

科学抗艾, 守护青春之花

文 / 对外经济贸易大学医院 杨柳



关键词: 艾滋病; 传播途径; 大学生; 疾病预防

艾滋病(AIDS, 全称为获得性免疫缺陷综合征)是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的慢性传染病,已成为全球公共卫生领域的重大挑战之一。大学生作为社会中最具活力与希望的群体,正处于探索世界、建立价值观的关键时期。然而,受性观念日益开放及防病知识相对不足的影响,这个本应绽放青春光彩的群体正面临着日益严峻的艾滋病威胁。

最新数据显示:全球现存HIV感染者约3900万例;我国存活感染者约125万例,每年新增约10万例,且青年学生的感染比例持续上升。这些冰冷数字的背后,是一个个本该绽放的青春梦想的凋落。更令人痛心的是,许多感染者因害怕遭受歧视而不敢接受检测,从而错过了最佳治疗时机。

因此,面对这一严峻现实,我们不能再沉默或回避。唯有科学认识艾滋病的传播途径,掌握有效的预防措施,才能从根本上阻断病毒的传播。同时,随着现代医学的不断进步,艾滋病的治疗已取得长足发展,中医药也在改善症状、增强免疫力、减轻抗病毒药物不良反应等方面展现出独特价值。接下来,让我们一起走近艾滋病,用知识和行动守护青春与生命。

一、深入认识: 艾滋病的三大传播途径

1. 性接触传播: 最隐蔽的危险

在浪漫与激情背后,不容忽视的健康风险正在无声地潜伏着。性传播已成为我国艾滋病最主要的传播途径,占新发感染的95%以上。无论是异性之间还是同性

之间的无保护性行为,都可能成为病毒传播的温床。

2. 血液传播: 看不见的威胁

每一滴被污染的血液,都可能成为健康的“隐形杀手”。共用注射器吸毒、使用未经严格消毒的医疗器械、不规范的美容操作(如文身、穿耳洞)等行为,都可能让病毒乘虚而入。更令人痛心的是,有些年轻人因一时好奇尝试吸毒,不仅断送了自己的前程,还可能因此而感染HIV,让本该美好的青春蒙上阴影。

3. 母婴传播: 生命的遗憾

感染HIV的母亲,可能在怀孕、分娩或哺乳过程中将病毒传播给自己的孩子。然而,这并非不可改变的命运。现代医学已证明,通过规范的抗病毒治疗和科学的分娩方式,母婴传播率可被控制在1%以下,从而让新生命远离病毒的威胁。

特别提醒

日常的拥抱、共餐等社交行为以及蚊虫叮咬,均不会传播HIV。我们呼吁大家以科学的态度看待艾滋病患者,给予他们应有的尊重与关爱。

二、科学防护: 构筑青春防线的五大支柱

1. 安全性行为

在享受亲密关系时,请记得为爱情加上一把“安全锁”。质量合格的安全套不仅能有效预防HIV感染,还能降低其他性传播疾病的发生风险。需要特别注意的是,使用安全套时应当全程正确佩戴,同时避免使用过期或包装破损的产品。

2. 定期检测

定期进行HIV检测,应像定期体检一样融入我们的健康生活。各地疾控中心、医院均提供保密、专业的检测服务。建议有高危行为的人群每3至6个月进行一次检测,做到早发现、早治疗。

3. 健康社交

选择积极的社交圈层,参与健康的文体活动,培养高雅的生活情趣,让青春在阳光下绽放。

4. 远离毒品

毒品不仅会摧毁一个人的意志,还可能通过共用注射器传播HIV。请牢记:对毒品说不,就是对自己的人生负责。

5. 药物预防

现代医学为我们提供了两种有效的药物预防手段:

一是暴露前预防(PrEP),适用于艾滋病病毒检测阴性的高风险人群。经医生评估后每日规律服用抗病毒药物(如替诺福韦、恩曲他滨),保护效果可达90%以上,但必须定期随访。

二是暴露后阻断(PEP),适用于发生高危行为后的人群。使用者需在暴露后72小时内启动抗病毒治疗,并连续服药28天,越早启动效果越好。治疗过程中,应定期进行HIV检测以确认阻断是否成功,同时避免再次发生高危暴露。

特别提醒

PrEP和PEP均不能替代安全套使用,二者无法预防其他性传播疾病。药物预防是预防艾滋病的重要手段,但最根本的防护仍是安全性行为与健康生活方式。

三、治疗进展: 艾滋病的现代医学干预

虽然目前艾滋病尚无法完全治愈,但医学和药学的发展已使艾滋病从曾经的“绝症”转变为一种可控的慢性疾病。

令人振奋的是,科学家们正在向多个方向寻求突破:一是信使核糖核酸(mRNA)疫苗技术,为HIV疫苗研发开辟了新路径;二是广谱中和抗体,实验室培育的“超级抗体”展现出了强大的病毒抑制能力;三是基因编辑技术,多种基因疗法已在临床试验中展现出潜力。这些进展让我们有理由相信,在不远的将来,人类终将战胜艾滋病。

四、中医药智慧: 传统医学的独特贡献

在抗击艾滋病的过程中,中医药展现出了独特的价值。中医药虽然不能替代抗病毒治疗,但在以下方面发挥着重要作用:一是调节免疫,黄芪、灵芝等药材有助于增强机体抵抗力;二是减轻不良反应,可缓解抗病毒药物引起的消化道不适等症状;三是改善生活质量,帮助患者恢复食欲、改善睡眠。

根据《中医药治疗艾滋病临床技术方案》,艾滋病常见中医证型、治法及代表方药见表1。

表1 艾滋病常见中医证型、治法及代表方药

证型	主要症状	治法	代表方药
风热型	身热、头痛、咽痛、恶风	辛凉解表	银翘散加减
风寒型	恶风、恶寒、头痛、发热无汗	辛温解表	荆防败毒散加减
气血两虚型	面色苍白、神疲乏力、畏风寒、易感冒	气血双补	八珍汤或归脾汤加减
肝郁气滞型	情感脆弱、焦虑恐惧	疏肝理气	柴胡疏肝散加减
痰热内扰型	心烦急躁、口苦咽干、失眠多梦	清热化痰	温胆汤加减
痰热壅肺型	咳嗽痰多、痰黄黏稠、胸闷气促	宣肺化痰	清金化痰汤合麻杏石甘汤加减

现代药理研究发现，多种中药成分具有抑制HIV病毒的作用。例如：黄芪多糖、灵芝多糖等多糖类成分可增强T细胞功能，调节机体免疫；苦参碱、小檗碱等生

物碱类成分可抑制HIV逆转录酶的活性；槲皮素、黄芩苷等黄酮类成分可阻断病毒与宿主细胞的融合；甘草酸、丹参酮等萜类成分可抑制病毒蛋白酶的活性。

特别提醒

上述中药成分的应用必须在专业医生指导下进行，切不可轻信“偏方治大病”等不实传言。

五、青春誓言：以科学态度守护未来

亲爱的同学们，艾滋病虽然可怕，但完全可防可控。让我们携手践行以下承诺：掌握科学知识，破除无知恐惧；践行安全性行为，守护健康底线；拒绝毒品诱惑，远离高危行为；定期进行检测，做到早发现、早治疗；关爱每一位感染者，共建无歧视的社会环境。

青春如花，需要我们用心呵护。让我们用科学武装自己，用爱心温暖他人，共同构筑抗击艾滋病的“青春长城”！



本文编辑：王佳昕

