

该文章由微信公众号文章搜索助手导出，[点我免费下载](#)

世界艾滋病日 | 别让自己成为“恐艾”素材

原创 桃子咯 WHU性别性向平等研究会 2019-12-01



12.1 知爱防艾

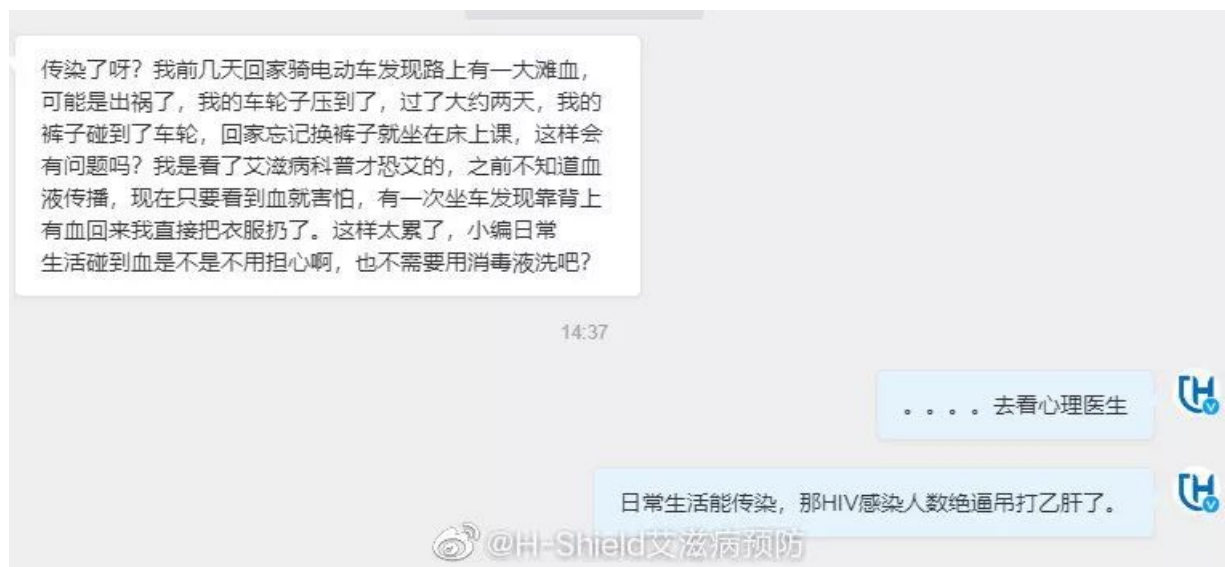
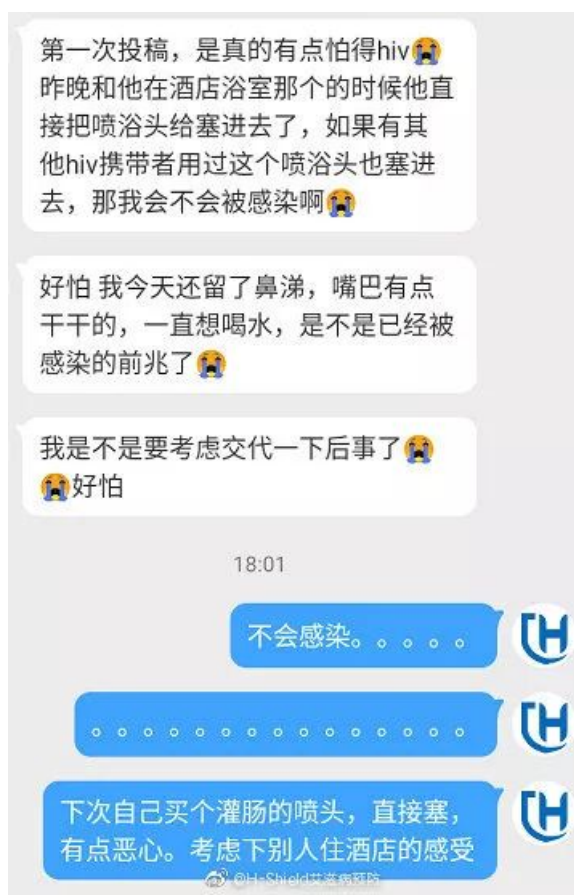
—— 比艾滋更可怕的，是歧视



世界艾滋病日



无奈的回答，令人忍俊不禁，于是就当成搞笑源泉在关注着。然而随着网友越来越多让人哭笑不得的疑惑出现，我忽然察觉由于对艾滋的了解不足而造成的“恐艾”现象似乎在不断蔓延着。



(图片来源博主)

“手上有小伤口又摸了脏东西，会不会感染艾滋啊？”“理发纹身纹眉洗牙会不会有可能被感染？”.....日常生活化身提心吊胆的战场，正常交往也变成了畏手畏脚地穿越雷池。无知才会恐艾，多看一些科普，多主动了解关于艾滋的知识，才能等到下一次未知的风险来临时，我们不会忙着惊慌和被胡思乱想支配了头脑，而是选择冷静理性地判断病毒能否通过这种方式传播。



对艾滋认识的短缺，不仅会造成人们自身的“恐艾”，也会助长对感染者的歧视。“不检点”、“不自爱”、“性生活混乱”往往会自动变成感染者的标签。这些先入为主的不体面的标签使得艾滋感染者被孤立和区别对待，导致感染者需要面对来自生理还有心理方面的双重考验。因此，对艾滋病的正确科普显得尤为重要，这有利于大众更接纳和包容感染者，同时也促进对艾滋病群体的歧视消除和去污名化。



滑动查看更多图片

(近期某官方公众号发布的有关艾滋的
偏颇而充满恐艾情绪的误导言论)



在12月1号**世界艾滋病日**的今天，我们想用一次较详细的科普来帮助大家进一步了解艾滋病，正视艾滋病。

认识艾滋

什么是HIV (艾滋病病毒)?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) 是专门攻击人类免疫系统的一种病毒, 中文名为**人类免疫缺陷病毒**, 俗称**艾滋病病毒**。艾滋病病毒是世界上目前已知最脆弱的病毒之一, 离开人体30秒至3分钟就会死亡。

什么是AIDS (艾滋病)?

AIDS (Acquired immunodeficiency syndrome), 中文音译**艾滋病**, 是HIV感染者遭受艾滋病病毒攻击后, 身体免疫系统受损、免疫细胞降低到一定数值以下后所延展出的疾病, 即**获得性免疫缺陷综合症**。HIV感染者并不等于艾滋病患者, 艾滋病患者在接受有效治疗身体状况好转后, 也可以恢复成HIV感染者。

感染艾滋病有什么生理特征?

艾滋病病毒是破坏人体免疫系统的一种病毒, 其本身并不具备任何病理定状, 我们无法通过任何生理状况来怀疑是否感染艾滋病病毒, 必须通过科学的检测才能验证。因此**通过身体外在反应是无法准确判断是否感染的**。

感染HIV后还可以活多久?

感染HIV(艾滋病病毒)后, 并不会马上发病死亡, 只要通过稳定的抗病毒治疗, 艾滋感染者的寿命已经和一般人没有差别, 所以世界卫生组织 (WHO) 已经把艾滋病定性为一种慢性传染病。

预防艾滋

HIV的主要传播途径有哪些?

性行为传播: 与艾滋病病毒感染者发生无保护措施的性行为(如阴道交、口交、肛交等可能发生体液交换的性行为)都有感染艾滋病的可能。

血液传播: 输进或者接触带有艾滋病毒的血液、血液制品;与艾滋感染者共用针头、针筒或接受艾滋感染者的器官移植,都可能感染艾滋病。

母婴传播: 已经感染艾滋病毒的母亲在怀孕、生产或哺乳期间都有可能传染给婴儿。

哪些身体物质不会传播艾滋病?

唾液、汗水、鼻腔分泌物、耳部分泌物、眼部分泌物、尿液、粪便、呕吐物、皮屑、结痂等。

已经感染HIV的夫妇可以生出健康的宝宝吗?

目前我国母婴阻断的成功率已经接近100%,**绝大多数的艾滋感染者夫妇通过母婴阻断技术,都可以生出健康的宝宝。**对已感染艾滋病毒病毒的孕妇,政府免费提供健康咨询、产前指导和分娩服务,以及母婴阻断药物和婴儿检测试剂。

所有HIV感染者/艾滋病人的传染力都一样吗?

艾滋病毒的传染力取决于病毒的浓度,病毒浓度与病毒量越低者,传染力则越低。因此协助和鼓励艾滋病毒感染者接受抗病毒治疗,传递“治疗就是最好的预防”的概念,可以大幅度降低发病几率并控制艾滋病的传播。

发生可能感染艾滋的高危行为怎么办?

从过去到现在,预防艾滋病毒感染的方法最有效的,始终都是**全程正确使用安全套的安全性行为**。然而,最近几年来在许多专家学者的努力研究下,艾滋病的治疗药物在正确的使用下也具有预防的效果。高危行为后72小时内,科学的服用**暴露后紧急阻断药(PEP)**可以有效降低感染艾滋的概率,越早服用阻断成功率越高,高危行为后1-2小时内服用阻断药效果最佳。如果仍然担心感染艾滋病毒,可以进行**艾滋检测**。

艾滋检测



哪里可以做艾滋检测?



所有自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员，都可在各级疾病预防控制中心和各级卫生行政部门指定的医疗等机构，得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测。

WHU性别性向平等研究会艾滋快检小组也为同学们提供艾滋快检服务，可选择唾液检测或血液检测服务。我们小组的成员均接受过专业的培训，对所有参与咨询和检测的同学，个人信息和检测结果均会严格保密。有寻求检测意向的同学可通过QQ表白墙（3026787712）联系工作人员咨询和预约。



武汉大学彩虹表白墙

扫一扫二维码，加我QQ。



艾滋检测的结果准确吗？



如果在窗口期过后到正规的医疗机构做检测，以现在的检测技术来说，结果是相当准确的。



什么是窗口期?



从艾滋病病毒进入人体到血液中产生足够量的、能够用检测方法查出的艾滋病病毒抗体需要一段时间，目前常用的检测技术通常为2周到6周，这段时期就称为窗口期。在窗口期虽然测不到艾滋病病毒抗体，但是体内已有艾滋病病毒，因此处于窗口期的感染者同样具有传染性。



如果我的检测结果是阳性（感染艾滋病病毒），我该怎么办？



通常医护人员会建议你做一次确诊。确诊后，请与疾控中心的工作人员保持联系，听取医护人员的建议，适时进行抗病毒治疗。

艾滋病治疗

艾滋病可以治疗吗？

艾滋病可以治疗，在现有医疗条件下，可以通过药物把体内的病毒量控制在一个较低的值，但不能完全清除体内的艾滋病病毒。在艾滋病病毒发现初期，治疗药物的选择性不多，导致感染者服药颗数多，副作用大，疗效却有限。到了1996年，何大一博士提出的“高效能抗艾滋病病毒疗法”，俗称“鸡尾酒疗法”，是目前治疗艾滋最有效的方式。

治疗艾滋病的费用高吗？

目前我国的艾滋感染者，在达到治疗标准后，可到当地卫生部门指定的传染病医院或设有传染病区（科）的综合医院服用免费的抗病毒药物，接受抗病毒治疗。

与艾滋感染者相处

我应该如何与HIV感染者相处？我该怎么安慰ta？

ta感染艾滋后的需求和其他人是没有差别的，开心的时候需要与人分享，压力大时需要有人倾听；给予鼓励、拥抱或是拍拍他的肩膀，表示自己的友善态度，让对方感受友善之情十分重要。

最重要的是以平常心与艾滋感染者相处。首先，日常生活中很难与感染者出现带有足量病毒的体液交换；其次，HIV感染者在稳定服药期间，六个月以上测不到HIV病毒载量，就意味着不具有传染性。现在，已有超过60个国家的400多家机构认可U=U，即Undetectable=Untransmittable，意为**持续检测不到就等于不具有传染性**，HIV传播风险为零（但不适用于母乳喂养和针头共用），中国疾控中心也在2018年表态支持这一结论。

增强我们自己对HIV与艾滋病的正确认识、消除无谓甚至谬误的恐慌和偏见，就是对HIV感染者最大的支持。**拒绝恐艾，拒绝谈艾色变**，给感染者一个友善的、平常的环境，能够让有关艾滋预防和治疗的知识传播得更广，让更多出现高危行为的人放心心中的芥蒂、主动寻求药物和检测，让更多的感染者不再顾虑、及时寻求治疗——你的一点观念和行动上的改变，也能够为HIV感染率的下降和感染者的治疗贡献一份力量。

我的伴侣是HIV感染者，我应该如何和他相处？

艾滋感染者日常生活和一般人没有区别，和艾滋感染者一起生活，并不会被感染。一起吃饭，共用卫生间，衣服一起洗等，都不会有传染艾滋菌的可能。如果你的亲密伴侣是艾滋感染者，在与ta发生性行为时，请**全程正确的使用安全套**，做好防护措施，可以避免被感染。同时，正确服用**暴露前预防药（PrEP）**也能够达到预防HIV感染的效果。在服用PrEP之前，要先进行艾滋病毒抗体测试，确定未被感染才能开始服用药物，并进行身体检查，确保肾和肝功能正常。

另外，根据上文提到的U=U，如果你的伴侣在接受有效的抗病毒治疗、具有良好的服药依从性，6个月以上不能检测到HIV病毒载量，HIV便无法通过性行为传播。

艾滋感染者需要特殊的照顾吗？如果艾滋感染者受伤了，该怎么办？

过度的关注会产生压力，让他感受到自己的特殊性无法和其他人正常相处。如果艾滋感染者不小心受伤，在帮助他处理伤口时候只需要采取普遍的防护措施即可，如：带上医用橡胶手套，避免与伤口接触。如果不小接触到了艾滋感染者的血液，在自己皮肤没有破损的情况下，只需要用清水冲洗或酒精消毒即可。



仅2018年，全球有170万人新感染艾滋病毒，77万人死于艾滋病毒相关病症。严峻的现状使得人们越来越关注艾滋病这个与国民健康休戚相关的问题。需要清楚的是，面对艾滋，我们并非束手无策、坐以待毙的待宰羔羊，而是不断取得进步和成果的探索者。2019年的今天，艾滋早已变成可治可防的疾病。



相信未来我们会迎来找到治愈方法的一天，而在此之前，我们要做的是更加主动地去全面了解艾滋的相关知识，知道也做到自身有效预防，并摒弃对感染群体的歧视。别让“恐艾”绑架了自己的生活，也别让无知带来不必要的烦恼。

文字 | 防艾日小组

海报 | 顾森

排版 | 橄榄子 啊咧

往期回顾

□ 我们在这里生活 | 性和性别少数校园生存状况问卷, 等你来填!

□ 世界艾滋病日 | 及时检测, 知己知彼, 百'战'不殆

□ 科普 | 2018年世界艾滋病日: 知晓自己的HIV感染状况



联系我们 邮箱: whunow@163.com
小秘书微信账号: whunow

关注我们 微博: @WHU性别性向平等研究会
QQ 表白墙账号: 3026787712

艾滋快检服务可联系QQ表白墙