



预防艾滋病

YUFANG AIZI BING



安全 性行为

ANQUAN XINGXINWEI

艾滋病是一种行为病

全世界大约每5秒就有一个人被感染HIV

目前艾滋病无法治愈

女性越来越受到艾滋病毒威胁

艾滋病毒可通过父母传播给婴孩

艾滋病毒主要存在于人的体液中

预防艾滋病请戴安全套





珠江三角洲女工培训项目组

编写

预防艾滋病



安全

性行为

外来女工信譽教育系列读本

广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防艾滋病与安全性行为 / 珠江三角洲女工培训
项目组编. — 广州: 广东教育出版社, 2005, 9

(女工培训系列读本)

ISBN 7-5406-6014-7

I. 预… II. 珠… III. 艾滋病—预防 (卫生)
IV. R512.910.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081180 号

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销
中山新华商务印刷有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 3.875 印张 80 000 字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-7 000 册

ISBN 7-5406-6014-7/R · 23

定价: 13.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

目 录



第 1 篇 什么是艾滋病 ↗ 1

- 一、艾滋病与艾滋病病毒 ↗ 2
- 二、感染艾滋病病毒后，人体会产生哪些症状 ↗ 11

第 2 篇 艾滋病的传播 ↗ 17

- 一、人体是怎样感染艾滋病病毒的 ↗ 18
- 二、是否需要“谈艾色变” ↗ 31
- 三、一般的生活接触不会传播艾滋病 ↗ 33

第 3 篇 艾滋病的预防 ↗ 45

- 一、艾滋病是能够预防的 ↗ 46
- 二、艾滋病的预防途径 ↗ 50



第4篇 安全性行为 ↗ 59

- 一、性的困惑和危险 ↗ 60
- 二、不安全的性行为及其后果 ↗ 67
- 三、选择安全性行为 ↗ 70

第5篇 观念与行动 ↗ 87

- 一、树立健康的人生观和爱情观 ↗ 88
- 二、你的态度很重要 ↗ 96
- 三、从原则到行动 ↗ 107

后记 ↗ 116

附录 ↗ 118

第1篇 什么是艾滋病



本篇提要

- HIV主要破坏人体免疫系统
- HIV感染者在潜伏期无明显症状，与常人无异
- 人体从被HIV感染至死亡要经过4个阶段，每个阶段都有传染性
- 预防 AIDS 是全社会的责任



什么是艾滋病？它有什么危害？艾滋病会传染吗？

一、艾滋病与艾滋病病毒

什么是艾滋病和艾滋病病毒

艾滋病是英文缩写 AIDS 的译名，它的医学名称叫获得性免疫缺陷综合征 (Acquired Immune Deficiency Syndrome，缩写为 AIDS)。它是由艾滋病病毒



HIV 病毒

引起的，以人体免疫系统全面崩溃为特征的传染病。

艾滋病病毒的全称为“人类免疫缺陷病毒” (Human Immunodeficiency Virus，缩写为 HIV)，是引发艾滋病的罪魁祸首。艾滋病病毒能损害并摧毁人体的免疫系统。

自我测评

1. 艾滋病的英文缩写是什么?
2. 艾滋病的全称是什么?
3. 艾滋病病毒的英文缩写是什么?
4. 艾滋病病毒的全称是什么?

提示 ↓



1. AIDS。
2. 获得性免疫缺陷综合征。
3. HIV。
4. 人类免疫缺陷病毒。

艾滋病正以惊人的速度在世界上蔓延

也许你认为艾滋病 (AIDS) 不是一般人能得的病, 只有吸毒者、妓女、嫖娼者、同性恋者才有可能感染。是这样吗? AIDS 和你真的无关吗? 实际上, 艾滋病病毒 (HIV) 感染者分布于各种职业人群, 而且青壮年占感染者的大多数, 男女都有。





活动

体验 HIV 在全世界的传播速度

活动组织：

请所有在场的人站起，按“1、2、3、4、5”报数，报完后，下面的人接着重复，凡是报到5的就坐下。报完一圈，继续轮，最后不够5个人时，反过来接着报，只剩一个人时，自己数5下，然后坐下，看看所有的人都坐下需要多长时间？



提示

全世界大约每5秒就有一个人被感染 HIV，活动中数到5坐下的人表示被感染者，可以看出 HIV 的传播速度是非常快的。

抢答

艾滋病感染者是局限在特定人群中吗？



艾滋病的传播

AIDS 于 1981 年最先发现于美国的男性同性恋者中，他们分别患有卡氏肺囊虫肺炎和卡波济肉瘤。1982 年 9 月此病被正式命名为获得性免疫缺陷综合征，也就是 AIDS。从那时起，AIDS 开始向世界的每一个角落传播，到 80 年代中期，人类免疫缺陷病毒和 AIDS 的大流行已席卷世界各大洲，AIDS 发展成为一个全球性的流行病。

在全世界，AIDS 已经夺去了 **2000 多万** 人的生命，而每一天，还有 **15 000** 人感染上它，也就是说平均约每五秒钟，就有一个人被感染，而新感染者中的 **90%** 以上生活在发展中国家。2004 年全球 HIV 感染人数约为 **3940 万人**，其中 **490 万人** 是本年度新增病毒感染者，是年全球已有 **310 万人** 死于此症。这三项数字均为历年新高。





亚洲正在成为 AIDS 的流行中心。

女性越来越受到此病毒威胁。迄今全世界 **3720 万** 成人 HIV 感染者中，女性 **1760 万**，几乎占到了一半。妇女已经成为 AIDS 防治工作中不容忽视的一个群体。

在中国，1985 年最先在北京、浙江发现 AIDS，至 1998 年青海在全国最后一个报告发生感染者后，全国 31 个省、市、自治区均无一幸免。目前中国 AIDS 的流行趋势处于世界 **第十四位**，在亚洲排名 **第二位**。

AIDS 就在我们身边！ AIDS 威胁着每一个人和每一个家庭。

预防 AIDS 是全社会的责任！

目前艾滋病无法治愈

由于 HIV 的变异速度太快，对 AIDS 的治疗，目前既无疫苗预防，也无特效药治愈，病死率极高。

艾滋病的危害：祸国殃民

大部分艾滋病病人在青壮年时去世，使国家和家庭丧失主要劳动力，并导致大量老人、孤儿无人



赡养和看管，造成大量社会问题的产生。

AIDS 还可能导致家庭内部的恶性循环。如果夫妇双方有一方患病，另一方不注意自我保护也将难以免受其害，且可殃及子孙后代。常见的如丈夫传给妻子，妻子再传给下一代。

AIDS 不同于许多其他疾病，由于人们对 AIDS 还存在很多误解和偏见，使得患者甚至其家庭常常遭受社会歧视。

没有人真正死于艾滋病

当人不幸感染了 HIV 后，健康的免疫系统细胞数目越来越少，人体免疫系统的抵抗力也就越来越弱。若不及时接受治疗，免疫系统的作用会逐渐衰退，艾滋病病人会越来越频繁地感染上各种致病微生物，而且感染的程度也会变得越来越重，从而发生多种难以治愈的感染和肿瘤，最终会因各种复合感染而导致死亡。

所以说，AIDS 不是一种病症，而是一种综合征。因为，没有人真正死于 AIDS，大部分的艾滋病病人都是死于其他的机会性感染。这是因为 HIV 瓦解了人体内的免疫系统之后，艾滋病病人死于感冒和死于肺癌对他们来说是一样的容易。由于身体



HIV 杀死人体保镖——免疫系统。没有保镖的人体
暴露于各种病毒的包围之中

不能像健康人一样与一般的疾病作斗争,最后他们会由于各种各样的疾病缠身而导致丧生。



活动

HIV 破坏免疫系统演示

.....

活动组织:

请15左右人参与游戏,其他人在四周围成一圈来观看,一人当解说。

(1) 找1人充当“人体”,另找三人,一位充当“感冒病毒”,一位充当“腹泻细菌”,一位充当“HIV”。(可制作标志牌挂身上)

(2) 其他人背朝“人体”,拉手成圈将“人体”围在中央,充当人体的“免疫细胞”,保护“人体”免遭外界病毒侵扰。

(3) “感冒病毒”和“腹泻细菌”先上场,在圈外尽力伸手去触摸“人体”,“免疫细胞”要尽全力保护“人体”,使“感冒病毒”和“腹泻细菌”无法触及“人体”,以保护“人体”的健康。

(4) 这时,“HIV”来了,他触摸的是“免疫细胞”,任何一个“免疫细胞”被“HIV”碰到后,就必须离开圈子退出。“免疫细胞”退出越多,圈子就





越小，此时“感冒病毒”和“腹泻细菌”很容易就触摸到“人体”，使“人体”感染各种疾病。最后，疾病缠身的“人体”倒地“身亡”。



提示 ↓

HIV 主要是通过破坏和瓦解人的免疫系统，使人丧失抵抗力而患病乃至死亡。

及时、有效的治疗可以延缓 AIDS 的发生

HIV 感染目前是不能治愈的。那么感染了 HIV 后，是否就只能等死呢？不是！抗 HIV 的药物可以减慢病毒感染在体内的扩散，及时、有效的治疗可以减少血液中的病毒数量，增加体内的免疫细胞的数量，恢复免疫系统功能，使人体可以继续对抗各种感染，从而延缓 AIDS 的发生。目前世界上治疗 AIDS 比较有效的是美籍华裔科学家何大一发明的被称为“鸡尾酒疗法”的联合抗逆转录病毒疗法，它可以有效地减缓 HIV 在人体内的肆虐程度。

二、感染艾滋病病毒后，人体会产生哪些症状



活动

每人画一幅像，把自己心目中的 HIV 感染者的特征表现出来

预 防 艾 滋 病 安 全 性 行 为



说一说

艾滋病病毒感染者有什么特征？



预防艾滋病
安全性行为

人体从被艾滋病病毒感染至死亡要经过 4 个阶段

第一阶段 感染早期 大约 3 个月左右，在感染早期，部分人会出现如：发烧、头痛、腹泻、肌肉酸痛等类似感冒的症状。有些人在感染病毒后两星期或数月后会出现头部、颈部、腋下等处的淋巴结肿大，摸起来比较硬但不痛。也有一些人会出



现皮疹。这些症状通常持续几天或几周后又慢慢自行消失了。由于症状并不明显也不严重，常常被人们忽视。就连医生也很难判断。

在感染早期，存在着“窗口期”。“窗口期”就是指从HIV最初进入机体到产生可检测出的病毒抗体的时间，通常为14~21天。这就是说，在感染病毒后的14~21天内检测血液，暂时检测不出。但由于血液中HIV数量高，传染力很强。

第二阶段 潜伏期 经历了感染早期的一些症状后，身体又恢复了常态，被感染者进入无症状阶段，自觉良好。由于每个人的身体基础不同，感染情况也不同，所以在这个阶段持续的时间也不同，差异很大，有的人在一年左右，而有的人可长达十年甚至更长时间。

此阶段去做血液HIV抗体检测，结果是呈阳性的，可以检测出来。

要特别注意的是：在这个阶段，感染者与常人无异，而其他人也不能从外观上判断出来，只有通过血液检测才能确诊。但是具有传染性。

HIV感染者本人在潜伏期内可能也没有任何感觉，目前，世界上有大约90%的HIV感染者并不知道已经受到了感染，所以他不可能有意识地去控制自己的行为。因此，潜伏期是传播HIV非常危