

大学成艾滋传播高危区

艾滋病传入我国第33年,艾滋病患者有年轻化趋势,大学成为重灾区。北京市教委日前公布的数据显示,最新统计艾滋病和病毒感染者中,大学生占了一半(722例),其中男生又占98%以上,传播途径以男男同性传播为主,比例为86.70%。

疾控机构在对大学生感染者的调查随访中发现,学生普遍缺乏性与生殖健康知识,从而导致学生人群通过性行为感染艾滋病的比例居高不下。而在高校很少有学校开设系统的性与生殖健康课程。因此,加强艾滋病防控、性和生殖健康教育至关重要,不能让防病知识缺乏毁了孩子一生的幸福。

联合国艾滋病规划署专家委员会委员、中国疾病预防控制中心首席流行病学家吴尊友研究员曾分析,从2008年开始,中国高校学生感染艾滋病的病例逐年上升,平均每年涨幅在10%左右。但实际情况要严重得多。 吕航

转角遇到艾

近年感染 HIV 病毒的患者数量持续增高,其中主要的传播途径是性传播,尤其是同性传播。

但艾滋病已经不再是一个让人闻风丧胆的疾病了。首先,安全套能高效阻断性传播的途径;血液传播也可以通过排除共用注射器针头、不接触患者伤口,或者不暴露自身伤口等方式来避免;怀孕期间根据医生治疗方案服药、不对婴儿进行母乳喂养,也可以将母婴传播的概率降到最低。

其次,HIV 在人体以外的环境存活率很低。艾滋病毒在超过 60°C 的高温中就会死亡,感染艾滋病病毒的血液被吸入注射器后,在 27°C~37°C 下,7 天后就检测不到存活量;艾滋病毒对酸碱度也非常敏感,在 pH 值低于 7 或在 8 以上都不适合存活;另外,研究发现,除了精液中常存在低量的艾滋病毒,艾滋病毒并不会存在于粪便或尿液中。并且,我们可以服用预防或阻断药物,在预计发生紧急高危行为之时或者发生高危行为之后将 HIV 病毒阻断。艾滋病的潜伏期

很长,通常 2~10 年,有的甚至是数十年。HIV 携带者与普通人有一样的工作能力和生活自理能力,也可以与普通人享受同样的寿命。

什么是暴露前预防(PrEP)?这是一种事前预防艾滋病的方式,通过药物来保护艾滋病阴性人群免受艾滋病毒感染。其原理是,如果服用 PrEP 药物的人接触了 HIV,他们体内的抗 HIV 血药浓度会阻止病毒进入细胞并复制,通过抑制艾滋病毒自我繁殖来预防艾滋病毒感染。

研究表明,只要按照医嘱定期服用药物,PrEP 在预防艾滋病毒性传播方面会非常有效。它广泛适用于异性恋和同性恋以及变性族群。在研究中,如果 PrEP 几乎没有发生作用,一般是因为该人没有坚持服用药物。在能够定期服用 PrEP 药物的人中,即便偶尔漏服,PrEP 也可以预防几乎 100% 的感染。

虽然 PrEP 可以预防艾滋病毒,但它不会防止其他性传播感染,所以正确使用安全套仍然是预防艾滋病和其他

性病感染以及意外怀孕的最好途径。

为了使 PrEP 发挥良好效能,应当按照医嘱定期定量服用药物。长期服药者偶尔一次忘记服药不会使 PrEP 失效,但只偶尔吃药的人基本不会产生固定药效。

另一种方法是只在发生性行为的时候服用 PrEP 药物。对于一些预先知道什么时候会发生性行为的人来说,这是有可能实现的。如果你只是在发生性行为的前后服用 PrEP 药物,那么在性行为发生前 2 至 24 小时之间服用加倍剂量,服药后 24 小时加服一剂,并且在发生性行为之后再服用一剂。但以这种方式服药并不一定会减少药物的副作用。

如何与 HIV 阳性伴侣共同生活?这需要坚持每天服用 PrEP 药物。需要注意的是,在开始 PrEP 之前,检查你是否感染艾滋病病毒非常重要。在服用 PrEP 时,你需要定期到医院检查是否发生副作用,以及进行 HIV 病毒检测,并及时获得咨询和帮助。

茅伟忠

【枕边心事】

老公突然掉链子

我请几个闺蜜来新居下午茶,香薰灯突然不亮了,音乐也瞬间消失——原来是电路出了问题,老公关键时刻掉链子,竟然搞不定,害得我好没面子。

很多欧美男人将“自己动手做”当兴趣,可惜中国男人瞧不起手工活。不过万一有一天你男人会修家电、换轮胎,还懂得怎么疏通下水道,没准哪天有个女邻居穿着低胸紧身小背心上门,冒着满头汗向你老公求助,你会不会心生不悦?

我老公这样“鼓励”我说,爱爱能帮助女人减肥,还能帮助女人美容。我该“将计就计”吗?

一个人在床上剧烈运动 45 分钟,所消耗的热量和在健身房里锻炼 45 分钟大致相当。而那些性生活经常“饥一顿,饱一顿”的单身女性,80% 皮肤粗糙,皱纹明显增多。

他是所有人心中的钻石王老五,澳洲留学归来,事业有成,绝对风度翩翩。别人都说我捡到宝,可赞美听多了,我反倒有些担心:他这么好,我会不会把握不住?

当你觉得在一段感情中处于劣势,甚至感到沮丧时,这段感情可能并不适合你。先分析一下,到底是自己不自信,还是他在举手投足间显得太优越? 女嫁高门,的确是很多人心中根深蒂固的传统,但要提醒你,人格的平等才是幸福的大前提。

闺蜜做情感问题咨询。她说,大部分情侣的冲突、分手源于三个主要矛盾:一是在家里不愿意做家务,总想让另一个照顾自己;二是不愿意做爱,连身体的吸引都觉得没劲,而有劲的事又没有;三是情绪易激动、言行太冲。

弗洛伊德说过:婚姻幸福的人,总是努力做家务及做爱。的确,在婚姻中没有风月,还总幻想着浪漫;不解风情、不会调情,只知道“作”,离婚率能不逐年攀升吗? 食、色,基础需求,好好创造并享受吧!

结婚后,我老公的内裤都是我给他买的。我想问一下,男性是穿三角内裤更健康,还是穿平角内裤更健康呢?

宽松的丝质、莫代尔、竹纤维等面料的平角内裤会为男性的关键部位创造出最健康舒适的生存环境。只是对于那些大腿特粗的男性来说,穿平角内裤会让他们更容易患上皮炎等皮肤病,所以他们更适合穿那种宽松一些的三角内裤。

我老公“研究”过一些国外网站之后,就总希望我把体毛刮干净。这样做好吗?

欧美女性步入青春期后就会被告知把体毛刮干净的性教育常识,避免致病菌的衍生,同时这也是一种提高“性趣”的纯天然方法。

健康独白

它并非只是一个通道

说得通俗一点,这是一条死胡同。但子宫颈并不是完全封闭的,它有一个极小的开口,定时为体内垃圾污物开闸排洪,为成功造人预留接口。

它有超强的膨胀系数

V 地带开口处长 6.35 厘米,宽 2.54 厘米。当然,这个数据是在静止状态下测量得到的。当女性性欲高涨时,阴道壁的直径会膨胀到 5.08~7.62 厘米,伸长约 15.24 厘米——这个过程就好像气球在充气膨胀一样,即使你的伴侣天赋异禀,拥有超大号的生物武器,也能一路畅通无阻。

此外,当女性在分娩时,子宫颈和阴道韧带会变得柔软,能让约 10.16 厘米的婴儿头部通过阴道腔。在分娩后的四周里,V 地带会逐渐收缩。但对于大多数女性来说,很难再恢复至产前的形状。不过,持久的爱爱会让 V 地带维持弹性。

它有时也会大汗淋漓

在这个瑰丽的花朵中,埋藏着大量的汗腺。此外,当性欲被唤起时,阴道壁上的血管就会扩张,分泌出黏液,但分泌的多少与性欲的高低并不紧密相关。

它很脆弱,需要倍加呵护

V 地带与外界相通,容易损伤及造成细菌感染。此外,V 地带与尿道口、肛门比较靠近,所以女性尿路感染的发病率要比男性高得多。频繁清洗则会造成 V 地带的酸性环境被破坏。它有着不同的气味

一般情况下,健康的私处会散发出掺杂着泥土和麝香的芬芳气味,从甜味到淡腥都有可能。这些气味产生的原因,取决于种族、生活、饮食习惯和个体内的化学物质、生理周期、压力。如果私处持续散发刺激性的气味,

阴道是由黏膜、肌层和外膜组成的肌性管道,英文单词为 Vagina,因此我们也将阴道称之为“V 地带”。不要大惊小怪,阴道本来就是生命的通道,也是爱爱快感的终极路径。令人泄气的事实是:许多女性并不知道关于这个部位的健康秘密。现在,“两性私语”从科学的角度,和你一起深入学习。

应该尽快就医。

需要经常对它进行检查

正像“健康讲堂”版一再建议女性每月要对乳房进行自我检查一样,女性每月也应当对 V 地带进行自检。抓起一把小手镜,仔细观察内外阴唇有无任何赘生物,柔软区域是否有脱色的斑块。如果你发现了原来不存在的东西或是感到疼痛,一定要及时请教妇科医生。

私处问答

在爱爱过程中,为什么会发生阴道排气的状况?

空气进入 V 地带,再排出体外时就会发出这种声音。爱爱时夹紧双腿就可以避免这种状况的发生。

如何分辨分泌物是否正常?

不正常的分泌物呈微黄至绿色,发出死鱼般的腥味。正常的分泌物则呈白色,黏度视月经周期的阶段而定。女人私处多少都会有一定量的分泌物,除非出现痒痛、发热或有异味的情形,否则不必在意它。

如何避免内裤与私处摩擦时产生的疼痛?

相对于蕾丝花边和混合纤维质地的丁字内裤,平脚的棉内裤可以减少对阴唇的摩擦程度。如果摩擦时疼痛难忍,就请教妇科医生,有无必要做小阴唇整形术。小阴唇肥大可影响排尿,

阴道独白

性快感。小阴唇宽度超过 4 厘米、左右不对称、外观不良者可考虑手术矫正。

如何对阴道进行护理?

用无色无味的洗浴皂在手中揉出泡沫后,轻轻搓洗外阴,最后用清水彻底清洗。V 地带内部有自洁功能,盲目冲洗阴道会破坏内部的酸碱平衡。

收紧骨盆附近的肌肉,用抑制小便的力度和方法,每次维持 2 秒以上,一天 3 组,每组 10~15 次。这样不但能保持阴道壁紧密,还会促进阴道内壁的血液循环,增强它的敏感性。

修剪体毛时不慎留了伤口,就等于为细菌和微生物打开了方器之门。热蜡与各种脱毛膏都会伤害 V 地带,而紧身牛仔裤和其他箍紧臀部的衣裤都容易增加酵母菌数量,引发阴道炎。

如果在爱爱时没有充分润湿,男性那话儿的进入会造成 V 地带的损伤,即使疼痛十分轻微,也不能忽略细

菌感染的可能性。

数字扫盲

压力是阴道炎的温床。研究人员用知觉压力表计算 3614 名年龄在 15~44 岁女子的心理压力情况,结果发现压力每增加 1 分,患细菌性阴道炎的风险就多 1.15 倍。

刺激阴道的时间平均只有 30 秒。只需深吻一次,V 地带的形状就已发生巨变,而且足以令它进入战备状态。

当获得性高潮时,V 地带、子宫及肛门括约肌发生 7~8 次抽搐,快感无限。

躺卧时,阴道的平均温度为 37°C~37.8°C。但在兴奋充血时,V 地带的温度可急升至 38.5°C,小范围的高烧会令你血流加速、兴奋不已。

V 地带的分泌物有一点酸,pH 值在 3.8~4.5 之间。跟咖啡比,它自然有点酸,但远不及橘汁的酸度。它恰如一杯红酒,因为爱液中含有乳酸,一些相当友好的细菌趴在阴道壁上,负责制造乳酸。 佳佳



“生殖健康校园行”公益讲座日前走进市东中学,这是继市三女中和延安中学之后,仁济医院和复旦大学附属妇产科医院的专家再一次与中学生、家长面对面,传授青春期生殖健康知识。 祝颖 摄影报道