我国感染艾滋病人数超105万，青年学生成艾滋病高发人群，高危行为后2小时内预防用药可降低感染HIV风险

健康教育，是预防艾滋病的“社会疫苗”

健康新视界

■ 中国妇女报全媒体记者 杨娜 耿兴敏

“通过一个人的外表，难以判断出是否感染了艾滋病，因为感染艾滋病病毒后通常有一个长达8—10年的临床潜伏期，这个时期是没有明显症状的。”12月1日第34个“世界艾滋病日”之际，中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心研究员金聪在国家卫健委组织的在线访谈中提醒，如果不确定自己是否发生过不安全性行为，或担心自己有感染艾滋病风险，可以考虑至少进行一次艾滋病检测，确认可能的感染情况。最好建议性伴侣也一起进行艾滋病检测，和伴侣共同进行艾滋病检测并不是一种不信任，而是确保双方都拥有健康的爱，这也是爱对方和为对方负责的一种表现。

中国妇女报全媒体记者从中国疾控中心了解到，中国疾控中心11月27日刊发的《我国HIV/AIDS流行病学研究进展》一文提到，截至2020年底，我国共有105.3万人感染艾滋病毒，累计报告死亡35.1万人，新发现的艾滋病毒感染人数、诊断延误、主要人群感染风险继续呈上升趋势，防控形势严峻。数据还显示，异性恋和同性恋传播的比例分别从2009年的48.3%和9.1%，上升到2020年的74.2%和23.3%；注射吸毒者传播艾滋病病毒的比例从2009年的25.2%大幅下降到2020年的2.5%以下；男同性行为者是感染艾滋病病毒的最高风险群体。

青年学生成为艾滋病病毒感染高发人群，青少年是预防艾滋病宣传重点人群

金聪向记者介绍，艾滋病，即获得性免疫缺陷综合征（AIDS），是人体感染人类免疫缺陷病毒（即艾滋病病毒）而引起的恶性传染病，艾滋病病毒（HIV）侵入人体后，能破坏人体免疫系统，令感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力，最后导致死亡。从1981年全球首次报告发现艾滋病病例至今，已经过去了整整40年，目前艾滋病依旧是无疫苗预防、一旦感染不可治愈、要终身服药治疗，艾滋病防治依然还是全球医疗界的难题。

中国疾控中心艾防中心联合教育部全国学校预防艾滋病教育专家组12月1日发布的《青年学生预防艾滋病宣传教育核心信息（2021版）》显示，近年来，每年发现的青年学生艾滋病病毒感染者中，超过80%通过男性性行为感染；每12位男性同性性行为者中就有一位是艾滋病病毒感染者；部分地区青年学生中艾滋病疫情向低龄化发展。

中国青少年艾滋病防治教育工程办公室、北京青爱教育基金会近期发布的《青爱工程“性教育防艾的社会疫苗”探索与实践》白皮报告分析称，目前青年学生成为艾滋病病毒感染高发人群。数据显示，2020年，全国新报告15–24岁青年学生病例近3000例，性传播占98.6%；男性同性传播占81.7%，异性性传播占16.9%。

中国健康教育中心健康传播部负责人李雨波对记者表示，青少年是预防艾滋病和性教育的重点人群。艾滋病目前还没有疫苗可以预防，健康教育可以说是预防艾滋病的“社会疫苗”。李雨波介绍，针对青年学生，在国家卫健委、教育部和团中央的指导下，2014年起中国健康教育中心与中国性病艾滋病防治协会等机构启动了“美好青春我做主”校园行活动，在高校宣传艾滋病防治知识，目前该活动已走进了28个省（区、市）的113所大学，覆盖约200万名师生。此外，中国健康教育中心和中国性病艾滋病防治协会还拍摄了系列公益广告、防艾警示系列微电影，编写了青少年防艾读本。“近年来我们也通过互联网新媒体进行传播，如与快手合作开展了防艾短视频征集活动，还与开心麻花团队联合创作了网络微电影，继去年发布了4部微电影后，今年在世界艾滋病日又发布一部新作《开心小镇之侠客行》，用年轻人喜闻乐见的形式来宣传防艾知识。”李雨波说。

记者看到，在中国疾控中心艾防中心12月1日发布的艾滋病防治宣传教育“进社区、进企业、进医院、进学校、进家庭”5个公益宣传视频之“校园篇”中，防艾志愿者刘杰提醒大学生们，网上交友、线下见面要提高安全意识；避免醉酒，远离毒品，尤其注意伪装成饼干、奶茶、跳跳糖、饮料等形式的新型毒品；无保护的男男性行为是青年学生最常见的感染方式，发生性行为应使用安全套；若发生高危行为，应尽早到当地疾病预防控制机构和医疗机构咨询，并在医生指导下进行暴露后预防（PEP）用药，可有效降低感染艾滋病病毒风险，用药越早效果越好。预防用药在暴露后2小时内最佳，最晚不迟于72小时使用阻断药；高危行为3周后，应进行艾滋病检测，也可进行自我检测。

我国艾滋病患者经性传播占95%以上，6种检测方式可确认是否感染艾滋病

金聪介绍，艾滋病病毒主要存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁等体液中，只能通过性接触、血液和母婴三种途径传播，其中性传播是全球艾滋病感染的主要途径。近年来，我国每年报告的艾滋病病毒感染者中，经性传播的占95%以上。

金聪表示，相关研究发现，有一些HIV感染者不知道自己的感染状况，可能也没有意识到感染风险，一直到了感染后期出现一些症状后才会去就诊，或者在偶然就医时发现自己被感染了。所以，如果想了解一个人是否感染了艾滋病，只能通过检测，检测是确认个体艾滋病感染状态最重要的判断方法。

记者了解到，目前有多种方式可获得HIV检测：第一种，在各地疾病预防控制中心的自愿咨询检测门诊（VCT），可以获得免费咨询和检测服务；第二种：可以到各地县级以上医院获得检测服务，有些医院也可提供咨询服务；第三种：到各地妇幼保健机构和大部分基层医疗机构也可以获得检测服务；第四种：有一些开展艾滋病预防的社会组织小组，也可以提供检测咨询和转介服务；第五种：在一些高校有自助尿液检测包售卖机，通过自助机购买检测包，自己采集尿液，然后寄送到专业实验室进行检测；第六种：通过网络购物买到尿液检测服务包寄送到家里，自己采集尿液样本，然后寄送到专业实验室检测。

金聪提醒，尿液自检试剂是国家药监局已正式批准的，它的特点是无创、不需要采血，而且操作方便。但进行自我检测时要注意：

1.自我检测一般是在家操作，个人没有经过专业培训，在采集样本、检测和对结果的读取理解上可能会有一些小错误，包括假阳性和假阴性。如果自我检测结果是阳性，并不一定就是艾滋病感染者，一定要到疾病预防控制中心或正规医疗机构再去检测，来确认是否真的感染了艾滋病。如果自我检测结果是阴性，一般提示没有艾滋病感染。但是艾滋病感染存在检测窗口期，等过一段时间血液里抗体达到一定浓度后才可能检测出来，所以最好是两到三个月后再到专业机构进行一次检测，或自己再购买自检试剂复检一次，以确认是否感染。

2.在检测过程中，一定要严格按照试剂说明书来进行尿液样本的采集、检测和结果读取。

3.如果已进行了抗病毒治疗的HIV感染者，不建议使用尿液自我检测试剂，因为抗病毒治疗后个体体内的抗体生成水平会受到一定影响，检测结果可能不准确。

有高危行为应早检测、早诊断、早治疗，早期启动抗病毒治疗可减少96%的HIV感染传播

金聪指出，艾滋病病毒感染者在急性期表现为发热、咽痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、关节痛等症状，若不及早发现并规范治疗，绝大多数感染者经过潜伏期都会发病，发病后病情发展迅速，表现为体重减轻、神经精神症状、持续性全身性淋巴结肿大等，多因各种感染和肿瘤致命，发病后病死率很高。

中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心主任医师吴亚松向记者介绍，目前还没有能够治愈艾滋病的药物，防控艾滋病、延缓疾病进展主要还是依靠抗病毒治疗。国家目前提供免费抗病毒治疗药物，对艾滋病实施应治尽治的防治政策。

金聪介绍，如果及早启动抗病毒治疗，可以尽快抑制HIV病毒在体内的复制，降低外周血中的病毒浓度；减少细胞里的病毒储存库水平，同时延缓病毒进化的过程，减少突变、耐药的发生；还可以使免疫功能更好地恢复，减少艾滋病相关疾病的发生，有助于提高艾滋病感染者的生活质量。有研究显示，艾滋病的发病率和死亡率主要出现在晚诊断的感染者，所以早诊断、早治疗还可极大降低死亡风险，延长感染者的寿命。此外，如果个体能够及时了解自身感染风险和感染状况，可以减少传播风险的行为，包括减少一些不安全性行为和共用针具等不安全行为。对于感染HIV病毒的孕妇，如果及时发现、及时服用抗病毒治疗药物，可以预防母婴传播，降低婴儿感染的风险。所以，治疗也是一种预防，但一定要达到成功的、持续的病毒抑制。

研究显示，早期启动抗病毒治疗和延迟治疗相比，HIV感染传播可以减少96%。“如果个人发生一些高危行为或怀疑自己感染了艾滋病，建议尽快到医院或疾病预防控制机构就诊，尽早检测发现自己可能的感染状态，尽早启动治疗。”金聪提醒说。

这些防“艾”常识你了解吗？

相关链接

1.日常学习和生活接触并不会传播艾滋病。日常学习和生活接触包括共用学习用品、共用卫生间、共用卧具、共用健身房、共同进餐、握手、拥抱等不会传播艾滋病病毒，但不能与HIV阳性者共用剃须刀或牙刷，一旦出血很容易感染。

2.纹眉、打耳洞、拔牙等也有可能感染艾滋病。纹眉、打耳洞、拔牙等工具因为与体液接触，如果消毒不严格，可能携带艾滋病病毒。因此一定要到正规医疗机构进行此类服务，并使用一次性或严格消毒的工具。

3.蚊虫叮咬不会传播艾滋病。蚊子在叮咬完一个人后，不会马上去叮另一个人，可能需要间隔一段时间。在这段时间里，蚊虫身体内的艾滋病病毒不仅不能复制还会很快死亡，病毒的传染性就下降了。而且蚊子在叮咬下一个人时，只会往内吸血，不会把体内上一个人的血注入下一个人体内，所以说蚊虫叮咬不会传播艾滋病。

4.HIV阳性的妈妈不能母乳喂养孩子。女性怀孕后应尽早进行艾梅乙的检测，以早期发现HIV患者，一旦发现HIV阳性，立刻开始抗病毒治疗。HIV母婴传播渠道有三种，第一种是宫内通过胎盘传播，第二种是分娩时通过羊水传播，第三种是产后通过哺乳传播。所以，艾滋病母婴阻断要点是：1.及早开始抗病毒治疗；2.安全助产；3.对于HIV阳性的妈妈，提倡人工喂养，避免母乳喂养，杜绝混合喂养。

5.戴安全套对HIV防护率可达85%以上。正确使用安全套可以有效避免HIV感染，但有效率并非100%。据世界卫生组织网站信息，男用乳胶安全套在坚持使用情况下对HIV的防护率可达85%以上。为了尽可能降低性传播HIV风险，除了性接触时应用安全套外，还要避免多个性伴侣、避免高危性行为等。

6.性病可增加感染艾滋病风险。性病病人感染艾滋病的风险更高，特别是梅毒、生殖器疱疹等以生殖器溃疡为特征的性病，使艾滋病病毒更容易通过溃疡入侵。正规的医疗机构才能提供规范化的性病诊治服务，减少误诊、漏诊，避免延误治疗时机，防止产生并发症。

（杨娜）

健康在行动

2021京津冀眼肿瘤眼眶病高峰论坛举办

为更好促进京津冀地区眼肿瘤眼眶病医学事业的交流和发展，提升我国眼肿瘤眼眶病诊疗水平，促进眼科事业发展，2021年京津冀地区眼肿瘤眼眶病高峰论坛暨眼肿瘤眼眶病新进展学习班日前在线上线下同步举行。会议邀请多位国内知名眼科专家，就眼肿瘤眼眶病相关热点、难点以及新进展进行深入交流和讨论。

会议期间，首都医科大学附属北京同仁医院眼肿瘤科马建民教授、黄翊彬、陶勇等专家分别带来了《眼眶淋巴瘤的诊断与治疗》《临床研究论文科研方法及其表达》《眼部肿瘤的分子检验研究进展》等内容，全方位展示了眼肿瘤眼眶病等领域相关知识、诊疗体会以及论文写作中应关注的问题。

据悉，本次会议由中国医师协会眼科医师分会眼肿瘤专业委员会、中国中西医结合会眼科专业委员会眼肿瘤学组、北京医师协会眼科医师分会眼肿瘤眼眶病专业分委会主办，采用线上线下相结合的形式，线上观看量超过1.1万人次。（王皓然）

防病鲜知道

高血压和糖尿病对年轻人伤害更大

上海瑞金医院宁光院士等对近20万国人的研究发现，肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症等代谢异常，对年轻人群的杀伤力更大，会使年轻人较早发生中风和冠心病。

2011至2016年，这项研究共纳入中国心脏代谢疾病和癌症队列研究中193846位居民，平均随访了3.8年。该研究发现，高血压是导致我国居民心血管病发病最重要的危险因素，其次是慢性肾病和糖尿病。其中，代谢异常对年轻人群影响较大，可导致40至55岁人群52.4%的心血管病事件，包括高血压和糖尿病等在内的代谢紊乱，会使年轻人较早发生中风和冠心病，应是年轻人防治的重点。而在≥75岁老人中，生活方式危险因素导致了34%的心血管病事件、41%的全因死亡，其中不适宜的睡眠时间是首要风险因素。低学历也增加了老年人死亡率和心血管病风险，教育程度低主要与不健康行为和医疗资源少有关。（杨进刚）

砒霜有望精准靶向治疗白血病

我国一项新研究显示，通过创新剂型的高效递送，有望实现砒霜现代化的新突破，让砒霜成为治疗白血病的靶向药物。此项研究由南方医科大学珠江医院、中国科学院过程工程所生化工程国家重点实验室、北京大学等专家共同进行。

三氧化二砷（俗称砒霜）是我国自主发明的、世界首创的治疗急性早幼粒细胞白血病的特效药物，在临床应用已有近45年历史。然而，三氧化二砷应用于治疗白血病时，很容易出现毒副作用。

此项研究中，专家们发现，CD71在多种类型的白血病细胞中均高表达，可作为白血病细胞通用靶点。而铁蛋白是CD71的天然配体，可被CD71识别，将三氧化二砷用铁蛋白“包裹”后，可借助体内固有方式靶向递送药物，实现精准靶向消除白血病的目的。“通俗地说，就是通过一定的工艺手段，用铁蛋白把砷剂包裹起来，白血病细胞表面的抗原CD71则像是一只‘抓手’，遇到铁蛋白就会积极‘抓取’过来，从而使砷剂顺利潜入白血病细胞内部将其‘击杀’。”李玉华解释道。（敏稳）

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 经济日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师