

## 老年人也需知艾防艾



7月初,市第四人民医院感染内科诊室,一位62岁的艾滋病感染者在孩子的陪同下前来就诊。目前,青壮年、老年人成为艾滋病高发人群,特别是老年人艾滋病感染情况不容乐观。市第四人民医院感染内科主任医师岳建军表示,由于公众对艾滋病认知不足,常常谈“艾”色变,其实,艾滋病已成为慢性病,可防可控,一旦发现,尽早治疗,特别是老年患者不要轻易放弃治疗。



## 受访专家

岳建军,太原市第四人民医院感染内科主任医师。中国性病艾滋病防治协会理事,山西省医师协会感染病医师分会艾滋病防治专业委员会主任委员,山西省医学会感染病学委员会艾滋病学组组长。擅长艾滋病抗病毒治疗、艾滋病机会感染诊治及艾滋病抗病毒药物副作用处理,目前主要专研方向为艾滋病临床诊治。

## 老年感染者逐年上升

58岁的老李,前段时间一直处于感冒状态,吃药打针也没有见病情好转,相反体重减轻不少。于是,他做了很多检查,其中包括人类免疫缺陷病毒(HIV)检测,结果显示艾滋病阳性。“我都这把年纪了,怎么也会得这病?”老李懊悔不已。

据有关资料显示,在我国每年新报告艾滋病病毒感染者和艾滋病患者中,年龄50岁及以上患者比例呈显著增加

趋势,老年群体是我国艾滋病感染者报告数年增长率最高的群体。目前,我市在全国属于艾滋病的低流行地区,处于散发的特点。发病人群呈现出“两头翘”趋势。“所谓‘两头翘’,指的是青壮年、老年人成高发人群。”岳建军说。

艾滋病传播途径有三个,分别是性途径、血液传播途径、母婴垂直传播途径。从流行病学调查看,目前,我市与很

多省会城市一样,以性途径传播为主。岳建军分析说:“很多青年的身体已经发育成熟,但性心理未必像身体那样成熟,容易发生不良性行为。而老年人的情况有所不同,随着生活条件不断改善,人们的体质不断提高,寿命也相对延长,老年人的性活跃年龄也会延长,且老年人的性防护意识较淡薄,导致艾滋病感染情况不容乐观,应引起重视。”

## 艾滋病已成慢性病

“太丢人了,我不想治了。”前来就诊的62岁患者和岳建军说。在感染内科诊室内,面对前来就诊的每一位患者,岳建军总是耐心引导、鼓励患者积极配合治疗,及早控制病情,提高生活质量。然而,很多患者在得知感染艾滋病后,认为是绝症,放弃治疗,特别是老年患者。

“艾滋病是一种慢性传染病,可防可控,科学合理用药可大幅降低传染性,患者可以活到预期寿命。”岳建军说。有关

研究表明,如果晚期不接受治疗,患者最多存活2年;如果早期发现并坚持治疗,寿命接近正常。“这大大超出癌症的预期寿命,所以艾滋病不可怕,可怕的是不去检测、不去治疗。”岳建军表示,目前国家的政策是,只要一经发现,不论免疫细胞的高低,要立刻启动抗艾滋病毒治疗。

岳建军介绍,HIV病毒主要攻击的是人体的免疫系统,病毒载量的高低代

表着HIV病毒在人体内的复制情况,病毒载量越高,人体免疫系统受损的速度越快。因此,能够在短时间内迅速抑制病毒的复制,快速降低病毒载量,是稳定患者病情、保证治疗效果的关键。通过规范有效的药物治疗,可以将HIV病毒载量控制在非常低、甚至在体内检测不到的水平,当患者长期得到病毒抑制后,其生活质量和预期寿命与常人无异。

记者 刘涛

## 知艾防艾 可防可控

“由于公众缺乏对艾滋病疾病的正确认识而导致的歧视和偏见,使得HIV的治疗与预防工作困难重重,也使得艾滋病不仅仅是医学问题和公共卫生问题,也成为一个社会问题。”岳建军表示,“由于目前没有有效的疫苗预防,知艾更要防艾显得尤为重要。”

如何避免HIV病毒感染?岳建军提

醒,要遵守性道德、性观念,做到洁身自好;要加强相关科普宣传教育,提高老年人艾滋病防治知识知晓率,同时,加强普通中学、高校的性健康和预防艾滋病教育,引导学生树立正确的性观念。一旦发生性行为,要注意安全套的使用,做好自我防护。

“有高危行为的人群,要定期做HIV

抗体检测。检测是知晓艾滋病感染状况的唯一途径,通过检测,感染者可及时了解治疗的进展,随时调整治疗方案。”岳建军提醒,如果一旦确诊HIV感染,应尽早启动抗病毒治疗,在最短时间内获得病毒学抑制。早期进行规范的抗病毒治疗,能显著提升治疗的成功率,降低病死率。

记者 刘涛

## 多管齐下摆脱“苦夏”

郭旭光



时下已进入小暑节令。俗话说,“小暑大暑,上蒸下煮”,在高温湿热天气,人们容易出现烦躁、疲乏无力、食欲减退,甚至出现头晕、胸闷、恶心等症状,这就是中医所谓的“暑伤气”,民间称之为“苦夏”。要想摆脱“苦夏”困扰,应从生活起居各方面多加注意。

## ◆心理调节

在炎热的夏季,大约有16%的人会出现情绪和行为异常,特别是中老年人,医学上称之为“夏季情感障碍”。现代医学研究表明,其发生与气温、出汗、睡眠时间和饮食不足有密切关系。当环境温度超过30℃,日照时间超过12小时,情感障碍发生明显增多。加上出汗多,人体内的电解质代谢障碍,影响大脑神经活动,从而产生情绪和行为方面的异常。人们常说的心静自然凉是有科学道理的。要保持恬静的心理状态,不要过于激动,更不要发怒急躁。

## ◆饮食调理

夏天气温高,人体消化液分泌减少,胃酸降低,食欲神经受到抑制,饮食营养的调理和水分的补充至关重要。从营养学观点出发,煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢,增加血液中血红蛋白含量,提高机体免疫功能,提高人体的抗病能力。习惯于喝白开水的人,体内脱氢酶活性高,肌肉内乳酸堆积少,不易产生疲劳。此外,夏天喝绿豆汤可以解热毒、止烦渴。茶叶水防癌,荷叶粥、薄荷粥、百合粥、菊花粥等对风热感冒者、高血压患者及患有眼科炎症者均较适宜。另外,一些新鲜凉拌菜,加些蒜泥、姜末、醋及辛辣调味品,既可增进食欲,又能防肠道传染病,吃时切忌一次过量和过凉。老年人还要注意吃新鲜瓜果、蔬菜、豆制品及瘦肉、鱼和蛋,这样既保持钾、钠平衡,又补充水分,又能保持对蛋白质和多种维生素的需要。

## ◆睡眠充足

夏天昼长夜短,夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好。如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险。这个时候可利用午睡来补充。午睡有利健康,有助提高工作效率,研究发现,午睡可使体内激素分泌平衡,能使心肌梗塞等发病率减少30%左右。所以,有人把午睡比喻为最佳的“健康充电”是颇有道理的。午睡只需小憩片刻,一般10~30分钟左右即可,最长不要超过1小时。不宜坐着或伏案而睡,更不宜在凉风处睡,如过堂风处或电风扇旁睡。如果为贪图凉快,整夜开着空调,汗毛孔扩张,容易着凉感冒。睡眠的质量,对解除“苦夏”十分重要。

绿豆汤有非常好的解暑功效,但要注意:喝绿豆汤是有禁忌的。

## ◆不要使用铁锅煮绿豆汤

绿豆中最重要的成分是多酚,它能够与铁产生化学反应,形成颜色较深的复合物,不但影响味道,还容易造成肠胃不适,让人感到肚子发胀、不舒服,甚至会有恶心、呕吐的症状。所以,使用砂锅煮绿豆汤最为理想。

## ◆不宜煮的时间太长

## 喝绿豆汤有禁忌

李冉

适的症状。所以如果肠胃功能比较差,尤其是小孩子,一般脾胃功能不好时,不宜经常食用绿豆汤。

## ◆不宜与中药一起服用

如果目前正在服用某些中药,也不适宜喝绿豆汤。不管是用中药来补身体还是用中药来治疗疾病,在服用中药时要询问医生是否可以喝绿豆汤,以免影响中药的药效,影响调理和治疗效果。

(作者单位:山西省中医院皮肤科)

## 鼻塞头痛莫忽视

市民田阿姨患鼻炎多年,近半年来,她头闷头痛的症状越来越严重,且感觉总能闻到隐约的怪味。日前,她来到山医大一院就诊,才确诊自己患上了鼻腔鼻窦恶性黑色素瘤。

最近半年,田阿姨开始头闷头痛,并且鼻涕中带血丝,起初她没在意,以为吃点药就好了,可随着不适症状加重,且不时会流鼻血,她才觉得不对,急忙到就近医院检查,鼻窦CT检查结果显示为“鼻腔鼻窦病变”,医生高度怀疑她鼻窦内有“肿瘤”,建议到上级医院进一步确诊。

6月底,田阿姨来到山医大一院耳鼻咽喉头颈外科,最终经活检病理检查确诊为鼻腔鼻窦恶性黑色素瘤,需要及时手术切除。该科柴向斌教授主刀,完整切除了肿瘤。

专家介绍,黑色素瘤主要分布于皮肤表面,发生在鼻腔粘膜的情况极少见,以鼻塞、鼻出血、涕带血丝为临床主要症状,通常恶性程度比较高,并且早期诊断较难,易误诊漏诊,易复发转移。因此,医生强调,患者出现渐进性鼻塞、鼻出血等症状时,应及时就诊,以免漏诊误诊,错过最佳治疗时机。

记者 魏薇 通讯员 王建明