

艾滋病：记牢三条传播途径，日常接触不传染

◎四川省宁南县疾病预防控制中心 周武清

艾滋病（AIDS）是由人类免疫缺陷病毒（HIV）引发的传染病，大众对艾滋病的恐惧，大多源于对其传播途径的认知误区。今天我们就结合科学结论，带大家厘清艾滋病的传播真相，帮大家走出认知误区，理性应对艾滋病。

HIV存活条件苛刻，仅存活于感染者的血液、精液、阴道分泌物等体液中，必须发生足量、有效的体液交换，才有可能造成感染。国际公认的艾滋病传播途径只有三种，分别是性接触传播、血液传播和母婴传播。

1.性接触传播

性接触是目前我国及全球艾滋病最主要的传播途径，我国目前90%以上的新发现病例都是通过性接触感染的，包括同性、异性、双性各类无防护性行为。性行为过程中，生殖黏膜极易出现肉眼不可见的微小破损，感染者体液内的HIV会通过破损处直接侵入健康人体内，完成定植感染。这类高危行为主要包括不佩戴安全套、多性伴、婚外高危

性行为，以及合并梅毒、生殖器疱疹等性病感染。性病会造成皮肤黏膜溃烂，会大幅提升HIV入侵人体的概率。全程、正确使用合格安全套，是预防性接触传播HIV最经济、最有效的手段，防护成功率可达95%以上。另外，只要艾滋病感染者坚持规范服药，体内病毒载量持续检测不到，那么通过性行为传播HIV的风险几乎为零，不过仍需注意正确佩戴安全套。

2.血液传播

血液传播是艾滋病传播的重要途径，核心逻辑为健康人群直接接触含足量活病毒的污染血液，常见于以下几种情况。其一，静脉吸毒共用针具。多人共用未消毒注射器，发生血液直接接触，是吸毒人群感染的重要诱因。其二，输入未经HIV筛查的血液及血制品，如今我国血站已对采集血液进行全面筛查，此类经输血引发的感染已近乎绝迹。其三，非正规侵入性医美、诊疗行为，比如街边无证纹身、穿孔、修脚、

拔牙，若器具未消毒灭菌，残留的血迹可能携带病毒，因此存在感染风险。需要明确的是，日常接触微量血迹无须恐慌，HIV在体外的抵抗力极弱，常温干燥环境下数分钟就会失去活性，普通肥皂水、医用酒精就可以快速杀灭病毒，完整皮肤接触到感染者血迹不会发生感染。

3.母婴传播

感染HIV的孕产妇可通过孕期宫内感染、分娩时经产道传播、产后母乳喂养这三个阶段，将病毒传给新生儿。未经干预的阳性孕妈，胎儿感染概率可达30%以上，但该途径是艾滋病三大传播途径中可控性最强、阻断成功率最高的一类。按照国家艾滋病防控规范，孕产妇尽早筛查确诊、全程服用抗病毒药物、在医院接受无菌助产、禁止母乳喂养、给新生儿定时服药并筛查，在完成整套科学阻断流程后，母婴传播概率可降至1%以下，HIV阳性孕妇依旧可以平安诞下健康宝宝。

生活中绝大多数日常社交都不满足足量活病毒、体液交换、黏膜或皮肤有伤口的传播条件，不会感染HIV，大众无须刻意疏远艾滋病感染者。不会造成感染的日常安全接触包括面对面交谈、握手、拥抱、礼节性贴面亲吻，同桌就餐、共用餐具和水杯，使用公共马桶、

澡堂座椅，宿舍或办公室共同生活、工作，共用洗衣机、遥控器等物品，以及蚊虫、跳蚤等昆虫叮咬。很多人担忧唾液、汗液、泪液会造成传播，实际上这类体液病毒含量远达不到感染剂量，加之HIV无法穿透完整皮肤，浅度亲吻、汗液接触不会引发感染。

还有很多人觉得感染HIV就是得了绝症，无法医治，寿命会大幅缩短，确诊后很快会发病死亡。事实上，虽然艾滋病目前无法根治，但已是可长期管控的慢性病，跟高血压、糖尿病一样。只要感染者坚持规范抗病毒治疗，病毒载量可控，寿命、生活质量可趋近普通人。早发现、早干预、早治疗是核心，感染者在病毒未严重破坏免疫系统前，及时启动规范终身抗病毒治疗，严格规律服药、定期复查，可有效抑制体内病毒复制，将病毒载量压制至检测不到的水平。

预防艾滋病的重点从来不是隔离感染者，而是规避三大高危传播行为。普通人做好几项关键防护即可：性生活全程正确佩戴安全套；远离静脉吸毒，不共用注射针具；拒绝在无证场所开展文身、医美、修脚等侵入性操作；备孕阶段主动完成艾滋病筛查，落实母婴阻断。全社会要摒弃标签化歧视，认清传播边界，做到科学防艾、理性共处。☺

食物为啥会变坏？微生物检验揭秘“隐形破坏者”

◎岳池县人民医院 邓 敏

刚买的面包还带着麦香，放了两天就长出灰绿色霉斑；冰箱里的剩菜忘了密封，再拿出来时已经飘着异样的酸味……生活中，食物变质的场景并不少见。我们总说是食物坏了，可很少有人知道，这场破坏的主角是一群看不见摸不着的“隐形破坏者”——微生物。而微生物检验就是揭开它们面纱、守护食品安全的关键手段。

食物变质，本质是一场微生物主导的分解运动。我们吃的米、面、肉、蛋、奶、蔬菜、水果，富含碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养，这些是人体能量的来源，更是微生物眼中的美味佳肴。一旦温度适宜、湿度足够，微生物就会潜入食物内部，开启一场“营养掠夺战”。微生物

靠体内的酶分解食物，它们会把淀粉分解成小分子糖，让食物发黏；把蛋白质拆成胺类、硫化氢等物质，散发出腐臭味；把脂肪氧化成醛类、酮类，产生刺鼻的哈喇味。更危险的是，有些微生物在繁殖过程中会产生毒素，比如黄曲霉毒素、沙门氏菌毒素，这些毒素哪怕经过高温加热也很难被破坏，一旦被人吃进肚子，就可能引发呕吐、腹泻。其中，生活中最常见的致病微生物要属细菌、霉菌和酵母菌。

同时，食物变质和食物自身也有关系，比如水果成熟后会自行变软腐烂、苹果切开后会氧化变黑，但这些因素的作用速度远不如微生物。只要微生物失控繁殖，食物用不了多久就会变成不能碰。

如果吃了某些食物后出现呕吐、腹

泻，要及时就诊。医院检验人员会对采集的呕吐物、排泄物等临床标本进行检测，以明确病因。在这之前，为避免干扰，通常会将标本接种到培养基，再放入恒温培养箱中。细菌最喜欢37℃的体温环境，霉菌喜欢 25℃的室温环境，数天后这些隐藏的微生物就会形成肉眼可见的菌落。随后，检验人员会根据菌落的颜色、大小、边缘形态和生化反应判断其种类，例如大肠杆菌菌落为乳白色且边缘光滑，霉菌菌落毛茸茸且带颜色。此外，医院也有高效的快速检测技术，比如免疫层析试纸，滴加标本后几分钟就能出结果，十分适合急诊快速排查；生物传感器可实时监测标本中微生物数量，助力及时调整诊疗方案。

医院微生物检验能为临床诊断和治疗提供依据。当患者出现呕吐、腹泻等疑似食源性不适时，可以通过检验标本来判断是否为微生物感染及感染种类，为医生用药提供根据。比如检出沙门氏菌，可辅助诊断食源性疾病；或是检出微生物数量异常，也能为治疗方案提供参考。同时，

借助微生物检验还能监测疗效。治疗过程中复查标本有助于判断微生物是否彻底清除，对治疗效果进行评估。最重要的是，通过定期对医院食堂餐具和就餐环境表面的微生物进行检测，可以防止交叉感染；检验数据还能能为医院制订食源性疾病应急防控预案提供依据，助力提前排查风险，进一步保障医患饮食安全。

做好日常防护可以降低微生物污染风险。我们平时在家中就餐时，吃剩下的菜品要及时放入 0~4℃的冰箱冷藏，可有效抑制微生物繁殖；生熟食物分开存放，避免生肉携带的细菌污染熟食；已经开封的食物建议尽快吃完，减少与空气接触的机会。做好这些储存细节，能够降低食源性疾病的发生风险。

总之，食物变质的背后，大多是看不见的微生物在作祟。掌握正确的食物储存习惯，主动规避微生物带来的食品安全隐患，再辅之以必要的微生物检测把关，就能为日常饮食筑牢防线，守护舌尖上的安全。☺

骨头也有“小情绪”，久坐的人风险最大

◎山东省东明县中医医院 李 宁

你以为骨头是“钢筋混凝土”？不不不，它更像一个有脾气的“打工人”。你让它天天动，它开心；你让它长期瘫着，它就开始摆烂。很多人以为：“我没摔倒、没骨折、没骨痛，骨头肯定没问题。”结果某天一弯腰——“咔！”捡个东西，腰闪了；搬桶水，肩膀废了。长期坐办公室，一站起来浑身僵硬，关节如同生了锈一般卡顿。别觉得好笑，骨头真的会因为久坐“偷偷闹情绪”。

你的屁股正在“绑架”全身骨骼

现代人有多能坐？上班坐、吃饭坐、坐车坐，回家继续瘫沙发，难得的周末也习惯性“葛优躺”，有些人一天坐10小时以上，屁股都快和椅子“签长期合同了”。问题来了：人体根本不是为了“长期静止”设计的，我们的骨骼、关节、肌肉，本质上都喜欢“适度活动”，尤其骨头。

很多人不知道，骨头不是死的，它一直在“更新换代”。人体内有成骨细胞与

破骨细胞，可以通俗地理解为一个负责“盖房子”，一个负责“拆房子”，二者相互配合维持骨代谢的平衡。但你长期久坐，骨头就会觉得：“哦？最近不用干活了？”“那我少修点吧。”于是骨量开始慢慢流失。这也是为什么，长期久坐的人，发生骨质疏松的风险会悄悄增加。

久坐最先伤的是“关节”

很多人上班久了会出现脖子僵、腰酸、肩膀沉、膝盖发紧的症状，一站起来关节“嘎嘎响”，这时大多会以为：“没事，我就是累了。”实际上，关节已经开始发小脾气了。

因为关节软骨没有血管，它主要靠“活动”来获得营养——你越活动，关节液循环越好；你越不动，它越像“缺水的海绵”。

久坐后突然起身时很多人会感觉身体被“卡住”，像机器人重启。这不是因为你“老了”，而是身体在提醒：“喂，你已经坐太久了。”其中颈椎与腰椎是办公

室劳损的重灾区。低头看电脑、刷手机，脖子时刻都在承受着难以想象的负荷。成年人头部重量在4~6 公斤，低头 30度，颈椎承受的压力便会显著上升；低头达到60度时，颈椎承受的压力甚至可达几十公斤。你的脖子表面看似岁月静好，实则每天都在超负荷负重。

骨头最怕的不是年龄

很多人会有这样的疑问：“骨质疏松不是老年人才会得吗？”事实并非如此。如今骨质疏松正不断趋向年轻化，不少二三十岁的年轻人，骨密度已经出现下降。

究其原因，缺乏运动、经常熬夜、长期吃外卖、钙与维生素D摄入不足、很少接触日晒、用饮料替代牛奶、久坐不动，这些不良生活习惯都在损伤骨骼。骨头看似安静无声，却早已被不健康的生活方式悄悄消耗，熬夜带来的影响尤为突出。夜间本是骨代谢进行修复的重要时段，可不少人凌晨两点还在想着：“再刷五分钟短视频。”骨头仿佛在无奈回应：“行，你熬吧，我先‘脆’了。”

身体其实很聪明，很多症状，都是骨骼系统发来的“求救短信”。比如总是腰酸背痛，未必只是身体劳累，有可能是腰椎长期受压所致；脖子转动时“咔咔”作响，提示颈部肌肉与关节已

经处于紧张状态；久坐之后腿部发麻，或许和腰椎间盘受压相关；身高出现变矮的情况，中老年人尤其要警惕骨质疏松；容易抽筋，则可能与缺钙、久坐、血液循环不佳等因素有关。

不过，骨头其实很“好哄”。首先，避免久坐。建议每坐40~60分钟就起身活动一下，哪怕只是接杯水、上个厕所、简单拉伸两分钟，也能给骨骼带来益处。其次，日常坚持适度负重运动。骨头最喜欢“有点压力”，快走、慢跑、跳绳、深蹲、爬楼梯、打羽毛球等运动可以刺激骨形成，但切忌突然进行高强度运动。再次，多晒晒太阳。维生素D能够促进钙吸收，长期缺少日晒，即便补充再多钙，身体也很难吸收。无须暴晒，每天晒15~30分钟即可。最后，做好饮食管理。盲目节食减肥会增加骨量流失的风险，日常多摄入牛奶、豆制品、鱼类、鸡蛋、绿叶菜等食物。需要注意的是，不能把奶茶当作“液体钙片”，奶茶中不仅钙含量极低，还含有大量添加糖，过量摄入糖分会影响钙质吸收，加速骨量流失，反而会给关节和骨骼添负担。

最后问你一句，你现在是不是正坐着看这篇文章呢？如果是的话，不如站起来，活动活动肩膀，转转脖子，走两步——你的骨头，可能早就憋了一肚子“情绪”了。☺