

健康关注

世界艾滋病日：

有“艾”赶快治 别做“隐形人”

戴欣

今年12月1日是第29个世界艾滋病日，我国的宣传主题是“携手抗艾，重在预防”。来自中国疾控中心发布的法定传染病报告显示，今年1月至8月艾滋病新发病例34401例，死亡8817例。

“值得注意的是，目前中国仍有32.1%感染者未被发现，这些‘隐蔽’的感染者因为无法得到及时有效的治疗，疾病一直在进展状态，预后令人担心；同时，这些未知感染者也可能成为传染源继续传播给更多的人。”解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究中心副主任姜天俊说。

年轻人行为不慎易感染

21岁的小森因男男性行为而感染了HIV，确诊以前，他对艾滋病相关知识了解很少，也觉得艾滋病离自己很远。“无意间查出来以后，整个人都崩溃了”。小森所在的同性恋社交圈里，年龄跨度很广，小到十几岁的中学生，大到60多岁的老人，大家通过社交网络交友，尤其是大学生表现活跃，线下聚会也较多。

一组来自中国性病艾滋病预防控制中心的数据显示，在青年学生艾滋病疫情当中，近5年我国15岁至24岁青年学生HIV感染者年均增长率已经达到35%。青年学生艾滋病疫情以性传播为主，主要是男男性行为传播。“中国的HIV感染以男男性多见，男男之间的HIV感染已经成为亟待解决的健康和社会问题。”姜天俊指出，“由于缺乏对艾滋病防控的基本知识，我国正面临男同性恋人群艾滋病感染率明显爬高的问题。针对这一传播特点，相关部门应该加大对高危人群的

干预，加大对他们实施性行为保护措施的教育。”

50岁以上感染者创新高

联合国艾滋病规划署新发布的报告中指出，在2015年，50岁以上的艾滋病病毒感染者达到580万人这一历史新高。同时，老年HIV感染者相较普通老年人得慢性病的几率高5倍。

姜天俊介绍说，当前，艾滋病的诊疗手段日新月异，原来的“超级绝症”已经变为一种可以长期存活的慢性疾病，就像高血压、糖尿病、冠心病一样；只是与高血压、糖尿病不同的是，艾滋病是一种传染病，如果不采取适当的预防手段便会传染给其他人。随着患者年龄的增大，人体各个器官逐渐老化，对药物的代谢排出功能也明显衰落。目前艾滋病治疗尚需要终身服药，而这些老年HIV感染者对多个药物的耐受程度会有所下降，从而出现一些相关合并症的概率就会增大，这是老年艾滋病患者容易并发慢性病的原因之一。

在中国的一些地方，老年HIV感染者的数量也在持续增长。“老人同样有性需求，但保护意识更淡薄，尤其是在相对落后和贫穷的地方。”姜天俊表示。

避免高危行为是最有效预防

联合国艾滋病规划署在新报告中建议，为每一个生命阶段提供适宜的艾滋病预防和治疗解决方案。这意味着针对

不同人群需要提出“个性化”预防与治疗解决方案。

姜天俊说，艾滋病疫苗的研制尚未成功，更多的研制工作正在全球展开，多个国家的科研机构相继投入新的候选疫苗研制，我国的HIV疫苗也已经完成了II期临床实验。但是，在尚无有效的疫苗可用的情况下，加大艾滋病防控宣传、彻底切断HIV传播途径，避免沾染HIV的高危行为，是预防艾滋病的最有效方法。

对于普通人群而言，需要了解艾滋病的主要传播途径，从而能有效规避风险。对于HIV感染的高危人群，除了加强针对性宣传外，还应让他们知道必要的防护措施，比如正确使用安全套和消毒液。

对于已经确认感染的人群，应积极检测，早期治疗，有效阻断疾病发展。目前，通过对多个HIV相关抗原抗体的联合筛查，诊断的准确性已大大提高；通过试剂方法的改进，诊断的时间提前，窗口期缩短，能够更早地发现病人。

对于合并严重并发症的晚期艾滋病患者，应先控制好相关并发症，再开始实施抗病毒治疗。

“隐形人”应及早被发现

性行为紊乱者、同性恋伴侣、静脉吸毒者等都是HIV感染高危人群，也是我国HIV防控的重点环节，这部分人的感染风险明显高于一般人群。在各级政府的大力支持下，疾控部门和医疗机构采取了很多措施，来提高对“隐形感染者”的发现能力，如同伴动员、自愿咨询检测门诊(VCT)、一站式服务和绿色转诊通道

等，来鼓励高危人群早检测、早发现、早治疗，改善预后，降低传播。

但是，姜天俊说，这部分人的检测覆盖率还不令人满意，目前仍有约32.1%的HIV感染者没有被发现，这对感染者本人很不利，可能会错过最佳治疗时机，同时对感染者的家人和朋友也非常不利，缺少防范，会增加周围亲朋感染的可能性。科学研究证据显示，知道自己感染了HIV后，风险行为会减少。及早发现感染情况，除了能减少风险行为，还能获得更多的治疗时间。越早发现，治疗机会也越大，效果会更好。

走出艾滋病治疗误区

中科院院士、解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究中心主任王福生介绍，在民众中，对艾滋病的感染和传播存在着一些误区或者说认识的不正确。

误区一：不能结婚生小孩。

王福生：患者通过有效的抗病毒治疗，能够使病毒的复制几乎检测不到，而且所服的药品对胎儿的发育几乎没有影响，所以年轻的女性或者男性被病毒感染以后，是可以结婚的，也可以生一个健康的宝宝。

误区二：试纸可以检测艾滋病。

王福生：社会上卖的一些检测试纸只能做初步诊断，不能作为确诊的依据。疑似感染者要到正规的医疗机构检测艾滋病抗体是不是阳性，在这个基础上再检测有没有病毒复制，医生再结合患者的临床症状、体征和病史，最后给患者下结论。

医说新语

国人健康阅读数据显示

“高血压”抢了关注度头条

秋萌 文静

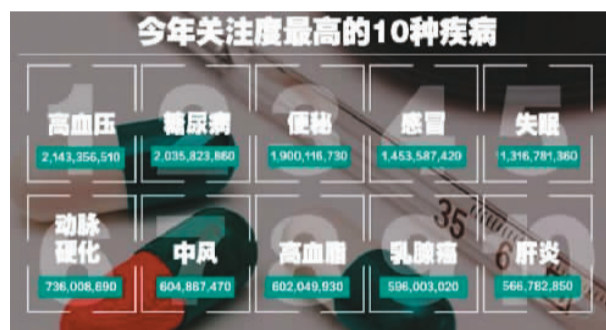
“2016年，高血压成为受国人关注度最高的疾病，关于高血压疾病文章的阅读量高达21亿。”在近日举办的“2016算数健康大会”上，今日头条与生命时报联合公布了6亿头条用户153亿次的健康阅读数据，高血压成为最受关注的疾病。会上还首次发布了国人健身大数据，跑步勇夺关注度“冠军”。

北京大学第一医院心内科教授李建平在解读发布的数据时表示，2016年，高血压成为受国人关注度最高的疾病，排名第二位的疾病是去年的“领头羊”糖尿病，阅读数超过20亿。便秘、感冒、失眠、动脉硬化、中风、高血脂等这些常见病也都榜上有名。此外，随着近年来发病率的增多，再加上部分明星效应，乳腺癌也入围了前10名。

李建平说，3、4月及7、8月是高血压关注度较高的两个高峰，这主要由于春秋换季时，气温不稳，容易诱发心脑血管疾病。而从地域分布来看，天津人对高血压的关注度最高，其次是新疆、吉林、江苏、黑龙江、辽宁、四川、河南、山东、云南。可以看出，北方的占比更多些，这与高血压的地域特点相符，北方发病率确实高于南方。

高血压并非中老年人的“专利”。数据显示，40岁以上的人群更关注高血压，占比超过三成。此外，无论是对健康的关注度，还是对高血压的关注度，女性都略高于男性。李建平提醒，高血压可能没有任何症状，所以还需要我们主动去测量。

数据显示，健身类资讯全年获得的关注度突破16亿次。但是如何科学健身，仍需要正确引导。专家提醒，健身同样需要正确的知识，否则就会得不偿失。



健康新概念

慢阻肺患者戒烟可延缓病情

吴振冬

研究证明，慢阻肺患者戒烟可以延缓病情的加重，降低死亡率。在近日举行的中瑞老年健康论坛暨中国呼吸疾病联盟2016年度峰会上，瑞典隆德大学呼吸医学系教授凯莱斯·尤兰洛夫达特别强调了慢阻肺综合治疗的各种手段和重要性。

凯莱斯·尤兰洛夫达教授说，在瑞典，有专门的护士帮助和鼓励患者戒烟。同时，运动疗法、营养治疗、接种肺炎疫苗等对于慢阻肺患者的疾病管理都很重要，可以有效预防慢阻肺病情的恶化。他强调，瑞典在防控慢阻肺方面，非常重视不同层级医疗机构之间的合作，因为这样可以提升慢阻肺的管控质量。

慢阻肺是最常见的慢性呼吸系统疾病。根据国家卫计委2015年公布的数据，40岁以上人群患病率高达9.9%。但目前在国内这一疾病所受到的关注还远远不够。中国工程院院士、中日友好医院院长王辰表示，在大多数疾病的发病率都在下降的时候，慢阻肺却是为数不多的发病率持续上升的疾病。预计到2030年，慢阻肺将上升至全球人口死亡的第三位。因此，今后我国的慢阻肺防控工作将更为严峻。除了老龄化之外，中国还有众多的吸烟者、存在着严重的空气污染问题，这些都是导致慢阻肺发病的危险因素。

会上，来自中国和瑞典相关领域的政府官员、国务院国家医改专家咨询委员会委员和临床专家针对以慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）为代表的慢性呼吸系统疾病对健康带来的严重影响以及慢阻肺在预防、诊疗和康复等领域面临的问题进行了深入的研讨与交流。

医药指南

治疗儿童罕见病新药上市

陶媛媛

上海罗氏制药近日宣布，旗下治疗关节炎的生物制剂雅美罗又一新适应症——“全身型幼年特发性关节炎”获得国家食药监总局优先审评。该药被批准免除注册临床试验，提前4年在中国上市，约1.5万名中国患儿将从中获益。

据北京儿童医院教授李彩凤介绍，全身型幼年特发性关节炎是一种自身免疫性疾病，是幼年特发性关节炎中最严重的一种亚型，一般在16岁前发病，发病高峰集中在5至7岁，严重影响儿童生长发育，致死率和死亡率很高。目前我国约有1.5万名患儿，男童发病率高于女童，发病率约为万分之一，属于罕见病，且目前国内尚无有效治疗药物。

李彩凤说，该病发病原因尚不明确，遗传、感染、自身免疫等都可能导致。临床表现无特异性，容易与发热性疾病混淆，往往容易误诊及漏诊。由于缺乏国外已普遍使用的生物制剂，目前我国针对该病的治疗是以非甾体类消炎药、激素类药物为主，但长期使用会给患儿造成诸多不良后果。

北京协和医院教授宋红梅表示，雅美罗是全球首个获批治疗全身型幼年特发性关节炎的生物制剂，自2008年以来，已在日本、美国和欧洲上市，大量临床数据充分证实了雅美罗的效果和安全性。雅美罗在中国获批后，医学界将进一步规范对该病的诊治，切实帮助患儿减轻病痛。



链接▶▶▶

杜蕾斯发布emoji表情公益盆

杜蕾斯与中国预防性病艾滋病基金会，近日在京举行了艾滋公益宣讲会并发布杜蕾斯emoji表情公益盆，旨在号召社会各界共同关注艾滋病，给予艾滋病感染者的家庭更多关爱。“emoji表情”项目鼓励年轻人大胆讨论安全性行为，鼓励年轻人战胜讨论使用安全套、健康性生活时的尴尬，提升他们的防治艾滋意识。

截至2015年底，中国发现查实的艾滋病感染者57.5万人，总感染率0.06%，即每1万人中有6人“染艾”，还有32.1%感染者未被发现。针对近年来国内学生及年轻人群染艾比例急剧上升的情况，中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心办公室主任刘玉芬呼吁，对年轻人进行安全性教育刻不容缓，越早越好。 喻京英文/图

健康资讯

急救救护知识论坛举办

本报电（杨清凯）由中国红十字会总会主办的“弘扬志愿服务精神、推广急救救护知识论坛”近日在京举行。此次论坛旨在更好地推广红十字急救知识。与会者围绕红十字应急救援领域各项工作展开交流、研讨，并展示了相关工作成果。

红十字与红新月会国际联合会东亚代表处东亚地区卫生主管陈红表示，急救不单只是急救，还与安全问题及健康的生活方式、慢性病的防控有关，因此，要用更多的培训方法来适应目标人群。

“心灵花语”公益项目启动

本报电（塔娜）强生集团“心灵花语”创新公益试点项目近日启动，旨在探索建立社区康复机制，通过线上公益模式，帮助精神障碍患者重拾社会功能、获得社会及家庭的接纳与关怀，助力“健康中国”建设。

据了解，该公益试点项目为由护士、社工、公益机构组成的社区康复模式与线上公益平台联动，联合医院、大学、公益慈善机构和社交媒体，建立从社区护理、病患职业技能培训到创造价值的社区康复公益链模式，消除社会歧视，帮助精神障碍患者自食其力，重返社会。

多方推动“智慧医疗”发展

本报电（王志胜）中孝科技智慧医院近日在京举办投资合作战略发布会，以“智慧医疗·共创共赢”为主题，探讨以资本整合力量推动智慧医疗、全民健康事业快速发展，共话“互联网+智慧医院”的未来。

与会者围绕大健康、大数据、“智慧医院的国家产业政策”和“智慧医院的发展前景和趋势”等议题展开研讨。中孝科技CEO马长山表示，智慧医疗产业已经被提升到国家发展战略层面，需要全社会共同参与建设，特别需要大健康投资平台的关注、投入、支持。

山药：食中之药，食之有道

王红蕊

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

山药，即薯蓣，别名怀山药、淮山药、土薯、山薯、山芋、玉延。多年生草本植物，雌雄异株。块根含淀粉和蛋白质，分布于我国华北、西北及长江流域各省区。

山药味甘，性平；归脾、肺、肾经；具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能。《药品化义》中记载：“山药，温补而不燥，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。因其味甘气香，用之助脾，治脾虚腹泻，怠惰嗜卧，四肢困倦。又取其甘则补阳，以能补中益气，温养肌肉，为肺脾二脏要药。”

山药是山中之药、食中之药。近些年来的研究表明，山药具有诱导产生干扰素，增强人体免疫功能的作用。其所含胆碱和卵磷脂有助于提高人的记忆力，常食之可健身

强体、延缓衰老，所以山药是人们所喜爱的保健佳品。在北京的雾霾天气里，空气中有着水汽和大量灰尘，容易伤脾伤肺，山药能补脾养胃，生津益肺，对于脾虚食欲不振以及肺虚咳嗽不止有非常好的食疗效果。而且《本草纲目》中提到，山药能够封闭皮毛，阻止雾霾从皮肤进入体内，可算是给人体建立一道防雾霾的屏障。

民国时期医学名家张锡纯对山药情有独钟，其用药特点是单味药，量大取胜。曾有一女子生完孩子后咳嗽不止，已经生命垂危，张锡纯看后只用单味药——山药，告知女子的丈夫每天用六两山药熬汤给产妇喝，称为薯蓣饮。没想到喝完，女子病情好转，不久恢复健康。张锡纯认为此女子为产后气虚，尤其是肺气大虚，所以才不断咳嗽，山药色白入肺经，正好补肺补脾，恰到好处。

现代人常将山药、冰糖煨熟后服用，对身体差、肠炎、肾亏等慢性病均有疗效。小儿腹泻可以用山药熬粥来治疗。熬米粥时，放入山药，米煮好了，山药也就熟了。还可以加鸡蛋黄，把山药捣碎后放到粥里搅拌均匀，止泻的作用会更好。

山药应当“食之有道”。在我国，古人很早就把山药当做蔬菜来食用了。有史料记载，在公元前700多年，各诸侯就把它当做贡品，进贡给周王室。山药最好的是怀山药，也称铁棍山药，被历代医家所推崇，称赞为“长寿因子”，是药食兼用的佳品。食用山药应去皮，避免“麻、刺”等口感。由于山药皮易导致皮肤过敏，削皮时候可以涂些盐在手上。新鲜山药切开时有粘液，极易滑刀伤口，可以用清水加少许醋洗，以减少黏液。山药切片后需立即浸泡在盐水中，防止氧化发黑。另外，山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用；有实邪者也忌用山药。

