

世界艾滋病日

加密手机、专用通道、“有人陪”

治病又治心,社区正在成为申城防艾“最前哨”

第 医 线

“被修脚刀划伤要不要检测?”某个周三下午的VCT(艾滋病自愿咨询检测)门诊,普陀区甘泉社区卫生服务中心的马春旭接到一个来电,对方说话支支吾吾。见到对方时,她认出是辖区足浴店那位最不爱说话的女技师。这样的场景,是社区艾滋病防治工作的日常——既藏着感染者的隐秘不安,也记录着偏见被打破的细微瞬间。

12月1日是世界艾滋病日,但对社区防艾工作者而言,消除误解、守护生命的行动从无停歇。作为贴近群众的“最后一公里”,社区正用陪伴、信任与坚持,为艾滋病感染者点亮前行的光。

从不敢说到有人陪

“就像晴天霹雳,他整个人都蒙了。”谈及那个20多岁的研究生患者,马春旭的语气仍带着惋惜。刚拿到心仪Offer的年轻人在入职体检中被查出感染艾滋病,更让他崩溃的是如何向观念传统的父母坦白。这不是个例。马春旭在防艾一线待了近15年,她比谁都清楚,艾滋病带来的心理重压往往比身体病痛更难熬。为帮这个年轻人跨过高墙,她和同事们当起了“模拟家人”,一遍遍预演沟通场景:先铺垫“有重要的事要说”,再慢慢解释“特殊情况”,最后明确说明“艾滋病是可控制的慢性病,规范治疗就能正常生活”。情绪反复时,他们陪患者聊天鼓励;话术生硬时,他们逐字逐句修正。终于,年轻人鼓起勇气先向母亲开口。母亲不仅接纳了孩子,还成了他按时服药的“监督员”。“再见他时,整个人都舒展了,这就是陪伴的意义。”马春旭说,他们的工作从来都是“治病+治心”双线并行。

把隐私护在“安全区”

“叮——”豫园街道社区卫生服务中心的邵医生掏出一部专用手机。这部设有独立密码的手机,是他和辖区艾滋病患者的“秘密通道”,所有随访信息都加密存储,杜绝泄露风险。

隐私保护是建立信任的第一步。邵医生的诊室总在非高峰时段接待艾滋病患者,错开其他患者就诊时段。若对方仍有顾虑,他会亲自下楼引导走专用通道;沟通时尽量保持松弛,拉把椅子坐下像朋友般聊天。对于因工作或其他原因不便前来的患者,也会通过专用手机,在微信或电话上完成随访。“你把他们当普通人,他们才愿意跟你说实话。”这是他从事专职咨询管理工作的心得。11月初,区疾控传来消息:一位患者未按时到公卫中心治疗。电话不接、微信不回,邵医生立刻换了思路——以慢性病随访名义请居委会协助,很快核实患者已搬离原住址。接下来三天,他每天发一条暖心短信,终于等到回复:“回上海就续上治疗。”正是这份细致,让他管理的患者随访率始终保持高位。

从藏手册到递卡片

“就跟艾滋病患者握了个手,会不会被传染?”邵医生经常会接到类似的焦虑咨询,这让他深知,防艾宣传是场持久战。黄浦区豫园街道社区卫生服务中心早已搭建起“线上+线下”宣传网:微信公众号定期推送“艾滋病≠绝症”等科普文;家庭医生进社区时,会把各类知识点讲给居民听,呼吁公众消除对艾滋病病毒感染者的歧视,应当认识到日常接触如握手、交谈、拥抱等,并不会传播。

而马春旭的经历更见证了观念转变的不易。起初去足浴店宣传,前台姑娘总把宣传册塞进储物柜最底层,生怕客人看到。直到那位女技师因修脚刀划伤求助,检测结果阴性后,事情才有了转机。没过多久,前台主动找到马春旭:“把检测预约卡都给我们吧。”回访时马春旭发现,这些卡片被裁成名片大小,和收费单一起整整齐齐夹在服务夹里,成了店里的“安全提示”。

实习生 张依文 本报记者 左妍

HIV感染者Ben的第12年

跨过心里的坎
一切都非难事

2013年,Ben被确诊感染HIV(艾滋病病毒)。大病死里逃生,他成为上海青艾健康促进中心的一员,加入防艾和关爱感染者的队伍中,致力于帮助像他一样曾经迷惘的感染者回归平凡生活。今天是世界艾滋病日。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。今年是他感染的第12年,也是第9年讲述他的故事。这一年,他过得如何?

生命对话

HIV感染者Ben的第十二年

海报设计 萧君玮

聊天记录永不删除

11月初,记者在一家餐厅见到了Ben。他还是熟悉的模样,开朗、健谈,但声音有些沙哑。“上午陪刚确诊的小伙伴到公卫中心取药,中午吃饭又聊了近两个小时。”Ben说,刚确诊时的焦虑和无助,他最懂,所以他耐心解答对方的每个问题,希望帮他解开心结。

自从Ben在社交媒体上开设账号后,这一年找他倾诉和求助的人更多了。自测阴性是否意味着安全,确诊后如何领取免费治疗药物、感染者可以在哪些医院做心脏造影……Ben总是及时回复,尽可能将外地求助案例转给当地的相关机构。多年来Ben有个习惯:从不删除和求助者的聊天记录,这样就能随时找到彼此。“告诉你一个好消息,去年那位患上艾滋病晚期并发病的网友经过积极治疗,已重返工作岗位了。”有过相似经历的Ben由衷感到高兴。

令人揪心的人和事也在发生。年初,一位自测阳性的年轻感染者联系上Ben,可还没来得及确诊和治疗,就离开人世。几个星期后,在电话里听到他妈妈痛不欲生的哭诉,Ben意识到聊天框里对方最后发来的几段乱码信息的含义。“那时他应该很痛苦、很累,想要和我说话,却已经没力气发完整的文字了。”讲到这里,Ben声音哽咽。“艾滋病已经是可控的慢性病了。如果能定期检测,及时治疗,他一定不会走向死亡。”做感染者关怀十多年,记不清帮过多少人走上吃药治疗的正轨,而此刻他却有一种无力感。他也愈发意识到,普及艾滋病防治知识,还有很长的路要走,还要依靠更多力量。

全生命周期的关怀

忙碌,早已成为Ben的常态,为筹备大型活动,甚至多日吃住在现场。妈妈心疼儿子,也欣慰于他能健康地活着,做着自己喜欢又有意义的工作。由Ben创办的新发感染者同伴支持团体活动“共晴茶话会”已走入第三个年头,今年,他不仅将活动扩展到徐汇、青浦、宝山等区,覆盖老年和女性群体,还引入插花、非遗手作等体验活动,从内容到形式都更加丰富。在这里,感染者倾诉生活、情感或是心理上的困境,抱团取暖,也在艺术活动中获得身心愉悦。

“没有什么迈不过去的坎,但首先你要对自己的身体健康负责。”Ben说,现在每天只需一片药,就能控制好体内

病毒,当活下去不再难,感染者更应关注如何活得更更有质量、关注全生命周期的健康。Ben一直在向感染者们传递这样的理念和知识,也乐于分享自己的经验:“吃药12年,我设了闹钟每天提醒自己吃药,这成了习惯。哪怕是感冒发烧需要服药,我也会设好闹钟。”在他看来,跨过心里那道坎,一切都不是难事。再过三天,新书《爱的回声:老年艾滋病感染者的口述史》将发布。这是他们时隔七年推出的第二本讲述感染者心路历程的书籍,希望让更多人看到老年感染者如何寻找继续生活的意义,为不同感染者群体撑起一片天。

本报记者 李若楠 孔明哲 萧君玮

沪连续16年无母婴传播病例

本报讯(记者 左妍)今天是第38个世界艾滋病日,上海市卫健委通报本市艾滋病疫情及防治工作成效,数据显示疫情持续维持低流行水平,各项防控措施落地见效。

截至11月20日,上海累计报告艾滋病病毒感染者33627例,其中艾滋病病人11771例,累计报告死亡病例3404例。2025年1月1日至11月20日,本市新增报告艾滋病病毒感染者1109例、艾滋病病人489例,报告死亡病例199例,无母婴传播病例

报告。

2025年上海艾滋病疫情呈现四大特点:一是2019年以来新报告感染人数持续下降,疫情处于低流行水平;二是经性途径传播为主要感染途径,占比达97.6%,其中男男同性传播占54.6%;三是医疗机构就诊检测和自愿咨询检测为主要发现方式;四是已连续16年无艾滋病母婴传播病例。



杨浦区卫生健康促进中心健康促进部部长陈佳杰

用“脱口秀”传递健康知识

我是一名中医,同时也是一名健康科普脱口秀演员。问我为什么选择医生这个职业,其实理由很简单——小时候看电视剧,觉得穿白大褂的样子太帅了,于是一直想当医生。至于为什么选择中医,这和我外婆有很大关系。她冰箱上贴着一张花花绿绿的“食物相生相克表”,小时候我常常盯着它看,觉得很神奇。长大后才知道,那些所谓的“相克”大多只是误传。

中医门诊的形式多样,考验的不仅是医术,还有耐心、细心和聊天的能力。我遇到过80多岁来针灸只是为了打麻将手脚更麻利的老奶奶,也遇到过

坐一个下午只想聊天的阿姨,还有和我对诗的90岁老爷子。我的秘诀很简单——多交流。针灸推拿的治疗时间长,大家自然聊得多,关系就更近,信任感也就更强。

谣言在生活中不少见。比如有人转发《神农本草经》说榴莲配螃蟹会中毒,可榴莲是郑和下西洋才带回来的,怎么可能写在《神农本草经》里?还有“虾和维生素C一起吃会中毒”,虽然化学反应是真的,但要中毒得一次性吃300斤虾配30斤维C泡腾片——这哪是吃饭?

在建设人民城市的路上,作为医生,我最欣

慰的是看到百姓的健康素养不断提高。我们有李兆中院士领衔的“人民城市健康科普讲师团”,有杨浦青年医生组成的“Dr.Young健康宣讲团”等,通过开展线上线下讲座、义诊等方式让医疗服务更亲民,用知识守护大家的健康。

我也积极参与其中。2015年至今,我一直是中国社区卫生协会授课讲师、上海市“医苑新星”健康宣讲团讲师。在工作业余时间,我常常登上舞台,以诙谐幽默的脱口秀形式,面向市民开展健康科普,用专业知识和接地气的交流方式为大众的健康保驾护航,传递文明健康的生活方式。

从穿上白大褂的那一刻起,我就知道自己的使命。这些年,虽然偶尔会遇到困难,但每次我问自己“如果再选一次,还会走这条路吗?”答案都是——会。因为我真的喜欢,不,只是帅,更是这份职业带来的责任与温度。

曹博文 整理