青年学生勇敢拒绝“艾”

□王 奇 袁 源 樊盼英

近年来，艾滋病在青年学生中的传播引起广泛关注。

相关信息显示，青年学生距离艾滋病并不遥远，每年新报告3000多例青年学生艾滋病病例，他们主要通过无保护性行为感染，尤其是男男同性性行为。青年学生对艾滋病知识了解得不充分，加之知行分离、自我防护意识不强，不安全性行为频发。他们成为当下艾滋病防控的重点人群之一，科学防艾，刻不容缓。

这里有一个案例，提醒年轻人，不要让艾滋病毁了自己的青春和前程。

1995年出生的小秋在2018年5月18日被确认为HIV感染者。他长着一双机灵的大眼睛，能说会道，是个健谈的人。

小秋说，2012年7月20日，由于高考发挥失常，成绩不太理想，心里一直很烦躁。父亲说了他几句，他一气之下就离家出走了。他随身就带了100元钱，只身来到市区。他漫无目的地逛了一天之后，钱很快花光了。黑夜降临，他在中心广场上百无聊赖，不知道晚上到何处安身。这时，60岁左右的王某与他搭讪，不谙世事的他和盘托出自己的窘境。王某十分“关心”他，带他吃饭，又安排住宿。他感激涕零，以为自己命好，刚离开家就碰到了好人。

逛累了的小秋倒头就睡。不知何时，他感到床上多了一个人。他一看，原来是王某。一个月后，小秋因梅毒就诊，当时没有检测，也不知道有没有感染HIV。

2012年9月，小秋作为新生，到学校报到。一个大型广告牌引起了他的注意，广告牌上关于艾滋病高危性行为的宣传使他惊惶不安，以前的那个画面在他的脑海里不断涌现，挥之不去。几年后，他经常感到身体不适，脸色蜡黄，长期低烧，而且他身边有人被查出感染了HIV。出于恐惧，他走进当地疾控中心，进行HIV检测。

“拿到报告的那一刻，我愣住了。因为怕感染，我曾经看了许多关于艾滋病的防治知识，熟悉艾滋病病例的各种情况。但是，当病毒出现在我的身上时，我有一种被判死刑的感觉。”小秋说。

那一年，小秋仅23岁，对毕业后大好前程的憧憬，却被那份HIV诊断报告“打碎”了。小秋用了一个月的时间走出了阴霾，直面疾病，他选择向家人隐瞒病情。“家里还有老人需要我照顾，我消极生活，他们必定过得不好。对于常人来说，怎会轻易接受这样的我？”

“我艾滋病病人这个身份，亲人中只有我妹妹知道。我想，一旦被其他人知道，这个消息就会不胫而走，我最后的保护罩就会被撕开。”小秋发现，身边随处可见“谈艾色变”的人，那种歧视比疾病本身更令人难以承受。

谈到艾滋病这3个字时，小秋总是放低音量。“一旦艾滋病病人这个身份被公之于众，我的生活、工作都会被毁掉。”他说，“我能得到妹妹的理解已是不易，而工作中的学生和搭档，也许并不能接受我这样的病人。”

小秋的经历让人警醒。

在追逐梦想的人生路上，青年学生要勇敢拒绝“艾”。青年学生预防艾滋病，应从以下几个方面着手。

一是正确认识艾滋病，提升自我防护意识。青年学生要认识到感染艾滋病的风险就在身边，知晓艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病，目前不可治愈，也无疫苗可用；要积极学习艾滋病预防知识，参加学校组织的预防艾滋病教育课、讲座和科普宣传，掌握艾滋病预防技能（如正确使用安全套、自我检测操作、药物预防服务的获取等）。正确使用安全套，是预防艾滋病经性途径传播最简单有效的方式。艾滋病通过含有HIV的血液和体液（精液/阴道分泌物等）传播，在日常学习和生活中接触不传播，注射吸毒会增加感染艾滋病的风险；要避免与感染状况不明的人发生无保护性行为，避免在醉酒、意识不清的情况下发生性行为，避免滥用精神活性物质。药物滥用不仅损害身体健康，还易导致多性伴和无保护性行为的发生，增加感染HIV的风险。

二是提升检测治疗意识，早发现、早诊断、早治疗。发生高危性行为（如无保护性行为）2周~4周后，要及时进行HIV检测。早检测能及时了解HIV感染状况并及早开展抗病毒治疗。感染HIV后及早接受抗病毒治疗，可提高患者的生活质量，同时减少HIV传播。有感染HIV风险的人可去各地疾控中心艾滋病自愿咨询检测门诊获取免费的艾滋病检测和咨询服务，也可在网上购买自检试剂进行检测，或去二级及以上医疗机构进行检测。要注意的是，HIV检测有窗口期。窗口期是指从HIV感染人体到感染者血清中的HIV抗体、抗原或核酸等感染标志物能被检测出之前的时期。HIV抗体、抗原和核酸的窗口期，分别为感染后的3周、2周和1周左右。

三是提升干预阻断意识，积极寻求暴露前预防/后阻断服务。发生高危性行为后要及时寻求疾病预防控制机构等专业人员的帮助，根据专家评估结果，在发生高危性行为后72小时内紧急服用药物以阻断感染。暴露后阻断用药可以有效降低感染HIV的风险，服药时间越早，保护效果越好。最佳服药时间是暴露后2小时内，但72小时内仍有较高的成功率，被称为黄金72小时。至于如何用药，应根据当地药品的可及性及医生评估后开具的用药方案。各地HIV暴露后阻断门诊点信息可在中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心官网上查询。多次使用暴露后药物阻断的患者，要通过上述机构或互联网医疗平台，寻求暴露前预防服务。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所）

你这么瘦 怎么会有脂肪肝

□郭文科

很多人觉得胖的人才会患脂肪肝。实际上，随着人们生活方式和饮食结构的改变，偏瘦的人也会患脂肪肝。相关分析结果表明，全球脂肪肝患者中约40%属于“瘦子”。因此，脂肪肝有时并不“挑肥拣瘦”！

脂肪肝主要分为两大类：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝主要是脂类在肝脏过度堆积，长期排不出去转变而成。长期饮食不健康的人，摄入含有过多油脂和碳水化合物的高热量食物，导致肝脏工作负荷过大，超量脂肪被生产出来却消化不了，脂肪无法被及时运走，就会逐渐堆积在肝脏里，久而久之，便形成脂肪肝。

从理论上来讲，一般是体内脂肪堆积过多的“胖子”才会有脂肪肝，但实际上，只要脂类在人体的合成、代谢、转运、排泄的任何一个或多个环节出现问题，就可能形成脂肪肝。超重/肥胖的人有脂肪肝，大多数是因为肝脏难以代谢和排泄多余脂类而形成的；而瘦人得脂肪肝，往往问题出在转运的程序上，脂类排不出，导致脂肪肝。

引起脂肪肝的主要原因

1.超量饮酒

酒精进入人体后，90%会在肝脏代谢，而且会影响肝脏对糖、蛋白质的代谢功能，降低肝脏解毒能力，导致肝脏纤维化。另外，酒精对脂肪肝的代谢也有一定影响，使脂肪在肝脏内堆积，形成酒精性脂肪肝。

2.喜欢吃煎炸和过分爆炒的食物

食物的过度烹饪会导致脂肪酸氢化，产生反式脂肪酸，影响体内脂质代谢。因此，尽量不要吃烧烤、油炸食物等，以及过度爆炒的食物。煎炸和爆炒会损坏食物的蛋白质结构。我在前面提过，脂类的运转和代谢都需要蛋白质的参与，而高纤维食物可以改善肠道健康。因此，在减少摄入精制碳水化合物的同时，能够摄入充足的蛋白质和膳食纤维，是减少肝脏脂肪的关键。

3.营养不良

长期营养不良，体内会缺少维生素、蛋白质及肝脏脂肪转化和转移所需的氨基酸等，从而造成营养不良性脂肪肝。很多人往往会通过控制含脂肪食物的摄入来保持身材。但从某种意义上说，适量脂肪摄入，更加有利于减少肝脏脂肪。这是因为脂肪有利于稳定血糖，不会引起胰岛素飙升。胰岛素的快速上升，会破坏胰岛素和肝脏之间的信息传递，导致肝脏脂肪严重堆积。精米白面和含糖类食物会引起血糖快速上升，导致胰岛素分泌量大增。所以说，瘦人有脂肪肝往往是不注意饮食结构引起的，如果保持营养均衡，就能缓解脂肪肝。

4.腹部肥胖

有些人的脂肪隐藏在腹部和内脏里，他们是“中心型肥胖”。

腹部是肝、胃、肠道等重要器官的集中地，一旦这里“长胖”，过多的内脏脂肪会进入消化系统，损害肝脏，形成脂肪肝。

除此之外，熬夜、营养不良、服用某些药物、长期嗜酒、妊娠、糖尿病及其他疾病，都有可能导致脂肪肝。那些为了快速减肥，吃减肥药、长期节食或素食的朋友，也是脂肪肝的“常客”。

结束语

总而言之，导致脂肪肝的因素很多，肥胖并不是唯一因素。因此，即使很瘦也会得脂肪肝，肥胖只是诱发脂肪肝的一个因素。平时胡吃海喝，不注意饮食，也会患脂肪肝。大家一定要健康饮食，少喝酒，多锻炼。

（作者供职于洛阳市中医院）

如何缓解消化不良

□李艳乐

发生消化不良时，患者常会感到腹痛、腹胀，还会伴随恶心、呕吐等症状，对患者的正常生活造成巨大影响。那么，究竟该怎样缓解消化不良症状呢？平时又应该做些什么避免出现消化不良症状呢？

消化不良的诱因

1.肠胃疾病

消化系统疾病会导致胃、十二指肠等消化系统长期处于炎症状态，导致食管、胃、十二指肠的正常运行出现紊乱，从而出现消化不良症状。

2.胃轻瘫

胃轻瘫不是胃部真的瘫痪了，而是胃部的活动能力降低了。通常在食物进入胃部后，胃部会扩张以容纳食物，且胃部具有强大的收缩和蠕动能力，将食物送入小肠进行消化和吸收。这种运动是由自主神经支配的，不是肌肉的活动。如果胃部的活动能力大幅降低，则会导致胃内堆积的食物无法被很好消化，从而发生消化不良。

3.精神因素

精神不佳、情绪低落、精神受到强烈的刺激都会导致疾病的发生。若患者本身消化能力差，则更容易受到情绪的影响，有时吃过凉、过油的食物也会引发消化不良。

如何缓解消化不良

1.多吃苹果

苹果有止泻和促进排泄的作用。这是因为苹果里含有丰富的纤维素，能促进肠道蠕动，促进大便排出，在一定程度上缓解消化不良症状。

2.多吃番茄

番茄中有一种能帮助消化、利尿、促进胃液消化脂肪的特殊物质，叫番茄素。番茄素对消化不良症状有一定抑制作用。

3.多喝酸奶

酸奶营养丰富，最显著的特征是富含乳酸，还可以把乳糖转化成乳酸。缓解消化不良症状，可以多喝酸奶。乳酸可以有效抑制细菌在人体内的生长，从而防止服用抗生素引起的菌群失调。

4.橘皮大枣汤

这个方剂具有调中醒胃的功效，饭前喝可以治疗食欲差，饭后喝可以治疗消化不良。只要科学地使用这个方剂，就可以起到健脾开胃的作用，让自己食欲大增。这个方剂比较安全，也比较健康，大家可以尝试一下。

5.当归生姜羊肉汤

当归、姜、羊肉、黄酒、调料适量。将羊肉洗净、切块，加入当归、生姜、黄酒，调味，炖1个~2个小时。这是一个补气养血、温中暖胃的方剂，适用于血虚有寒、脾胃虚弱引起的消化不良、腹中冷痛等。

结束语

不少朋友吃过消化不良的苦头。其实，只要规律饮食，多锻炼身体，做好胃肠道的保护工作，就能在一定程度上减少消化不良的发生。如果突然出现消化不良症状，可以按照上面的方法进行调理。

（作者供职于郑州大学第一附属医院消化内科）

如何防治阿尔茨海默病

□周国锐

阿尔茨海默病是一种随着年龄的增长而出现的慢性中枢神经退行性疾病。阿尔茨海默病患者会大大增加家庭和社会的负担。国际阿尔茨海默病协会官网上的有关数据显示，在世界上，每3秒就有一人患阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病患者往往最先出现的症状是记忆力减退，尤其是近期记忆力减退，然后出现性格改变，最后出现智力下降，最终演变成痴呆。

阿尔茨海默病有哪些临床表现

早期：以近期记忆力减退为主，主要表现为爱忘掉近期发生的事情，经常将日常所做的事情和常用的一些物品遗忘，反复问同样的问题等。

中期：随着病情的进展，表现为患者的逻辑思维和计算能力下降、迷路、日常生活和工作能力明显下降，甚至无法维持。有些患者会出现精神和行为异常、错觉、幻觉等。

晚期：除以上症状逐渐加重外，经常出现幻觉、幻想，哭笑无常，情感淡漠，不认识家人，不能完成日常简单的生活事项，如进食、洗脸、穿衣等，完全需要家人照顾日常起居。

怎样预防阿尔茨海默病

1.老年人尽可能保持学习的习惯，多读书看报，培养广泛兴趣，广交朋友，避免脱离社会。

2.平时膳食要清淡有营养，忌高脂、高钠、高糖饮食，多吃蔬菜、水果，适量进食优质蛋白。

3.根据身体情况，进行力所能及的运动，保持机体活力；同时注意运动安全，避免跌倒等。

4.远离对身体健康不利的因素，如抽烟、酗酒、熬夜、情绪波动大等。

5.每年定时体检，在老年常规体检项目的基础上增加神经、心理等方面的检查。发现问题，提前干预。

阿尔茨海默病的治疗

目前，尚无确定的特效治疗措施可逆转或阻止阿尔茨海默病的进程。但是，在疾病早期，对患者进行药物治疗、康复治疗、支持治疗、生活护理等综合性干预，可减轻病情、延缓疾病进展。由于对阿尔茨海默病认识不足，导致许多患者就诊时已经到了晚期，此时再进行治疗，效果很不理想。

1.胆碱酯酶抑制剂：盐酸多奈哌齐、卡巴拉汀、石杉碱甲，适用于轻中度阿尔茨海默病患者，可改善神经递质的传递功能，进而改善患者的认知水平。

2.NMDA受体（N-甲基-D-天冬氨酸受体）拮抗剂：美金刚，适用于中晚期阿尔茨海默病患者，对有精神症状的患者有改善作用。

3.脑代谢赋活剂：奥拉西坦、茴拉西坦。

4.控制精神症状的药物：抗抑郁药物、抗精神病药物。

5.心理治疗、社会治疗：鼓励患者参加各种社会活动，要给予患者更多照顾、更多帮助。

6.光照疗法：最新研究表明，多晒太阳对改善患者的认知水平有一定帮助。

（作者供职于开封市中医院）

脑梗死患者需要注意什么

□范 洁

近年来，脑梗死的临床发病率逐渐增加。由于各种因素的影响，脑梗死发病人群趋于年轻化。脑梗死患者常存在不同程度的后遗症，影响正常生活。对于脑梗死患者而言，日常生活中需要注意的事项较多，尤其是饮食方面。

脑梗死患者需要注意什么

1.康复治疗

脑梗死患者常存在功能障碍，如失语、偏瘫等。以上问题并不能通过服用药物得到解决。因此，在日常生活中，脑梗死患者需要重视康复治疗，积极进行康复锻炼，尽量改善功能障碍，并且避免脑梗死复发。同时，患者需要对相关危险因素有进一步认知，在日常生活中应该远离。

2.戒烟限酒

对于脑梗死患者而言，抽烟、喝酒均为相关危险因素，在日常生活中需要戒烟限酒。如果患者长期饮酒，要限量。

3.合理用药

如果患者存在血压过高的情况，要服用降压药对血压进行调整，尽可能保持在140/90毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）以下，并且降压药需要每天服用，以维持血压稳定。如果患者存在高血脂，需要进行降脂治疗，有利于提升动脉粥样硬化斑块的稳定性，还具有软化血管的作用。

在服药期间，患者要按时用药，禁止擅自增加或减少药量，也不能自行停药或擅自服用多种药物，应该遵医嘱用药，保证药物效果的发挥。

4.适当运动

要适当进行体育锻炼，以有氧运动为主，如散步、打太极拳等。在此期间，需要考虑自身的具体情况，合理选择，不能过度疲劳。积极进行体育锻炼，对脑梗死的防治具有良好的辅助作用。

5.保持良好的精神状态

患者过度激动、过度兴奋时，脑梗死会进一步加重。因此，脑梗死患者需要保持心情舒畅，积极面对疾病，提升对抗疾病的信心；同时，保持良好的室内环境，阳光充足、空气清新，控制好温度及湿度；天冷时注意保暖，避免受凉。

脑梗死患者的饮食禁忌

脑梗死患者的饮食禁忌较多。脑梗死患者不能食用高脂肪、高热量的食物（如肥肉、动物内脏等），奶油、蛋黄、黄油、牛油等尽可能少量进食，并且对食物不采取煎炒、油炸、烧烤等方式进行烹饪；避免食用肥甘、甜腻、过咸的食物，以及刺激性食物和热性食物（如白酒、麻椒、羊肉、狗肉等）。

脑梗死对中老年人的健康危害较大，后遗症较多。对脑梗死患者而言，恢复期最为关键，需要引起重视，并且掌握饮食禁忌，合理饮食，尽量改善病情。

（作者供职于商丘市第一人民医院）

过敏性鼻炎的防治

□李 颖

天冷了，不少人早晨起床时不停地打喷嚏，白天不停地擦鼻涕，晚上鼻塞无法入睡，让他们苦恼不已。不少人抱怨：为什么我会得过敏性鼻炎？为什么过敏性鼻炎反反复复就是不好？为什么会得过敏性鼻炎？过敏性鼻炎有哪些危害？该如何防治过敏性鼻炎？接下来，我们一起来了解一下。

为什么会得过敏性鼻炎

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是特应性个体接触致敏原而导致的鼻黏膜的非感染性炎症反应性疾病，可能有鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻塞、嗅觉障碍等症状。引起过敏性鼻炎最主要的因素就是致敏原，还有天气、环境、遗传等因素。

过敏性鼻炎有哪些危害

过敏性鼻炎如果控制效果不好，或者反复发作，就会引起多种并发症。

1.急性鼻窦炎

鼻腔黏膜发生水肿，堵塞窦口，导致窦内的分泌物不能通畅引流，时间长了，就容易诱发鼻窦黏膜炎症。

2.急性中耳炎

急性中耳炎是由鼻部的感染经咽鼓管向中耳扩散导致的。

3.急性咽喉炎、气管炎

急性咽喉炎、气管炎主要是鼻部的感染经咽喉部向支气管扩散引起的。

4.过敏性结膜炎

过敏性鼻炎有可能引起患者眼部不适，出现眼痒、流眼泪症状。

5.其他症状

可能引起泪囊炎、过敏性哮喘等，给患者造成不适，严重影响患者的生活质量。

过敏性鼻炎该如何防治

过敏性鼻炎的“防”

1.避免接触致敏原

过敏性鼻炎患者应该避免室内养花、养动物等，还应该避免使用地毯等容易沾灰尘且不易清洁的物品；到室外活动时，要佩戴好口罩，尽量不要去浮尘、花粉多的地方。

2.保证室内空气质量

保持室内通风，防止尘螨和灰尘等积聚过多而诱发过敏性鼻炎；室内温度、湿度要适宜。

3.注意饮食

日常饮食以清淡为主，注意营养均衡，可以多吃一些富含维生素C、维生素A的食物，尽量避免摄入辛辣、生冷、油腻等刺激性食物。如果患者有明确的致敏食物，应该避免食用。

4.适当运动

适当运动可以促进血液循环，提高心肺功能，增强免疫力，防止过敏性鼻炎复发。

过敏性鼻炎的“治”

1.鼻腔冲洗

症状比较轻时，可以使用生理盐水进行鼻腔冲洗，清除鼻腔内的分泌物，缓解过敏反应。

2.规范用药

目前，医生常用糖皮质激素、抗组胺鼻喷剂、二代抗组胺药等治疗过敏性鼻炎。过敏性鼻炎患者一定要规范用药，不能随意停药。

3.脱敏治疗

把常见的致敏原以类似接种疫苗的形式作用于人体，刺激机体的免疫反应，长期这样就可以达到免疫耐受的目的。但是，该方法并不适合所有人。

4.手术治疗

若保守治疗效果欠佳，或患者因各种原因不能规律用药，抑或患者有明显的鼻腔结构异常（如鼻中隔偏曲，鼻甲肥大等），可考虑手术治疗。

（作者供职于郑州大学附属郑州中心医院耳鼻咽喉头颈外科一病区）