

免疫卫士：如何提升艾滋病患者抗病能力？

陈 燕

成都市郫都区人民医院

【中图分类号】R512.91

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 05-098-01

艾滋病在医学界被视为一个复杂的挑战，但这并不意味着我们无计可施。通过正确的健康管理和生活方式调整，我们能够帮助艾滋病患者提升抗病能力。以下内容将从免疫系统的支持、饮食与营养、心理健康维护几个方面进行探讨，旨在为患者和家属提供切实可行的参考。

1 药物疗法是主打，不可随意停药

药物疗法的进步无疑是对抗艾滋病的关键之一。高效抗逆转录病毒治疗（HAART）已经证明可以显著降低体内 HIV 病毒载量，抑制病毒复制，从而延缓疾病的进展。这一疗法通常涉及多种药物组合，能够有效地防止病毒产生耐药性，并减少并发症的发生。此外，新一代药物的研发和应用，使得治疗方案更加个性化和高效，副作用也得到了有效控制。

2 增强免疫力，你不是孤军奋战

我们的身体就像一座城堡，免疫系统则是城堡的卫士，时刻抵御外敌入侵。艾滋病患者的免疫系统受到病毒的攻击显得格外脆弱，但我们还有许多方法可以给予支持。首先，确保获得充足的休息与合理的运动。每一晚的优质睡眠不仅让人第二天精神焕发，也让免疫卫士得到休整和强化。再者，适量的运动能有效提高机体的活力，有规律性的锻炼可激活免疫细胞，为免疫系统充电。选择适合自己的运动方式，像散步、轻体操等，并注意强度的控制，一切以安全和舒适为先。

定期的健康检查也是不可忽视的一部分，就像给你的城堡做一次安全巡查，确保免疫卫士的装备坚实。在医生的指导下进行相关的检测，可以帮助及时调整应对策略。切莫忘了疫苗这位强大的盟友，能够提供额外的保护屏障，为免疫系统减轻负担。

3 吃出健康，营养是好助手

饮食在提升艾滋病患者抗病能力中扮演着重要角色。想象你的免疫系统是一支军队，它需要充足的粮草才能正常作战。确保摄入丰富的营养，特别是维生素和矿物质，能够为你的免疫卫士提供源源不断的能量。多吃富含维生素 C 和 E 的食物，比如柑橘类水果、坚果和绿叶蔬菜，这些都是免疫系统的有力支持者。还可以添加一些如姜黄和大蒜等天然抗氧化剂，它们以其自然抗炎特性而闻名。

水是生命之源，别忘了它在饮食中的重要地位。保持充足的水分摄入可促进新陈代谢，将体内的病毒和废物排出体外。尝试每天摄入足够的清水，少喝含糖饮料，这不仅对免疫系统有益，还能帮助维持稳定的体重。

请时刻保持饮食的多样化，享受健康饮食的乐趣。饮食应是多姿多彩的水果拼盘，而非单调的营养表。记住，吃得舒心才能事半功倍。

4 心态健康，战胜焦虑与孤独

心理健康是提升抗病能力的重要组成部分，心态好的时候，免疫卫士也会更起劲地工作。艾滋病患者及家属面临的心理压力不容小觑，从社会的误解到个人的不安，往往会影响患者情绪。关键在于学会情绪管理和建立心理韧性。心理方面的支持对抗艾滋病同样重要。长期患病的心理压力对免疫系统有潜在的负面影响。因此，通过心理咨询和支持小组，帮助患者建立积极的心理状态，缓解焦虑和抑郁症状，可以显著提升他们的生活质量和抗病能力。社会支持系统也是不可或缺的。通过政府和社会组织的帮助，确保患者能够获得必要的医疗服务、药物以及生活保障，消除歧视和偏见，建立一个关怀和支持的社会环境，对于帮助患者提高抗病能力具有重要作用。

积极的心态犹如一道阳光灿烂的防护墙，帮助抵御外来压力。尝试找到让自己愉悦的事物，读一本好书、聆听音乐，或者通过创作表达心声。与其他患者或支持团体交流也是一种释放压力的好方式，分享经验和感受，有助于互相鼓励，通过集体的力量走出孤独感。

对于家属而言，理解和关心是最好的支持。耐心倾听和鼓励可以大大增强患者的心理韧性。尝试共同参与健康活动，如散步或缓和的瑜伽课，为彼此的生活增加积极元素，你们的陪伴将是最强大的支持。

本文中提到的这些方法虽然简单，却富有深意。免疫力提升并非一朝一夕之功，需要长久地坚持和调整。在患者与家属的共同努力下，一个健康且充满活力的生活方式将为艾滋病患者带来更好的抗病能力和心态支持。

（上接第 97 页）

或饱餐后洗澡，并且家人必须知道患者的洗澡时间。在心绞痛发作的时候需要对疼痛性质、发作频率、时间改变以及持续时间有没有延长进行充分了解，或者通过舌下含服硝酸甘油的方式进行缓解，必要的情况下需要拨打 120 或前往医院就诊。

3 体会

通常情况下，急性发作期的心绞痛需要住院接受治疗，除了这个时间，其他院外时间通过自行服药的方式进行治疗

就可以，在总体治疗工作中，心绞痛的预防具有重要意义，患者要对如何进行心绞痛的预防及如何进行心绞痛的治疗进行准确掌握。住院过程中，作为护理人员，做好患者的日常治疗和护理是一方面，另一方面还要强化宣教心绞痛的防治，方便患者可以在院外对心绞痛的发作进行较好的控制。对患者的心理活动和精神需求要充分了解，根据其实际需要制定科学适宜且合理的护理方案。护理人员和患者之间要保持良好的配合，以保证护理效果，预防和减少并发症的发生，提升生活质量预后。