

艾滋病：远离恐慌 科学防护

□ 卓惠连

艾滋病（AIDS）作为一种严重的传染病，自1980年代被发现以来，一直是全球公共卫生关注的焦点。尽管如此，很多人对此病仍然存在误解和恐慌。本文旨在通过科学的角度，介绍艾滋病的基本知识、传播途径、预防措施以及社会支持，帮助大家远离恐慌，科学防护。

一、艾滋病的基本知识

1、艾滋病与 HIV 的区别：艾滋病（AIDS）是由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的一种疾病。HIV 攻击人体免疫系统中的关键细胞——CD4 细胞，使免疫系统逐渐丧失抵抗力，最终发展成艾滋病。不同于 HIV 感染，艾滋病是 HIV 感染的晚期阶段，患者免疫系统严重受损，容易感染各种机会性感染和肿瘤。

2、HIV 的传播机制：HIV 主要通过以下三种途径传播：血液传播、性传播和母婴传播。具体包括不安全性行为、共用注射器、输血或血制品、母婴传播（怀孕、分娩和哺乳）等。日常接触，如握手、拥抱、共用餐具等，并不会传播 HIV。

3、HIV 感染的症状：HIV 感染初期症状类似于流感，包括发热、疲劳、咽喉痛、皮疹等。随着病毒的发展，感染者可能在数年

内无明显症状，但病毒不断破坏免疫系统。当感染发展为艾滋病时，患者会表现出严重的免疫缺陷，容易患上各种感染和恶性肿瘤。

二、艾滋病的科学防护

1、安全性行为：使用避孕套不仅可以有效预防 HIV，还能防止其他性传播疾病。减少性伴侣数量，避免与 HIV 感染者发生不安全性行为，也是重要的防护手段。

2、避免血液传播：避免共用注射器等可能导致血液交叉感染的行为。在医疗环境中，使用一次性注射器和其他医疗器械，确保血液制品的安全性。对纹身、穿刺等需要穿透皮肤的活动，应选择正规机构，确保器械消毒严格。

3、母婴传播的预防：HIV 感染的母亲可以通过抗逆转录病毒治疗（ART）降低胎儿感染 HIV 的风险。怀孕期间定期进行 HIV 检测和治疗，避免母乳喂养，选择安全的喂养方式，能有效减少母婴传播的概率。

4、预防性药物：暴露前预防（PrEP）和暴露后预防（PEP）是两种有效的药物预防措施。PrEP 适用于高风险人群，通过每日一次服药预防 HIV 感染；PEP 则适用于在高风险暴露后 72 小时内开始的紧急用药，

有效阻止病毒在体内复制。

三、社会支持与心理健康

1、消除歧视与污名化：社会对 HIV 感染者和艾滋病患者的歧视与污名化不仅影响他们的心理健康，还会阻碍防治工作的开展。通过科普教育，提高公众对 HIV 的正确认识，消除偏见，营造包容和理解的社会环境，有助于增强患者的生活质量。

2、心理支持与关怀：HIV 感染者和艾滋病患者常面临巨大的心理压力和社会压力，应给予心理支持和关怀。家人、朋友的理解和支持，以及专业心理咨询服务，可以帮助他们应对焦虑、抑郁等心理问题，增强战胜疾病的信心。

3、社会保障与医疗服务：完善的社会保障和医疗服务体系有利于 HIV 感染者和艾滋病患者。提供免费或低收费的检测、治疗和药物支持，保障他们的基本生活和医疗需求，是社会应尽的责任。通过社区组织和非政府组织的合作，提供多样化的支持服务，帮助患者更好地融入社会。

四、艾滋病的检测与治疗

1、定期检测：定期进行 HIV 检测是早期发现和干预的关键。高风险人群应定期进行检测，确保早期发现感染，及时采取治

疗措施。检测方法包括血液检测和口腔液检测，均可在医疗机构或社区检测点进行。

2、抗逆转录病毒治疗（ART）：抗逆转录病毒治疗（ART）是目前控制 HIV 感染最有效的手段。通过组合使用多种抗病毒药物，ART 能够抑制病毒复制，维持患者的免疫功能，延缓艾滋病的进展，显著提高患者的生存质量。坚持规律服药和定期复诊，是确保治疗效果的关键。

3、治疗的综合管理：HIV 感染者和艾滋病患者的治疗不仅仅是药物控制，还包括综合管理。定期检查身体健康状况，预防和治疗机会性感染，保持良好的生活习惯和心理状态，都是综合管理的重要内容。医疗团队的专业指导和支持，能够更好地应对疾病，提高生活质量。

总之，艾滋病作为一种全球性公共卫生挑战，需要我们以科学的态度和理性的行动去应对。通过了解艾滋病的基本知识、科学防护方法、社会支持与心理健康的重要性，以及检测和治疗的综合管理，我们可以有效地防控艾滋病，减轻其对社会和个人的影响。远离恐慌，科学防护，让我们共同努力，为构建一个更加健康和谐的社会贡献力量。

（作者单位：广西贵港市港北区人民医院）

血管性认知障碍的常见症状及预防建议

□ 戈士平

血管性认知障碍，一种悄然侵蚀中老年群体认知能力的疾病，其影响深远，不仅涉及记忆力下降、注意力不集中等常见的认知障碍，还可能进一步影响到情绪管理、行为控制乃至日常生活的基本能力。随着全球人口老龄化趋势的不断加剧，血管性认知障碍的发病率逐年上升，成为我们不得不面对的公共卫生问题。本文将为大家血管性认知障碍的常见症状，以及如何通过积极预防措施，降低这一病症对患者及其家庭的影响。

一、什么是血管性认知障碍

血管性认知障碍是指由于脑血管疾病导致的认知功能障碍。这类疾病通常发生于中老年人，对患者的生活质量造成严重影响。血管性认知障碍的主要原因是脑血管出现各种病变，如动脉硬化、脑梗死、脑出血等，导致大脑供血不足，从而引发局部或全局性的认知功能障碍。

二、血管性认知障碍的常见症状

1、注意力减退现象：血管性认知障碍患者在从事需要集中注意力的活动时，常表现出难以持久专注，例如在阅读、工作或处理信息时容易分心。这种注意力的分散不仅影

响效率，也可能导致任务无法顺利完成。此外，这类患者在安排日常事务时，计划能力和执行控制能力也会受到影响，常常出现安排失序、忘记重要事项等问题。

2、记忆力损害：血管性认知障碍患者的近事记忆损害尤为突出，他们可能难以记住刚刚接收的信息或完成的事务，而对过去较久的事情则记忆较好。这种记忆障碍在日常生活中表现得尤为明显，譬如忘记约会时间、遗失物品等，给患者的社交和生活带来诸多不便。

3、情绪与行为问题：情绪波动是血管性认知障碍的常见表现之一，患者可能经常感到情绪低落、焦虑不安或易怒。此外，他们还可能出现行为上的异常，如冲动购物、不适当的社交行为等。这些情绪和行为问题往往会影响到患者与家人、朋友的关系，增加家庭和社会的负担。

4、运动功能异常：运动功能障碍在一些血管性认知障碍患者中较为明显，例如走路时步态不稳，动作迟缓，甚至出现一侧肢体无力或瘫痪。这些症状严重影响患者的日常生活能力，降低生活质量。

三、血管性认知障碍的预防建议

1、控制基础疾病：心脑血管疾病如高血压、糖尿病、高血脂等是血管性认知障碍的重要诱因。因此，通过健康的生活方式和合理的医疗干预控制这些疾病，可以有效降低血管性认知障碍的发生风险。这包括规律的体检，及时发现和治疗高血压等潜在问题。

2、生活习惯的改善：戒烟和限酒是降低心脑血管风险的重要措施。吸烟和过量饮酒均可增加血管损伤的风险，从而增加认知障碍的可能性。此外，保持规律的作息和适量的体育锻炼，如快走、游泳或瑜伽，可以增强心血管的健康，同时提高大脑的血液供应。

3、大脑认知功能的锻炼：积极参与各类需要动脑的活动，如阅读、学习新技能、玩策略游戏等，能够刺激大脑神经细胞，减缓认知功能的衰退。同时，保持社交活动，如参加社区活动、与家人朋友聚会等，也有助于大脑保持活跃状态。

4、营养状况的改善：合理的饮食有利于大脑健康。建议多摄入富含 omega-3 脂肪酸的食物，如深海鱼类、亚麻籽等，它们对大脑的保护作用有科学研究支持。同时，保证足

够的维生素和矿物质摄入，如维生素 B 群、维生素 E 和锌等，这些营养素对维持大脑功能有着不可或缺的作用。

5、及时就医和治疗：一旦发现认知功能下降的迹象，应立即寻求专业医疗帮助。医生会根据患者的具体情况，提供个性化的治疗方案，可能包括药物治疗、认知训练等。早期诊断和治疗有助于改善患者预后和生活质量。

总的来说，血管性认知障碍，一种悄然侵蚀中老年群体认知能力的疾病，其影响深远，不仅涉及记忆力下降、注意力不集中等常见的认知障碍，还可能进一步影响到情绪管理、行为控制乃至日常生活的基本能力。通过全面提升公众对于血管性认知障碍的认识，加强医疗资源的投入和分配，以及提供个性化的健康管理计划，我们可以更有效地应对血管性认知障碍所带来的挑战，保障老年人的生活质量和心理健康。让我们一起努力，为老年人构建一个更加健康、活跃的社会环境，让他们在享受晚年生活的同时，也能拥有更好的健康保障。

（作者单位：北京京顺医院）

糖尿病并发症的表现特点和预防措施

□ 吴晋阳

糖尿病是一种代谢性疾病，以高血糖为特征。高血糖如果长期得不到控制，会引发多种并发症，对患者的健康造成严重影响。本文将介绍糖尿病并发症的表现特点，并提出相应的预防措施，帮助患者及早识别和预防这些并发症，提升生活质量。

一、糖尿病并发症的表现特点

1、急性并发症：急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒和高渗性高血糖状态。糖尿病酮症酸中毒主要表现为极度口渴、多尿、呕吐、腹痛、呼吸急促和意识障碍。高渗性高血糖状态的症状则包括极度口渴、虚弱、意识混乱和癫痫发作。这些急性并发症需要紧急医疗干预，否则可能危及生命。

2、慢性并发症：慢性并发症分为微血管和大血管并发症两类。微血管并发症包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病和糖尿病神经病变。视网膜病变可导致视力下降甚至失明；肾病会引起蛋白尿、水肿和肾功能衰竭；神经病变则表现为肢体麻木、疼痛和感觉丧失。大血管并发症主要包括冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。冠心病会引发心绞痛和心肌梗死；脑卒中会导致偏瘫和语言障碍；外周动脉疾病则表现为间歇性跛行和肢体溃疡。

3、糖尿病足：糖尿病足是由于糖尿病引起的神经病变和血管病变所致，表现为足部溃疡、感染和坏疽。如果不及时处理，可能导致截肢。

二、糖尿病并发症的预防措施

1、控制血糖：控制血糖是预防糖尿病并发症的关键。患者应定期监测血糖，严格按照医嘱使用降糖药物或胰岛素，保持饮食均衡，适量运动，避免血糖波动过大。

2、定期体检：定期体检可以早期发现并发症的迹象。建议糖尿病患者每年进行全面的健康检查，包括眼底检查、尿微量白蛋白检测和神经功能检查等，以便及时发现并处理并发症。

3、足部护理：患者应每天检查足部，保持足部清洁干燥，穿着合适的鞋袜，避免足部受伤。如发现足部出现破损、溃疡或感染，应立即就医处理。

4、健康生活方式：健康的生活方式有助于预防糖尿病并发症。患者应戒烟限酒，保持健康体重，合理饮食，增加富含纤维的食物摄入，减少高脂肪、高糖食物的摄入，积极参加体育锻炼，减轻压力，保证充足的睡眠。

5、遵医嘱用药：正确用药是预防并发症

的重要环节。患者应按时按量服用医生处方的药物，定期复诊，了解药物的副作用，及时向医生反馈病情变化，以便调整治疗方案。

三、心理调适

1、学习糖尿病知识：了解糖尿病及其并发症的知识，树立正确的健康观念，增强自我管理的能力。

2、积极心理调适：通过积极的心理调适，如参加支持小组、寻求心理咨询、培养兴趣爱好等，缓解焦虑和压力，保持良好的心态。

3、家庭支持：家庭成员应关心和支持糖尿病患者，共同制定健康计划，鼓励其坚持治疗，营造良好的家庭氛围。

四、糖尿病并发症的教育和支持

1、糖尿病教育：糖尿病患者应接受糖尿病教育，了解疾病的基本知识、并发症的预防和自我管理的方法。可以通过参加糖尿病教育课程、阅读相关书籍和资料来获取知识。

2、家庭和社会支持：糖尿病患者需要家庭和社会的支持，家人应理解患者的病情，提供必要的帮助和鼓励。患者可以加入糖尿病支持小组，与其他患者分享经验和心得。

3、心理支持：糖尿病患者应关注心理健康，可以寻求专业的心理支持，参加心理咨

询，缓解焦虑和抑郁情绪，提高生活质量。

五、糖尿病并发症的生活质量提升

1、合理安排作息：糖尿病患者应合理安排作息时间，保持充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累。规律的作息有助于维持身体的正常代谢功能。

2、调整生活环境：糖尿病患者应调整生活环境，避免接触对健康不利的因素，如吸烟、酗酒和高压环境。创造一个健康、舒适的生活环境，有助于病情的控制和并发症的预防。

3、培养兴趣爱好：糖尿病患者应培养兴趣爱好，积极参与社会活动，保持积极向上的生活态度。通过丰富多彩的生活，减轻疾病带来的心理负担，提高生活质量。

总的来说，糖尿病并发症种类繁多，表现各异，但通过科学的管理和积极的预防措施，可以有效减少其发生风险。控制血糖、定期体检、足部护理、健康生活方式、正确用药和心理调适是预防糖尿病并发症的重要手段。糖尿病患者应加强自我管理，积极配合医生的治疗，重视并发症的早期发现和处理，从而提高生活质量，延长寿命。

（作者单位：山西省临汾市人民医院）