

艾滋病ABC

蛋蛋 WHU性别性向平等研究会 2015-12-02



一年一度的艾滋病日到来了，有人向主页君咨询“一对没感染艾滋病的伴侣在日常生活中会产生艾滋病吗？”所以主页君们就来写篇扫盲文章啦，揭开艾滋病的神秘面纱，让我们对艾滋病有更深刻的了解。

初识艾滋病

艾滋病的全称是获得性免疫缺陷综合征（Acquired Immuno Deficiency Syndrone, AIDS）英文首字母缩写的音译名称。它是由艾滋病病毒（HIV）感染引起的慢性传染性疾病，HIV破坏人体免疫系统后，使人体缺乏对各种病原体的抵抗力，表现出复杂的免疫缺陷性疾病，严重时出现各种机会感染，甚至恶性肿瘤。**HIV在人体内的潜伏期平均为8~9年**，患艾滋病以前，可以没有任何症状地生活和工作多年。

艾滋病与HIV感染两者，具有本意上的不同。HIV感染后，若获得控制，甚至不须药物借助下可与之和平共处，HIV病患则为HIV带原者。病发后之相关症状，则称为艾滋病。

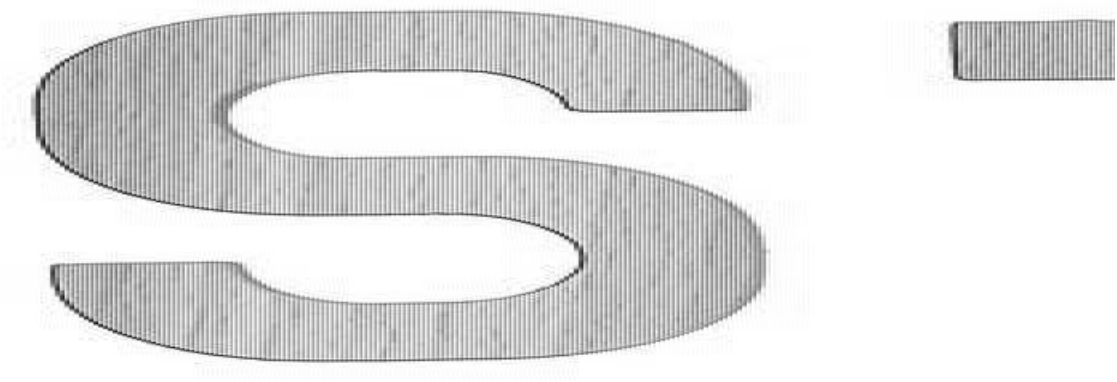
- ★**传染源**：HIV感染者和艾滋病病人是本病的唯一传染源。
- ★**传播途径**：HIV主要存在于感染者和病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁中。

- ①**性行为**：与已感染的伴侣发生无保护的性行为，包括同性、异性和双性性接触。
- ②**静脉注射吸毒**：与他人共用被感染者使用过的、未经消毒的注射工具，是一种非常重要的HIV传播途径。
- ③**母婴传播**：在怀孕、生产和母乳喂养过程中，感染HIV的母亲可能会传播给胎儿及婴儿。
- ④**血液及血制品**（包括人工受精、皮肤移植和器官移植）。

握手，拥抱，礼节性亲吻，同吃同饮，共用厕所和浴室，共用办公室、公共交通工具、娱乐设施等日常生活接触不会传播HIV。

通过各种感染途径（单次行为）获得HIV病毒风险概率	
感染途径	估计感染概率

输血	90%
分娩(传给胎儿)	25%
注射性毒品使用共用针头	0.67%
经皮针扎	0.30%
肛交受方*	0.04%–3.0%
肛交插入者*	0.03%
阴茎阴道交媾女方*	0.05%–0.30%
阴茎阴道交媾男方*	0.01%–0.38%
口交接受者*	0–0.04%
口交插入者*	0–0.005%
* 假设未使用安全套	



预防艾滋病

- 1,预防艾滋病的性传播：洁身自爱,保持**忠贞单一**的性关系；发生危险性行为时**正确使用避孕套**；及时治疗性病。
- 2,预防艾滋病的血液传播：不使用未经检测的血液及血液制品；不吸毒,不与别人共用针具吸毒；穿耳或身体穿刺,文身,针刺疗法或者任何需要侵入性的刺破皮肤的过程,都有一定的艾滋病病毒传播危险。
- 3,母婴传播预防：艾滋病病毒可在怀孕,分娩或者孩子出生后的母乳喂养过程中传播，感染艾滋病病毒的妇女应避免怀孕。孕/产妇在分娩前后使用抗病毒药物,可降低母婴传播的几率；采用人工喂养,也可减少艾滋病病毒感染的危险性。

检测艾滋病

值得注意的是，医务人员若用不消毒的注射器为病人打针，牙科的拔牙钳和其他器械不严格消毒(个体行医、游医)等，也

属高危行为。具体的怎么检测，去哪里检测就可以查看我们上一期的推送了。

确诊艾滋病

如果真的很不幸感染了艾滋病病毒的话。那就努力办到以下几条。

1. 要善待自己。已经感染了艾滋病病毒的人要勇于面对现实。感染了艾滋病病毒还不是艾滋病病人，不会立即发病死亡，在若干年内仍可照常工作和正常生活。因此不要悲观失望，更不要绝望，减轻心理压力，不要怕与人交往，要抱积极的人生态度，不自我孤立。尽可能与可信任的人讨论自己遇到的问题，寻求帮助。要避免艾滋病病毒的再次感染，例如决心改变以往的危险行为，还要尽可能避免其他各种感染，因为很多微生物会激活潜伏在体内的艾滋病病毒而使人发病。保持乐观的情绪，注意饮食营养，锻炼身体。戒烟、戒酒、戒毒，过健康的有规律的生活。力争增强自身的抵抗力，减缓发病，延长生命，等待特效药问世；定期去医院检查，接受医务人员的指导，最好不要饲养宠物，以减少由宠物引起的其它感染机会。

2. 善待他人。避免将病毒传给他人。如性生活要坚持使用避孕套，不与他人共用针头、剃刀、牙刷等。不献血、避免怀孕。如果考虑怀孕要向有关医生咨询，在医生指导下怀孕，以减少母婴传播的机会。及时认真地消毒被自己血液、精液等分泌物污染的物品。

3. 鼓起生活的勇气。据估计，目前全世界已有3000多万艾滋病病毒感染者，而且每天以1.6万名的速度不断扩大着。我国感染者估计目前也已超过40万。这就是说，在这世界上有那么多人与你同命运，你不是孤单的。既然你乘上了这生命的短程列车，就应当更理解和珍视人生的价值，鼓起生活的勇气，善待自己善待他人，珍爱时光，在尽可能长的岁月中过高质量的生活。

艾滋病基本知识十条

- 1、艾滋病是一种病死率极高的严重传染病，目前还没有治愈的药物和方法，但可以预防。
- 2、与艾滋病病人及艾滋病病毒感染者的日常生活和工作接触不会感染艾滋病。
- 3、艾滋病主要通过性传播、血液传播和母婴传播三种途径传播。
- 4、正确使用避孕套不仅能避孕，还能减少感染艾滋病、性病的危险。
- 5、及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。
- 6、洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。
- 7、关心、帮助和不歧视艾滋病病人、艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要内容。
- 8、共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径，因此要拒绝毒品，珍爱生命。
- 9、避免不必要的输血和注射，使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。
- 10、艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

总之，洁身自好；清楚了解性伴的生活背景和习惯；不吸毒，不与他人共用注射器；不要擅自输血和使用血制品；不要借用或共用牙刷、剃须刀、刮脸刀等个人用品；使用避孕套是性生活中最有效的预防性病和艾滋病的措施之一；要避免直接与艾滋病患者的血液、精液、乳汁和尿液接触，切断其传播途径，但是我们不能因此而歧视他们哦。希望我们大家都能够健健康康的生活一辈子。

上期更正：

上期的艾滋检测地点中，对于公益组织的表述过于绝对，在此致歉，虽然有些公益组织存在问题，但是大部分的公益组织

依然很努力地在坚持，检测误差也在尽力地避免。

另外：任何初筛阳性都存在假阳性的可能，包括疾控、医院的检测，重要的是初筛阳性后的服务。