



衰老与艾滋病病毒 (HIV)

2023 年 4 月

HIV 感染者可以拥有较长的寿命并过上更为健康的生活。如今用于治疗 HIV 的药物非常有效。这些药物可以帮助身体保持健康,并有助于预防许多疾病。

HIV 感染者的寿命可以与未感染 HIV 的人一样长。然而,与未感染 HIV 的人相比,HIV 感染者开始出现某些健康问题的年龄可能会更早一些。这可能包括一些通常只对老年人有影响的健康问题。

监测您的身心健康状况,拥抱健康的生活方式有助于预防和改善这些疾病的症状。

我们目前的认知

- 近期的一项寿命预期研究表明,HIV 感染者的寿命可以与未感染 HIV 的人一样长。然而,这项研究发现,平均而言,HIV 感染者比非 HIV 感染者提前 16 年出现与年龄相关的健康问题。¹
- HIV 感染者患上与年龄相关的某些疾病的几率更高,包括心血管疾病(心脏和血管)、骨质疏松症(骨骼)以及一些癌症。有些人会出现行为和注意力方面的变化,记忆力也会减退。²
- 免疫系统薄弱(CD4 细胞计数低)的 HIV 感染者更容易患病。那些发现自己感染 HIV 时病毒水平(病毒载量)较高的感染者,更有可能出现某些健康问题,即使他们的健康状况后来有所改善。³
- 年龄、血液中病毒含量、遗传因素、生活方式和医疗保健等因素,对预期寿命和健康状况都会产生影响。请务必了解,与 HIV 无关的其他原因也会引发与年龄相关的健康问题。例如,一个人无论是否感染了 HIV,吸烟和压力都会导致心脏病。
- HIV 女性感染者可能比 HIV 男性感染者出现更多年龄相关问题。^{3,4}
- 改变生活方式可以让您保持健康,并有助于避免许多身心健康问题。

做些什么事情可以保持健康

健康饮食、定期锻炼、适当放松、充足的睡眠和良好的社交生活,可以帮助您保持健康,并且避免出现健康问题。

- **与您的医疗保健工作者(医生、护士、社会工作者、顾问或其他支持工作者)保持良好的关系。**您要找到一位您信任的、可以与之沟通的医疗保健工作者,这很重要。他们可以帮助您了解您的药物。如果您记不住何时用药,或者您不想用药,可以与他们谈谈。
- **定期就诊**
定期进行健康检查,可以确保在问题恶化之前就发现它。
- **戒烟**
与医疗保健工作者谈谈适合您的选择。您可通过新州戒烟热线(NSW Quitline) 13 7848 以及新州癌症研究所(Cancer Institute NSW) 网站 www.icanquit.com.au 获得免费的专业帮助,并尝试戒烟。

¹ Marcus JL et al. Increased overall life expectancy but not comorbidity-free years for people with HIV. Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, abstract 151, March 2020.

² <https://www.aidsmap.com/about-hiv/hiv-and-ageing-process>.

³ *ibid*.

⁴ Womack JA, Brandt CA, Justice AC. Primary care of women aging with HIV. *J Midwifery Womens Health*. 2015;60(2):146-225. doi:10.1111/jmwh.12236.

⁵ Huaman MA, Fichtenbaum CJ. Bearing the Burden of Non-AIDS Comorbidities: This is What Women Aging with HIV Look Like. *Clin Infect Dis*. 2020 Mar 2;ciaa209. doi: 10.1093/cid/ciaa209. Epub ahead of print. PMID: 32115629.

- **限制酒精和其他毒品的摄入量。**

请咨询您的卫生保健工作者，了解您可以获得哪些支持服务。

- **最好每天都能做些运动**

即使是每天走一小段路，也会对您大有好处。做您喜欢的运动，并且，如果您需要支持才能进行常规锻炼，那么请与其他人一起锻炼。

- **保持饮食健康均衡**

平时尽量在大部分膳食中加入蔬菜和富含蛋白质的食品（肉类、鱼类、鸡肉、豆类、扁豆、鸡蛋、奶酪和酸奶），避免高糖食品（软饮料、蛋糕、糖果）。在白天经常喝水，这一点很重要。

如果您年满 60 岁或以上（原住民和托雷斯海峡岛民超过 45 岁），您可以注册一个免费的在线健康生活方式计划：健康和积极的生活：在 www.activeandhealthy.nsw.gov.au 注册或在 www.gethealthynsw.com.au 上注册或致电 1300 806 258 即可获得免费的激励性健康辅导。联系 NSW Get Healthy 获得电话辅导服务。

新南威尔士州 16 岁以上的任何人都可以享受这项服务。这两个项目都可以帮助您增加运动量并达到健康饮食目标。

- **保持充足的睡眠并放松**

尽量每天在固定时间睡觉和起床。有规律的睡眠有助于身体自我修复，进而为保持良好的心理健康和免疫系统提供支持。

- **保持头脑活跃**

尝试玩拼图、做些小测验、读书、学习新技能或任何您喜欢的事情。

- **保持社交活跃**

与您的亲朋好友见面、参加各种活动、加入俱乐部，或担当本地服务的志愿者。您可以通过面对面交流、电话或社交媒体等形式与人保持联系。有很多面向 HIV 感染者的团体。您的卫生保健工作者可以告诉您相关信息。

- **支持服务的重要性**

变老可能会为 HIV 感染者带来挑战。您可能需要获得某些短期或长期的居家支持，或者您可能需要获得住所方面的支持（入住养老院）。

老年护理系统可能不易使用。支持人员（例如，医护人员、朋友或家庭成员）可以帮助您找到合适的支持。

随着自己逐渐变老，如何才能更长久地保持健康，并更好地控制您的健康状况：

- 坚持用药
- 与医疗保健工作者讨论任何身心健康问题
- 使用可用的支持服务
- 健康饮食、锻炼身体、不吸烟、少喝酒

有用的联系方式：

Pozhet (Heterosexual HIV Service) 为生活中存在 HIV 感染风险的异性恋者提供支持、信息、转介和活动

电话: 1800 812 404

网站: www.pozhet.org.au

Email: pozhet@pozhet.org.au

Multicultural HIV and Hepatitis Service

为来自不同文化背景的个人和群体提供信息和支持

电话: 1800 108 098

网站: www.mhahs.org.au

Email: info@mhahs.org.au

Positive Life NSW

为 HIV 感染者提供服务的社区组织

电话: 1800 245 677

网站: www.positivelife.org.au

Email: contact@positivelife.org.au

ADAHPS

为 HIV 感染者及其复杂需求提供评估、支持和转介服务

电话: 9382 8600

网站: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au

TIS National Translating and Interpreting Service

可提供 150 多种语言的电话和现场口译服务

电话: 13 14 50

网站: www.tisnational.gov.au

Email: tis.prebook@homeaffairs.gov.au

My Aged Care

我的老年护理

网站: www.myagedcare.gov.au

资源

Positive Life NSW Ageing Support (Positive Life NSW) 老龄化支持

[brochure](#)

Positive Life NSW Resource

新南威尔士州积极生活资源

[HIV Associated Neurocognitive Disorder \(HAND\)](#)