

发生高危行为有 后悔药 吗

抓住黄金72小时 ,保证用药依从性

11月18日 ,记者从市疾控中心了解到 ,日前 ,在一次聚会中 ,小李与一名身份不明的陌生人发生了无保护性行为。事后 ,他陷入了深深的懊悔与恐惧中 ,生怕自己因此染上艾滋病。在网上搜索相关信息后 ,小李了解到 HIV 暴露72小时内为最佳阻断时间 ,而他正处于这个关键的时间窗口内。于是 ,小李赶紧前往当地 HIV 暴露后预防门诊进行咨询就诊。

医生在详细了解情况后 ,为小李开具了PEP 药物 ,并且强调了服药的依从性对于阻断效果的重要性。小李严格遵照医嘱 ,按时服药 ,并按时参加随访检测。28天后 ,小李的HIV 抗体检测结果显示 :阴性。小李激动得热泪盈眶 ,感谢 后悔药 给了他重来的机会。

市疾控中心也借此发布艾滋病预防提示 :

什么是艾滋病

艾滋病是由人免疫缺陷病毒(HIV)引起的慢性传染病 ,具有传播迅速、发病缓慢、病死率高的特点。

HIV 的传播途径有哪些

HIV 的传播途径主要是性接触、血液接触和母婴传播。

感染了 HIV 会有哪些症状

艾滋病的潜伏期可短至数月 ,也可长达15年 ,平均为8年至9年 ,可分

为急性期、无症状期和艾滋病期。

急性期临床表现以发热最为常见 ,可伴有全身不适、头痛、盗汗、恶心、呕吐、腹泻、咽痛、肌痛、关节痛、皮疹、淋巴结肿大以及神经系统症状。无症状期一般持续6年至8年 ,感染者具有传染性。艾滋病期主要表现为持续1个月以上的发热、盗汗、腹泻 ,体重减轻10%以上。部分患者伴有神经系统症状 ,如记忆力衰退 ,另外还可出现持续性全身淋巴结肿大。

什么是 HIV 暴露后预防(PEP)

PEP是指尚未感染HIV的人员 ,在暴露于高感染风险后 ,及早(最好在2小时内 ,最长不超过72小时)服用特定的抗病毒药物 ,降低HIV 感染风险。

哪些人需要进行 PEP ?

- 1.与 HIV 感染者或感染状态不明者发生体液交换行为、性交时没有使用安全套或中途出现安全套破损或脱落 ;
- 2.开放的伤口或黏膜组织接触到 HIV 感染者的血液 ;
- 3.被有 HIV 感染者血液的针具刺伤等。

PEP 使用的纳入标准是什么 ?

- 1.年龄 18 周岁及以上 ,不足 18 岁者需监护人同意 ;

- 2.HIV 抗体检测阴性 ;
- 3.暴露时间不超过 72 小时 ;
- 4.暴露源及行为评估分析提示求询者 HIV 感染风险较高 ;
- 5.保证用药依从性 ,按时参加随访检测。

以上全部符合者方可纳入。

HIV 暴露后预防的关键是什么

服药依从性对于阻断效果起到关键作用 ,相关统计数据显示 ,高危行为72小时内 ,如果能坚持规范用药28天 ,阻断失败的概率只有0.5%左右。要注意的是 ,在服用PEP 药物期间 ,最好避免性生活 ,也不可以有新的高危暴露 ,不然很可能导致现有阻断失败。

如果发生高危行为

在哪里可以买到 PEP 药物

怀疑自己有感染 HIV 的风险 ,可以到市第一人民医院关爱门诊咨询就诊。但要注意的是 ,PEP 是 后悔药 但非万能药 ,避免艾滋病最有效、最稳妥的方法是不要发生高危行为。

融媒记者 李梦楚



冬季慢阻肺高发

医生支招科学防治

气促、咳痰、长期咳嗽、胸闷 这些都是慢阻肺病患者的常见症状。医生提醒 ,秋冬季是慢阻肺病患者病情加重的季节 ,需要加强防护、科学防治、规律用药。

近期 ,医院收治的慢阻肺病患者有增多趋势。湖南省第二人民医院重症医学科副主任医师杨永康介绍 ,慢阻肺病是慢性阻塞性肺疾病的简称 ,是临床常见的慢性呼吸道疾病 ,最主要的病因是吸烟和空气污染 ,缓解病情需要戒烟限酒、规律生

活、科学服药。

杨永康说 ,慢阻肺病患者的免疫力较弱 ,当其接触细菌或病毒时 ,容易引发感染 ,会加重咳嗽、气喘等症状 ,严重时还会累及支气管、肺部和心脏。因此 ,慢阻肺病患者在冬季要增强自身免疫力 ,注意清淡饮食 ,营养均衡 ,可适当开展太极拳、养生操等舒缓的运动 ,在冬季锻炼时间不宜太早 ,户外运动也要避开雾霾天气。

中南大学湘雅二医院呼吸与危

重症医学科副主任医师肖奎提醒 ,慢阻肺病患者在冬季应做好防寒保暖措施。处于病情稳定期的患者要注意规范用药 ,每日规律地吸入支气管扩张剂 ,处于慢阻肺病急性加重期的患者 ,要在医生的指导下使用雾化药物治疗 ,并合理使用抗生素、激素等治疗 ,病情严重时还需要吸氧、呼吸机等治疗 ,慢阻肺病患者应及时接种流感疫苗和肺炎疫苗 ,减少肺部感染的可能性。

(来源 新华社 记者 帅才)

国际肺癌日：

专家提醒做好早期预防

每年的11月17日是国际肺癌日 ,11月也是全球肺癌关注月。根据国家癌症中心与国际癌症研究机构联合发布的《2022年中国恶性肿瘤疾病负担数据》,中国2022年最新肺癌发病例数为106.06万、死亡例数达73.3万 ,发病人数与死亡人数均居各类癌症首位。医生提醒 ,肺癌防治刻不容缓 ,公众要提高防范意识。

肺癌是目前全球发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一。南华大学附属第一医院肿瘤科执行主任艾小红介绍 ,虽然肺癌病因尚未完全明确 ,但研究显示其发生与多个因素相关。其中有些是可以避免的 ,比如吸

烟、二手烟、氡气暴露等 ,但也有些是难以避免的 ,如空气污染、个人或家族肺癌史等。

南华大学附属第一医院肿瘤科主治医师杨东表示 ,40岁以上人群要特别注意肺癌风险。如果有吸烟史超过20年、长期接触二手烟 ,或者有职业暴露史的人群 ,都属于肺癌高危人群。

很多人对肺癌早期症状并不敏感。杨东介绍 ,早期肺癌患者可能出现持续咳嗽、胸部疼痛等症状 ,但往往被误认为是普通感冒。特别要注意的是 ,如果出现痰中带血、声音嘶哑等情况 ,且常规治疗效果不佳 ,一定要及时就医检查。

对于如何预防肺癌 ,艾小红给出具体建议 :首先是要积极进行防癌筛查 ,特别是高危人群要定期进行低剂量螺旋CT 检查。其次要养成良好的生活习惯 ,戒烟尤为重要 ,而且不建议用电子烟作为戒烟替代品。同时艾小红强调 ,在工作中如果可能接触有害物质 ,一定要做好防护措施。

检查中发现肺结节也不用过分紧张。杨东说 ,肺结节是指肺部直径小于等于3厘米的软组织病灶 ,发现肺结节后要遵医嘱进行规范诊治 ,良性结节通常只需定期复查 ,恶性结节则需要及时采取相应治疗措施。

(来源 新华社 记者 姚羽)

健康科普信息芜杂

应该听谁的

目前 ,人们对网络医疗健康科普的关注度不断提高 ,健康科普也成为流量密码 ,被各大平台和各路媒体所重视。然而 ,面对网上五花八门的健康科普信息 ,老百姓无所适从。今天说要多吃这个 ,明天说千万不能多吃 ;今天说这套养生方法好 ,明天说这样做会有损健康 面对这种情况 ,我们到底该如何应对呢 ?

一是问问谁在做科普。这一点 ,大家比较在意 ,懂得优先选择来自正规医疗机构、专业医生、权威医学媒体等的科普内容。当然 ,网上假冒专家的情况也有 ,这除了依靠加大打击力度外 ,优先选择知名医院的官方账号 ,是一个明智的选择 ,可以保证内容的真实可信。不可否认 ,大多数官网做得比较死板 ,并不令人满意 ,这才有了自媒体的补充。对于自媒体传播的医疗信息 ,特别应辨别主办者的身份信息 ,对其传播的与众不同的内容 ,特别是一些耸人听闻的说法 ,更要有所警惕 ,最好多方求证。

二是相信常识。对科普内容要保持一份理性 ,判断其是否符合基本医学常识。此外 ,就是看科普内容是否有科学依据。俗话说 ,空口无凭 ,我们要看这些观点是否引用了可靠的研究数据、文献 ,或者有临床案例做支撑。而没有任何科学支持的医疗科普观点 ,其可信度就大打折扣了。

三是要具备一点分析的能力。其中重要的一点是避免盲目跟风。营养均衡是基本常识 ,只要我们根据自己的情况 ,分配好每天蛋白质、蔬果的搭配量就能够保证基本的健康。不要因为某个科普方法在网上很火就盲目跟上 ,看到有明星减肥成功 ,不考虑自身的身体条件 ,马上就照着做 ,这可能会对健康造成不良影响。需要谨记 ,适合别人的治疗方法或健康建议不一定适合你。

另外 ,有网友觉得网上的医疗健康科普 公说公有理 ,婆说婆有理 ,即便都是权威专家 ,也经常出现观点相反的情况。其实 ,网上的健康科普确实存在不同专家持有不同观点的情况。这是因为健康问题往往具有复杂性 ,不同的专家可能从不同的专业角度、研究背景和临床经验出发 ,得出不同的结论。

比如在饮食方面 ,有的专家可能强调低碳水化合物饮食对健康有益 ,认为可以控制体重、改善血糖等 ,而有的专家则可能认为均衡的饮食结构更为重要 ,包括适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪等。又比如在运动方面 ,一些专家可能主张高强度间歇训练是高效的健身方式 ,可以在短时间内达到较好的锻炼效果 ,而另一些专家可能认为长期坚持适度的有氧运动 ,如慢跑、游泳等 ,对身体更有好处。这些都说明不同专家在健康问题上可能有不同的观点 ,我们需要结合自身情况进行分析和判断。

对于公众来说 ,有选择性地听取健康科普建议非常重要。首先 ,可以多关注那些来自权威机构、有良好声誉和丰富经验的专家的建议。其次 ,要学会综合分析不同的观点 ,了解其背后的依据和逻辑。最重要的还是要结合自己的实际情况 ,如身体状况、生活方式等 ,来判断哪些建议更适合自己的。总之 ,在面对网上的健康科普内容时 ,我们应该保持理性和批判性思维 ,才能更好地保持身体健康。

(来源 : 科普中国 微信公众号 作者 金振蓉)

