



筑双盾护健康， 共赴无“艾”无“核”之约

◎重庆市公共卫生医疗救治中心 程 斯

健康是人生最宝贵的财富，在拥抱生活自由的同时，传染病防控不容忽视。艾滋病与结核病堪称潜伏在身边的“致命搭档”，二者存在极强的协同危害效应——艾滋病病毒感染者患结核病的风险比普通人群高出20倍以上，双重感染会形成“1+1>2”的健康威胁。因此，艾滋病患者需定期筛查结核病，结核病患者也应主动接受HIV检测，早诊早治是应对这两种疾病的关键。

规范行为，防艾有招

艾滋病（AIDS）全称为获得性免疫缺陷综合征，由人类免疫缺陷病毒（HIV）感染引起。《2025年全球艾滋病最新报告》显示，2024年全球新增130万HIV感染者，现存感染者达4080万，全年63万人死于艾滋病相关疾病。需明确的是，艾滋病不会通过握手、拥抱、共用办公用品等日常接触传播，其核心传播途径仅有三种：性接触、血液和母婴传播。

无保护性行为、共用HIV污染的注射器、使用未严格消毒的文身/穿耳洞/拔牙工具，以及输入污染血液制品等，均属于高危行为；感染HIV的孕产妇，可能在孕期、分娩或哺乳时将病毒传给胎儿或婴儿，但通过规范的孕期抗病毒治疗、安全分娩和产后喂养管理，可最大程度阻断母婴传播。预防艾滋病的核心，在于规范个人行为以切断传播链条，具体可遵循以下要点。

一是牢记ABC原则：A（禁欲），建议青少年推迟首次性行为时间；B（忠诚），与唯一未感染的伴侣保持专属性关系；C（安全套），每次性行为均正确、全程使用合格安全套，这是预防性传播最有效的手段。二是拒绝毒品，不共用针具，有毒瘾者需主动寻求戒毒治疗。三是避免不必要的血液暴

露，就医、献血、输血务必选择正规医疗机构，不与他人共用剃须刀、牙刷等个人物品。四是做好暴露后预防，发生高危行为或职业暴露后，2小时内（最晚不超过72小时）需咨询疾控中心或传染病医院，连续服用28天阻断药，不可漏服或自行停药，服药期间需按医嘱完成HIV抗体及肝肾功能检测。

呼吸道隔离，抗核有法

结核病俗称“痨病”，由结核分枝杆菌感染引起，其中肺结核最为常见，病菌可侵犯淋巴结、骨骼等多个器官。《2025年全球结核病报告》数据显示，2024年全球新增1070万结核患者，死亡123万人，病死率达11.5%，死亡人数仍是艾滋病的两倍。肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时，会将含菌飞沫排入空气中，健康人吸入后即可能被感染，呼吸道隔离是预防该病的核心。

预防结核病需做好五点：一是及时就诊，若出现咳嗽、咳痰大于等于2周，或伴随痰中带血、胸痛、低热、盗汗、体重下降等症状，需立即到结核病定点医院筛查，做到早发现、早报告、早治疗。二是减少传播，确诊患者需佩戴医用外科口罩或N95口罩（每4小时更换），咳嗽、打喷嚏时用纸巾

或手肘遮挡，不随地吐痰，勤洗手做好手卫生。三是开窗通风，每日2~3次、每次30分钟以上，可有效稀释室内病菌浓度。四是增强免疫力，保持均衡营养、充足睡眠和适度锻炼，避免熬夜与过度劳累。五是规范接种疫苗，卡介苗是目前预防结核病唯一可用的疫苗，可预防和减轻儿童重症结核病。人体接种卡介苗后，并非终身免疫，免疫时间通常为5~10年。青少年和成人在日常防护中仍需重视。

值得注意的是，结核病可防可治，无需恐慌。只要坚持规范治疗6~8个月，绝大多数患者可痊愈。家属应多给予患者关心鼓励，督促其按时服药，切忌随意停药，否则易导致耐药性，大幅增加治疗难度和经济负担。

朋友们，知识是最好的疫苗，行动是最强的免疫力。艾滋病的防控关键在规范个人行为，筑牢“行为隔离”之盾；结核病的防控核心在做好呼吸道管理，筑牢“呼吸防护”之盾。这两道盾牌，既是保护自己的屏障，也是守护家人和社会的责任。让我们主动学习防控知识，破除认知谣言，践行健康行为，为自己、为身边人筑起坚实的健康防线，共同守护无“艾”无“核”的美好生活！😊