

2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”，我国今年的宣传主题为“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”。该主题旨在强调艾滋病是一个复杂的社会问题，全社会要共同参与，动员社会各方力量凝心聚力，目标一致，共同抗击艾滋病，维护人民群众身体健康和生命安全。

为了让社会公众更加了解艾滋病，本报特邀衡阳市第三人民医院血液传染病科主任夏宗平为市民科普如何正确防治艾滋病。

### 可防可治 艾滋病不再“谈之色变”

说起艾滋病，很多人都谈“艾”色变，人们对于艾滋病的恐惧，很大一部分原因是来自对艾滋病的一知半解。艾滋病的全称是“获得性免疫缺陷综合征”(简称为AIDS)，它是由人类免疫缺陷病毒，即艾滋病病毒(HIV)引起的一种病死率极高的严重传染病。

HIV侵入人体后，主要会破坏人体的免疫系统，让感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力，甚至会导致死亡。“临床上，艾滋病的症状多种多样，一般初期出现感冒样症状如发热、咽炎、关节痛、全身疲乏力、食欲减退、体重减轻，随着病情的加重，症状日渐增多，如皮肤、黏膜出现皮疹、真菌感染、细菌感染、病毒感染等。”夏宗平向记者介绍，随着病情的进展，HIV可侵犯多个系统，如呼吸系统、消化系统、血液系统、神经系统、内分泌系统等，不断出现原因不明的持续性发热，可长达3—4个月，还会出现咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、肝脾肿大等复杂症状，可发生机会性肿瘤。

“虽然症状听起来很严重，但随着医学技术的快速发展，如今，艾滋病在某种程度上也可以视为一种慢性疾病，通过接受规范的抗病毒治疗，患者也可以过上与常人无异的正常生活。”夏宗平直言，艾滋病不再是一种不治之症，而是可防可治的疾病。“艾滋病有3种传播途径，分别是血液传播、母婴传播和性行为接触传播，切断上述三种传播途径可以远离艾滋病。”

“希望市民不要将艾滋病等同于不治之症，更不要因此歧视患者，HIV不会通过日常生活和一般接触传播，也不通过飞沫、蚊虫叮咬等传播，与艾滋病病毒感染者和艾滋病病人在日常生活中一般接触，例如握手、拥抱、进餐等不会感染艾滋病。”夏宗平表示，掌握预防知识、拒绝危险行为、做好自身防护是最有效的艾滋病预防手段。艾滋病虽然是一种严重的传染病，但对个人来讲是可以预防的，任何场合都应保持强烈的预防艾滋病意识，不要存在任何侥幸心理。生病时要到正规的诊所、医院就诊，注意输血安全；不用未消毒的器具穿耳孔、文身、美容；尽量避免接触他人体液、血液，对被他人血液污染过的物品要及时消毒。

据中国疾控中心统计数据显示，目前我国艾滋病呈现“一老一少两头翘”的发病趋势，即青年人和老年人发病率高。夏宗平说，在临床诊疗工作中，他确实感觉到了这一变化。青年人群中尤其是20多岁的大学生群体在增加，老年感染者也在增加。“基于艾滋病防治实践工作经验，建议大家通过使用高质量的安全套，来减少感染艾滋病的风险。作为预防手段，这是最稳妥的。”夏宗平强调道。

2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”，市第三人民医院血液传染病科主任夏宗平提醒市民——

## 让“艾”远离 与爱前行

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林



夏宗平为患者做咨询。



工作中的夏宗平。

### 72小时内服用，感染HIV有“后悔药”

如果不幸接触了艾滋病病毒，该如何处理？夏宗平指出，预防艾滋病感染还有一种选择，即“暴露后预防用药(PEP)”，暴露后预防用药必须在最近可能接触HIV后72小时内开始。研究显示，暴露后24小时内采取暴露后预防用药(PEP)措施，阻断成功率接近100%，即使超过24小时，只要在72小时内，也能取得80%以上的阻断成功率，阻断得越早，效果越好，要抓紧黄金72小时。PEP又称“后悔药”，有严格的适用人群。

值得注意的是，阻断药是处方药不是“糖果”，需要专业的医生评估后开具处方才能获取，所以一定是要去有“暴露后预防用药资质”的当地医疗机构，找专业医生获得处方。夏宗平坦言，阻断药在发生危险行为后的2小时内服用效果最

好，且需要连续服用28天，每日的服药时间也要求精准，才可以有效降低艾滋病病毒的感染风险，因此必须遵照医生要求按时服药。此外，阻断药可能对身体带来负面影响，患者在暴露后，需要立即前往医院做抗体检查，在随后的4周、8周、12周、24周也都需要做抗体检查，排除是否阻断成功。

夏宗平特别提醒市民，不能完全依赖服用阻断药，切忌因为有阻断药就为所欲为，成功阻断后还须避免高风险行为，阻断药只能作为意外暴露后的备选方案。“暴露后预防用药绝对不是放纵自己的理由，阻断药不仅费用昂贵，还要坚持服用28天，不能自行停药，还可能带来多种药物副作用和心理压力。如果有人连续暴露，那么服药后阻断的成

功率也会降低。”他坦言。

夏宗平介绍，很多HIV感染者之前并没有听说过HIV有阻断药，所以导致不少人错过了HIV感染者进行暴露后预防的最佳时间。暴露后预防的药物一般在医保双通道药房购买，需要专业医师开具处方。目前，衡阳市第三人民医院提供24小时暴露后预防服务。在正常上班时间，患者可以在血液传染病门诊进行咨询。在节假日和休息时间，艾滋病病房值班医师将提供相关服务。

如果确认被病毒感染，是否意味着人生终结？对此，夏宗平表示，经过数十年的研究，医学界对于艾滋病已经有多种诊疗方案，可以根据个人症状不同而量身定制，而且新药不断被研制出来，如今的治疗药物已经有30余种，该科接诊患者中绝大部分在规范治疗下提高了生活质量。

### 服药依从，做自己健康的第一责任人

漏服、服药剂量不足、用药时间不规律等现象，甚至有人认为自己身体没有不良表现就擅自停药，这些行为都可能导致患者体内病毒载量再次增加，病情恶化。

夏宗平解释到，当患者服用药物后，经吸收进入血液，血液中的药物浓度需要达到一定水平才足以对抗HIV病毒。按时服药时，体内才能保持稳定的血药浓度，一旦不按时服用药物，血液中的药物浓度将会下降，病毒便能够进行自我复制。当病毒大量繁殖时，将会导致血浆病毒载量增加、CD4细胞减少、甚至病毒发生变异导致耐药的产生。

“防止耐药发生的最好方法是服药依从性好，严格遵守药物治疗时间表。”夏宗平指出，艾滋病感染者如果积极治疗，通过保持良好的服药依从性，体内病毒得到了有效抑制，获得了治疗的成功，不仅可以延长寿命，还可以减少将病毒传播给伴侣、家人的风险，但是中断服药会造成病毒反弹，容易发生耐药，会严重影响治疗的效果，因此抗病毒治疗药物不能停。

“坚持服药是治疗成功的关键。只有长期按时、按量服药才能保证治疗的效

果，达到对体内病毒的抑制。”夏宗平建议，如果患者做不到按时服药，一是可以根据服药时间定闹钟；二是随身携带小药盒，与患友统一服药时间，到点就通过微信相互提醒；三是将自己的情况告诉一位值得信赖的人，让他提醒自己按时按量吃药。

衡阳市第三人民医院艾滋病专科现有主任医师2名，副主任医师5名，医学硕士2名，省艾滋病专业委员会副主任委员1名、委员1名，省预防医学会委员1名。共开放床位60张，是湖南省临床重点专科，国家中医药防治传染病基地，衡阳市唯一的艾滋病定点收治专科。自2004年8月成立以来，艾滋病学科专业团队不断在国内外开展学术交流，每年都有医务人员在国内外进修学习。该科室主要收治艾滋病合并各类机会性感染、肿瘤、药物不良反应等。该科室对艾滋病合并细菌、结核、真菌、病毒、寄生虫等机会性感染的诊治积累了丰富的临床经验，已开展艾滋病的病毒载量及CD4+3/4/8T淋巴细胞亚群检测，以及各种常见机会性感染的病原学检测，其技术已达到省内同行业先进水平，使一大批晚期艾滋病人重获新生。