

卫生健康教育宣传栏 (第七期)

防艾不用慌,三道防线守健康

恐惧源于未知,守护始于认知。艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三条途径传播。当今时代,我们不必

谈“艾”色变,但必须主动掌握防护知识,因为预防艾滋病的核心不是回避与恐惧,而是每一次清醒的认知、每

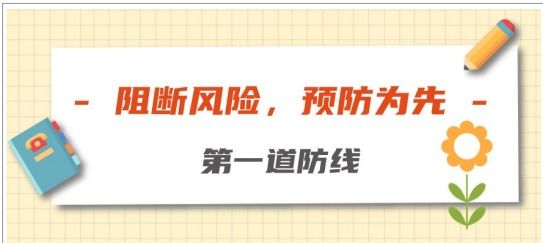
一个正确的选择。

科学防艾三道防线
无论年龄大小,科学的艾滋病防

治策略是普遍适用的。我们可以将其理解为三道紧密衔接的防线,为生命提供全方位的守护。

- 阻断风险, 预防为先 -

第一道防线



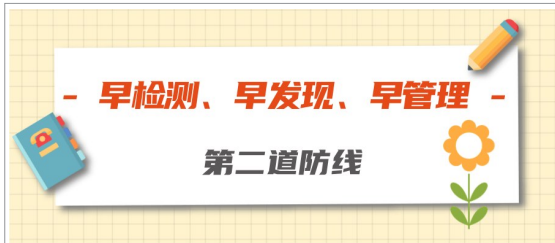
这是最有效、最经济的一道防线。安全套是预防艾滋病和大多数性传播疾病最有效的工具。必须让全社会清晰地认识到,安全套的核心功能不只是避孕,还可以防病。

另外,知识是最好的“疫苗”。社区、医疗机构等可以开展形式多样的健康教育活动。例如,通过社区讲座、宣传册等,用大家能理解和接受的语言,讲解艾滋病的传播与预防知识,破除误解和恐惧。

格尔木市卫生健康委员会 宣

- 早检测, 早发现, 早管理 -

第二道防线



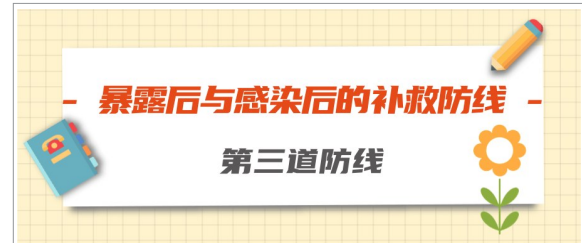
对于已经发生高风险行为的人,早期检测至关重要。

一要消除检测耻辱,倡导“检测是负责任的表现”这一观念。让公众明白,定期检测如同量血压、测血糖一样,是一种常规的健康管理行为。

二要了解多元化的检测渠道。除了疾控中心和医院提供的专业、保密的免费检测与咨询外,HIV(艾滋病病毒)自检试剂盒的普及及为隐私保护提供了极大便利。使用者可以在药店或网上购买,居家完成初步筛查。若自检结果为阳性,务必前往疾控中心进一步检测。

- 暴露后与感染后的补救防线 -

第三道防线



即便最前面的防线被突破,我们依然有补救措施:暴露后预防,也就是吃阻断药。在发生了明确的高风险暴露行为(如无保护性行为、针具刺伤等)之后,72小时内(越快越好,最好在24小时内)前往指定的传染病医院或疾控中心,在医生评估后开始服用阻断药物,连续服用28天,成功率极高。这是阻止感染的“最后一剂后悔药”。

一旦确诊,应立即启动抗病毒治疗,有效的治疗能最大限度地降低患者体内的病毒载量。当感染者坚持有效治疗,体内病毒载量持续低于检测试剂最低检出限时,其通过性行为将HIV传染给伴侣的风险将大大降低。

中共格尔木市委主管主办

格尔木日报社出版 国内统一连续出版物号: CN63-0018 邮发代号: 55-18

欢迎订阅2026年度

格尔木日报

信息量大 资讯更多

- 记录格尔木发展历程
- 报道社会焦点、热点
- 聚焦国内外重大事件
- 及时传递更多资讯



全年订阅价 **168元** 订阅热线: 0979-8452333

上门订阅服务电话: 0979-8496552 全市各邮政投递网点均可订阅