

## 如何与艾滋病感染者共同生活

◎柳州市人民医院 蒙新梅

艾滋病，这一由人类免疫缺陷病毒（又称艾滋病病毒，HIV）引起的疾病，长久以来在社会中引起了广泛的关注和恐惧。事实上，艾滋病并非不可接触、不可共存的“洪水猛兽”，与艾滋病患者共存是完全可能的。而且，通过科学的预防手段和正确的生活方式，我们可以有效避免艾滋病的传播。

### 艾滋病病毒的传播真相

首先，我们需要明确艾滋病病毒的传播途径：性接触、血液传播和母婴传播。性接触是最主要的传播途径，无论是异性恋还是同性恋，无保护的性行为都会增加 HIV 感染的风险。血液传播则可能发生在共用针具、注射器，或接受未经严格消毒的医疗操作，如输血、器官移植等。母婴传播则是指感染 HIV 的母亲在怀孕、分娩或哺乳期间将病毒传给婴儿。

日常生活中的普通接触，如握手、拥抱、共用餐具、共用浴室或游泳池等，都不会传播艾滋病病毒。这是因为，HIV 无法在空气、水或食物中存活，也无法通过这些途径进入健康人体内。因此，我们无需因为与艾滋病患者的日常

接触而感到恐慌。

### 共存不传染的智慧

了解了艾滋病的传播途径后，我们就可以采取一系列措施，实现与艾滋病患者共存而不被传染。以下是一些实用的建议——

**保持个人卫生：**虽然日常接触不会传播 HIV，但保持良好的个人卫生习惯仍然是预防疾病的重要一环。勤洗手，尤其是在触摸公共物品后，可以有效减少细菌和病毒的传播。

**避免共用可能刺破皮肤的物品：**如剃须刀、牙刷等个人用品，这些物品可能带有微量血液，从而成为 HIV 传播的潜在途径。尽管这种传播方式非常罕见，但仍应引起注意。

**正确使用安全套：**性接触是 HIV 传播的主要途径，因此，正确使用安全套是预防艾滋病的关键。无论是否了解性伴侣的 HIV 感染状态，都应坚持使用安全套，以降低感染风险。

**避免无保护性行为：**除了使用安全套外，还应避免与 HIV 感染状态不明的伴侣发生无保护性行为。减少性伴侣数量，保持唯一的性伴侣，也是预防艾滋

病的有效手段。

**拒绝毒品和共用针具：**毒品使用和共用针具是 HIV 传播的高危行为。拒绝毒品，不共用针具，是保护自己和他人的重要措施。

**接受定期检测：**对于高风险人群，定期进行 HIV 检测是非常必要的。通过检测，可以及时发现感染，并在第一时间开始治疗，降低病毒对免疫系统的损害。

**尊重艾滋病患者的隐私和权利：**在与艾滋病患者共处时，我们应尊重他们的隐私和权利，不随意泄露他们的病情信息。同时，我们也应鼓励艾滋病患者积极配合治疗和管理，提高生活质量。

### 消除歧视，共建和谐社会

艾滋病患者同样是社会的一员，他们有权享受正常的社交、工作和生活。然而，由于长期以来的误解和偏见，艾滋病患者往往面临着严重的社会歧视和排斥。这不仅影响了他们的身心健康，也阻碍了艾滋病的防治工作。

为了消除歧视，我们需要加强艾滋病防治知识的普及教育，提高公众对艾滋病的认识 and 了解。同时，我们也应倡

导包容、理解和关爱的社会氛围，让艾滋病患者感受到社会的温暖和支持。

在与艾滋病患者共处时，我们可以采取一些措施来帮助他们更好地融入社会。例如，提供就业机会、心理支持和社会融入平台等。这些措施不仅有助于改善艾滋病患者的生活质量，也有助于提高他们的自我认同感和幸福感。

### 科学治疗，延长生命

虽然艾滋病目前尚无根治方法，但通过科学的治疗和管理，患者仍然可以过上正常的生活，并延长生命。抗逆转录病毒治疗（ART）是艾滋病治疗的主要手段之一。通过 ART 治疗，可以有效抑制 HIV 的复制和扩散，降低病毒载量，从而延长患者的生命和提高生活质量。然而，ART 治疗并非一劳永逸。患者需要定期接受检测和治疗，以监测病情变化和治疗效果。同时，患者也需要保持良好的生活习惯和心态，积极配合治疗和管理。

总之，艾滋病与日常生活的共存并非遥不可及。通过科学的预防手段、正确的生活方式和包容的社会氛围，我们可以有效避免艾滋病的传播，让艾滋病患者感受到社会的温暖和支持。让我们携手共进，用智慧和爱心为艾滋病患者创造一个更加美好的生活环境。同时，我们也应呼吁社会各界共同努力，消除对艾滋病患者的歧视和偏见，共同构建一个无艾、健康、和谐的社会。😊

## X光、CT、MRI 有哪些不同

◎苍梧县人民医院 吴振佑

在现代医学中，X光、CT和MRI被誉为放射科的“三宝”，它们在疾病诊断中发挥着重要作用。尽管这三者都用于医学成像，帮助医生快速、准确地发现疾病，但它们的工作原理、适用范围、优缺点以及辐射安全性各有不同。

### X光：最基础的影像学工具

X光是一种经典的影像学检查方法，利用X射线穿透人体并通过反射记录影像。X射线是一种电磁波，它能穿透人体不同组织，部分组织吸收X射线后会留下影像。骨骼和其他高密度物质如金属对X射线的吸收较多，因此在X光图像上表现为白色，而软组织则表现为黑色或灰色。X光的优点是设备普及、操作简便，检查费用低廉，能够快速提供图像，尤其适合急诊和基础医疗。缺点是成像质量较低，软组织的表现不如CT和MRI清晰。此外，X光使用的是辐射，虽然辐射量较低，但长期、频繁的辐射暴露可能对健康产生影响。

以下情况可选择X光检查：（1）骨折和关节损伤：X光是诊断骨折、脱位和关节炎等骨骼疾病的标准检查方法。

（2）肺部疾病：肺炎、结核、肺癌等疾

病可以通过胸部X光检查进行初步筛查。

（3）口腔检查：牙科常用X光进行牙齿和牙根的检查。

### CT：精细的断层扫描

CT（计算机断层扫描）通过多个方向的X射线扫描身体，在计算机的帮助下重建出多个横截面的图像。相比传统X光，CT不仅能展示身体的二维影像，还能生成更精细的断层图像，帮助医生看到不同层次的组织结构。CT能够快速获取精细的图像，适用于急诊、复杂骨折、血管疾病及肺部病变的检查。它对骨骼成像特别精确，能够有效展示细微的病变。但CT使用X射线，因此涉及辐射，尤其是在多次扫描的情况下，辐射剂量可能对身体造成累积性伤害。虽然现代CT技术已经能够减少辐射量，但对于需要多次检查的患者，辐射累积可能会对健康造成潜在风险。因此，应在医生的建议下，合理选择CT检查。此外，CT对软组织的成像较MRI差，无法像MRI一样清晰地显示脑部或脊柱等细微结构。

以下情况可选择CT检查：（1）急诊诊断。CT广泛应用于急诊科，尤其是在创伤、脑出血、胸部外伤等情况下，

能够迅速显示病变。（2）骨骼和肺部疾病。CT对于骨折、关节损伤、肺癌等疾病的诊断具有明显优势。它能够详细呈现骨头、肺部、血管及软组织的不同细节。（3）肿瘤筛查。CT在诊断某些类型的癌症（如肺癌、肠癌）时具有较高的敏感性。

### MRI：软组织成像的“无辐射之王”

MRI（磁共振成像）是一种利用强磁场和射频脉冲生成图像的技术。它通过使人体内的氢原子核发生共振，记录这些原子核释放的能量，并根据这些信号生成高分辨率的图像，能够详细显示大脑、脊柱、关节等区域的病变。与X光和CT不同，MRI不使用任何电离辐射，因此在安全性上具有明显优势，适合孕妇、儿童以及需要定期检查的患者。但MRI设备昂贵，且检查时间较长，通常需要20分钟到1个小时才能完成检查。此外，MRI对体内金属植入物有较强的敏感性，例如心脏起搏器和人工关节的患者通常不能进行MRI检查。

以下情况可选择MRI检查：（1）神经系统疾病。MRI在脑部、脊髓和神经系统的诊断中具有无可比拟的优势，能够清晰地显示脑肿瘤、脑血管疾病、

脊髓损伤等。（2）软组织检查。MRI对软组织的成像精度极高，非常适合关节、肌肉、韧带、内脏等部位的病变检查，广泛应用于运动医学和肿瘤学。（3）长期监控。由于MRI没有辐射，它特别适用于需要长期跟踪的疾病，如癌症、脑血管病和脊柱疾病的随访。

### CT、MRI与X光的选择指南

X光、CT和MRI作为放射科的“三宝”，各自有独特的成像原理和适用范围。在选择检查时，应根据疾病的性质、患者的健康状况以及医生的建议作出理性决策。

#### 1. 急诊与创伤：CT优先

在急诊中，CT凭借其快速扫描能力和高效的图像呈现，是医生判断病情、进行紧急处理的重要工具。例如，车祸后的创伤、脑出血等情况需要快速检查，CT能迅速提供清晰的诊断信息。

#### 2. 软组织与神经系统疾病：MRI更适合

对于软组织（如肌肉、关节、脑部）疾病，MRI提供的高分辨率成像无与伦比，尤其在神经系统疾病、肿瘤监测中，MRI成为不可或缺的工具。

3. 日常检查与骨骼问题：X光和CT  
X光和CT适用于骨折、骨质疏松、胸部疾病等常见检查。X光作为最基础的影像学工具，价格低廉且操作简便，广泛应用于基层医院和日常筛查。😊