

防艾： 青年人的“必修课”

◎重庆医药高等专科学校 邓小燕/曾小飞

我们知道，性传播是艾滋病病毒的主要传播途径，青年学生也因此成为艾滋病防控的重点人群。然而，恐惧、误解及信息滞后，导致许多本可避免的感染案例发生，认知落后成为比病毒本身更危险的隐患。因此，当代青年必须修好防艾这一“必修课”。

规避误区：防艾认知要纠偏

部分年轻人因缺乏前沿防艾知识，面对风险时难以作出科学防护。在防艾认知中，年轻人容易陷入三大误区，需重点攻破。

其一为侥幸心理。不少人认为“一次放纵没关系”，实则艾滋病病毒传播与运气无关。一次无保护的高危性行为，若对方为感染者，则感染风险真实存在。每一次风险暴露都需保持警惕。

其二为视觉误区。部分人觉得“看外表就能判断是否感染”，但艾滋病病毒存在漫长的潜伏期，感染者外表、体感与健康人无差异，“以貌取人”极不科学，专业检测是判断感染状况的唯一可靠标准。

其三为过度恐惧。“查出阳性就等于世界末日”的想法，是阻碍人们主动检测的主要心理障碍。目前，艾滋病已成为可控慢性病，通过规范治疗，感染者体内病毒载量可降至检测不到水平，国际公认的“U=U”（检测不到=不传染）原则表明，有效治疗后的感染者可正常生活、学习和工作。

积极预防：科学防护御风险

主动掌握科学防护策略，是当代青年对自身健康负责的基本体

现。现代医学已构建多道科学防艾防线，帮助人们主动抵御风险，其核心可总结为“三道关”。

第一道关是基础防线——安全套，是预防性传播疾病最有效的手段，正确使用是关键。使用时需选择合格、适配型号产品，掌握“一看有效期、二挤包装内空气、三全程规范使用”的要点，同时搭配水基润滑剂，避免安全套破裂，这是每个人都应熟练掌握的基础防护技能。

第二道关是事前预防——PrEP（暴露前预防），适合性行为较活跃的高风险人群，是重要的补充防护手段。PrEP为处方药，需在校医院、疾控中心等专业机构人员指导下使用，用药前需进行HIV检测排除感染，但不可替代安全套使用。

第三道关是事后补救——PEP（暴露后预防），若不慎发生高危行为，可通过PEP进行紧急止损，核心是把握“黄金72小时”原则。阻断用药需在高危行为后尽快启动，越早服药效果越好，最晚不超过72小时，且需连续服用28天。需注意，PEP阻断成功率虽高，但并非100%，仅为紧急补救措施，不能作为常规防护手段，更不能因此忽视事前预防。

主动检测：掌握健康主动权

防艾的关键是知行合一，主动检测是掌握自身健康状况的起点，也是对自己和他人负责的表现，早发现、早治疗能有效控制病情、提高生活质量。我国已建立完善且保护隐私的自愿咨询检测网络，可根据自身情况选择合适检测渠道：校医院/卫生科，校内最便捷渠道，提供保密快速检测；各地疾控中心VCT（自愿咨询检测）门诊，核心检测渠道，面向公众提供免费、匿名、专业的检测与咨询服务；定点医院传染科，可提供检测及后续专业医疗支持；社会组织监测点，提供匿名、友好的社区化检测服务；自检试剂，可通过药店、网络平台购买唾液或尿液自检试剂，便捷且保护隐私。

如今，科技进步为防艾提供了前所未有的便利，但防护工具的价值在于正确使用。对青年学生而言，真正的健康安全，不在于记住多少防艾名词，而在于面对风险时能清醒评估、科学决策、果断行动。艾滋病预防已从被动避免进入主动守护的时代，打破认知误区、更新防艾知识、掌握科学防护策略，主动参与检测，做自己健康的第一责任人，是当代青年的必修课。📍