



开心支持 系列 [8/8]

大学生性心理健康 指导手册

艾滋病话题



吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

大学生性心理健康

指导手册

3S⁺

Safety·Smile·Sex

感谢清华大学学生心理发展
指导中心提供的专业支持!

目录

Directory

系列 1 性少数

系列 2 性别认同与性别焦虑

系列 3 性传播疾病

系列 4 自慰

系列 5 性行为

系列 6 性侵害与创伤

系列 7 安全避孕话题

系列 8 艾滋病

- 1. 什么是艾滋病 01
- 2. 艾滋病的传播方式有那些 03
- 3. 艾滋病的治疗与预防 05
- 4. 艾滋病的羞辱和歧视 08
- 5. Q&A 10
- 6. 参考文献 13
- 7. 推荐读物 15
- 8. 推荐影视作品 16

前言

Foreword

在我国的文化体系中，“性”一直是比较敏感的话题。但随着社会的不断发展，人们的思想意识日趋多元化，心灵深处的壁垒也逐渐被打破。当代大学生作为先进文化的弘扬者、实践者，加强其性健康意识、促进其性健康发展是大学教育中不容忽视的课题。

《大学生性心理健康指导手册》的编制，旨在帮助大学生科学认识和发展安全、快乐的性，英文缩写为：3S+(Safety+Smile+Sex)。本系列手册是由吉林大学——清华大学学生心理健康教育协同发展共同体成员，吉林大学学生心理健康指导中心和清华大学学生心理发展指导中心共同策划编制的科普读本，该读本结合同学们关注的热点、难点和必备点，分别对性少数、性别认同与性别焦虑、性传播疾病、自慰、性行为、安全避孕、性侵害与创伤、艾滋病共八个话题进行科普探讨。

参与系列读本第一版编撰的是清华大学的七位实习咨询师和一位心理系访问学者，她们是刘静远（系列1）、徐庆琪（系列2）、

张逸梅（系列3）、沈雨瞳（系列4）、王新洋（系列5）、赵姝迪（系列6）、王爽和王凯丽（系列7），全文由赵姝迪统稿定稿。参与系列读本修订编撰的是吉林大学学生心理健康指导中心的五位老师和一位实习咨询师，她们是何思彤（系列1、系列8）、汤晓（系列2、系列3）、张琳（系列4）、余丽军（系列5）、王薇（系列6）、杨紫豪（系列7），全文由何思彤统稿定稿。由于性科学和性健康教育理论体系浩瀚，该读本难免会出现一些疏漏，恳请广大读者朋友们提出宝贵意见或建议，以使我们的工作能够不断完善。

在读本的编写过程中，我们系统发掘和整理了许多专业资料，并进行了多次修改，我们尽可能地标出了文献和数据引用出处，但囿于时间紧迫、引用广泛，有可能有遗漏，如发现遗漏，请与编者联系。在此由衷感谢清华大学老师们的大力支持，特别感谢李焰教授的全程帮助与指导，正是有了老师们的支持与指导，该读本才得以顺利跟大家见面。

最后，本系列读本仅用于吉林大学校本宣传教育使用，真诚希望该系列读本能给广大读者朋友们带来一些收获，进而对加强性健康意识、促进性健康发展起到一定的推进作用。

1. 什么是艾滋病

- 艾滋病 (Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS) 是由于人类免疫缺陷病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV) 感染而诱发的传染性疾病^[1]。国家卫生健康委员会疾病预防控制中心和中国疾病预防控制中心最新数据显示,截至 2018 年底,全国报告 HIV/AIDS 存活患者 861042 例,当年新报告 HIV/AIDS 患者 148 589 例,死亡 38134 例;其中有关 2018 年 AIDS 患者报告发病人数 64 170 人,死亡人数 18780 人,占当年因传染病死亡总人数的 80%,死亡病例数较 2017 年上升了 23%^[2, 3]。艾滋病疫情的特征是 HIV 特异性地攻击 CD4+T 淋巴细胞,从而造成免疫缺陷功能障碍。同时感染 HIV 不仅损坏患者的生理功能,也会使患者的日常生活能力下降,同时在人际关系、社会环境等方面遭遇很多限制,也不利于已婚患者维持现有的婚姻关系,给自身带来很大的压力,造成生活质量下降。^[4]

AIDS

2. 艾滋病的传播方式有哪些

艾滋病是一种传染疾病，其传播途径非常明确，即性传播、血液传播和母婴传播。因此，与艾滋病患者一起聊天、一起吃饭、握手甚至拥抱都不会被传染，即一般情况下与艾滋病患者接触并不会被传染。

2.1 性传播

- 艾滋病患者在发生性行为时，其身体会分泌很多体液，而这些体液中含有大量的艾滋病病毒，如果这些病毒进入对方的身体中，则对方会被病毒传染而患上艾滋病。

2.2 血液传播

- 艾滋病患者的血液中含有大量病毒，如果输入或注射含有艾滋病病毒的血液，则受血者会被感染。此外吸毒者易发生艾滋病传播。吸毒的人经常会共用同一根针管，如果其中有艾滋病患者，且针管或注射器不消毒或消毒不彻底，则势必会引起艾滋病传播，而且毒品会破坏人体细胞的免疫功能，导致血细胞发生病变，从而大大增加感染艾滋病的风险。

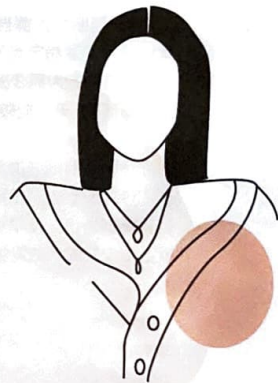
2.3 母婴传播

- 如果母亲感染了艾滋病病毒，那么其在分娩前、分娩过程中以及分娩后均有可能将病毒传染给胎儿或婴儿，即母亲通过胎盘、分娩时的产道以及产后的哺乳等途径将病毒传染给自己的婴儿。^[5] 注射器不消毒或消毒不彻底，则势必会引起艾滋病传播，而且毒品会破坏人体细胞的免疫功能，导致血细胞发生病变，从而大大增加感染艾滋病的风险。

3. 艾滋病的治疗与预防

3.1 治疗

- 目前,对 HIV 感染者尚无彻底治愈方法,但 ART (抗逆转录病毒疗法) 可有效针对 HIV 进行长期抑制性治疗,成为现阶段治疗 HIV 感染最有效的手段。中国接受 ART 人数从 2012 年的 17.1 万人增加到 2017 年的 61.0 万人,2017 年治疗覆盖率为 80.4%,治疗成功率维持在 90% 以上^[6]



3.2 预防

- 相比治疗，预防可以更加有效地阻断病毒的传播。预防的措施主要包括：

1) 切断传播途径：不滥交，性行为时坚持正确使用安全套；避免不必要的输血或使用血液制品，不吸毒，特别是共用针具注射吸毒。

2) 积极治疗：加强宣传提高高危人群主动检测意识，及早检测、及早诊断、及早治疗可有效提高患者生活质量延长患者寿命。

3) 尽早阻断：人群当发生可能感染艾滋病的高危行为后，应该尽早到当地艾滋病定点治疗医院咨询或购买紧急阻断药物，如需服药最好在高危行为后 3 天内服用，越早越好，2 小时内服用效果更佳，连续服用 28 天，能较大概率阻断艾滋病的发生。

艾滋病要得到很好的预防，就需要对艾滋病有正确的认识，明确艾滋病传播的渠道、发病原因以及怎样预防等。在日常生活中加强防范，提高认识，及早进行检测，确诊后及早进行治疗，可在一定程度上减少艾滋病的发生，减少艾滋病所可能带来的负面影响。^[7]

4. 艾滋病的羞辱和歧视

4.1 影响社会安定和谐

- 歧视可能导致艾滋病患者产生被社会抛弃的感觉，形成自己独立而封闭的小圈子，易走向边缘化和极端化，成为影响社会稳定的一个重大隐患。我国一项调查显示，因感染 HIV 而受到歧视和不公正待遇时，40.11% 的人有过报复的想法，其中 11.13% 的人表示已有明确的打算^[8]。

4.2 加剧艾滋病流行和蔓延

- 由于害怕歧视，HIV 感染者 /AIDS 病人转为地下活动，行为变得更加隐蔽，许多高危人群不敢或不愿意接受自愿咨询和检测，继续进行高危行为，在不知情的情况下，将 HIV 继续传染给他人。并且他们也得不到应有的支持 and 治疗服务，贻误了有效的治疗时间^[9]。

4.3 加重 HIV 感染者 /AIDS 病人的心理负担

- 艾滋病大多流行于贫困地区和文化程度较低的人群中，贫困加剧了艾滋病的流行，艾滋病的流行又加重了贫困。因此，HIV 感染者和 AIDS 病人是社会的弱势群体，歧视会给他们造成巨大的心理压力，面对这些压力，有的人可能会出现焦虑、紧张、抑郁、精神崩溃或自杀^[10]。

面对艾滋病患者，我们应该与他们保持正常的交往，给予他们关心，而不是特殊对待，孤立他们。如果不患上艾滋病，不要有病耻感，积极治疗，积极寻求帮助。如果，因此心理压力过大，可以主动寻求家人，朋友的帮助，也可以找寻专业人员进行心理咨询。

5. Q&A

1. 艾滋病阻断药有哪些？如何服用？

- 目前首选的阻断方案，是拉替拉韦（整合酶抑制剂）联合恩曲他滨（核苷类逆转录酶抑制剂）和替诺福韦（核苷类逆转录酶抑制剂）；另一方案是用克力芝或依非韦伦代替拉替拉韦，结合恩曲他滨和替诺福韦一起服用。一般开始服药后2周、1个月、3个月需要到医院复查。一是监测药物副作用，一般2周后要检查肝肾功能，以确保用药的安全性；二是监测阻断效果，在1个月和3个月时去检测HIV抗体，以观察是否阻断成功。^[11] 高危行为发生后要尽早到当地医院进行阻断，向医生寻求帮助。

2. 艾滋病患者是不能发生性行为吗？

- 21世纪初以来，HIV/AIDS研究界逐渐接受了“体内病毒得到抑制的HIV感染者不会通过性行为传播病毒”的观点。2016年初，“获得预防行动”提出了“检测不到=传播不了”的口号来倡导这一科学发现。^[12] 艾滋病抗病毒治疗，一般半年到一年内，病毒载量会降到检测下限，这样就基本没有传染性了，但是也需要戴套才能性生活的。

3. 我身边的人得了艾滋病怎么办？

- 与他们保持正常交往，并建议他积极治疗，寻求专业帮助。



参考文献

- [1] 唐琪, 卢洪洲. 中国消除艾滋病流行面临的挑战 [J]. 微生物与感染, 2019, 14(03): 129-136.
- [2] 国家卫生健康委员会疾病预防控制局. 2018 年全国法定传染病疫情概况 [EB/OL]. [2019-04-24].
- [3] 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心. 国家卫生健康委员会 2018 年 11 月 23 日例行新闻发布会文字实录 [EB/OL]. [2018-11-23].
- [4] 俊梅. 艾滋病的流行情况和危险因素与预防进展 [J]. 中国城乡企业卫生, 2021, 36(01): 43-45.
- 中国疾病预防控制中心. 我国艾滋病疫情处于低流行状态 [EB/OL]. [2018-11-23].
- [5] 胡朝军. 了解艾滋病传播途径, 阻断病毒传播 [J]. 幸福家庭, 2020(07): 91.
- [6] 中国疾病预防控制中心. 我国艾滋病疫情处于低流行状态 [EB/OL]. [2018-11-23].
- [7] 张燕. 艾滋病的正确认识与预防措施 [N]. 大众健康报, 2020-03-25(012).
- [8] 刘康迈, 蒋洪林, 白玥, 闪雷华. 我国部分 HIV 感染者面临的社会心理压力及可能做出的反应的调查结果分析 [J]. 中国艾滋病性病, 2003(03): 136-138.

[9] 闻志华, 吴尊友. 耻辱和歧视对艾滋病防治工作的负面影响 [J]. 中国艾滋病性病, 2005(04): 310-311.

[10] 冯连贵, 丁贤彬, 彭传轮, 等. 消除艾滋病相关社会歧视的策略 [J]. 重庆医学, 2006, 35 (24): 2295-2296.

[11] 代丽丽. 艾滋病高危行为后阻断药怎么吃才有效 [J]. 江苏卫生保健, 2020(07): 8-9.

[12] 唐琪, 卢洪洲. 中国消除艾滋病流行面临的挑战 [J]. 微生物与感染, 2019, 14(03): 129-136.

推荐读物

- [1] 李银河. 性的问题 [M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009
- [2] 李银河. 性爱 [M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010
- [3] 西蒙娜德波伏瓦 [著] 郑克鲁 [译] 第二性 [M]. 上海: 上海译文出版社, 2011
- [4] 金赛 [著]. 潘绥铭 [译]. 金赛性学报告: The Kinsey Reports: sexual behavior in the human male sexual behavior in the human female [M]. 北京: 中国青年出版社, 2013
- [5] 潘绥铭, 黄盈盈. 性之变: 21 世纪中国人的性生活 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013
- [6] 雪儿·海蒂 [著]. 林淑贞 [译]. 海蒂性学报告 [M]. 海口海南出版社, 2016

推荐影视作品

- 性与成长主题:
- 《朱诺》[加拿大/美国], 2007
 - 《欧洲性旅行》[捷克/美国], 2004
 - 《不一样的天空》[美国], 1993
- 同性恋爱与跨性别主题:
- 《暹罗之恋》[泰国], 2007
 - 《断背山》[美国], 2005
 - 《喜宴》[中国台湾/美国], 2003
 - 《自梳》[中国香港], 1997
 - 《费城故事》[美国], 1993
- 社会性别主题:
- 《黑天鹅》[美国], 2010
 - 《沙漠之花》[英国/德国/奥地利], 2009
 - 《蒙娜丽莎的微笑》[美国], 2003
 - 《末路狂花》[美国], 1991
- 多元性主题:
- 《午夜巴塞罗那》[美国/西班牙], 2008
- 反性骚扰主题与家庭暴力主题:
- 《熔炉》[韩国], 2011
 - 《天水围的夜与雾》[中国香港], 2009

让学生普遍享有专业化系统化温情化精准化心理健康指导服务



吉林大学
学生心理健康指导中心

各校区学生心理素质培育基地分布

中心校区：鼎新楼C座北侧双号C206-214

南岭校区：新交通楼206室(原继续教育学院楼)

南湖校区：学生六公寓133室

朝阳校区：朝阳校区学生二公寓101、103室

新民校区：医学部行政楼114室

和平校区：管理楼一楼

心理咨询网络预约

关注公众号“JLU吉大心声”

点击“预约咨询”进入预约窗口

