

今天是“世界艾滋病日”

“放不下小伙伴，停不下脚步”

今年是Ben感染HIV的第10年，也是本报第7年讲述他的故事

2013年，Ben被确诊感染HIV（艾滋病病毒）。因为发病，他曾被医生下过病危通知书。父母的爱和不离不弃，让他有了闯过难关的勇气。从大病中死里逃生，他辞去原本稳定的工作，成为上海青艾健康促进中心的一员，致力于帮助像他一样的感染者回归平凡生活。

今天是第36个“世界艾滋病日”。从2012年开始，我们用文字和镜头记录几位艾滋病感染者的故事，Ben就是其中一位。这是第七年讲述他的故事。今年是他感染的第十年，这一年，他过得如何？



办“共晴茶话会”带新发感染者走出焦虑

“欢迎新老小伙伴加入今晚的‘共晴茶话会’，接下来两个小时大家畅所欲言，说说你们开心的、不开心的故事……”10月最后一个周五，本报记者于市中心一家幽静的茶室见到了Ben，他正在主持一场感染者交流活动。十来个人盘腿围坐在摆满茶水和小零食的桌边，柔和的灯光、温馨的环境，让这些下班后匆匆赶来的人们慢慢放松下来，也渐渐敞开心扉。

这是由Ben负责、今年3月全新开启的感染者关爱项目，每月面向新发感染者组织一次小组交流活动，还取了一个温暖又好听的名字——“共晴茶话会”。起初他还担心参与者不多，没想到每次招募令一出，十几个名额很快就报满了。

Ben和心理咨询师为每场茶话会精心设计话题，中秋节谈谈团圆，儿童节说说梦想，清明节聊聊生死。大家说到兴起时满屋子欢声笑语，而触及痛处有小伙伴泣不成声时，也总会有人拍拍他的肩膀给予安慰。那些对亲友难以启齿的话，

在这里却自然而然地说出了口。

“刚确诊那个阶段是最焦虑无助的，最需要有人拉一把。”作为过来人的Ben，深知同伴支持的重要，“一对一陪诊和心理咨询等个案服务毕竟次数有限，办茶话会把大家聚在一起说说心里话，相互汲取力量，能帮助他们尽快走出焦虑的状态。”在Ben看来，走出焦虑，接受疾病，才能更好治疗，“艾滋病是可控的慢性病，但毕竟要终身服药，所以必须先过‘焦虑’这道坎”。Ben说，茶话会明年还会继续办，他希望小伙伴们在这里能获得温暖和坚持下去的信心。

回首感染十年愿做更多有意义的事

对Ben来说，今年有着特别的意义：这是他感染的第十年。“爸妈都快忘记我生病这件事了，他们知道我每天按时吃药，病毒控制得很好。”说起家人，Ben笑了，还不忘“吐槽”几句：“我和爸妈一起住，平常他们也爱唠叨，‘工作怎么这么忙呀，一直抱着手机不放’‘周末怎么又要出去啦，我白烧了一桌子菜’。”

手机24小时接听求助来电，微

信总能快速回复，这已是Ben2015年做感染者关爱以来的常态。大部分周末也排上了工作：进行到第四年的感染者艺术支持团体活动放在周日，这样会有更多人有空来参加；自测阳性的求助者想做进一步确诊又怕耽误工作，Ben也答应周末空出时间，只为不错过任何带感染者走上治疗正轨的机会。

“十年前我发病那会儿，想要寻求帮助挺难的。现在我从受助者变成了助人者，只要他们联系我，我就一定会帮他们。”Ben说，坚持吃药十年不容易，当他健康地站在大家面前时，一些误解消除了，一些观念也改变了。2016年公开身份后朋友的远离让他一度难过，而现在他时常进企业做公益活动并分享自己的故事：“交流时他们会说，‘你和想象中不一样，原来感染者是这样一个个白白胖胖、高大阳光的暖男啊’。”

十年间，Ben从人生低谷中走出来。如今在“奔四”的年纪，他对自己最大的希望是身体健康，能做多更多有意义的事。昨天，他又带着艺术支持团体登上舞台，想让更多人看到小伙伴们积极治疗后的蜕变和成长。 本报记者 李若楠 孔明哲

不能治愈但可治疗，防控务必要早

专家谈艾滋病：不要错过预防用药的黄金时间

第 医 线

在很多人的印象里，艾滋病是一种不治之症，感染了艾滋病病毒就等于被宣判了“死刑”。其实，艾滋病不仅是一种可以治疗的疾病，更重要的是它可以预防。今天是“世界艾滋病日”，上海市公共卫生临床中心感染与免疫科副主任医师陈军告诉记者，“治疗即预防”是重要防控策略，虽然现有的治疗方法都不能治愈艾滋病，但规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，将病毒控制在检测不到的水平。

母婴阻断，她生下了健康宝宝

25岁的小雯（化名）怀孕了，如同大多数育龄女性一样，她雀跃期待着这个孩子。然而产检时，噩耗降临——艾滋病病毒抗体检测阳性。之后，丈夫的检查报告也出炉，不出意外，也是艾滋病患者。于是，小雯与丈夫就于上海市公共卫生临床中心。可是，祸不单行，丈夫因意外猝死，小雯成了一位感染了HIV的遗孀，并怀有不知是否健康的遗腹子。

这时，小雯陷入了焦虑：想要孩子，又怕母婴传染，生还是不生？

公卫中心妇产科主治医师刘敏告诉小雯，通过正确的HIV母婴阻断方法，完全可以诞育健康的孩子，这才让她再次燃起了希望。艾滋妈妈通过服用抗病毒药物，降低HIV病毒载量，提高免疫功能；在出生后立即婴儿服用HIV阻断药物；同时采用人工喂养，避免哺乳或是混合喂养。这些操作都是为

了一个目的：阻断母亲体内的HIV病毒传播给新生儿。

在医生和亲人的鼓励下，小雯开启了母婴阻断的第一步——按时服药、定期产检，并监测肝肾功能、免疫细胞水平以及胎儿宫内发育状况。尽管妊娠之路格外不易，但好在有公卫中心感染与免疫科、妇产科团队的保驾护航，最终小雯顺利产下一名健康的男婴。

宝宝出生后第一时间送到新生儿科服用HIV阻断药物，后续随访抽血做了HIV DNA早筛试验，得知结果为阴性时，小雯心中的石头落了地。在未来两年中，定期的随访就是小雯与孩子最重要的事情。

高危性行为后，及时服用“后悔药”

年轻小伙阿强（化名）来到上海市公共卫生临床中心VCT门诊，向感染与免疫科副主任医师陈军透露，自己前一晚喝多后，和同性发生了性行为，没有使用安全套，而现在对方已联系不上了。事后

他非常害怕，担心对方是艾滋病病毒感染者。

经过评估，小伙子的行为确实存在艾滋病病毒的暴露风险，而且也在预防用药的72小时内时间窗内。因此，陈军在给小伙子做相关检查的同时，开具了暴露后预防药物。小伙子后来完成了长达4周的用药，并且规律随访，最终暴露后3个月查HIV抗体阴性，排除了HIV感染。

陈军医生每次门诊都能遇到相似的情况。“其实，这些暴露者还是比较幸运的。”陈医生说，他们对艾滋病以及艾滋病防治知识有一定的了解。陈医生也遇到了非常多不了解艾滋病相关防治知识的咨询者，遗憾地错过了预防用药的黄金时间。在这个年门诊量近7万人次的门诊中，经常有人后悔自己当初没有了解到艾滋病防治内容，也有人后悔自己当初抱着侥幸心理而没能及时就医。

暴露后预防，被称为避免HIV感染的最后一道防线。陈军说，暴露后药物预防是指尚未感染艾滋病

病毒的人，在发生有可能感染艾滋病病毒的危险行为后，在医生指导下于72小时内尽早使用阻断药，并连续服用28天，这样可以有效降低艾滋病病毒的感染风险。因此，艾滋病暴露后预防药物又俗称为“后悔药”。但陈军也指出，尽管尽早服药可以降低约90%的HIV感染风险，但是作为补救的紧急措施，不能因为有“后悔药”就有恃无恐。

目前虽然不能治愈，但完全可以治疗

按医嘱坚持服用抗病毒治疗药物。研究表明，通过持续抗病毒治疗至病毒载量检测不到时，艾滋病通过性行为方式传播的可能性极小，这也就是艾滋病防治所提倡的“U=U”（持续检测不出=不具有传染性）。

“艾滋病目前虽然不能治愈，但完全可以治疗。”陈军说，国内艾滋病诊治工作中面临的最大问题，在于HIV感染者未能及早被发现，大部分感染者在进入艾滋病期后才被确诊，错失了最佳治疗时机。

艾滋病目前还缺乏有效的预防性疫苗，对于普通人群来说，避免不洁性行为是最为关键的预防措施。此外，正确和全程使用安全套是最重要的措施；避免共用针具，在日常生活中也需要避免和他人共用刮胡刀、牙刷等都可以显著降低艾滋病病毒传播风险。艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。但在日常工作和生活中，与艾滋病病人和艾滋病病毒感染者的一般接触，如握手、拥抱、共同进餐、共用工具和办公用品，以及蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

本报记者 左妍

上海艾滋病持续控制在低流行水平

本报讯（记者 左妍）今天，市卫生健康委员会、市疾病预防控制中心、虹口区人民政府等联合主办“世界艾滋病日”主题活动。自1987年本市报告第一例艾滋病病毒感染者以来，截至2023年11月20日，本市累计报告艾滋病病毒感染者30859例，其中艾滋病病人10567例。报告死亡病例2951例。

2023年1月1日至11月20日，本市共报告艾滋病病毒感染者1457例，较2022年同期（1203例）上升21.1%，较2021年同期（1693例）下降13.9%；其中艾滋病病人596例。报告艾滋病死亡病例283例，其中84.8%为既往感染者。无母婴传播病例报告。2023年，本市艾滋病疫情呈现三方面特点：

一是近年来本市报告艾滋病病毒感染者人数呈下降趋势，疫情持续控制在低流行水平。二是经性途径传播仍是本市艾滋病的主要感染途径，仍以男性同性传播为主，在报告发现的艾滋病病毒感染者中，经性传播占97.0%；男性同性传播占性传播途径的55.8%。三是本市艾滋病病毒抗体筛查人次逐年增加，医疗机构和自愿咨询检测门诊是艾滋病感染者和病人的主要发现方式。

本市坚持“政府领导、部门合作、社会参与”，坚持“多病共防、创新干预、分类施策”，强化组织领导、部门密切配合，协同推进艾滋病防治工作，将本市艾滋病疫情控制在低流行水平。截至目前，全市建卡孕产妇艾滋病筛查率99.99%，无母婴传播病例报告。