

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办

二〇一三年十一月二十五日 第二十二期 (总第 1992 期) 编辑邮 E-mail: edit@gzhe.net



2008 年以来,我市艾滋病疫情以年均 13% 的速度持续增长
传播途径以性接触为主,防控难度大

共抗艾滋 共担责任 共享未来

今年 12 月 1 日是第 26 个“世界艾滋病日”主题是“行动起来,向‘零’艾滋迈进”。

据通报,我市历年累计报告常住人口艾滋病病毒感染者和病人 5852 例,现存活 5867 人。累计报告数在全省排第 1 位,2013 年新报告的本市常住病例数在全省排第 2 位。与全国其它省会城市相比,我市疫情相对严重,防治形势不容乐观。

艾滋病防控专家、广州市疾病预防控制中心主任医师徐慧芳主任医师指出,要实现“向‘零’艾滋迈进”的战略目标,我们需要充分认识艾滋病防治工作的重要性、长期性和艰巨性,继续完善“政府组织领导、部门各负其责、全社会共同参与”的防治机制,扩大宣传教育覆盖面,扩大监测检测覆盖面,扩大预防母婴传播覆盖面,扩大综合干预覆盖面,扩大抗病毒治疗覆盖面,加强血液管理,加强医疗保障,加强关怀救助,加强权益保护,加强组织领导,加强防治队伍建设,加强国际合作。

关于艾滋病病毒/艾滋病的 10 个事实

- 1 艾滋病病毒(人类免疫缺陷病毒)感染免疫系统细胞**
疾病感染造成免疫系统的渐进性衰退,从而破坏人体抵御某些感染和其它疾病的能力。艾滋病(获得性免疫缺陷综合征)系指最晚期的艾滋病病毒感染,出现 20 多种机会性感染或相关癌症中的任何一种就可确定。
- 2 艾滋病病毒可以若干方式传播**
艾滋病病毒可以以下列方式传播:
 - 与感染者进行无保护措施性交(经阴道或肛门)或口交;
 - 输入受到感染的血液;
 - 共用受到污染的针头、针管或其它锐器;
 - 在妊娠、分娩和母乳喂养期间在母亲及其婴儿中间传播。
- 3 全世界有 3530 万人携带艾滋病病毒**
绝大多数在低收入和中等收入国家。据估计,在 2012 年新感染这一病毒的人数为 230 万。
- 4 艾滋病病毒是全世界头号传染病杀手**
迄今已造成约 2660 多万人死亡。据估计,2012 年有 160 万人死于艾滋病病毒/艾滋病。
- 5 抗病毒药物联合疗法可阻止艾滋病病毒在人体内的繁殖**
如果艾滋病病毒停止繁殖,就能够延长人体免疫细胞的寿命并保护人体不受感染。如果艾滋病病毒阳性者的配偶一方接受抗病毒药物联合疗法,那么通过性途径传给艾滋病病毒阴性一方的可能性会大大降低。
- 6 到 2012 年底,中低收入国家中大约 970 万人获得了抗病毒治疗**
- 7 估计有 330 万儿童感染艾滋病病毒**
根据 2011 年的数据,这些儿童多数生活在在撒哈拉以南,由艾滋病病毒阳性者的母亲在妊娠、分娩或母乳喂养期间使其发生感染。每天有 990 多名儿童新感染艾滋病病毒。
- 8 艾滋病病毒母婴传播几乎可完全得到避免**
在 2011 年,有 57% 的感染艾滋病病毒的孕妇获得了有效治疗方案(根据世卫组织的建议),预防病毒在母婴间的传播。
- 9 就罹患活动性结核病而言,艾滋病病毒是最重要危险因素**
在 2011 年,约有 43 万名艾滋病病毒感染者死于结核病,占该年 170 万艾滋病病毒死亡病例的四分之一。同时患有艾滋病病毒感染者和结核病的大多数人居住在撒哈拉以南(约占全世界病例数的 79%)。
- 10 有若干预防艾滋病病毒传播的方式**
预防艾滋病病毒传播的关键方法为:
 - 采用安全的性行为,例如使用避孕套;
 - 接受检测并治疗性传播感染,包括艾滋病病毒;
 - 避免注射药物,或者在注射时一定要使用新的一次性针头和针管;
 - 确保你可能需要任何血液或血液制品都经过艾滋病病毒检测。

(根据世界卫生组织和联合国艾滋病规划署资料整理)

新研究解释艾滋病为何难治愈

现代医学可以抑制艾滋病病毒,但却不能治愈它。研究人员 10 月 24 日称,其原因可能在于艾滋病病毒的“藏身地”比人们想象的更大。

法新社 10 月 24 日援引《细胞》杂志发表的最新研究称,极少量的艾滋病病毒可以潜伏在人体免疫细胞中,这个所谓的“潜伏病毒库”的规模是以估计的 66 倍。

报道指出,根据三年实验室研究获得的这一结果解释了为什么人类免疫缺陷病毒(HIV)通常会迅速卷土重来,而且一旦感染者停止使用抗病毒药物,就可能发展成为真正的艾滋病。

约翰斯·霍普金斯大学医学院教授、资深研究员罗伯特·西利亚诺诺说:“我们的研究结果无疑表明寻找治愈艾滋病的方法将会比我们曾经想象的和希望困难得多。”西利亚诺诺在 1995 年最早证明了在免疫细胞中存在“潜伏的艾滋病病毒”。

即使在通过验血无法检测到艾滋病病毒的情况下,已知的 213 种原病毒——即残留的艾滋病病毒——也会长期存在于身体各处的细胞和组织中。这项最新研究

证明,在这些原病毒中,有 25 种——即总数的 12%——可能会自动恢复活性,复制自己的遗传物质并感染其他细胞。这让科研人员感到意外,因为这些非诱发性原病毒一直以来被认为是无害的,因而不会在感染的复发中起作用。

该研究发现,完好的非诱发性原病毒的平均分布率要比科学家已经了解的潜伏病毒“高出至少 66 倍”。专家们表示,所有这些完好的非诱发性原病毒都需要被清除,才能完全治愈艾滋病。这就需要有一针对这些原病毒的特殊药物。

报道称,世界各地有少数的艾滋病病毒感染者被认为是处于缓解状态或有可能被治愈,但这样的病例十分罕见。西利亚诺诺说:“尽管治愈艾滋病病毒感染在特殊情况下是可以实现的,但清除潜伏的原病毒是一大难题,不清楚需要花多长时间才能找到这一途径。”

(来源:参考消息网)

责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao.wen1@163.com

疫情呈持续上升趋势,近 90% 的病例经性途径传播

市疾控中心艾滋病防治科科长徐慧芳主任医师介绍,当前广州市艾滋病呈现以下特点:

一是疫情呈持续上升趋势。2008 年以来,我市病例报告数较以年均 13% 的速度增长。

二是传播途径以性传播为主,性传播(尤其是同性传播)比例持续上升。2012 年在各种传播途径中,性传播占 86.12%,成为主要的传播途径。同性传播比例上升迅速,从 2008 年 13.47% 上升到 2012 年 37.74%。同时,哨点监测最新发现,我市男男同性性行为人群艾滋病病毒感染率已从 2003 年 1.17% 上升至 10.94%,在国内属中等严重地区。

三是特定人群疫情较为严重。疫情以 20-49 岁的青壮年为主,其中 15-24 岁青少年和 50 岁以上老年人的比例明显增加。50 岁以上老年病例从 2008 年的 68 例上升到 2012 年的 136 例,年均增长 18.92%;15-24 岁青少年病例从 2008 年的 101 例上升到 2012 年的 203 例,年均增长 19.07%。

四是部分地区疫情较为严重。目前,全市十二个行政区按国家规定的流行水平标准进行划分,属于一类流行区域有荔湾、越秀、海珠、天河、白云,报告现存 HIV/AIDS 数都达到 500 以上;二类流行区域有番禺、花都、增城,报告现存 HIV/AIDS 数在 100-500 之间;三类流行区域有黄埔、南沙、萝岗、从化,报告现存 HIV/AIDS 数均在 100 以下。全市 169 个街镇,有疫情的街镇数达到 164 个,有 2 个街镇的病例数超过了 100 例。五是死亡报告数上升的势头得到初步遏制。我市早期感染者陆续进入发病期,艾滋病死亡人数增加,但近几年随着免费抗病毒治疗的推广,死亡报告数上升的势头得到初步遏制。2012 年死亡 117 例,较 2011 年减少 15.22%。

歧视是“实现零”主要障碍之一

“歧视”是“实现零”的一个重要障碍。“徐慧芳主任说,“实现零”是联合国艾滋病规划署提出的防治艾滋病愿景,即“零新发感染、零歧视、零死亡”。“相对于目前的流行状况,艾滋病防治依然任重而道远。”

徐慧芳主任表示,因为歧视,许多艾滋病病毒感染者隐瞒病情,成为隐匿于健康人群中的危险因素;也因为歧视,许多有高危行为的人拒绝接受艾滋病宣传教育,不仅加大了自己感染艾滋病的危险,而且危及密切接触者;因为歧视,还有许多艾滋病病毒感染者和病人得不到应有的帮助和治疗,生活困难,而一旦失去生活来源,他们极易从事传播艾滋病毒的职业,部分感染者还可能因此产生极坏心态。

事实上,感染艾滋病病毒不能与道德问题划上等号。人们也不应把日常生活接触传染艾滋病病。而且随着高危抗病毒治疗的出现,艾滋病病也已不再是过去所说的“世纪瘟疫”,而是一种可治疗的,且治疗效果可以与糖尿病、高血压等慢性病情相拟的慢性传染性疫病。“徐主任呼吁:“请对艾滋病人多一些关怀,多了解一些防治艾滋病的知识。”

广州市“四免一关怀”相关政策规定

广州感染者及病人
适用人群可免费

对具有本市户籍的农村居民及城镇居民中经济困难的艾滋病病人免费提供抗病毒药物及其他必要的相关检测,对其常见机会性感染住院治疗每人每年在 7000 元以内,门诊治疗每人每天在 20 元以内的费用全额实行减免。超过额度的治疗费用,参加了基本医疗保险或享受公费医疗的人员,按医疗保险或公费医疗有关规定执行,其他人员费用自理。

对在本市发现的感染艾滋病病毒的孕产妇提供免费母婴阻断药物及婴儿随访监测诊断检测试剂。

对本市重点感染的国家工作人员(包括医务人员)提供免费的艾滋病相关检测和咨询。

多地试点逐步艾滋病全员治疗 国家给予免费医治

中国艾滋病防治政策酝酿改革:艾滋病感染者一经发现,国家即给予免费抗病毒治疗;改变此前感染者免疫力指标低于 350 才治疗,且治疗需要在疾控中心 and 医院之间奔波的状况。

8 月,中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心(简称性艾中心)在河南、湖南、广东、广西、云南等 9 省(自治区)12 县,一站式服务试点工作启动会上,介绍了广西西林、湖北两县实施艾滋病“全员治疗”试点的工作经验。

初筛到治疗需两个月

“全员治疗”也称积极治疗。中国疾控中心性病艾中心治疗室副主任赵燕说,以往地方疾控中心以 CD4(代表机体免疫力的细胞)小于 350,作为是否向感染者发放抗病毒药物的唯一标准,而疾控中心 and 医院分立,何时服药及服药处方,还须感染者自己到院就诊。

一般情况下,感染者从初筛到接受治疗,要在疾控和医院间往返数趟,耗时两个月左右。“不少感染者因担心隐私暴露或社会歧视等,经不起折腾,很容易脱落。”

两县试点 1 年病死率减半

在全国率先探索“全员治疗”的广西壮族自治区钟山县、浦北县创造了“一

站式服务”模式,将疑似艾滋病感染者的诊断、咨询、治疗和随访服务,甚至民政局的低保申请等政府救助服务,全部集中在县定点医院完成,使患者尽快入院抗病毒治疗,并维持在接受关怀状态。

试点一年来,两县艾滋病感染者病死率,比上一年降低 50% 以上,患者从发现到治疗的时间间隔,从以前的一个月缩短到 10 天左右。

登记存活感染者全国 39 万

截至 3 月底,全国登记管理的存活艾滋病感染者 39 万,其中接受抗病毒治疗的有 21.9 万人。中国疾控中心性病艾中心主任吴尊友说,积极的抗病毒治疗,不仅降低艾滋病的病死率,还能降低感染者体内的病毒载量,降低病毒传播给他人的风险。

去年 12 月 1 日世界艾滋病日前夕,在国务院防治艾滋病工作委员会第四次全体会议上,国务院总理李克强就肯定了艾滋病“全员治疗”的思路,提出扩大抗病毒治疗范围,只要发现感染者就及时进行

免费抗病毒治疗,预防和延缓发病。

“全员治疗”降低传播风险

中国疾控中心性病艾中心主任吴尊友说,“全员治疗”的意义是改变以往的艾滋病防治模式。

发现艾滋病感染者就给予抗病毒治疗,作用有两个,一是降低病毒在体内的

存量,复制降低死亡率,二是降低感染他人的风险。比如,我国艾滋病疫情从传播渠道上看,68% 仍是异性传播。那么,如果能够止住感染艾滋病的暗潮,嫖客,以及单阳家庭中已感染艾滋病一方及时接受抗病毒治疗,降低他们身体中的病毒量,就不会把病毒传给其他人,从而降低艾滋病的新发感染。

(来源:新华网)



了解

知道有关艾滋病病毒和艾滋病的事实



我们了解到:

- 艾滋病病毒是一个侵害人体免疫系统的病毒;
- 艾滋病病毒的传播是可以预防的;
- 艾滋病病毒可以从一个人传播给另一个人;
- 艾滋病尚无法治愈,但是现有的治疗方法可以让感染者健康地生活许多年;
- 抗击艾滋病是一场持久的全球性战争;
- 中国政府承诺“到 2015 年遏制并逆转艾滋病的流行”;
- 中国政府实施艾滋病防治“四免一关怀”政策;
- 防控艾滋病,我们每一个人都有权利和义务。

艾滋病病毒可以从一个人传播给另一个人。
艾滋病是可以预防的。艾滋病侵犯人体的免疫系统。通过削弱人体抵抗疾病的能力,使人体容易遭受一系列可能威胁生命的感染和罹患肿瘤。

什么是艾滋病病毒?
人类免疫缺陷病毒是导致获得性免疫缺陷综合征(AIDS)的病毒,也称艾滋病病毒。它侵入人体的免疫系统。通过削弱人体抵抗疾病的能力,使人体容易遭受一系列可能威胁生命的感染和罹患肿瘤。艾滋病病毒具有感染性,这意味着它可以从一个人传播给另一个人。

艾滋病病毒是如何传播的?
艾滋病病毒通过以下途径传播:
无保护性行为:主要通过感染了艾滋病病毒的性伴进行无保护的阴道性交或肛交传播。在全球范围内,异性传播是艾滋病病毒传播的首要途径。通过口交传播艾滋病病毒的几率非常小,但如果口腔或生殖器有破损和/或溃疡,则传播风险会增加;
接触被艾滋病病毒感染的血液:艾滋病病毒最直接的传播方式是感染了艾滋病病毒的血液进入到人体的血液中,特别是通过输血传播。目前大多数经血液的传播是由于吸毒者在注射吸毒的过程中重复使用被污染过的针具造成的。医疗机构使用未经严格消毒的针具或其他医疗器械也可能造成艾滋病病毒传播。正规的医疗服务机构会按规定要求采取一切必要的预防措施。使用新的针具和消毒过的器具。通过这种方式传播艾滋病病毒或其他疾病。但是,使用未经管理即认可的医疗服务时,就无法保障它们所提供的血液和注射器具是安全的。最好的选择是避免直接接触其他人的血液,这样不但可以避免感染艾滋病病毒,而且可以避免感染肝炎和其他经血液传播的疾病;

母婴传播:在怀孕、分娩或哺乳时,感染了艾滋病病毒的母亲可以将病毒传播给婴儿。

您能肯定艾滋病病毒只通过这些途径传播吗?
是的。艾滋病病毒是有史以来人们最为认真研究的病毒。大量证据表明您不可能通过下列任何途径感染或传播艾滋病:
● 握手、拥抱或亲吻
● 咳嗽或打喷嚏
● 接触唾液
● 使用公用电话
● 去医院
● 开门
● 分享或共用餐具、水杯
● 使用自动饮水机
● 使用厕所或淋浴
● 使用公共游泳池
● 蚊虫叮咬
● 与艾滋病病毒感染者一起工作、社交或生活。

艾滋病病毒感染是否可以预防?
是的,艾滋病病毒感染是可以预防的。在本期报纸的第三版“保护您自己和其他人”部分我们将讲述如何避免通过上述三种途径感染艾滋病。

感染艾滋病病毒的人与没有感染的人,其外表和行动看上去是一样的。
了解一个人是否感染了艾滋病病毒的唯一方法是进行检测。

如果艾滋病病毒感染是可以预防的,为什么艾滋病疫情仍在蔓延?
艾滋病病毒感染与人们的行为习惯有密切的关系,而改变性行为及其它高危行为是一件容易的事情。能够影响个人行为因素包括经济、风险意识、自尊、知识和态度、社会规范、权力变化、宗教、文化习俗和社会地位。

什么是艾滋病?
如果未经治疗,艾滋病病毒将彻底摧毁人体的免疫系统,使人体易于感染一种或多种危及生命的疾病,而这些疾病在通常情况下是不会影响健康人群的。艾滋病病毒感染的这一阶段称为艾滋病,或称为获得性免疫缺陷综合征。病人免疫系统受损的程度越大,其死于机会性感染(当人体免疫功能降低时乘虚而入导致的各种疾病)的危险性就越大。

二十世纪八十年代早期,在发现艾滋病病毒以前,为了描述当时这种新的免疫系统缺陷的综合征,专家们同意使用“获得性免疫缺陷综合征”(简称艾滋病)这一术语。现在,艾滋病被理解为“艾滋病病毒持续感染和发病的后期阶段”。
在未经治疗的情况下,艾滋病病毒通常需要 8 至 10 年的时间发展成为艾滋病。感染艾滋病病毒几周或几个月后,感染者可能会经历一次“流感样疾病”,然后身体状况重新好转。但是,首次感染到出现晚期疾病(艾滋病)相关症状之间的时间间隔各不相同,通过输血感染的病人和儿童,其间间隔显得更加短。

目前有哪些治疗艾滋病病毒感染的药物?它们有哪些影响?

目前有几种类型的药物可以治疗艾滋病病毒感染。这些药物攻击病毒复制过程的不同环节。由于艾滋病病毒会迅速变异而对单个药物出现耐药性,病人必须联合用药以最大限度地抑制病毒。
这种联合用药疗法就是大家所共知的抗逆转录病毒治疗(ART)或抗病毒药物治疗。抗病毒药物用于治疗成人和儿童艾滋病病毒感染,预防艾滋病病毒的母婴传播,并用于暴露于艾滋病病毒后的预防治疗(即暴露后预防)。婴儿和儿童感染艾滋病病毒后尽早接受抗病毒治疗还可对他们的存活产生十分积极的影响。

抗逆转录病毒治疗可以改变病毒感染的自然进程,显著地延长从最初感染到出现症状之间的时间间隔。尽管病人在诊断为艾滋病后开始治疗也可以对健康有明显和持久的益处,但为了延缓发病,在艾滋病症状出现之前对艾滋病病毒感染进行治疗是至关重要的,这样可以在免疫系统受损以前产生十分积极的影响。

尽管在延缓艾滋病相关疾病进程和将感染者寿命延长到正常预期寿命方面,抗逆转录病毒治疗是有效的,但它仍然不能治愈艾滋病,感染者可能终究会发展成为艾滋病病人。尽管如此也不应该中断抗病毒治疗。抗病毒治疗应伴随终生。如有特例,一定要根据具体情况,与专业医生进行协商。除了针对艾滋病病毒的治疗方案外,还有一些针对各种艾滋病相关机会性感染的治疗或预防。

我感染艾滋病病毒后的生活
一位艾滋病病毒感染者写的诗
当我了解到我的感染状况的时候, 治我不得不面对自我的时候, 当我感到悲哀、痛苦和孤独的时候—— 当沉重的阴影开始深深印入脑中, 面对现实,我无能为力。 生活开始变得无用、无味、无价、无意义和无希望…… 我不想让这种糟糕的感觉征服我, 更不想任由它折磨。 因为我的前面还有明天, 明天终究是又一天…… 尽管压力依然无处不在,持续不断, 不断地鼓励使我放下包袱, 帮助我看到不利情况下的积极一面。 不时地提醒自己,我的确要比好过之前的那些人。 真是这样,相信我, 我接受我的状况并继续前行。 我利用主头的资源。 我直面最大的恐惧并不再恐惧。 因为我知道了我的状况,还有我的处境…… 内心深处,我已重获我的自由, 征服我的自由, 不再为壮志未酬的想法所累的自由, 不再恐惧的自由, 因为我明确知道我要做什么,不要做什么。 所以,我的朋友,请以为我为鉴,获得你自己的自由。

有些治疗可延缓艾滋病病毒感染的进程,并使得艾滋病病毒感染者多年保持健康和劳动能力。
抗逆转录病毒治疗可以改变病毒感染的自然进程,显著地延长从最初感染到出现症状之间的时间间隔。

抗病毒治疗的全球影响
总体而言,抗病毒治疗会给艾滋病病毒感染者健康和福祉带来显著的改善。到 2012 年底,中低收入国家大约 970 万人获得了抗病毒治疗。仅仅在一年时间里就增加了约 20%。由于各国的扩大治疗覆盖面,而且新的证据显示抗病毒治疗有助于艾滋病预防,因此,世界卫生组织制定了新的艾滋病治疗指南,估计需要抗病毒治疗的总人数增加了 1000 多万。此外,由于治疗普及等原因,艾滋病死亡人数也开始出现了下降。

抗病毒药物对于感染者的管理工作产生了惊人的影响。与 90 年代中期首次出现联合抗病毒疗法时人们的预期相比,病人实际健康状况的改善更加明显,也更加持久。
抗病毒治疗的可行性
抗病毒药物对于多数人而言仍然是昂贵的。世界上大多数受到感染的人都无法得到抗艾滋病的药物和治疗。
在中国,政府实行“四免一关怀”政策,艾滋病病人如属于农村居民,或城镇未参加基本医疗保险等保障制度的经济困难人员,在当地卫生部门指定的减免医药费治疗收治医院可得到免费的抗病毒药物治疗。
在广州,市传染病医院(即第八人民医院)是减免医药费治疗定点医院,本市户籍的农村艾滋病病人、经济困难的城镇艾滋病病人可到此接受免费的抗病毒药物治疗。此外,结合本地实际制定的广州市“四免一关怀”政策还规定,对本市户籍病人提供免费机会性感染住院治疗补助 7000 元/年/人,门诊治疗补助 20 元/天/人。超过额度的治疗费用,参加医保或享受公费医疗的人员按相关规定执行。

我怎样才能知道自己是否感染了艾滋病病毒?
了解您是否感染了艾滋病病毒的唯一方法是接受检测,全球很多地方都能提供一种简单的化验,来检测出艾滋病病毒抗体。

在广州,您可到当地疾病预防控制中心或就近到社区服务中心接受咨询和检测,那将免费、保密、安全的。咨询员将指导您进行检测的各个流程。以下是广州市艾滋病免费咨询检测服务机构名称和服务电话:

- 越秀区疾病预防控制中心 (83834655)
- 荔湾区疾病预防控制中心 (81020099)
- 海珠区疾病预防控制中心 (84201471)
- 天河区疾病预防控制中心 (85108502)
- 白云区疾病预防控制中心 (86405314)
- 黄埔区疾病预防控制中心 (82181780)
- 南沙区疾病预防控制中心 (39909568)
- 萝岗区疾病预防控制中心 (82111458)
- 番禺区疾病预防控制中心 (8425340)
- 花都区疾病预防控制中心 (86963397)
- 增城市疾病预防控制中心 (82739541)
- 从化市疾病预防控制中心 (87983102)
- 各社区卫生服务中心地址及电话咨询网址: <http://gz.bendibao.com/cy/w/2019423/tw42175.shtml>

在发生艾滋病病毒感染后,身体会出现什么样的变化?

艾滋病病毒会侵入并感染白细胞。白细胞是人体免疫系统的一部分,而一个强大的免疫系统可以抵御一系列感染。当一个人感染艾滋病病毒时,病毒就会侵入并感染细胞,并且随着时间的推移,免疫系统会变得越来越难以抵御疾病。
在感染艾滋病病毒之后,人体的免疫系统会立即发起一次对病毒的攻击,主要通过抗体和特殊的杀伤细胞来完成,通常可以有效地暂时降低血液中的病毒数量。但是,艾滋病病毒仍然存活,并不断复制和杀死免疫系统中重要的细胞。艾滋病病毒还会在人体内建立起储备。而现有抗逆转录病毒治疗药物无法消灭这些储备病毒。如果未经治疗,经过一段时间,病毒的活动就会明显加强,并最终抑制人体抵抗疾病的能力。



艾滋病病毒感染总是致命的吗?
艾滋病病毒感染并不一定是致命的。如今,有些治疗能够极大地延缓艾滋病病毒感染的进程,并使得艾滋病病毒感染者多年保持健康和劳动能力。然而,离开了治疗,艾滋病病毒感染几乎不可避免地发展成为艾滋病,最终会导致死亡。

我听说艾滋病病毒是看不见的,也无法感觉到它。那么,我怎样才能知道我是否感染了艾滋病病毒,或者别人是否感染了它?

仅通过观察一个人或与他/她交谈是不能分辨这个人是否感染了艾滋病病毒的。一个人要想知道自己的艾滋病病毒感染状况,唯一的方法是在任何可能的暴露发生后 3 至 6 个月内接受检测。即使检测结果是阴性的,但如果近期曾有暴露,应在 3 个月后再次进行检测。如今,由于检测更加精确,有些检测能够更早地检测出抗体。重要的是,为了您自己和他人健康,要接受检测,同时还要了解预防感染的方法并鼓励他人也采取预防措施。

由于生理结构的不同,性别不平等,极度贫困和文化差异等因素,使得女性比男性更容易感染艾滋病。

女性比男性更容易感染艾滋病病毒吗?
是的。就全球范围来说,大约一半的艾滋病病毒感染者是女性。女性感染艾滋病率最高的是那些艾滋病“泛流行”的国家;艾滋病阳性女性主要通过与其性伴侣(特别是丈夫)的性接触而被感染的。许多生物、社会、经济和文化因素导致女性对艾滋病易感。
生理因素:女性生殖道比男性生殖道有着更大的暴露表面积,因此,女性在每次暴露中可能会面临较大的感染风险。

由于子宫颈尚未发育完全,较年轻的女性更容易感染艾滋病病毒。

经济地位低:赚钱养家的压力致使一些女性从事与男性的性交易,以金钱、学费或礼物作为性的交换的条件。女性在经济上的被动依赖地位导致她们无法坚持使用安全套。

“流动人口”丈夫:很多女性,特别是那些农村地区的女性,是通过其长期外出打工且在外面从事无保护性行为的丈夫(例如矿工、卡车司机)而感染的。这些人可能会受到艾滋病病毒感染,并且在返乡时,将病毒传播给他们的妻子。

暴力:全世界每三个女性中就有一人会在她的一生中遭受强奸、殴打、被迫进行性行为,或遭受其他方式的虐待。性暴力会增加感染风险,因为性暴力可能会破坏阴道壁,使得带有病毒的精液与深层组织直接接触。女性在被迫发生性行为时也无法坚持使用安全套。

艾滋病在我生活和工作的地区是个严重的问题吗?

是的,艾滋病在世界各地都是个严重的问题。尽管一些国家和地区新发感染人数在下降,然而艾滋病疫情远未结束,很多国家新发艾滋病病毒感染者人数仍在上升。在广州,近年感染者和病人报告数持续上升,疫情仍呈上升趋势。防控形势仍然严峻。

未感染者与艾滋病病毒感染者一起工作安全吗?

是的。因为艾滋病病毒不会通过日常接触传播,与艾滋病病毒感染者或艾滋病患者一起工作是绝对安全的。

雇用艾滋病病毒感染者到我家或办公室工作安全吗?

是的。由于艾滋病病毒只能通过无保护性行为或输血或受污染的注射器具或通过母婴等途径传播,因此没有理由不能雇用艾滋病病毒感染者。请记住,艾滋病病毒不会通过拥抱、接吻、与您的孩子玩耍、使用公共卫生间、共用饮水用具和餐具,以及为家里做饭或做其他家务等途径传播。

我如何才能帮助感染艾滋病的亲友和同事?

不管他们是否感染了艾滋病病毒,您对持所有亲友和同事都应像您希望别人对待您那样——有尊严、受尊重。

艾滋病病毒感染者与未感染者在一起生活和工作是绝对安全的。
艾滋病病毒感染者应接受有尊严的治疗,且不因他们的艾滋病病毒感染状况而受到歧视。

艾滋病研究的未来前景如何?

疫苗:目前仍然没有一种有效的艾滋病疫苗。尽管事实上很多研究项目正在进行中,专家也在努力地研发艾滋病疫苗,但可能仍需要很长的时间才能得到一种可广泛应用的疫苗。虽然在了解艾滋病疫苗的研发方法上已取得重大进展,但是研发一种有效的疫苗仍然存在看巨大的挑战。

杀病毒:有时也称作抗病毒凝剂,旨在预防包括艾滋病病毒在内的性传播疾病。有些产品是用于阴道性交,另一些则用于肛交。有些产品可能是避孕用具。有些可能包含抗病毒药物。不同的配方,如凝胶剂、乳剂、膜、阴道环或阴道栓,正在试验过程中。目前仍然没有一种有效的杀病毒剂,但重要的是,应当支持全球艾滋病防治研究中的杀病毒剂研发事业,因为它们代表了一种不求任何性合作的保护方法。

暴露前预防(PREP):目前正在设计或开展临床试验,以考察一种未得到验证的策略——暴露前预防——的安全性和功效。在这种策略中,未感染艾滋病病毒的人可定期服用抗病毒药物,或采用联合用药,以便降低他们感染艾滋病病毒的风险。目前还没有一种确切的暴露前预防方法。目前,只有使用男用和女用安全套、男性包皮环切术和其他现有预防措施避免艾滋病病毒传播的可行方法。目前还没有治愈艾滋病的办法,但如果艾滋病病毒感染者寻求专业的护理和适当的治疗,还是能改善身体状况,健康地生活许多年。



(根据联合国艾滋病规划署《生活在一个有艾滋病的世界》手册及其它资料整理)

保护

为自己和他人做出健康的决定

预防艾滋病病毒仅是一个简单的问题, 避免暴露于病毒即可, 特别是病毒只能通过有限的途径传播。这么说对吗?

事实上艾滋病病毒的确不容易传播, 并且感染是可以避免的, 但是, 作为艾滋病病毒的主要传播方式, 性具有高度的隐私性和既定的个人行为, 这些行为通常难以改变, 会长期持续。

有效的预防取决于以下多项经证明是行之有效的原则:
准确的信息。要避免感染艾滋病病毒或将病毒传播给他人, 需要我们对每一个人, 都需要了解艾滋病病毒是如何传播及如何不传播的。本报以及国家、省、市疾病预防控制中心网站、健康教育网等都提供了有关艾滋病的防治基本知识及更多的信息来源。

个人计划。如果您没有感染艾滋病病毒, 最好预先考虑一下可能会暴露于艾滋病病毒的方式, 以及如何预防。如果您已经感染了艾滋病病毒, 应当制定个人保护计划, 以便保护自己和其他人, 原因是新感染会引发额外的健康问题, 这一点应该引起您的注意。因为每一个人都都有自己的特点, 您需要将您个人的预防计划与自己的特点相结合。

交流。由于艾滋病病毒经性传播至少需要两个人才可以发生, 重要的是我们每一个人都要与自己的性伴、家庭成员、同事以及我们的卫生保健人员讨论如何预防艾滋病。
加强预防。由于改变艾滋病高危行为和维持积极的行为改变是很困难的, 我们必须鼓励大家采取有效的预防措施并掌握安全的技能。由于近年来找到了一些治疗艾滋病的有效方法, 导致一些人对于艾滋病病毒传播的危险掉以轻心。事实上, 预防艾滋病是一件需要终生坚持的事情。

● 性接触

我如何才能避免艾滋病病毒经性传播?

节制。避免通过性交感染艾滋病病毒的最好方法是避免插入式性行为。这意味着需要推迟首次性行为发生的时间, 而且仅限于性接触期, 需要确认性行为的危险性。

忠于艾滋病病毒阴性性伴。我们需要与性伴探讨双方是否应当保持相互忠诚 (● 如果双方确定是艾滋病病毒阴性), 或是在与对方或其他性伴发生性行为时需要采取安全措施的方式 (避免插入式性行为, 并坚持正确使用男用或女用安全套)。这种办法并非是一劳永逸的。例如, 绝大部分感染了艾滋病病毒的女性都是从她们信任的丈夫性伴那里感染病毒的, 即使她们在性行为方面与丈夫性伴非常忠诚也无例外。

使用安全套。请参见下一个问题: “安全套在预防艾滋病传播方面的效果如何?”



避免艾滋病病毒的传播要求我们所有人都了解它通过哪些途径传播以及通过哪些途径不传播。

艾滋病病毒的主要传播途径是**性接触**, 包括亲密的和已建立的个人关系行为。

● 安全套在预防艾滋病传播方面的效果如何?

坚持正确使用女用安全套或男用乳胶安全套是减少艾滋病病毒和其他性传播病毒的最有效的方法。与此同时, 安全套也是避孕的安全途径。

一般来说, 如果不按说明使用安全套很有可能会失败。例如, 用牙齿、刀剪打开安全套外包装可能会无意中刺破或撕裂安全套。务必在性交过程中自始至终地使用安全套, 而不仅仅在射精前使用, 以防止射精前可能接触到生殖器分泌物。您使用安全套的次数越多, 使用起来就会越简单, 您和性伴也就会越来越适应它。由于性行为为通常不是事先计划的, 随身携带安全套以备不时之需是一个不错的选择。

过期的安全套, 多脂产品或在高温下保存不当的安全套特别容易破裂。油性润滑剂 (如护肤液或油膏) 会损害男用乳胶安全套, 因此, 在性交中使用乳胶安全套时只能采用水性润滑剂。安全套偶尔也会滑落或破裂。

如果安全套有一个固定性伴, 您应当与对方讨论如何才可以减少感染艾滋病病毒的危险。双方讨论使用安全套的好处, 探讨任何担心或不适的地方, 并就双方满意的方法达成共识。有时, 许多女性和要求丈夫或性伴使用安全套时觉得有困难。因此, 在使用安全套方面, 男性应变得更为主动。

● 如何使用男用安全套

首先检查包装上的有效期。不要使用过期的安全套。拿安全套时动作要轻柔。小心打开外包装, 但千万不要使用剪刀、刀子或指甲!

将安全套从外包装中取出, 如果戴着戒指、指甲过长或指甲不齐, 在取出安全套时就要特别小心以防止弄破安全套。

查看是不是将安全套正确的一面朝外, 这样可以轻松地将套上阴茎。如果不小心将安全套戴反了, 应该将其扔掉, 再用一个新的安全套, 避免让性伴接触到任何提前射出的液体 (精液)。

捏住安全套套卷空气 (这样可以让给精液留出空间, 而且防止破裂的关键步骤) 并将安全套套在阴茎头上。有些人喜欢在安全套的顶端涂一两滴水性润滑剂以增加敏感性。

小心地将安全套卷下套到勃起后的阴茎上, 直到安全套完全卷下或完全罩住阴茎。要确保安全套内部没有空气 (安全套的顶端应当是瘪的或看上去是空的)。如果想要额外的润滑, 可以在安全套的外面涂上水性润滑剂。

在阴茎接触阴道或肛门之前戴上安全套。(只要存在感染的可能, 任何无保护的插入都会增加风险。)

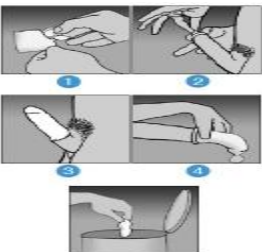
从插入开始到高潮再到性交结束后阴茎仍然硬挺时退出阴道或肛门, 应一直戴着安全套。

一旦性交结束后, 握住安全套的底部将安全套取下, 注意不要将精液弄到手上。

将用过的安全套包起来, 丢入垃圾桶中。不要将安全套冲到便池中, 因为这样会堵塞下水道。

记住, 每次性交时使用一个安全套。

使用男用安全套



● 什么是女用安全套?

与男用安全套需要套在阴茎上相反, 女用安全套需要放在阴道内。女用安全套是一种宽松护套, 由腈或聚氨酯甲酸乙酯加工而成, 两端分别带有一个柔韧环。将位于女用安全套封闭端的内环套到女性阴道内, 同时将位于安全套开口端的外环套于阴道外口。女用安全套可在性交前 8 个小时插入阴道内 (也可在性交之前即时插入)。女用安全套可以与油性和水性润滑剂配合使用。

最为常见的女用安全套是 **FC2**, 是由腈聚合体 (一种人造乳胶) 加工而成的。对于对乳胶过敏的使用者, 女用安全套是最理想的。注意: 女用安全套专用于阴道性交, 至今未对其在肛交过程中的安全性进行评估, 因此进行肛交时不推荐使用女用安全套。

与男用安全套一样, 女用安全套通过阻隔对男性精液或女性阴道分泌物的接触来预防艾滋病病毒的传播。女用安全套比男用安全套价格高。在多数地方, 它不如男用安全套被人们所熟知。

● 如何使用女用安全套

检查包装上的产品有效期, 若产品已过期, 请勿使用。女用安全套内均含有以硅为基础的非常润滑剂。在未开封使用前, 用手指轻轻挤压或按揉女用安全套包装, 以确保润滑剂均匀分布于整个安全套内表面。洗净双手后, 小心撕开包装, 避免使用利器打开包装。

女用安全套两端各有一环。用大拇指和中指捏住内环 (位于安全套的封闭端), 使内环变得细长 (如同一层膜), 以便于将其插入阴道内。使用者应当选择舒适的体位插入安全套, 例如侧卧、坐位 (抬高一条腿) 或卧位。然后, 将女用安全套插入女性阴道内。使用者应放松阴道口。

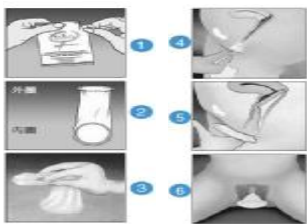
然后, 将一根手指插入女用安全套内, 将内环推至阴道最深处。在插入过程中应确保安全套未发生扭曲。内环应置于子宫颈, 外环 (安全套的开口端) 应当位于阴道外, 覆盖部分外生殖器。当插入方法正确时, 女用安全套在阴道内紧贴阴道内壁 (阴道自然形状) 分布, 内环紧贴于宫颈, 从而保证安全套在阴道内的位置正确。

此时进行插入式性交比较安全。注意: 当使用女用安全套时, 男性阴茎在插入时无需充分勃起。确保阴茎插入女用安全套内, 同时应确保男性和女性生殖器表面均得到充分润滑。若阴茎插入于女用安全套外壁和女性阴道壁之间, 则使用者无法得到满足。

性交完毕后, 紧握并扭转安全套外环, 缓慢地拉出安全套 (性交完毕后无需立即将安全套取出)。

在起身站立之前将安全套取出, 以避免溢出精液。与男用安全套一样, 女用安全套也属于一次性用品, 不能重复使用。用纸巾包好使用过的安全套, 丢入垃圾桶, 严禁将其冲入厕所, 因为安全套可导致下水道堵塞。

使用女用安全套



● 男性包皮环切预防效果如何?

在采取安全性行为的同时, 男性包皮环切术可以降低由

女性向男性传播艾滋病病毒的几率。而且证据确实证明了其作用显著, 通过观察研究及在不同环境和场所中的对照试验, 已经发现男性包皮环切术对预防艾滋病病毒传播的部分作用 (使性行为通过异性性行为感染艾滋病病毒的风险降低了大约 **60%**)。

特别强调的是男性包皮环切术并不能完全预防感染艾滋病病毒。它不能代替其他有效的艾滋病防治方法, 如: 禁欲、正确使用男用和女用安全套、减少性伴数量、推迟首次性交的时间, 和进行艾滋病咨询与检测。但它可以作为综合防治的一个方法。

● 如果我已是艾滋病病毒感染者, 那么我与同为艾滋病病毒感染者的人进行无保护性行为是否安全?

安全。两个艾滋病病毒感染者之间发生无保护性行为很有可能感染毒性更强或耐药性的病毒。

● 还有其它性传播疾病需要关注吗?

是的。除了艾滋病病毒感染之外, 还有十多种其它性病。它们是导致不孕不育的主要原因, 如果未及时治疗, 可以导致妊娠并发症及新生儿并发症。此外, 未经治疗的性病会增加对艾滋病病毒的易感性。经性传播的人类乳头瘤病毒 (HPV) 也可以引起阴茎癌和宫颈癌。

安全套可以显著地减少大多数性病危险。但某些性病, 特别是引起生殖器疱疹的感染, 如果安全套不能完全覆盖感染区域皮肤的话, 可能无法起到预防作用。因此, 如果您有可能感染性病, 务必定期接受性病检查。

性病的症状可以包括阴茎或阴道分泌物异常、尿道灼感或尿痛、生殖器或口腔周围疼痛或水泡。在女性中, 性病也可以引起出血异常 (与正常的月经周期不同), 以及性交时阴道疼痛。

与艾滋病病毒感染没有治愈方法不同的是, 大多数性病可以通过相对简单的治疗方法治愈。治愈后不仅消除一个疾病, 同时也消除了进一步感染他人的可能。还有另外一个重要原因对性病立即进行治疗的非常重要的理由, 即性病如不经治疗可以显著增加艾滋病病毒传播的风险。

如果您感染了性病, 您最初可能感到羞于去找医生或护士看病。您会试探着在家里自己治疗, 服用从药店购买的可能不是针对您所患性病的药物, 甚至您的朋友要一些抗生素。您绝对不能采用这种方法。性病治疗至今只能使病情加重且可能导致对现有的治疗药物产生耐药性。当患性病后去寻求治疗不仅仅是自我尊重表现, 同时也是尊重性伴的表现。如果您患性病, 应当告诉您的性伴提高警惕并建议他/她去寻求治疗。



双方都感染艾滋病病毒的性伴但您该总是进行有保护的性行为。性病如不经治疗会显著增加艾滋病病毒传播的风险。如果您觉得您可能患有性病, 应当立即就诊并且立即接受治疗。

●● 血液接触

● 如何才能避免输入感染了艾滋病病毒的血液?

广州市的临床用血都进行艾滋病病毒抗体检测和核查。感染艾滋病病毒者的血液将从血库中清除出去, 从根本上游除艾滋病病毒传播的危险。根据国家规定, 未经适当选择的献血者所献的血以及未经检测、核查的血液 (比如艾滋病病毒检测、核查) 是不能用于临床输血。

● 如何才能在工作或日常生活中避免接触感染了艾滋病病毒的血液?

许多人所从事的许多活动都有可能接触到另一个人的血液。在道路上、家中及工作场所所发生的故事不仅对健康造成威胁, 而且可能导致接触血液。

对于艾滋病病毒不能穿透完好的皮肤, 我们首要的防护措施是避免与可能感染血液的接触。当驾驶车辆出行时, 我们建议所有的乘客要一直系好安全带——不论是坐在前排还是后排。

当发生交通事故时, 最好的办法就是遵循标准的防护原则。这一策略假定每一个人都是潜在的感染者——要么是艾滋病病毒感染者, 要么有其它的疾病, 如肝炎患者。按照标准的防护原则, 任何血液的接触都被认为是危险的。有人建议每个人在急救和在其它可能接触血液的时候都要遵循标准的防护措施。

标准防护的原则需要预先计划和准备。由于事故可以发生在家中及工作场所, 应确保在这两个地方都有现成的急救包。急救包应该包括乳胶手套, 在接触另一个人的血液或开放性伤口时必须佩戴手套。使用经水稀释后的漂白剂清洗流出的血液或其他液体。漂白剂在地方市场上可以找到。

● 安全的医疗服务

在广州, 当您到正规医院机构就诊时, 可以确信能够获得安全的医疗服务, 在这些场所只使用消毒的针具和医疗器械, 可以消除在医疗场所感染艾滋病病毒的危险。

但是在世界上的一些其它地区, 不安全采血和输血及使用污染的针具导致了相当数量的新发感染。

● 如果我已经暴露于艾滋病病毒, 应该怎么办?

为了保护您自己、家人和朋友, 您应该:

- 事先采取预防措施保护您自己免受艾滋病病毒感染;
- 通过寻求自愿咨询检测服务了解自己的艾滋病病毒感染状况;
- 如果出现了性病症状, 立即寻求治疗;
- 每次发生性行为时都坚持正确使用安全套, 除非我们清楚地知道自己和性伴都没有感染艾滋病病毒;
- 仅使用新的注射针具;
- 如果您感染了艾滋病病毒并且想要一个孩子, 应该与您的医生讨论这个问题。

如果您认为您可能已暴露于艾滋病病毒 (例如, 在遭受性侵犯后, 由于一次意外、暴力殴打、安全事故, 或可能对受到感染的伤者实施急救时), 并且您知道在这次意外之前您是艾滋病病毒阴性, 那么您应立即联络当地疾病预防控制中心进行咨询和寻求帮助。

理想的情况下, 在发生潜在的艾滋病病毒暴露后, 预防 (接受抗病毒药物治疗) 应在 **1 到 2 个小时** 内开始, 最迟不能迟于 **72 个小时** 内启动。有数据表明, 治疗开始得越早, 成功的可能性就越大。



必须在发生潜在暴露后 1 至 2 小时内开始服药, 最迟不要超过 72 小时, 需要服药四周。

● 如果我受到性侵犯该怎么办?

在世界任何地方, 性侵犯的危险都是一个不幸的事实。如果您是性侵犯的受害者, 您可能会感染艾滋病病毒。您应该在发生潜在暴露后立即联系当地疾病预防控制中心, 接受适当的咨询治疗。强烈建议您接受治疗, 以便发现潜在的艾滋病病毒或性传播感染暴露, 并享受后续接受咨询。

● 我在从事体育活动或其他活动时可能感染上艾滋病病毒吗?

文献上有关关于通过体育活动感染艾滋病病毒的病例记载。在开放性的伤口或流血的情况下, 应当遵循标准防护的原则, 清创伤口, 应用消毒剂, 并包扎伤口。当您您家或您的任何成员接受非侵入性的皮肤或黏膜穿刺时, 如皮肤穿刺或纹身, 应当确保所使用的用具是消毒的。

虽然艾滋病病毒不容易传播, 但是, 这些过程中所使用的器具如果多人使用且没有消毒的话, 可能会存在一定程度的感染风险。

● 我接受注射是否安全?

任何人 (包括注射吸毒者) 都不应该重复使用别人用过的针头、注射器或用于注射的药物。如果您是广州市内的正规医疗卫生机构接受医疗保健服务, 您可以确信他们已尽了一切的努力来确保注射用的器械都是新的, 不会使您接触艾滋病病毒。

● 注射吸毒者如何保护自己避免感染艾滋病病毒?

无保护性行为和注射毒品过程中使用污染的针头或注射器是导致大多数新发艾滋病病毒感染的原因。吸毒者应当采取措施防止感染艾滋病病毒, 特别是确保在注射时使用干净的注射针具。在广州市的一些志愿者组织中, 开展为注射吸毒者发放新针头和注射器的活动以确保这些人获得无菌注射器械。研究表明这些做法降低了艾滋病病毒传播的风险但并未增加注射吸毒的人数。

药物治疗也是一项减少毒品相关危害的重要措施。广州市的各个区 (县) 疾病预防控制中心都开设有美沙酮治疗门诊, 起到了降低毒品危害的显著效果, 包括减少艾滋病病毒感染。实施成功的戒毒项目也可以避免通过注射吸毒传播艾滋病病毒。如果有需要, 您可以向前述的服务电话进行咨询。

● 非注射的药物, 如酒精和鼻吸入的药物, 不能造成艾滋病病毒感染?

能。虽然酒精和非注射的毒品不能直接使您接触别人的血液, 但它们肯定能损害您的判断能力并使您冒冒险 (尤其是性交时), 如果没有酒精和非注射毒品的影响, 您是不会冒这些风险的。

● 对于男男同性恋者性行为而言有哪些需要特别注意的地方?

如果您是一名男同性恋者, 那么, 您在与人进行性行为之前, 应当考虑艾滋病及注射药物的问题。

首先您和您的伴侣都应明确, 性伴越多, 越容易染上艾滋病及性病。所以, 应当尽可能减少性伴数量, 最理想也是最安全的性结合方式是富有情感的“一对一”性结合关系。此时, 您与性伴假如都没有感染艾滋病病毒, 那么你们两人间的各种性行为都不会“制造”出艾滋病病毒。

假如您不能确信性伴的健康状况, 一定要每次全程使用安全套, 以保护自己不感染艾滋病病毒及其它性病 (但不一定是百分之百安全, 安全套也可能破裂或滑落)。您还要注意, 如果使用毒品和饮酒后发生性行为, 会妨碍采用前面预防措施的效果。

口交 (口-阴茎性交): 假如男同性恋者在您的口中射精, 是危险的。甚至就是达到射精前阴部分泌出的液体, 也可能含有艾滋病病毒。无防护的口交可能传播多种性病。为了保护您自己, 在对方插入前, 就应让对方戴上无润滑剂的安全套。这一点, 对异性性交也是适用的。

(阴茎-肛门性交): 这是高风险的行为, 因为肛门和直肠组织很容易损伤。这种行为常使直肠发生撕裂伤, 让艾滋病病毒直接进入血液。假如您确实有肛交行为, 应该使用水性润滑剂和乳胶加厚安全套。

用手或拳插入直肠, 用手、拳头插入直肠是危险的, 因为很易发生撕裂或感染。艾滋病病毒能从您手上的破口进入您的血液, 或者从您的破口进入对方体内。

(根据联合国艾滋病规划署《生活在有一个艾滋病的世界》手册及其它资料编辑整理)

活着

即使感染了艾滋病病毒,
也要健康地生活

我们都应该知道自己的艾滋病病毒感染状况,接受检测有助于消除疑虑,并使我们有与训练有素的咨询员一道制定一份针对自己具体情况的艾滋病预防计划。

“说实在的,要是不接受检测,我还以为自己是阴性;我还会蒙在鼓里。”一名艾滋病病毒感染者说。

我应该接受艾滋病病毒检测吗?

应该。在一个存在艾滋病的世界里,接受检测是很重要的,因为这是了解自身感染状况的唯一途径。如果您的艾滋病病毒检测结果呈阳性,您可以采取必要的措施来调整自己的生活方式,您的医生会监督您的健康状况,这样您便可以在最适当的时候开始治疗。如果您的检测结果呈阴性,有助于减少忧虑,经过培训的咨询员可以为您量身定做艾滋病预防计划。请记住,预防艾滋病需要坚持一生,如果您可能暴露于艾滋病病毒,您应该定期接受检测。

强烈建议所有性活跃或可能暴露于艾滋病病毒的人接受检测。但不建议进行自我检测。

但我真的并不认为自己有感染艾滋病病毒的风险。如果我并无风险,我为什么应当接受检测呢?

当然,若您能评估您自己是否有感染的风险,但在艾滋病病毒感染者中进行的研究一向表明,很大一部分的艾滋病病毒感染者在得出诊断以前并未意识到他们面临感染风险。了解自己的艾滋病病毒感染状况是保护自己健康的一种方法。

我害怕接受艾滋病病毒检测。我知道,如果检测发现我是阳性的,我会很苦恼。

接受艾滋病病毒检测对许多人来说确实是一件令人忐忑不安的事情,应尽可能选择信任的检测员,确保无论是在检测前还是在拿到检测结果之后,都会有训练有素的咨询员向您提供帮助并回答您的任何问题。

我们向一些艾滋病病毒感染者那里了解了很多事情。他们说当他们接受检测的时候,很害怕,当他们自己感染了艾滋病病毒时,心情很糟糕。但是,他们还告诉我们说他们已经学会面对现实并积极地生活,原因是他们已获得了所需的信息,可以保护自己的家人并照顾自己。夫妇双方共同前往接受艾滋病检测和检测结果是有益的。

知道艾滋病病毒检测结果后,您可能会感到焦虑。您可能需要一个朋友或心爱的人随时可以与您交谈。是否有这样的需要,这取决于您焦虑的程度。检测后咨询员随时会帮助您您想您想的心情平静下来,并向您提供相关信息。

在发生潜在的暴露后,我应等待多久才能接受艾滋病病毒检测?

建议您在发生潜在的暴露后立即接受艾滋病病毒检测。首次检测将提供基础线数据。

如果您检测是在发生潜在的暴露之前是阴性,则阳性的结果表明,您自上次检测以来已遭到暴露。如果检测结果呈阴性,这并不意味着您未遭到暴露,您将需要在3个月后再次接受艾滋病病毒检测。尽管艾滋病病毒抗体检测是非常敏感的,仍有一个3到12周的“窗口期”(感染艾滋病病毒与具有可检测的抗体之间的期间)。在应用当前筛查的、具有最敏感性的艾滋病病毒抗体检测时,窗口期大约为3周。如果使用具有较低敏感性的检测,这一期间可能更长。

在窗口期内,艾滋病病毒感染者在他们的血液中并没有可透过艾滋病病毒检测检测出的抗体。但是,该病毒(例如血液、精液、阴道分泌物和乳汁)中却有着非常高水平的艾滋病病毒。艾滋病病毒在窗口期内更容易传播给他人,即使艾滋病病毒检测可能显示他并未感染艾滋病病毒。

我担心万一发现自己艾滋病病毒检测结果为阳性,我会觉得很孤单,是这样吗?

不会。我们中的任何人都不会因为艾滋病病毒检测结果为阳性而变得孤单。世界上数以百万计的艾滋病病毒感染者仍然活着,但感染了艾滋病病毒的生活会相对较困难。如果您检测出感染了艾滋病病毒,您应考虑与当地的健康服务组织联系,获取有关支持小组的信息以加入。在小组里,我们可以与其他感染了艾滋病病毒的人交流经验,从而缓解焦虑。学习对付艾滋病病毒感染的策略,面对同样难题的人已建立新的友谊。您可以从当地疾病预防控制中心获取一些支持小组的联系方式。

如果我的检测结果为艾滋病病毒,我该怎么办?

首先,努力认真倾听来自检测中心的咨询人员告诉您什么。他们应该向您提供有关下一步措施(在那里获得医疗服务以及向哪里寻求支持)的重要信息。如果您忘记了什么内容或者感到不知所措,应当打电话并要求再次与咨询员交谈。很多人发现他们无法集中注意力,因此很难记住首次咨询期间讨论的信息。

如果您经过再次检测检测证实是阳性,应当启动您的医疗计划。如果您担心自己可能通过无保护性行为而使自己暴露于艾滋病病毒,您的咨询员或医生将帮助您商讨您可以采取的办法,以鼓励您接受艾滋病病毒检测。您应当坚持采取安全性行为。如果您了解了有关艾滋病的各种信

息,在保持您的健康方面,您将成为医生的一个更有力的合作伙伴。

如果我的艾滋病病毒检测结果为阳性,我是否必须将结果告诉给单位/公司的某个人?我不是担心我可能会受到歧视或虐待。

除非自己愿意,没有艾滋病病毒感染者会被迫向所有人透露自己的感染状况。但是根据国家《艾滋病防治条例》规定,您应该将感染的事实如实告知跟自己有性关系者,同时采取必要措施防止感染他人,并且不能以任何方式故意传播艾滋病。当您在各个医疗机构看病就医时,应告知感染或发病的事实如告知接诊医生,请相信,医生有责任为您保密。

除此之外,是否以及何时将自己的艾滋病病毒感染状况告诉给其他人,对于许多感染了艾滋病病毒的人来说,可能很难作出决定,尤其是告诉给同事或上司。担心被家人、朋友、邻居或同事嫌弃是很自然的。不幸的是,歧视艾滋病病毒感染者现象依然十分普遍,因此我们中那些感染了艾滋病病毒的人一定要好好考虑,我们觉得可以以此信息告诉哪些我们信任的人。

在中国,任何单位和个人歧视艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属都是违反《艾滋病防治条例》的行为。艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属享有婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护。

透露艾滋病病毒感染状况是艾滋病病毒感染者所面临的最大的挑战之一。

如果您认为自己值得信任,可以向您透露,那么您要向他人提供支持,并保证您会替他人保密,您务必要像对待其他的人信息一样对待这些信息。

如果我的艾滋病病毒检测结果为阳性,这是否意味着我很快就会发病?

如果您的艾滋病病毒检测结果是阳性,您不会很快就发病。即使是在没有治疗药物的情况下,艾滋病从感染到出现症状通常需要很长的一段时间。随着医学的发展,艾滋病病毒感染者现在也能健康地生活和 works。此外,正在进行着大量的研究,在已有的治疗方法基础上寻找有效的治疗方法。艾滋病病毒感染者是必须认真对待的重要医学情况,但不能说感染了艾滋病病毒就是处于死期。

我该如何保持自身身体健康?

我们鼓励所有人都应当注意保持自身身体健康,但是对于艾滋病病毒抗体呈阳性的患者,注意保持自身身体健康则更加具有举足轻重的意义。日常生活中注意遵照以下健康原则对于维持身体健康大有裨益。

营养:摄入适量的食物,注意进食含有各种不同类型营养成分的食品,其中包括:

- 蛋白质:肉、鱼、大豆和坚果有利于促进肌肉组织的发育与维持。
- 碳水化合物:可以为机体提供能量,谷物、粮食、蔬菜和坚果中均含有碳水化合物。
- 维生素:新鲜水果和蔬菜中含有丰富的维生素,维生素可以帮助免疫系统功能,并有助于预防感染。
- 脂肪类:饮食中应当包含适量的脂肪类物质。应当注意避免摄入饱和脂肪(如坚果、植物油、动物油和豆类食物等),同时避免摄入饱和脂肪,包括奶油和动物油(例如猪油和牛油等)。

保持水分:多喝水。如果您不能确定您的体内供水是否完全洁净,您应将水烧开再喝,或者尽可能喝瓶装水。

食品卫生

- 准备食品时应注意洗手。
- 将生食和熟食分开存放。
- 选择绿色安全食品(避免摄入未经灭菌处理的牛奶、充分清洗新鲜蔬菜和水果)。
- 充分加热食物。
- 烹饪时食物应当尽快煮熟。

压力和焦虑:设法尽量缓解自己的压力和焦虑。经常进行锻炼,保证睡眠充足。

避免滥用:吸烟损害肺部和身体的其他器官,增加患其他感染性疾病的危险。

医疗护理:定期接受医疗随访检查。

药物:避免不必要的药物。如果您正服用与艾滋病病毒感染的药物,您应与您的医生讨论一下这个问题。

如果我的艾滋病病毒抗体检测结果呈阳性,我是否需要立即开始接受药物治疗?

否,但是您需要立即开始在艾滋病随访检测和诊断方面具有丰富经验的临床医生进行咨询。您的医生将会定期对您健康状况进行监测,并综合考虑各种因素(其中包括血液学检查结果),然后决定您是否需要以及何时需要开始接受抗逆转录病毒药物或其他药物治疗。您的医生将会对您既往病史进行评估,检查您目前所处的临床状况,并对您进行体检和其他辅助检查措施,从而对您的艾滋病感染分期进行综合评估。

您的医生将会重点关注您体内CD4细胞计数变化情况。机体免疫系统是由各种不同的细胞(防止机体发生疾病)组成的。当机体免疫功能正常时,CD4细胞(也被称为辅助性T细胞或T细胞)可以通过识别和清除病毒和细菌来保护身体健康。CD4细胞同时也是艾滋病病毒病毒

攻击和破坏的靶细胞。高病毒载量表明大量的CD4细胞已经被艾滋病病毒破坏,从而导致机体免疫系统功能减弱,机体容易罹患各种疾病。

如果我是艾滋病病毒感染者,我需要服用很多药物吗?

因为艾滋病病毒总在不断变化,所以它很快就会变得对个别的药物产生耐药性。当耐药性出现并发展时,药物变得不那么有效,血液中的病毒载量水平也会开始反弹。为了预防或延缓耐药性的产生,您的医生会开出三种不同的抗逆转录病毒药物(联合治疗),不过现在许多联合治疗都只需服用一片固定剂量复合剂。通过以不同的方式攻击艾滋病病毒,联合治疗能够取得最大的作用并减少产生耐药性的可能性。

联合治疗听起来似乎很复杂,我该如何确保自己能够坚持按照医嘱服用药物?

艾滋病联合疗法并不简单。然而,采用单片剂(其中含有三种药物)的治疗方法就变得较为简单了。艾滋病病毒检测结果呈阳性的患者和正在接受治疗的患者需要服用多种药物(特别是艾滋病病毒感染晚期患者);此外,我们还需要对其他机会感染进行治疗。

按照医嘱服药通常也被称为“治疗依从性”。由于治疗依从性在艾滋病患者的治疗过程中具有至关重要的作用,因此,患者应当特别注意完全按照医嘱服用药物。若患者漏服药物,未能按时服药或更改药物治疗方案,则可能会将药物疗效降低并导致患者更早地出现耐药性。

根据个人具体治疗方案的不同,您可能需要调整您的饮食方案进行部分调整(如药物与食物同时服用),您也可能需要将一种或几种药物进行冷藏。

医生在制定艾滋病病毒感染者联合治疗方案时,最好制定一个适合感染者自身具体情况的个人治疗依从性计划。

- 下面是关于治疗依从性的一些建议。
- 利用日历将治疗作为一种日常习惯。
- 用一个蜂鸣器或闹钟提醒您已按时服药。
- 依靠朋友、家人或室友来提醒自己服药。

制定治疗依从性计划后,需要您积极配合并坚持严格执行。同时也要求您保持诚恳的生活态度并事先找出可能会对按时服药造成干扰的原因。即使您的生活节奏偶尔会出现紊乱(如同平时一样),但是为了保证您的治疗方案依从性,您非常有必要坚持规律服药。若您身在旅途中,请务必注意携带以确保您能够坚持按时服药。若您漏服一次药物,则应当在发现漏服后尽快补服药物。如果本次服药时间与下次服药时间间隔过长,那么您只能服用一次剂量的药物。

艾滋病病毒感染者应当牢记:并不是只有我们在独自面对该健康问题的挑战,还有其他许多人可以为我们提供帮助。还有许多艾滋病病毒感染者和其他慢性病患者都面临着相似的处理。请相信药物的疗效,因为我们知道,如果治疗及时,抗逆转录病毒治疗可以延长患者的生命,并且可以使艾滋病病毒感染者有机会获得正常寿命,与其他艾滋病患者进行讨论也有助于疾病的治疗,大家可以相互交换心得体会并找寻有利于保证治疗依从性和解决其他问题的可行措施。

艾滋病病毒检测结果为阳性者应立即找一位对艾滋病问题有经验的医生以进行后续检测和咨询。我们中的艾滋病病毒感染者现在也能健康地生活和工作。

联合治疗能够取得最大的作用并减少产生耐药性的可能性。

我知道感染了艾滋病病毒会使我更容易患上其他感染。如果我是艾滋病病毒感染者,我应怎样保护自己避免这些感染?

对于我们中的艾滋病病毒感染者来说,一旦病毒严重损害我们的免疫系统,我们就特别容易患上其他感染。对大多数人来说,艾滋病联合治疗能显著加强免疫系统,降低人体对机会性感染的易感性。

如果您是艾滋病病毒感染者,应该定期去看有资格治疗艾滋病相关疾病的医生,这样您的免疫系统就能受到持续的监测。通过对您的免疫系统进行常规监测,医生就能为您制定治疗方案,从而使您避免某些能侵袭艾滋病病毒感染者免疫系统感染。

由于感染艾滋病病毒的人容易遭受机会性感染,因此了解自己的艾滋病病毒感染状况十分重要。通过了解您的艾滋病病毒感染状况,您能够更好地关心自身的健康并确保您得到定期监测。如果您是艾滋病病毒感染者,医生会为您开具药片以防止机会性感染。

结核病的预防、诊断和治疗

结核病(TB)是一种常见的、往往是致命的传染病,它可能影响到我们每一个人。世界上三分之一的人口受到了结核病的感染。中国的普通肺结核患者人数位居全球第二位。

艾滋病病毒感染者一旦受到结核感染,就更容易患上结核病(每年约有一分之一患者),即使是在接受适当的艾滋病治疗时。事实上,结核病是世界很多地方艾滋病病毒感染者中最常见的感染和死亡原因,它可能是可预防和可治愈的。在很多国家,结核感染是某人感染艾滋病病毒的最初特征,因为它会出现于艾滋病病毒感染过程的早期。

我们每个人都必须了解结核病的症状,如果我们怀疑我们自己或者我们的同事、朋友和家人患有结核,我们应当及时行动。结核病的早期诊断和治疗会带来结果的改善,并

感染了艾滋病病毒,也要健康地生活,我们和我们的家人应当:

- 寻求帮助、信息和支持;
- 关心我们自己的健康;
- 关心我们的经济状况;
- 如果需要治疗则严格遵守治疗计划;
- 为将来制订计划;
- 特别要照顾好孩子;
- 公开谈论艾滋病预防问题,尊重所有人(包括我们自己和艾滋病病毒感染者)的权利,从而有助于建立一个安全、公平、富有同情心的社会。

降低传播给他人的风险。结核病最常见的症状是持续2至3周以上的咳嗽、不明原因的体重减轻、发热和盗汗。如果您认为您可能患有结核病,请立即到最近的门诊就诊。

所有的艾滋病病毒感染者都应当接受筛查,以确定是否感染了结核,以便其得到治疗,从而预防结核病的发病(采用异烟肼预防疗法)。艾滋病病毒感染者每次就诊时也应定期接受结核病筛查。谨记,结核病是可预防和可治愈的。

如果我是艾滋病病毒感染者,我应采取哪些保护措施?

艾滋病病毒感染者在自己及其同伴和家庭与社会健康促进中发挥重要的作用。“积极的健康态度、尊严及预防”的概念就是强调了阳性者在艾滋病预防和健康促进的各方面所发挥的作用。

如果您被诊断为艾滋病阳性,以下是应当采取的措施:

● 通过采取有保护的、较为安全的性行为,避免感染其它性传播疾病。

● 通过采取有保护的、较为安全的性行为,采用安全注射行为以及接受适当的免疫接种,避免感染乙肝和丙肝。

● 通过确保得到良好的医疗护理,避免艾滋病病毒并发生:

● 通过依从于您的治疗方案,避免艾滋病病毒耐药性的产生。

● 通过以下措施,避免将艾滋病病毒传播给您的性伴:将您的艾滋病病毒感染状况透露给您的性伴,鼓励您的性伴接受艾滋病病毒检测。

在性行为期间使用男用或女用安全套使用一次性无菌注射器(不得重复使用)不共用注射器等。

如果您的性伴是艾滋病病毒阳性,并意外地暴露于艾滋病病毒,应当在意外暴露后的2至72小时内让他或她接受暴露后预防。

● 更好地管理您的生活,您有权做出健康的选择,此外您也有责任来保护您的性伴。

未来的生殖健康和生育计划是怎样的?

如果您爱上了您,而且您们中的一个人是艾滋病阳性,您仍有可能拥有一种健康的关系和性生活。

如果一个性伴是艾滋病病毒阳性,另一个是艾滋病阳性,务必要保持正确的使用安全套。如果您是艾滋病阳性,则应保持一种健康的生活方式,并采取一切措施来避免感染您的性伴。与您的性伴讨论您的期望以及对未来的计划。如果您正在考虑要个孩子,与您的医生探讨一下所有可行的选择。如果您想要个孩子,最好咨询有关辅助生殖健康服务(例如人工授精)的信息,并且要接受检查,以确保病毒载量水平无检测出,并且仅在受孕期间才发生无保护性行为。最后,要知道,如果您是艾滋病阳性,您仍然能够享有与任何其他人相同质量的生活,包括您的性生活。

母婴传播

如果我是艾滋病阳性,我能要孩子吗?

对于很多艾滋病病毒感染者,做出是否要个孩子是一个决定是“分秒难夺”的。重要的第一步是咨询您的医生,获得最新的信息,并获取建议和咨询,从而做出有益于健康的决定。如果您是一位男性艾滋病病毒感染者,应当考虑对女性性伴的健康的影响。如果您是艾滋病病毒阳性,务必要确保远离艾滋病病毒,因为在怀孕期间发生无保护性行为会增加将艾滋病病毒传播给孩子的风险。如果她也是艾滋病阳性,孩子可能会在怀孕、分娩或哺乳期间感染艾滋病病毒。

每年都有几十万个孩子在母亲妊娠期、分娩期或哺乳期感染上艾滋病病毒。幸运的是,有些已证明是十分有效的治疗艾滋病病毒感染的药物也能有效地区分性艾滋病病毒母婴传播的风险。

预防母婴传播的有效措施包括好几项内容。如果您已怀孕,您应该从一个合格的卫生保健人员那里接受产前保健服务。多数产前保健医生都会让您接受艾滋病病毒检测。如果您的产前保健医生没让您接受检测,您应提出要求。如果您在产前保健机构进行的艾滋病病毒检测结果呈阳性,医生就能不能生育这个问题提出建议。

如果您是艾滋病病毒感染者,又决定要孩子,您的医生会给您提供有关最适当的医疗方案的信息。这些治疗方案能够降低您艾滋病病毒传播给孩子的风险。

降低母婴传播风险

感染艾滋病病毒的孕妇可能会在妊娠期、分娩期或产后期哺乳期将病毒传播给孩子。研究表明,采取一整套的预防措施能降低母婴传播的风险,使这种传播很少发生。这些措施包括:开展自愿咨询检测,提供综合性的产前保健和相关咨询,用最有效的方案进行充分的抗逆转录病毒治疗以及提供有关母乳喂养替代方法的信息。通过这些措施,母婴传播的风险将降低到2%。针对产后传播的情形,女性艾滋病病毒感染者应当尽可能避免用母乳喂养婴儿,而使用母乳代用品喂养婴儿。

最后,如果您是艾滋病病毒感染者,只有您能决定自己要不要孩子。生儿育女仍然是艾滋病病毒感染者的一种选择权。对于许多人来说,孩子会让他们生活充满乐趣、增添生活的目的感,我们应当支持艾滋病病毒感染者作为父母的权利。

(根据联合国艾滋病规划署《生活在一个有艾滋病的世界》手册及其它资料整理编辑)