

12月1日是第38个“世界艾滋病日”,我国今年宣传活动的主题为“社会共治,守正创新,终结艾滋”,强调艾滋病防治的重要性和长期性,倡导各界人士共同承担预防责任。下面一起来科学认识艾滋病,知艾防艾,共护健康。

别让谣言“艾”上你 知艾防艾不恐艾

艾滋病,全称为“获得性免疫缺陷综合征”,是一种由人类免疫缺陷病毒HIV引起的传染病。HIV会攻击并破坏我们体内的免疫细胞,导致人体抵抗力逐渐下降,从而容易感染各种疾病或发生恶性肿瘤。

艾滋病的传播途径主要有哪些?

- 1.性传播。**目前,95%以上的艾滋病病毒(HIV)感染者都是通过性传播途径感染的。
- 2.血液传播。**共用注射器吸毒是血液传播艾滋病的高危行为。此外,一些不正规的医疗操作,如牙科手术、纹身、穿孔等,如果使用了未经严格消毒的器械,也存在感染艾滋病的风险。
- 3.母婴传播。**感染了HIV的母亲可在怀孕、分娩和哺乳过程中将病毒传给胎儿或婴儿。

HIV 感染三阶段,早发现早治疗

专家提示,感染了HIV并不等于患上艾滋病。从感染到发病,中间存在

潜伏期。

感染HIV后通常会经过急性期、无症状期和艾滋病期三个阶段。急性期通常发生在感染HIV的两周内。北京佑安医院感染中心主任医师孙丽君介绍:“比如说有些人发烧、嗓子疼,还伴有皮疹、淋巴结肿大等,这些症状如果对症处理的话,可能自然而然就缓解了。但你可能想不到是感染了艾滋病,病毒在体内就潜伏下来了。”

感染HIV急性期时如果没有及时发现,感染者就进入无症状期并持续数年,时间长短与感染病毒的数量和型别、感染途径、机体免疫状况有关。当患者的免疫系统严重受损时,就进入了艾滋病期。专家呼吁HIV感染者要尽早进行抗病毒治疗。

北京佑安医院感染中心主任医师画伟说:“HIV从来不靠症状来诊断,发生高危行为后,及时在72小时之内服药,来进行HIV暴露后的预防。”

暴露后阻断能降低80%以上的HIV感染风险。首次服药时间距离暴露的时间间隔越短,阻断的成功率越高。对于已经感染HIV的人群,只要在医生指导下

科学用药,不会影响预期寿命。“现在HIV感染已经成为慢性的、可控可防的疾病,就像高血压、糖尿病一样,只要及时治疗,它的预期寿命基本上跟正常人没有什么区别。”画伟说。



科学识“艾”,共护健康

尽管医学的进步已极大改善了HIV感染者的生活质量和预期寿命,但科学的认知才能真正消除恐惧。别被谣言误导,这些真相我们需要知道。

- 1.共同进餐或亲吻,不会感染HIV**
HIV仅存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物和乳汁等体液中。感染者口腔健康的情况下,唾液中病毒量极低,且胃酸可迅速灭活病毒。与感染者共同进餐、礼节性亲吻和拥抱等日常接触不会感染HIV。
- 2.共用马桶、泳池或接触公共物品,不会感染HIV**
HIV在体外环境中极其脆弱,干

燥、高温或含氯消毒剂都可以灭活病毒。HIV无法通过完整的皮肤传播,接触公共物品不会感染HIV。

3.蚊子叮咬,不会传播艾滋病

当蚊子叮咬人体时,它会注入自身的唾液,而不是之前吸入的血液。此外,HIV传播需要满足一定的病毒量,而蚊子无法携带足够的病毒,因此日常蚊虫叮咬不会导致HIV感染。

(据央视新闻客户端)

我的健康我做主

中国疾病预防控制中心日前发布数据显示,在全国门急诊流感样病例中,流感阳性率接近45%。本轮疫情最显著的特征是甲型H3N2毒株成主流,同时伴随甲型H1N1和乙型流感少量流行。值得注意的是,当前流感仍处于季节性流行水平,未发现新型变异毒株,公众无需过度恐慌,但需重点防范聚集性传播。

H3N2 毒株成主流 科学防控不恐慌

● 李元华

流感、普通感冒、新型冠状病毒感染的区别

流感:由流感病毒引发,起病急骤,数小时内体温飙升至38℃以上(部分达40℃),持续3—5天,主要症状为全身肌肉酸痛、头痛、乏力,呼吸道症状(干咳、咽痛)相对次要,高危人群易引发肺炎、心肌炎等并发症。

普通感冒:多由鼻病毒、冠状病毒导致,起病缓和,以鼻塞、流涕、打喷嚏等局部症状为主,全身症状轻微,低热或无热,病程5—7天可自愈,极少出现并发症。

新型冠状病毒感染:初期症状与流感相似,但常伴随嗅觉或味觉减退,中低烧为主,部分患者转阴后可能出现“长新冠”症状,传播力更强,需通过核酸或抗原检测确诊。特殊人群症状有差异,儿童可能先吐后咳,易误判为肠胃炎;老年人可能“沉默高烧”,仅表现为咳嗽、食欲下降;孕妇症状较轻,但早产风险升高,需格外警惕。

流感的高危人群

流感病毒主要通过飞沫传播、接触传播、气溶胶传播三种方式传播,以下人群为感染高危群体,感染后发生重症的风险更高:

- 60岁以上老年人、6月龄以下婴儿;
- 孕妇及哺乳期女性;
- 患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病者;
- 免疫功能缺陷人群及长期服药者;
- 托幼机构、学校、养老院等聚集场所人员。

科学防控很重要

疫苗接种是核心防线。2025—2026

流感疫苗与当前流行毒株匹配度较高,尤其是细胞培养株疫苗对H3N2效果更优。建议6月龄以上无接种禁忌者尽早接种。6月龄至8岁首次接种儿童需接种2剂(间隔≥4周),9岁以上人群接种1剂即可,最佳接种时间为9—10月,流行季内未接种者仍可补种。日常防护不可松懈。保持勤洗手、戴口罩、常通风的习惯,流感高发期少前往人群密集场所。家庭中若有感染者,高危人群可服用抗流感药物进行暴露后预防,降低传播风险。

增强自身免疫力。保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动、补充维生素、避免过度劳累,为抵御病毒筑牢基础。

及早治疗是关键

流感治疗遵循“早诊早治”原则,发病后48小时内是抗病毒治疗的黄金时期,可显著缩短病程、降低重症风险。

药物选择:除传统药物奥司他韦外,2025年新获批的国产药物玛舒拉沙韦为患者提供了新选择。

对症处理:高热者可使用解热镇痛药,咳嗽咳痰者给予止咳祛痰药物,同时保证充足饮水和休息,饮食以清淡营养为主。

警惕重症信号:出现持续高热超3天、呼吸困难、胸痛、意识模糊等症状,或退烧后病情反复,需立即就医,避免延误治疗。

需要注意的是,抗生素对流感病毒无效,仅在明确合并细菌感染时使用;全身大剂量激素可能加重病情,需严格遵医嘱使用。

(作者单位:西藏自治区人民政府驻成都办事处医院)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

近年来,直播购物越来越火。直播间内,商品琳琅满目,在主播充满激情的“叫卖”声中,不少观众纷纷下单。然而,热闹的背后,隐藏着不少陷阱,消费者稍不注意,就会遭受损失。直播购物有哪些套路?要如何避坑?一起来了解一下。

不想被直播卖货坑? 记住这些知识点

低价抽奖藏猫腻

“全网最低价”“折扣力度最大”……直播间里,有的主播打着“限时低价”的噱头,让消费者着急下单。待拿到商品,消费者就会发现东西虽然价格低,但往往以次充好。有的商家推出抽奖活动,买商品或者交门槛费换取抽奖资格,甚至有主播以“打赏越多中奖概率越大”的噱头来诱导消费者,到头来却没有人中奖或者中奖者是商家自己人。北京市市场监管综合执法总队四级高级主办刘江提醒,消费者参与抽奖活动前,要主动向商家核实有奖销售信息,包括奖项种类、兑奖条件、奖金金额等细节,仔细阅读活动规则,留意是否存在模糊条款或不合理限制等情况,避免陷入消费陷阱。

制造焦虑耍花招

“3,2,1。上链接,库存最后10件!”随着主播一声令下,库存数字迅速减少,这可能是商家利用程序控制数据制造假象。有观众发现,“已售罄”的商品,过几分钟又上线了。有的主播玩起套路说:“看到大家的热情,经过协调,又紧急额外补单。”不少人被主播制造的焦虑影响,冲动下单,事后发现并不需要。一名资深的网购买家建议:遇到制造焦虑和“不断补货”的情况,不妨先退出直播间,冷静几分钟再做决定。

弹幕互动设陷阱

在直播间,突然出现大量实时弹幕“捡到宝,已拍5套”“手慢无,终于抢到”等诱导式互动,不少是提前安排好的“职业弹幕人”。他们批量发布事先写好的弹幕评论,虚构产品功效、用户评价,制造虚假流量。一家公司在网络直播间售卖一款果冻产品时,从“职业弹幕人”处购买了相关不法服务,弹幕中充斥着“7天暴瘦10斤”等大量类似的夸张表述,并不断刷屏称该产



品具有减肥功效,导致不少消费者上当受骗。北京市市场监管部门对此进行查办,并对该公司开出10万元罚单。北京市市场监管综合执法总队四级主办陆楠建议,消费者在直播间下单前,要多留意弹幕、评论的重复率,发现相同或相似文案频繁出现时,需要提高警惕。

规避监管钻漏洞

“加好友享受优惠、进群免费学技能……”在网络平台上,存在一些引导转场,骗取消费者到私域直播进行交易。这种脱离平台监管的交易没有售后保障,很可能被骗。北京市市场监管综合执法总队一级主办袁明介绍,私域直播将信息传播限制在可控范围内,具有较强的隐蔽性,容易避开监管。直播结束时链接即失效,无回看记录,消费者事后难以取证、难以维权。袁明建议消费者在购买商品或服务时,注意保存直播录屏、商品链接、支付凭证、客服聊天记录等,要求开具正规票据,警惕通过拉群进入私域直播间、点击临时链接等非正规渠道进行交易。

伪造人设博同情

在一些直播间,主播假装农民或工

厂经营者卖惨哭诉,下播后衣服一换,甩手走人。此外,还存在情感绑架的营销手段。比如,不少老年人在直播间容易受情感诱导而打赏,听到主播们虚情假意的关心,就觉得找到了知音。有的主播还会编造悲惨身世,引起同情,随后诱导老年人打赏、购物。

总之,在直播间购物,图方便、便宜的同时,消费者也要保持理性消费心态。下单前再问问自己,是否需要、是否划算、是否能退?充分了解正规直播平台规定的商品退换货政策。在购买商品时,保留好直播录屏片段、相关票据等凭证。一旦发现自身权益受损,可凭借有效证据维护自身合法权益。(潘俊强)



失眠睡不着, 吃片褪黑素就能解决?

这是一种常见误区。

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,其合成与分泌受光线调节,通常在夜晚时分泌增加,向身体传递“该入睡”的信号,起到调节生物节律的作用。然而,市面上销售的褪黑素产品属于外源性的激素补充剂,是一种“节律调节器”,而非“催眠药”。它对于因节律紊乱引起的失眠,如倒时差、轮班工作或睡眠时间延迟综合征,可能有一定效果。

然而,褪黑素并不能解决所有类型的失眠。由于焦虑、压力、抑郁等情绪问题,或慢性疼痛、药物副作用、其他睡眠障碍导致的入睡困难,补充褪黑素效果有限,甚至无效;长期或过量使用,还可能影响自身褪黑素的正常分泌。

因此,在使用褪黑素之前,建议先明确失眠原因,并在医生或药师指导下使用,避免盲目用药延误真正健康问题的诊治。

作者:科学辟谣
审核:李菁晶 北京天坛医院神经内科主任医师、中国卒中学会卒中与营养专委会常委

科学辟谣平台(本报合作平台)