

编者按 2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”，今年我国的宣传主题为“社会共治，终结艾滋，共享健康”。本报特邀专家多角度科普艾滋病相关知识，希望更多人了解正确的防控行为，消除偏见，给予艾滋病感染者更多理解与支持。



WORLD AIDS DAY

不致死、能生育、可与爱人拥抱——我们与“艾”的距离

□ 黄辉煌

没有“高危人群”只有“高危行为”

“传染病”“绝症”“危险人群”……这些标签让很多人谈“艾”色变。艾滋病患者身上所承受的很大一部分压力，就来自于这种偏见。其实，艾滋病没有“高危人群”，只有“高危行为”。

高危行为指的是具有感染人类免疫缺陷病毒(HIV)的风险行为，包括无保护的异性性行为、同性性行为，以及一些可能导致血液传播的行为，如共用针具注射吸毒，到不规范的医疗机构或者小诊所拔牙，到不规范的机构文身、文眉、打耳洞等。

感染HIV后会有这些症状

人在感染HIV后，病程通常会经历3个阶段，分别是急性期、无症状期和艾滋病期。

感染HIV的前6个月通常是急性期，此时，部分HIV感染者可能觉得自己仅仅是感冒了，发烧、乏力、头痛、四肢酸痛、咽炎等，这些症状一般发生在感染后的2-4周，可能会持续1-3周。需要注意的是，急性期的HIV感染者血

液中含有大量的HIV病毒，具有很强的传染性。

无症状期阶段，HIV感染者可能没有任何症状或不适感，但体内HIV复制仍然活跃，具有传染性。无症状期一般持续6-8年。这个阶段结束后，HIV感染者血液中承载的病毒数量开始上升，进入到第3阶段艾滋病期。

艾滋病期是HIV感染最严重的阶段。此时，HIV感染者可能会出现持续1个月以上的发热、乏力、盗汗、腹泻、体重下降、淋巴结肿大等症状。

当艾滋病感染者决定结婚生娃

生育问题困扰着很多年轻的HIV感染者。值得庆幸的是，近些年来，国内外很多研究证明，HIV感染者也可以采用常规方式孕育健康的宝宝。

HIV阳性一方经过持续抗病毒治疗，体内HIV复制得到控制后，夫妻双方可选择排卵期进行自然受孕或者体外授精。

对于“单阳”家庭来说，他们顾虑更多——既要一个健康宝宝，又要保护另一个人不受感染。此时保护一个人不受感染的关键，便是进行暴露前预防。举个例子，夫妻双方计算好排卵期的前提下，HIV阳性的男方在

未达到病毒抑制而采取自然受孕行为时，HIV阴性的女方应在排卵期发生性关系前20天至之后1个月内，连续服用阻断药，如替诺福韦+恩曲他滨或拉米夫定。

抚养孩子时，HIV感染者家庭往往更加小心翼翼。需要注意的是，牙刷一定要放在最高点，避免孩子触碰，如果小孩不小心碰到的话，放进口腔内可能就会造成感染。

朋友感染了HIV请勇敢拥抱他

HIV比较“挑剔”，它只能在某些体液(如血液、精液、阴道分泌物和乳汁)中存活，而且必须进入另一个人的血液循环系统才能“兴风作浪”。正常社交互动，完全不在它的“攻击范围”内。如果你身边的朋友不幸感染艾滋病，大大方方地上前给他一个温暖的拥抱吧！这样做不仅不会传染，反而传递了爱与勇气。

这些年来，我们为很多HIV感染者诊治，和他们逐渐熟悉起来。除了医患关系外，我们还成为了朋友。艾滋病是一个可防可控的慢性疾病，抗病毒治疗已取得非常好的治疗效果，患者的预期寿命已基本接近普通人，生活质量也得到较大改善。

“后悔药”可能有用但并非万能

我们经常说“世界上没有后悔药”，但其实艾滋病是有“后悔药”可以吃的，即艾滋病毒暴露后预防疗法。当尚未感染HIV的人，在暴露于高感染风险后，比如与HIV感染者或感染状态不明者发生体液交换行为，及早服用特定的抗病毒药物，能够降低HIV感染风险。

暴露后预防首选方案为恩曲他滨/替诺福韦联合比克替拉韦或多替拉韦或拉替拉韦的方案。在发生HIV暴露后，服药者需要尽可能在最短的时间内(2小时内)进行预防性用药，最好在24小时内，但不超过72小时，且连续服用28天。暴露后的预防成功率取决于首次服药的时间，以及持续服药的依从性，24小时以内服药的阻断成功率达90%。

需要获得暴露后预防用药，你可以前往以下这些机构：HIV感染专业诊疗机构、疾控中心的自愿咨询门诊(VCT门诊)。此外，还可以到正规医院进行抽血化验，做HIV抗体检测以明确诊断。

但是，千万不要把它作为常规的预防手段，坚持使用安全套、露前预防等手段，仍然是预防HIV感染的关键。

(作者系解放军总医院第五医学中心感染病医学部副主任医师)

延伸阅读

青春期性教育不必“难以启齿”

□ 宋晓璟

对青少年来说，性可能是个神秘的东西，他们会很好奇，想看看“盒子”里装了什么。很多家长担心一旦开启这个话题，孩子会接触到更多不适合的内容。然而在互联网时代，各种信息纷繁复杂，渠道更加多元，主流渠道缺失的性教育往往会以不幸的方式开启孩子的认知。

《中国艾滋病诊疗指南》

(2024版)总结了艾滋病预防的7个措施。其中最为关键的措施就是使用安全套，采取安全的性行为。

既往研究显示，青年学生发生过性行为的比例在10%左右，但这个结果可能因为学生担心调查结果被暴露而被严重低估。有临时性行为的学生中，年龄≤19岁的占34.3%。而那些接受过学校性

教育和艾滋病预防教育的青年学生，拒绝无套性行为的自我保护能力大大增加。

因此，我们呼吁，未成年人不要发生性行为，更要尽可能延迟第一次性行为的时间。家长和老师应更客观、更科学地给孩子开展性教育。

(作者系北京协和医院感染内科副主任护师)

