

## · 合理药物治疗 ·

### 如何避免艾滋病及抗体检查结果阳性怎么办

孙华君译 张紫洞校

艾滋病(AIDS)是接触传染的,但与麻疹、水痘或感冒的传播方式并不相同。它是通过性接触和血源性疾病在人与人之间互相传播:

1. 通过男人和女人间或两个男人间的性交。病毒可通过阴道性交、肛交或口交而传播。

2. 由于共用针头或其它注射药物的器械及操作。

3. 在妊娠或分娩的过程中由被感染的妇女传染给婴儿,此外,母亲哺乳也可能传染。

4. 经过输注被污染的血液或血液组分;尽管对血液及献血者进行普查筛选以及采用新方法处理用于治疗血凝失常如血友病的血液组分,这种传播的危险性已经大为减少。

很多染上艾滋病病毒的人可能许多年没有症状,而且外表及自我感觉良好。但这些人能把病毒传染给别人,可能在他们的整个一生都是这样。而且一个人只要接触病毒一次就会被感染。

艾滋病病毒(人类免疫缺陷病毒或HIV)不会通过偶然的社交接触而传播。通过对艾滋病长达6年的追踪和研究,科学家们已发现无法证明在学校或在工作中同感染者偶尔一齐聚餐或共用办公用品,或是握手或拥抱就能将艾滋病毒传播开来。没有理由躲避同一个患艾滋病的人正常社交。

献血没有感染艾滋病的危险,因为对每一献血者都使用新的器械。双方以前都没有感染,而且互相维持专有的性关系的两个人

之间是不会由于性交而染上艾滋病的。

美国公共卫生部建议人们采取下述注意措施就会减少接触艾滋病病毒的机会:

1. 对付由于病毒引起的性传染的最好防护办法就是避免性关系或同没有感染的人维持一夫一妻关系。避免同患艾滋病的病人、艾滋病病毒抗体检查阳性者或处于感染机会较大的人发生性关系,这样也会消除性传播感染的危险。

2. 如果不能肯定你的性伴侣是否感染,那就应避免接触他的或她的体液(体液包括血液、精液、尿液、粪便、唾液及阴道分泌物)。

使用阴茎套会减少传染病毒的机会,但不能杜绝。

避免一切会损伤机体组织的动作,如肛门性交。

避免口腔一生殖器的接触。

避免口张开的亲密接吻。

3. 不要与多个伴侣发生性关系。性伴侣越多,你的感染机会就越多。

4. 不要用非法的静脉用药物。如果要这样做,则应避免与他人共用针头或注射器。

如果怀疑自己也许是被感染了,或你已有过高度危险的性生活或滥用药品行为,那么:

1. 接受咨询和医学检测。考虑进行艾滋病抗体检查,这可使你了解自己身体状况并利于保护自己及自己的性伴侣。

2. 不要应用非法的静脉药物。若非用不可,则不应与他人合用针头或注射器。

3. 不要献血及血浆, 不要捐献身体器官或其它组织或精液。

如果你是一名处于很大危险的妇女, 那么在了解艾滋病及艾滋病病毒传播详情之前, 应认真考虑推迟怀孕的计划。感染艾滋病毒的孕妇有30%至50%的机会将病毒传染给她未出生的胎儿。有高度感染艾滋病危险的妇女在决定怀孕前应做抗体检查。

抗体检查结果阳性怎么办

如果一个人的抗体检查结果是阳性, 那就应该:

1. 看医生, 并且应避免性行为或告诉你未来的性伴侣有关艾滋病检查的结果, 同时采取上述预防措施, 以保护他或她不受感染。

2. 告诉那些你曾通过性行为或使用药

物已经感染了艾滋病毒的任何人, 他们可能受到传染, 并鼓励他们接受咨询和抗体检查。

3. 避免与他人共用牙刷、剃刀或其它可被血液污染的物件。

4. 如果你应用药物, 应记下治疗的方案。决不可与他人共用针头及其它用药设备。

5. 不要献出血液、血浆、精液或身体的其它组织或器官。

6. 将你已感染艾滋病病毒的情况告诉你的医生、牙科医生和眼科医生, 以便他们采取相应的防护措施。

7. 应避免怀孕。

[ Pharmacy Times 《药学时报》(3): 143~144, 1988 (英文) ]

## 1990年的15个营养目标是什么?

张 苗译 张紫洞校

在《FOA消费者》杂志上特载了一篇文章, 列举了在1990年必须达到的15个全国营养目标。这些目标分为5类: 增进健康状况、降低危险因素、增加公民专业性意识、改善服务性保护及加强监督评价制度。

现对以上5类问题加以评述:

(1) 增进健康状况: 妊娠妇女的缺铁性贫血比率(以怀孕早期的血红蛋白浓度估计)必须降低到3.5%。

• 在美国因饮食不当引起的婴儿及儿童发育迟滞必须消除。

(2) 降低危险因素: 在美国成年人口中体重明显超重(体重为“理想”重量的120%)的普遍性必须降至占男人的10%和占妇女的17%而无营养性危害。

• 半数超体重的人口应采取减肥方案并与

适当的饮食平衡的体育活动相结合。

• 在18~74岁的成年人口中平均血清胆固醇浓度必须在200mg/dL或更低。

• 成人的平均每天钠摄入量必须至少降至3~6g之间。

• 母乳喂养新生儿的妇女比例应增至75%, 而且35%应坚持母乳喂养到6个月。

(3) 增加公众专业性意识: 人口中15%以上公众应能正确联系已知的或怀疑与心脏病、高血压、龋齿和癌症有关系的饮食因素。

• 人口中成人的70%应能鉴别含低脂肪、低钠、高热量、高糖及富含纤维素的主要食物。

• 成人的90%应理解要减轻体重就必须摄取低热量的食物或增加活动量, 或者两者结