

令你震惊的 健康忠告

揭露疾病与健康真相的警示录

The Shocking Health
Advice

超过100位临床医生的健康忠告，
告诉你令人震惊的疾病与健康真相！
肿瘤、癌症、高血压、艾滋病……
这些严重威胁人类健康的杀手你了解吗？
本书将为你揭露可怕疾病的真相，
并提出一些有效的预防与治疗建议。

主编/金版文化



令你震惊的 健康忠告 +

Ling ni zhenjing de jiankang zhonggao

健康 IV ③



南海出版公司

推荐序

Preamble

从古至今，诊病是医生的本行，治疗疾病是医生的职责。然而随着社会生产力的不断发展，人民生活水平的不断提高，大众对健康、长寿产生了更高的要求。人们渴望知道更多的医学常识，以期能对自身的生活规律、饮食习惯、嗜好等进行取舍、调整，做出正确、科学的安排，从而达到防病延年的目的。基于这一基本观念的转变，过去那种对待疾病“讳莫如深”，甚至“讳疾忌医”的态度正在逐渐改变。

犹记《三国演义》中关羽“刮骨疗毒”和曹操“讳疾忌医”的故事。关羽中箭后，忍痛让华佗“刮骨疗毒”；而曹操患病后，则疑心华佗别有用心，不仅“讳疾忌医”、拒绝治疗，反而将华佗杀害，后来曹操终因风头痛病而死亡。曹操的做法是“讳疾忌医”的典型案列，其行为则又过之。关羽有疾而及时求治，认识超前，方法得当，术中与马良从容对弈，面不改色，显示出大英雄的无畏气概。东汉末年发生的这两个故事，给人以深刻的启迪。事实是许多疾病，包括通常所谓的不治之症，如艾滋病、乳癌、胃癌、宫颈癌、冠心病等，只要有超前的防治意识和正确的防治措施，都能取得令人满意的治疗效果。《令你震惊的健康忠告》在衣、食、住、行、生活环境、常见病症的识别等方面，都给人以谆谆忠告，向人们真诚地指点迷津，给读者提供最贴心、最科学的健康忠告！

本书的第一部分《令你震惊的疾病真相》讲述常见病、多发病的病因、诊断、及家庭预防和护理。对睡眠、运动、营养、美容等生活中常见问题深层所隐藏的健康不利因素条分理析，不啻笔墨，使人一目了然。本书的第二部分《令你震惊的健康忠告》论述日常生活中的健康误区。本书的第三部分提供了最新的健康资讯，使人们与新的医学研究成果靠近，让健康长寿伴随你我他。

全书取材新颖、文字洗练、条理清晰，是当前流行的同类书中的佼佼者。愿本书之出版发行为社会带来裨益，为人们带来健康，是为序。

裴正学

前言

Preface

肿瘤、艾滋病、乳癌、肝癌、冠心病这些令人恐怖的疾病也许你并不陌生，他们或许正在你的身边蔓延，又或许你的朋友正在饱受疾病的煎熬和苦痛。当你拿起这本书的时候，你是幸运的。人的一生要遇到很多健康问题，衣、食、住、行，危机重重。在危机的背后，隐藏了多少担心和苦恼？本书将带你探寻这些健康危机背后的真相，并提供给你最贴心、最专业的健康忠告！

本书的第一部分——《令你震惊的疾病真相》，介绍生活中几十种易发、多发疾病的发病原因、诊断方法，以及家庭护理和预防等等你最关心的问题。权威的专家给你最特别的忠告，通俗的文字给你最专业的提示。

睡眠、运动、营养、美容……如此时尚而健康的生活元素，或许你未曾想过在他们的背后还隐藏着健康的杀机。现在的你一定是困惑了：每天我都用最健康的生活方式在生活着，难道还会有什么对健康不利的地方吗？专家在本书的第二部分——《令你震惊的生活忠告》中，将详细而贴心的给你讲解生活中的各种健康误区。我们追求最健康的生活方式，哪怕是最小的健康误区我们也绝不放过。

禽流感、非典、新概念……在本书的最后一部分，你将接触全新而专业的健康资讯。与前沿医学同步，与健康同步。专家、专业、权威、贴心、实用，是本书的五大特点，仅仅三个部分就能带给你用金钱买不来的健康生活，在此，真诚地希望《令你震惊的健康忠告》可以带给你最新、最实用的医学保健讯息。



目录

Part1

令你震惊的疾病真相

001令人恐怖的肿瘤/7

002破解艾滋病的真相/14

003祸及后代的遗传病/20

004全面认识肝癌/26

005关注胃癌的巨大危害/32

006揭秘可怕的肾癌/38

007乳癌——沉默的杀手/44

008乙肝需要引起警惕/50

009第一杀手——冠心病/56

010肾虚症状不可小视/62

011揭开糖尿病的面纱/66

012健康杀手——高血压/72

013血液中的隐形杀手——高血脂/80

014不孕不育的真相/86

015女性健康杀手——宫颈癌/94



016你在抑郁着吗/100

017现代富贵病——痛风/106

018在肥胖中挣扎/112

019关心女人特殊的日子/118

020全面抵制流行感冒/124

021你站在便秘的行列吗/130



Part2

令你震惊的生活忠告

022睡出健康来/137

023锻炼是健康的制胜法则/140

024营养是一项终身的工程/146

025切不可滥用抗生素/152

026与早餐有关的健康隐患/160

027享受健康的午餐时光/162

028与晚餐有关的健康忠告/164

029吸烟带来的可怕灾害/166





030 危险食物必须引起警惕/170

031 令你震惊的饮水真相/174

032 你不可不知的酒精危害/178

033 食物防腐应怎样认识/182

034 现代美容的危机/184

035 夜猫族的身体保养/188



036 小心提早进入更年期/192

037 当心突如其来的节日病/194

038 现代人的心理健康问题/196

039 别让耳机成为健康杀手/198

040 旅行中如何保持健康/200

041 及时接种疫苗十分重要/204

042 饮食搭配的学问/210

043 运动带来的健康问题/212



044 产后保健重要时期/216

045 花卉也有健康问题/220

046 中草药服用也有禁忌/222

047 危害人类健康的恶习/226



Part3

令你震惊的健康资讯

048 过度关注外貌有损健康/231

049 自由基控制着人的寿命/232

050 乳癌别急着“一刀切”/234

051 禽流感比非典厉害吗/236

052 你没有注意到的健康遗漏/238

053 减肥话题的新观点/241



054 高血压的几个新观念/244

055 “夜宵”乃万病之源/247

056 阻止视力减退的饮食/248

057 让你震惊的健康误区/251



part1

令你震惊的疾病真相

随着生活水平的不断提高，人们的健康水平却在不断降低。胃癌、肝癌、艾滋病……这些恐怖而令你震惊的字眼在生活中出现的频率也越来越高，究竟这是些什么病？它们离我们究竟有多远？到底又是什么在控制着它们？

本节中介绍了几十种威胁着人类健康的疾病真相，从人类的第一杀手冠心病、祸及后代的遗传病直到现代富贵病痛风等，专家在这里为你一一揭开谜底，让你了解这些疾病，指引你远离痛苦的深渊。

如果你在抑郁着，如果你在肥胖中挣扎着，如果你在为不孕不育苦恼着，如果你还在担心会被传染上流感……专家在此给你支招，给你送上最贴心的提示和关爱。让我们与健康携手，幸福一生！

◆令人恐怖的肿瘤

Ling ni zhenjing de jiankang zhonggao



你必须知道的

- ✓什么是肿瘤，癌又是什么
- ✓肿瘤有哪些种类
- ✓良性或恶性肿瘤有什么区别
- ✓专家教你如何预防肿瘤
- ✓与饮食有关的癌症

★什么是肿瘤，癌又是什么

癌是一种恶性肿瘤。

在普通人印象中，“癌”是一个极其可怕的名词，人们都潜意识地不想听到它的出现。虽然如此，我们还是有必要去了解它。癌的英文名为cancer，汉译为“螃蟹”。这就是说“癌”是无限制地向外周扩散、浸润的。癌症是一组疾病，其特征为异常细胞的失控生长，由原发部位向其他部位扩散，如果无法控制，将侵犯要害器官并引起功能衰竭，最后导致死亡。

癌常指所有的恶性肿瘤，但是从严格的意义上讲，癌是发生于上皮组织的恶性肿瘤。常见的如胃癌、肝癌、肺癌、皮肤癌都属上皮组织发生的恶性肿瘤。发生于间叶组织的恶性肿瘤叫肉瘤，如纤维肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤等。还有一类发生于多种组织成分的恶性肿瘤，

既不叫癌，也不叫肉瘤，而是冠以“恶性”两字，如恶性畸胎瘤。另有少数恶性肿瘤，如何杰金病、白血病等，都是癌的一种。

“癌”是一种恶性肿瘤，那么肿瘤又是什么呢？

肿瘤是机体某部位组织异常增生而形成的一种新生物，通常形成肿块，故名肿瘤。组织的异常增生，是指肿瘤的组织增生脱离了一般的组织正常生长的规律，主要表现为组织结构的不典型性和生长与机体的不协调性，以及代谢方面的一定特征性。肿瘤一旦发生，瘤细胞会不断生长，多数不会自行停止，机体自身不能有效地控制它。

尽管恶性肿瘤已成为人类致死的第1或第2位原因，但肿瘤学的发展已使1/3的肿瘤患者有根治的希望。

★肿瘤有哪些种类

了解肿瘤的分类和命名的原则、方法，有助于对肿瘤有个系统的概念，当看到肿瘤的名称，就能了解它长在什么部位、起源于何种组织、是良性瘤还是恶性瘤，从而可进一步分析其特性，为医疗诊断提供依据。

按组织起源分类

上皮组织肿瘤：来自被复上皮（鳞状上皮、移行上皮和柱状上皮等）及腺上皮的肿瘤。

间叶组织肿瘤：来自胚胎时中胚叶所分化发育的各种组织，又可分为以下几类：

①**结缔组织肿瘤，**来自纤维组织、脂肪组织、软骨和骨组织等肿瘤。

②**骨肉组织肿瘤，**来自平滑肌和横纹肌的肿瘤。

③**脉管组织肿瘤，**来自血管和淋巴管的肿瘤。

④**造血组织肿瘤，**来自淋巴组织和骨髓组织的肿瘤。

神经组织肿瘤：来自神经细胞、神经胶质细胞、神经鞘膜细胞等的肿瘤。

其他类型肿瘤：来自上述两种以上的组织，还有来自胎盘等特殊组织的。

按生长特性分类

分为良性肿瘤与恶性肿瘤两大类。主要是根据肿瘤生长的方式、速度，有无转移，组织结构，以及对机体的危害程度等多方面的情况来区分的。

①良性肿瘤的命名方式

良性肿瘤的命名方式为“生长部位+起源组织+瘤”。如长在背部的、由脂肪组织长出来的良性瘤，称为背部脂肪瘤，还有面部血管瘤、子宫平滑肌瘤等。此外，良性瘤中来自被复上皮的（皮肤、膀胱等处），瘤组织向表面呈乳头状突起的，称为乳头状瘤，如膀胱乳头状瘤；来自黏膜柱状上皮的良性肿瘤统称为腺瘤，如甲状腺瘤，有的腺瘤因分泌物潴留而形成囊肿，如卵巢囊腺瘤。

②恶性肿瘤主要有两类不同的名称

癌：来自上皮组织的恶性肿瘤称为癌。命名方式为“生长部位+起源组织+瘤”，如皮肤鳞状上皮细胞癌。其中癌细胞分化较高，呈腺状排列的，称为腺癌；癌细胞分化低，不做腺体排列的，称为单纯癌。

肉瘤：来自间叶组织的恶性肿瘤称为肉瘤（这类肿瘤一般质地较软、切面细嫩、呈粉红色、形如鱼肉）。命名方

式为“生长部位+起源组织+肉瘤”，如背部脂肪肉瘤。

其他命名办法

除上述良性瘤、恶性瘤的命名原则和方法外，还有一些特殊的命名，如起源于胚胎组织或未成熟组织的恶性瘤，称为母细胞瘤，如肾母细胞瘤；起源于造血细胞组织的一类恶性肿瘤习惯称为“白血病”，如淋巴细胞性白血病；起源于胎盘组织的良性瘤称为葡萄胎；肿瘤组织包括一个或二个以上的胚层所分化来的多种组织等，称不混合瘤等等。

★不要担心，弄清肿瘤的性质

平时人们常说的“得了癌症”“患了肿瘤”，多半是指恶性肿瘤。但必须指出的是，如果单提“肿瘤”时，应与良性肿瘤相区别，以免发生不必要的惊慌。

良性肿瘤和恶性肿瘤有什么区别？

良性肿瘤生长缓慢，边界清楚，与周围组织有明显的界限，对机体危害相对较小。而恶性肿瘤生长迅速，与周围组织没有明显界限，常呈浸润（犬牙交错）性生长，侵入邻近组织，且常形成转移，对机体危害极大。可以说，肿瘤

的“转移性”是判断肿瘤是良性还是恶性的最本质的依据。

癌细胞又有什么特征？

①自主性：脱离机体的控制，表现为不间断地自主生长、繁殖和分化不良。

②浸润性与转移：可侵犯周围正常组织，并能转移到远处。

③遗传性：能将生物学特征遗传给子代细胞。

④分化异常：缺乏成熟的形态和完整的功能。

⑤细胞膜功能异常：表面负电荷增加，细胞接触抑制消失，生化代谢异常。

以上列举的癌细胞的特征，有助于人们对抗癌细胞的扩散与侵害，并及时发现病情，做出最快的诊断与治疗。



★专家教你预防肿瘤

随着人类对癌症这一顽症认识的不断深化，人们逐渐意识到癌症的预防才是抗击癌症最有效的武器。许多科学研究表明，癌症其实是可以避免的。1/3癌症可以预防，1/3癌症如能及早诊断，则可能治愈。合理的休息与治疗可使剩余1/3癌症病人的生存质量得到改善。

癌症预防的最终目的，就是降低癌症的发生率和死亡率。为了达到这一目的，人们要注意日常生活习惯的改善与疾病的预防，主要包括以下几个方面：

避免吸烟

吸烟是危险的致癌因素之一，它与30%的癌症有关。烟焦油中含有多种致癌物质和促癌物质，当烟草燃烧的烟雾

被吸入时，焦油颗粒便附着在支气管黏膜上，经长期慢性刺激，可诱发癌变。吸烟主要引起肺、咽、喉及食管部癌肿，也使其他部位发生肿瘤的危险性增高。

改变饮食结构

美国饮食、营养及癌委员会（DNC）的调查表明：结肠癌、乳癌、食管癌、胃癌及肺癌是最有可能通过改变饮食习惯加以预防的。事实上，合理的膳食可能对大部分癌都有预防作用，特别是植物类型的食品中存在各种各样的防癌成分，这些成分几乎对所有癌的预防均有效果。

1997年中国营养学会公布的8条膳食指导为：

①食物多样，谷物为主。多种食品应包括谷物与薯类、动物性食品、豆类及其制品、蔬菜与水果及纯热量食品等5大类。

②多吃蔬菜、水果与薯类，维护心血管健康，增加抗病能力，预防癌症，预防眼疾。

③每天吃奶类、豆类及其制品。奶类食品含钙量高，是优良的蛋白质来源。

④经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉与油荤。



自吻=自刎，
请远离香烟

⑤膳食与体力活动平衡，保持健康体重。早、中、晚餐的供热量分别为30%、40%及30%为宜。

⑥吃清淡少盐的膳食。

⑦饮酒应节制。

⑧吃卫生、没变质的食品。包括选购符合卫生标准的食品，尤其是绿色食品。

远离外界环境的侵害

因职业和环境的原因而接触了一些化学物质可引起肿瘤。如肺癌（石棉）、膀胱癌（苯胺染料）、白血病（苯）。

有些感染性疾病与某些癌症也有很密切的关系，如乙肝病毒与肝癌，人乳头瘤病毒与宫颈癌。如果暴露于离子射线和大量的紫外线中，尤其是太阳的紫外线，可导致皮肤癌。还有一些常用的有致癌性的药物，特别是绝经后妇女广泛应用的雌激素药物与子宫内膜癌及乳癌的产生有关。

因此，预防肿瘤特别要加强环境卫生监测。对于周围环境，如水源、大气、土壤等的污染应积极防止和治理；对长期接触有毒有害物质的工作人员，做好职业劳动保护；减少日光浴的次数；减少药物的侵害。

有家族史的高危人群要定期检查

家族中如有癌症病患如：肝癌、结直肠癌、鼻咽癌、前列腺癌及女性方面的乳癌、子宫颈癌等。若与罹患癌症者属于同一家族或是同系亲，则可能为患癌的高危人群。目前对于高危人群已有多种筛检的方法，以求早期诊断与治疗。如：乳癌家族者，应于20岁以上每月做乳房自检，而40~49岁则应每1~2年做X光或乳房摄影等检查，若是50岁以上则必须每年做一次乳房摄影检查；肝癌家族者，应先检查是否为B型肝炎、C型肝炎带原者，倘若为慢性肝炎者或带原者，则必须定期至医院或肝炎中心做超音波或其他检查；结直肠癌家族者，40岁以上每年应做肛诊以确定直肠内有无肿块或异物等，50岁以上则每年做大便潜血检查或每3~5年由医生决定是否要做下肠胃道摄影或大肠镜检；子宫颈癌家族者，30岁以上或已有性行为者应每年做子宫颈抹片检查；前列腺癌家族应于50岁以上每年做血中前列腺特定抗原；若是鼻咽癌家族者，则发现异常时应立即至医院做详细的检查。

警惕可能转为肿瘤的病变现象

有不少恶性肿瘤很可能是在一些慢

性疾患或良性肿瘤的基础上经过某些致癌因素刺激而引起的。尽管癌前病变不一定会演变成癌，但及时合理的治疗这些病变，对预防肿瘤的发生有着十分重要的意义。如皮肤黏膜的白斑、溃疡、糜烂、结节、角化症等；口、唇、舌等的磨损、擦伤、裂痕、增生等；消化道的溃疡、息肉、炎症等；子宫颈糜烂、撕裂、息肉、炎症等；另外，乳腺囊性增生、乳腺导管乳头状瘤、卵巢囊肿、葡萄胎、隐睾、包茎、病毒性肝炎、肝硬化等，这些疾患都应积极、尽早治疗。

★特别忠告

与饮食有关的癌症

食管癌

经调查研究，已发现以下几个要点：缺少维生素A、维生素C和维生素E；缺少某些微量元素，如钼、锌、镁、硒等。进食腌制和霉变食物，致癌物质亚硝胺、亚硝胺引发多种癌症，其中二甲基亚硝胺、二乙基亚硝胺以及甲基苄基亚硝胺都能在腌制的肉类与鱼类、粗制的鱼露中发现。

此外，在陈萝卜干、陈玉米面、酸菜及某些霉变食品中，甚至香肠、啤酒

中也或多或少地存在。发霉食品中除亚硝胺外还有霉菌毒素，这些毒素本身可以引起癌症，还与亚硝胺有协同致癌作用。喝酒加吸烟则食管癌的发生率会显著上升。

胃癌

水质和粮食污染：饮水及粮食中硝酸盐、亚硝酸盐含量偏高。而硝酸盐、亚硝酸盐在人体胃中可能与胺类结合，形成亚硝胺，这是很强的致癌物质。

环境污染严重：吃霉变食物，发现胃癌高发区的粮食和食品受霉菌污染严重，甚至在胃癌患者的胃液中，也检出霉菌及其毒素。

饮酒：酗酒可损伤胃黏膜，引起慢性胃炎。酒精可促进致癌物质的吸收，损害和减弱肝的解毒功能。

肝癌

在我国沿海地区尤其在长江三角洲及珠江三角洲等地发病率最高。肝癌的发生与饮食的关系如下：

食物的黄曲霉菌污染：我国肝癌的地域分布与黄曲霉菌污染分布基本相一致，粮、油、食品受黄曲霉毒素污染严重的地区，肝癌的发病与死亡率也高。

乙型肝炎病毒的传染：肝炎病毒主



酗酒对肝的
伤害很大

要是通过饮食和未消毒的餐具传染给健康人的。一部分慢性肝炎病人会发生肝癌。

水源的污染：饮水污染的程度与肝癌发病呈正相关，提示污染的水中含有致癌促癌物质，例如蓝绿藻毒素、腐植酸等。

酗酒：酗酒明显损伤肝脏，可导致营养不良、肝硬化，在这基础上可发展成肝癌。

结肠、直肠癌

高脂肪膳食：吃高脂肪膳食的人群，其结肠、直肠癌的发生率比吃低脂肪膳食的人群高，这在动物实验中已得到证

实。

膳食纤维不足：饮食中植物纤维素多的国家如非洲、芬兰、日本及我国，结肠、直肠癌的发病率明显低于欧美国家。

其他因素：多吃含丰富维生素A的食物，可降低大肠癌的发生，爱喝啤酒或既喝啤酒又喝其他酒的人群，其大肠癌发病率较高。很多资料证明，高脂肪与高热量的饮食与乳癌发生呈正相关，肺癌病人常缺维生素A和硒。有报告认为高脂肪饮食可能与子宫内膜癌、卵巢癌、前列腺癌和胆囊癌的发生有关。喉癌、口腔癌与吸烟、酗酒有关，甲状腺癌与饮食中缺碘有关，鼻咽癌与饮食中亚硝基化合物（如亚硝胺）污染有关。



引发结肠、直肠癌的因素

◆ 破解艾滋病的真相

002

Ling ni zhenjing de jiankang zhonggao



你必须知道的

- ✓ 为什么说艾滋病是“超级绝症”
- ✓ 看清艾滋病的常见症状
- ✓ 轻轻松松预防艾滋病
- ✓ 和艾滋病人一起生活要注意什么
- ✓ 确认你的性生活是否安全

★ 为什么说艾滋病是“超级绝症”

艾滋病被称为“世纪绝症”和危害人类生命的“第一杀手”，全球每年死于此病的人数高达二百多万。

艾滋病的全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，通过性交、血液和母婴三种方式传播，是一种严重危害健康的传染性疾病。当人体处于正常状态时，体内免疫系统可以有效抵抗各种病毒的袭击。但艾滋病病毒侵入体内，这种良好的防御体系便会土崩瓦解，各种病毒会乘机通过血液、破损伤口等长驱直入。此外，人体内一些像癌细胞之类的不正常细胞，也会迅速繁殖，最终发展成各类肿瘤。通俗地说，艾滋病病毒是通过破坏人的免疫系统和机体抵抗能力，从而给人以致命的打击。

艾滋病起源于非洲，后由移民带入美国。1981年6月5日，美国亚特兰大疾

病控制中心在《发病率与死亡率周刊》上简要介绍了5例艾滋病病人的病史，这是世界上第一次有关艾滋病的正式记载。1982年，这种疾病被命名为“艾滋病”。不久以后，艾滋病迅速蔓延到各大洲。1985年，一位到中国旅游的外籍青年因患此病入住北京协和医院后很快死亡，后被证实死于艾滋病。这是我国第一次发现艾滋病。

艾滋病严重地威胁着人类的生存，已引起世界卫生组织及各国政府的高度重视，医疗人员及经费投入惊人。据统计，目前全球有近4000万人感染了艾滋病病毒，成千上万的人命丧于此。据专家介绍，艾滋病病毒感染者从感染初期算起，要经过数年甚至长达10年以上的潜伏期后才会发展成艾滋病病人。病人因抵抗能力极度下降会出现多种感染，

如带状疱疹、口腔霉菌感染、肺结核，特殊病原微生物引起的肠炎、肺炎、脑炎等，后期常常发生恶性肿瘤，直至因长期消耗，全身衰竭而死亡。

虽然全世界众多医学研究人员付出了巨大的努力，但至今尚未研制出根治艾滋病的特效药物，也没有可用于预防的有效疫苗。目前，这种病死亡率几乎高达100%的“超级癌症”已被列入国际疾病监测的范围之内，是一种无法治愈的超级绝症。

★看清艾滋病的常见症状

感染早期

许多受艾滋病病毒感染的人在潜伏期没有任何自觉症状，但也有一部分人在感染早期（病毒复制开始阶段，感染后2~4周，介于5天~3月）可以出现非特异性的急性HIV感染综合征，如发烧、盗汗、头晕、无力、咽痛、不适、肌痛、头痛、关节痛、躯干丘斑疹、腹泻、淋巴结病（主要累及腋窝、枕部及颈部淋巴结，也可出现全身淋巴结肿大，可持续存在数月，甚至数年）等类似“感冒”的症状。

潜伏期

它的主要鉴别特征是，突然发作，扁桃体基本正常，常见口腔溃疡、皮疹及腹泻，此外还可能出现无菌性脑膜炎、外周神经症、脑病、脾肿大等。原发急性感染的检出主要靠检查HIV抗体。随后感染者进入长期无症状潜伏期，此时病毒复制处于低水平状态。在某些因素作用下病毒复制会被激活，由于病毒大量增殖，损伤机体的淋巴细胞，从而逐步增强免疫缺陷，感染者呈现艾滋病相关综合征，最后转成艾滋病。潜伏期病人的血液中有艾滋病病毒，血清艾滋病病毒抗体检查呈阳性，这样的人称艾滋病病毒感染者或携带者。艾滋病病毒感染者有很强的传染性，是传播艾滋病最重要的传染源。

HIV引起缓慢渐进性感染，具有很长无症状潜伏期，平均潜伏期7~10年，每年约4%~10%发展为艾滋病，12年内发病率65%，15年内95%，少数在感染后17年仍未发病，发病后病程平均为1年半。在很长的潜伏期中，感染者虽然没有自觉症状，外表一如常人，但全身免疫系统仍在继续受到艾滋病病毒的破坏，直到免疫系统功能再也不能维持最低的防御能力时，多种对正常人不会

引起疾病的病原微生物便会使患者发生条件性感染，引起脑、肺、胃肠道和其他部位的病变。一些恶性肿瘤也因患者抵抗力极度低下而产生。艾滋病人的症状表现多种多样。

常见的症状有以下几个方面：

①一般性症状：持续发烧、虚弱、盗汗、全身浅表淋巴结肿大，体重下降在3个月之内可达10%以上，最多可降低40%，病人消瘦特别明显。

②呼吸道症状：长期咳嗽、胸痛、呼吸困难，严重时痰中带血。

③消化道症状：食欲下降、厌食、恶心、呕吐、腹泻，严重时可使血。治疗消化道感染的药物对这种腹泻无效。

④神经系统症状：头晕、头痛、反应迟钝、智力减退、精神异常、抽风、偏瘫、痴呆等。

⑤皮肤和黏膜损害：弥漫性丘疹、带状疱疹、口腔和咽部黏膜炎症及溃烂。

⑥肿瘤：可出现多种恶性肿瘤，位于体表的卡波希氏肉瘤，可见红色或紫红色的斑疹、丘疹和浸润性肿块。

1990年世界卫生组织将HIV感染分成临床四期：

①无症状期：无明显症状或有迁延

性淋巴结肿大。

②轻症期：体重减轻 $<10\%$ ，轻度皮肤黏膜损害如皮炎、痒疹、霉菌性指甲感染、口腔溃疡、口角炎、反复发作上呼吸道感染。淋巴细胞总数 $>2000/\text{立方毫米}$ 。

③中症期：消耗性症候群。体重减轻 $>10\%$ ，原因不明发热时间 $>1\text{月}$ ，原因不明腹泻持续时间 $>1\text{月}$ ，口腔炎，口腔黏膜白斑、肺结核等。淋巴细胞总数 $1000\sim2000/\text{立方毫米}$ 。

④重症期：消耗性症候群加重，如各种继发感染、各种继发肿瘤、原因不明运动障碍等。淋巴细胞总数 $<1000/\text{立方毫米}$ 。

