

艾滋病的预防小知识

杨 虎

江安县中医医院 四川江安 644200

【中图分类号】R512.91

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-071-02

艾滋病是一种病死率非常高的传染性疾病，艾滋病是由人免疫缺陷病毒引起的。在感染艾滋病毒之后，这些病毒在我们的身体中，会不断的攻击我们的免疫系统。而免疫系统是身体抵抗疾病、预防细菌病毒感染的重要功能系统。若是免疫系统受到损害，我们的健康以及生命安全就无法保障。所以很多人在患有艾滋病后，都会因为患有各种疾病而去世。除此之外，由于艾滋病的传播性比较强，它在人体潜伏的时候，同样会对公众安全造成威胁。因此，我们每个人，都应该重视艾滋病的预防，同时承担起宣传艾滋病预防知识的责任，这样才能凝聚每个人的力量，一起维护社会的安定与和谐。

一、艾滋病的传播方式

在临床医学中，对于艾滋病，我们并没有研究出预防艾滋病的疫苗。所以在预防艾滋病的时候，还需要通过调整自己的生活习惯，改变自己的行为，才能避免艾滋病的发生。但是在预防艾滋病的时候，我们还应该主动了解艾滋病的传播方式，然后根据它的传播方式，针对性的采取预防措施。

目前，艾滋病毒主要通过血液、性接触、母婴等渠道传播。在艾滋病患者的血液、阴道分泌物、精液、乳汁、伤口渗液中，都含有较多的艾滋病毒，并且这些病毒的传染性非常强。具体来说，第一，性传播。不管是同性之间的性行为，还是异性间的性行为与性接触，都会成为艾滋病毒的传播途径。在人们的性生活中，若是有一方为艾滋病患者的话，在艾滋病患者和他人有性行为之后，就会通过体液将艾滋病毒传播给健康的人群。第二，血液传播。血液传播是健康的人，共用针具静脉吸毒，输入被艾滋病毒污染的血液、血液制品的时候，会感染上艾滋病毒，进而患上艾滋病。第三，母婴传播。对于患有艾滋病的孕妇，以及携带艾滋病毒的孕妇，在怀孕期间，会通过胎盘将艾滋病毒传染到胎儿身上。或者是在生产的过程中经产道及产后通过哺乳方式让孩子感染上艾滋病毒。

二、艾滋病的典型症状

生活中，很多人在感染艾滋病毒之后，有几年甚至十几年的时间不会有特别明显的症状。但是在艾滋病毒发展为艾滋病之后，患者的疾病症状就会不断的显现。最开始，患者的症状会和普通的流感、感冒有点相似，比如患者会出现食欲减退、疲惫无力、发烧等症状。随着艾滋病的加重，患者的临床症状就会变多，比如患者在皮肤感染之后，会长带状疱疹和淤血斑等。然后会出现持续性的发烧，或者出现呼吸困难、咳嗽、便血等症状。

由于艾滋病的很多症状，容易和其他疾病混淆。所以在平时，若是身体不舒服，还应该重视日常的治疗，做好身体健康的监测工作。除此之外，艾滋病患者还会出现腹泻、头痛、智力减退、胸痛、反应迟钝等现象。根据艾滋病的典型症状，我们在早期识别艾滋病的时候，应该重点观察身体是否出现没有原因的发烧、腹泻，或是在 6 个月之内，自己的体重下降了 10%。以及皮肤上出现一些疱疹，口腔出现溃烂情况。这些都可以作为艾滋病的症状诊断依据，帮助我们尽早的发现、

治疗艾滋病。

三、艾滋病的预防小知识

艾滋病在蔓延和扩散之后，会让感染艾滋病毒的人数不断增加。在艾滋病病例增多之后，患者和家人都会面临较大的痛苦，并且艾滋病所侵害的大都是 20 岁到 45 岁的成年人，这些人作为社会、家庭的重要成员，如果他们的健康遭到威胁，我们的家庭、社会的和谐就无法保障。因此在生活中，我们一定要重视艾滋病的预防，那么关于艾滋病的预防，我们需要了解哪些事情呢？下面我们就学习一些艾滋病的预防知识。

第一，洁身自爱。根据艾滋病的传播途径我们可以知道，性传播是艾滋病的主要传播方式。为了避免艾滋病的发生，我们在平时应该洁身自爱，给自己树立正确、健康的恋爱观念和性观念，这样可以预防艾滋病在不良的性行为中传播。如果我们在生活中一直倡导性自由，或者婚前性行为，就会给艾滋病毒的感染留下隐患。除此之外，有多个性伴侣同样是一种非常危险的行为习惯，所以成年人应该懂得控制自己的性冲动，避免过早的性行为，以及不健康的性行为。因此为保证艾滋病预防的有效性，我们还应该学会正确的使用避孕套。避孕套可以减少性病、艾滋病的传播风险，在性行为之前，选用质量合格的避孕套，可以有效预防艾滋病。

第二，减少不必要的注射、输血。血液作为艾滋病的主要传播方式，在预防艾滋病的时候，我们还应该以法律为指导，依法无偿献血，避免出现卖血行为。在因为治疗疾病而必须要输血的时候，一定要去正规的医院输血，不能随意给自己输不清楚来源的血制品。由于和别人共同使用注射器，同样会给艾滋病毒的传播留下隐患，对此我们还应该拒绝毒品，不和别人共用注射器。再者，出门在外的时候，尽量不要和别人使用刮胡刀这种可能会刮破皮肤的器械。需要打针、针灸、拔牙的人，也应该重视医疗单位的可靠性。

第三，重视孕期的监测。针对母婴传播渠道，在预防艾滋病的时候，在双方结婚之前，应该做好婚前体检。并且在结婚之后，夫妻双方应该遵守性道德。对于已经不小心感染艾滋病毒的女性，应该避免怀孕。如果艾滋病患者已经怀孕的话，应该考虑一些人工流产。虽然艾滋病毒不会百分百的传播，但是孕妇受艾滋病的影响，会无法承担起孩子的养育责任。若是患者坚持生下孩子的话，还应该重视孕期的身体监测，并配合医生使用一些可以阻断艾滋病传播的药物。在分娩的时候，选择剖腹产，喂养孩子的时候，避免母乳喂养。

在预防艾滋病的时候，我们还应该知道汗液、握手、唾液、拥抱不会传播艾滋病毒，并且和艾滋病患者一起吃饭、喝水，共用被褥、衣物同样不会传染艾滋病。因此，虽然我们每个人都应该重视艾滋病的预防，但是在采取预防措施时，还应该确保预防手段的科学性。与此同时，为带动周围人一起预防艾滋病，我们还应该在平时向家人、朋友宣传艾滋病的防治知识，知道怎样可以避免艾滋病的发生。这样可以发动更

(下转第 74 页)

方案为出生时应用苄星青霉素，用药剂量设定为 5 万 U/kg，单次肌肉注射。

3.8 婴儿喂养

母乳喂养形式并不是梅毒母婴传播的主要途径，在孕产妇以及新生儿接受预防梅毒母婴传播治疗干预的同时对于感染梅毒的孕产妇所娩出新生儿可以采取母乳喂养措施。大多研究资料证实，梅毒感染孕产妇其非梅毒螺旋体抗原血清学试验滴度为阴性，采取母乳喂养措施并不会造成母婴传播，如果孕产妇乳头存在严重的破溃出血以及梅毒病灶还需停止母乳喂养。

3.9 儿童不同时期保健

依照感染梅毒孕产妇所娩出新生儿，依照其不同时期的生理特点，监测其体格检查以及生长发育情况，注意观察儿童感染梅毒的临床症状以及体征对于控制病情具有积极意义。

3.10 预防接种

此外，对于梅毒孕产妇所娩出的儿童还需按照国家预防接种程度预防接种。

3.11 加强随访

在采取先天梅毒治疗措施以后，每间隔 3 个月要求其复查非梅毒螺旋体抗原血清学试验滴度一次，如果检测结果持续

保持为低滴度，还需对其展开全面评估，考虑复查。此外，对于脑脊液检查结果为异常的儿童，在随访 6 个月以后还需复查脑脊液，如果检查结果依然异常需考虑复发。治疗有效者判定标准应该为于随访 3-6 个月以后滴度下降幅度于 4 倍以上，或者相关临床症状消失，在新生儿时期采取适宜治疗措施以后于 12 个月以内转为阴性，在治疗时相较于晚期患者转阴率明显下降，且转阴时间延长。

3.12 随访内容

随访内容涉及婴儿体重、身高、头围以及常规检查措施，同时明确婴儿所采取的喂养方式和辅食添加时间、预防性药物使用情况以及梅毒血清学检测结果，详细记录不同阶段内母婴健康情况以及实验室检测结果。

3.13 随访方式

利用儿童保健门诊为其提供上门访视、检测服务以及电话访视。

4 小结

孕妇在感染梅毒以后对于宝宝产生的危害比较大，建议对所有孕妇展开梅毒血清学筛查，及早诊断、治疗，加强性传播疾病知识普及，以“早治疗、足量、规范治疗”为原则展开母婴阻断治疗，提高新生儿健康概率。

（上接第 70 页）

高，且 $P < 0.05$ 。在临床有效率方面，观察组为 87.5% 较对照组 65.0% 显著较高，且 $P < 0.05$ 。由此可见，益气活血通痹汤治疗糖尿病周围神经病变具有十分重要的临床价值和意义。

综上所述，益气活血通痹汤治疗糖尿病周围神经病变的临床疗效显著，即可有效提升患者神经传导速度，从而改善其身体健康状况，因此值得临床应用推广。

参考文献

- [1] 薛红梅. 益气活血通痹汤治疗糖尿病周围神经病变的临床观察 [J]. 光明中医, 2021, 33(22):3278-3279.
- [2] 赵斐. 益气活血通痹汤治疗糖尿病周围神经病变的临

床疗效观察 [J]. 中医临床研究, 2020, 9(27):50-51.

- [3] 秦松林, 张晓娜, 魏敏惠. 益气活血通痹汤治疗糖尿病周围神经病变的疗效观察 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2021, 3(16):3286-3287.
- [4] 周雅芸. 研究益气活血通痹汤治疗糖尿病周围神经病变的临床疗效 [J]. 大家健康 (学术版), 2022, 10(05):129.
- [5] 黎敏姬, 钱彩凤, 梁如镜. 活血通痹汤联合西药治疗糖尿病周围神经病变随机平行对照研究 [J]. 实用中医内科杂志, 2021, 29(12):109-111.
- [6] 蒋岩, 刘畅, 谷欣. 益气活血通痹汤用于糖尿病周围神经病变治疗效果研究 [J]. 科技创新导报, 2020, 11(36):194.

（上接第 71 页）

多人，一起加入艾滋病的防治事业中，为社会的健康发展贡献一份力量。

总而言之，因为医学领域暂时还没有研制出艾滋病的预防疫苗，所以我们在预防艾滋病的时候，最重要的就是从约束、管理自己的行为做起。在生活中自尊、自爱，不能有婚前、

婚外的性行为，不要随意在不正规的地方输血、滥用血制品。在公共场尽量不要和别人共用个人用品。在性生活中，正确使用避孕套。通过这些预防措施，我们可以发挥自我管理作用，降低艾滋病的传播风险。如果不幸发现自己患有艾滋病之后，我们也应该正确的看待，同时及时到医院接受治疗。

（上接第 72 页）

内缺氧、胎位不正、胎头与骨盆径线衔接不良等，在经阴道分娩过程中医生、助产士处理后产程无进展的需考虑及时进行剖宫产，以保障母婴安全。因此，分娩镇痛不会增加或降低剖宫产的机率。

4.6 无痛分娩在所有医院均可实施的？

答：无痛分娩是一项要求精准技术的操作，在实施过程中如不规范进行麻醉镇痛操作，例如：误穿蛛网膜、硬脊膜，极易引起感染。因此，孕产妇一定要到正规医院行无痛分娩。

4.7 剖宫产是不疼的吗？

答：在临床中大多数孕产妇选择行剖宫产就是其错误认为剖宫产应用了麻醉药物，能够有效避免或减轻分娩疼痛。然而，

经多年临床实践发现，剖宫产的镇痛效果并不是产妇预想中的“理想化”，在剖宫产术中即使使用了局麻药，但药物是有一定的药效时间的，药效一过其疼痛程度不会减轻，故大多数剖宫产孕产妇术后会感到不同程度的疼痛。

总的来说，无痛分娩目前受到了孕产妇及其家属的广泛关注，普及率较高，其主要通过椎管内麻醉的方式注入镇痛药物发挥镇痛作用，所用到的药物剂量是剖宫产的 1/5，对孕产妇、胎儿无不良影响。而且与传统分娩方式相比，无痛分娩可让孕妇分娩更加顺利，产程缩短，产后机体康复更快，有效保障了母婴安全，使产妇在安全无痛的状态下自然分娩。因此孕产妇没必要为了害怕疼痛而盲目选择剖宫产分娩。