

NAM 在中国



HIV 生活手册

Livi

IV

[英] 迈克尔·卡特 著
谢渝中 黄成瑜 主译



化学工业出版社



A/V 生活手冊

Unit IV

【編】 鄭淑敏、李敏、黃
麗如、陳麗霞、王明

© 2000

NAM 在中国



HIV 生活手册

Living Manual of HIV

[英] 迈克尔·卡特 著
谢渝中 黄成瑜 主译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

HIV 生活手册 / [英] 卡特 (Carter, M.) 著; 谢渝中, 黄成瑜主译.
北京: 化学工业出版社, 2013.1

书名原文: National AIDS Manual

ISBN 978-7-122-15866-6

I. ① H… II. ① 卡…② 谢…③ 黄… III. ① 获得性免疫缺陷综合征 - 防治 - 手册 IV. ① R512.91-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 274827 号

“This material is based on an original copyright publication by NAM Publications, an independent HIV information charity based in the UK. Permission for this translation has been granted by NAM. The original publication can be viewed at www.aidsmap.com. NAM cannot be held responsible for the accuracy of the translation nor the local relevance of the text.”

“本书基于 NAM 出版物的原始版权著作完成。NAM 是英国一家独立提供 HIV 资讯的慈善机构。NAM 已授权本书的翻译许可。原始出版物请访问 NAM 的网站 www.aidsmap.com。NAM 不对翻译的准确性和当地相关文本负责。”

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-0158

责任编辑: 赵兰江

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 吴 静

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

787mm × 960mm 1/32 印张 11¹/₂ 字数 265 千字

2013 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

编译人员名单

原著 [英] 迈克尔·卡特

主译 谢渝中 黄成瑜



译者

-
- | | | | |
|-----|----------------|----------|--------|
| 陈思源 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | 艾滋病病区 | 主任医师 |
| 冯连贵 | 重庆市疾病预防控制中心 | 性病艾滋病防治所 | 主任技师 |
| 顾康乐 | 重庆市健康教育所 | 所长 | |
| 黄成瑜 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | 艾滋病病区 | 主任医师 |
| 凌 华 | 重庆市疾病预防控制中心 | 微生物防治所 | 主任技师 |
| 刘寿平 | 重庆市南岸区疾病预防控制中心 | 疾控科 | 主管医师 |
| 刘原杰 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | 艾滋病病区 | 副主任医师 |
| 彭传轮 | 重庆市疾病预防控制中心 | 预防医学会 | 副主任医师 |
| 谢渝中 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | | 主任医师 |
| 王治伦 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | 艾滋病病区 | 主任医师 |
| 吴 笛 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | 艾滋病病区 | 副主任中医师 |
| 吴国辉 | 重庆市疾病预防控制中心 | 性病艾滋病防治所 | 主任技师 |
| 张 敏 | 重庆市疾病预防控制中心 | 微生物防治所 | 主任技师 |
| 赵 攀 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | | 副主任医师 |
| 周 超 | 重庆市疾病预防控制中心 | 性病艾滋病防治所 | 主管医师 |
| 周 颖 | 重庆市疾病预防控制中心 | 性病艾滋病防治所 | 主管技师 |
| 王 静 | 重庆市公共卫生医疗救治中心 | | 副主任技师 |

前言

关于NAM

NAM是国家艾滋病手册（National AIDS Manual）的英语缩写。这是英国一家为HIV阳性者及其相关人员提供HIV医学资讯的机构，成立于1987年。历时多年的发展和演变，NAM已经积累了涉及整个HIV医学的庞大资源体系，不仅提供最新的HIV医学新闻，还制作了大量的HIV医学资讯，内容涵盖HIV医学的方方面面。NAM提供的HIV医学资讯本着冷静、可靠、权威和独立的原则。

NAM的宗旨是：分享知识，改变生活！

NAM的官方网址是www.adismap.com，目前已提供18种语言的资讯供全球访问。NAM出版了一套引以为豪并屡获殊荣的为HIV阳性者及其家人、朋友编写的生活手册。这套手册以科学、客观、轻松的行文介绍了HIV阳性者有关营养、医学随访、情感、儿童、性、药物、治疗等需要了解的日常生活知识。整套手册充满了人文关怀，为HIV阳性者出谋划策，仿佛是一位如影随形的朋友。当然，如果把NAM的中文直接翻译为“拉姆”，我们也非常乐意，的确，他是我们的一位好朋友。相信阅读完本书的HIV阳性朋友一定会这样认为。

NAM来到中国

如今，NAM来到了中国。

从中国目前的HIV/AIDS流行情况来看，中青年阳性朋友占据了很大比例。这些朋友出于对HIV医学的误解、不了解，在诊断HIV阳性后，或多或少的都经历了一段人生的低潮期，情

绪不稳定，对生活失去信心，走过很多弯路。实际上，HIV医学发展30余年，已经不再是死亡的代名词，而真正成为的一种名副其实的慢性疾病，只要坚持正确的服药，HIV阳性者可以拥有健康的生活，正常预期寿命。

为了帮助中国的HIV阳性朋友正确认识当前HIV医学的方方面面，以及掌握必需的生活知识，经NAM授权，我们为中国的HIV阳性朋友翻译引进了这套生活手册。全书共分十三章，分别是抗HIV治疗的副作用，营养，HIV、羞辱和歧视，HIV、心理和精神健康，抗HIV治疗，HIV和女性，HIV与结核病，HIV和性，HIV和肝炎，HIV和儿童，CD4细胞计数、病毒载量检测和其他检查，抗HIV药物，依从性和耐药。每一章的具体内容更是包罗万象，例如HIV阳性者的生育问题，如何选购食物，如何面对歧视，如何告诉孩子他们的HIV阳性情况等，通过这些生活实例，让我们感到NAM出版物独特的医学视野，不是板起面孔来教导我们应该这样做，不应该那样做，而是成为大家的朋友，言传身教，这是值得国内医护工作者在进行HIV医学宣传教育工作时学习的地方。

如何使用本书？

我们真心希望《HIV生活手册》能够成为我国HIV阳性者的朋友。这本书的内容非常前沿，因为英国是全球HIV医疗和保健体系最为完善的国家之一，无论是法律、社会保障、医学随访和治疗。为了完整的介绍英国HIV阳性者生活的方方面面，除了删除一部分英国本土的援助机构信息外，《HIV生活手册》基本保留了NAM原版出版物的内容。您可能觉得本书的一部分内容并不适合中国国情，例如治疗药物，不过，随着我国国家经济水平的提高，我国政府必将逐步引进国外一流的HIV医学保健和治疗，了解这部分内容，会增加我们抗击HIV的信心。

同时，我们也想为一部分有经济基础的朋友提供国外的治疗信息，以及准备移民的朋友了解国外HIV阳性者的生活现状。

本书介绍了很多HIV阳性者应对生活的技巧，不过，您应该根据自己的实际环境和情况，灵活应用，为减少不必要的误会和麻烦，切不可一味照搬。例如告诉他人您的HIV状况，应有选择性的告知，即便是发达国家，目前仍无法做到对HIV阳性者的零歧视。

另一个需要提醒读者的是，本书的内容主要基于生活常识，不能替代医生的治疗。具体治疗，请咨询您的HIV医生或其他专科医生。不过，通过阅读本书，您可以学会如何向医生提问，提高就诊的效率。

这本书也适合HIV阴性者阅读。在翻译中，我们摒弃了“感染者”一类的词汇，HIV只不过是一种病毒，无论感染与否，他们依然是我们值得深爱的亲人和朋友，我们应该一如既往地爱他们，支持他们。如果您周围有HIV阳性朋友，通过阅读本书，您一定会对他们重新认识，学会如何去帮助和关爱他们。如果您知道这本书，而HIV阳性亲人或朋友尚不了解，您不妨向他们推荐或赠送一本，我想他们一定会非常感谢您。生活就是这样，无论HIV阳性还是阴性，亲人依然是亲人，朋友一样是朋友。

《HIV生活手册》也适合HIV医生、护士、医学生、志愿者和疾病预防控制中心相关人员参考，将有助于正确的HIV健康教育。

写给HIV阳性朋友

最后我们想为HIV阳性朋友写几句话。

如果您是一位HIV阳性女性，请相信，您依然会继续拥有美丽，未来还将拥有健康的宝宝。

如果您是一位HIV阳性男性，请相信，您依然会继续拥有事业，未来值得您去打拼。

如果您是一位HIV阳性儿童，请相信，您依然会继续拥有幸福的生活，长大成人。

HIV临床已经使HIV阳性者的寿命接近正常人的预期寿命，这就是当代的HIV医学，可以说是20世纪最重要的临床医学进展，让成千上万的人健康生活。HIV只通过特殊途径传播，日常生活接触对所有人都是安全的。因此，诊断HIV后，只要坚持医学随访和治疗，我们将继续拥有健康，继续拥有生活，以及生命所赐予我们的一切。

朋友，当走过阴霾，请抬头仰望天空，快乐幸福地生活吧！

谢渝中 黄成渝

2012年7月29日于重庆

目录

1 抗HIV治疗的副作用 /001

♡ 抗HIV治疗——让您长期健康的生活 /002

♡ 副作用的防范 /003

♡ 过敏反应 /004

● 阿巴卡韦的过敏反应 /004

● 奈韦拉平的肝毒性及过敏反应 /005

♡ 副作用出现的时间 /005

♡ 谁会出现副作用? /006

♡ 控制副作用 /007

● 对付副作用的方法 /007

● 了解副作用 /008

● 讨论副作用 /008

● 您的生活方式和副作用 /009

● 改善您出现的副作用 /010

● 报告副作用 /011

♡ 抗HIV治疗组合和它们的副作用 /011

● 初次治疗 /011

● 推荐的一线抗HIV治疗组合 /012

依非韦伦的副作用 /012

特鲁瓦达的副作用 /013

克为兹的副作用 /014

● 以一种蛋白酶抑制剂开始的治疗 /014

强效蛋白酶抑制剂的副作用 /015

● 其他方案开始的初始治疗 /015

奈韦拉平的副作用 /016

双汰芝的副作用 /016

● 不推荐用于一线抗HIV治疗的药物 /016

● 因副作用改变治疗 /017

● 治疗曾经使用过很多抗HIV药物的个体 /017

恩夫韦地的副作用 /018

马拉维若的副作用 /018

拉替拉韦的副作用 /018

依曲韦林的副作用 /019

♡ 常见副作用 /019

● 腹泻 /019

● 恶心和呕吐 /020

● 头痛 /021

● 情感和睡眠障碍 /021

● 皮疹 /021

● 性问题 /022

● 疲倦 /023

♡ 长期副作用 /023

● 肾脏问题 /023

● 脂肪代谢障碍 /024

● 代谢改变 /025

胆固醇 /025

甘油三酯 /026

葡萄糖 /026

胰岛素 /026

代谢改变的症状 /027

心脏病和抗HIV药物 /027

呵护您的心脏 /028

降脂药物 /028

● 肝脏问题 /028

● 周围神经病变 /029

♡ 罕见副作用 /030

◎ 骨骼问题 /030

◎ 乳酸性酸中毒 /030

◎ 胰腺炎 /031

2 营养 /032

♡ 常规营养建议 /033

◎ 健康饮食 /033

◎ 淀粉类食物 /034

◎ 蔬菜和水果 /034

◎ 乳制品 /034

◎ 肉类、鱼类、蛋类、豆类和坚果 /035

◎ 脂肪 /035

◎ 盐 /035

◎ 矿物质和维生素 /036

◎ 补品 /036

◎ 高剂量维生素和矿物质 /037

维生素A /037

维生素C /037

维生素E /038

锌 /038

维生素B₆ /038

◎ 中药 /038

◎ 维持健康的体重 /039

超重 /040

体重过轻 /040

管理您的体重 /041

◎ 根据预算吃好 /041

◎ 营养师 /042

◎ 酒精 /043

- 水和其他液体 /044
- 食品安全 /045
- ♡ 您的饮食和抗HIV药物 /045
 - 选择您的治疗 /045
 - 药物和食物的相互作用 /046
- ♡ 通过饮食处理副作用 /048
 - 恶心和呕吐 /049
 - 腹泻 /049
 - 讨厌的味道 /050
- ♡ 避免和管理体重减轻 /050
 - 体重减轻的原因 /051
 - 生病时的饮食建议 /052
- ♡ 抗HIV治疗、代谢改变和老龄化 /052
 - 代谢改变和老龄化的相关条件 /054
 - 脂肪代谢障碍 /054
 - 心血管疾病 /055
 - 糖尿病 /055
 - 骨质疏松 /056
- ♡ 其他条件 /058
 - 肝炎和其他肝病 /058
 - 肾脏病 /058

3 HIV、羞辱和歧视 /060

- ♡ 英国HIV现状 /061
- ♡ 什么是羞辱? /062
- ♡ 什么是歧视? /063
- ♡ 谬误和事实 /064
- ♡ 人们如何看待HIV? /065
- ♡ 您如何看待HIV? /066
- ♡ 与他人接触 /067
- ♡ 其他人的故事 /068

♡ 决定是否告诉他人您感染了HIV? /068

● 性伴侣 /071

● 告诉您身边的人 /072

● 告诉孩子 /073

♡ 应对羞辱和歧视 /073

♡ 您医疗保健的权利 /075

♡ 您工作的权利 /076

♡ 您保险公司的权利 /078

♡ 您房屋、购物和服务的权利 /078

♡ 您媒体的权利 /079

♡ 做出投诉 /080

4 HIV、心理和精神健康 /082

♡ 心理健康、精神健康和HIV /083

♡ 精神健康 /083

♡ 心理健康 /084

♡ 专业支持 /084

● 精神科医生 /085

● 临床心理学家 /085

● 心理健康护士 /085

● 社区心理健康护士 /085

● 心理治疗师 /086

● 辅导员 /086

● 社区心理健康团队 /086

● 心理健康从业者 /087

♡ 心理健康问题 /087

● 情绪困扰 /087

● 焦虑 /089

● 抑郁 /091

治疗抑郁 /093

● 成瘾 /095

● 创伤后应激障碍 /096

● 痴呆 /096

● 躁狂症 /098

♡ 心理健康问题的治疗 /099

♡ 抗HIV治疗副作用和心理健康 /099

♡ 照顾您的情绪和精神健康 /101

● 好好照顾自己 /101

● 和别人谈一谈 /102

● 提供支持 /102

● 为自己提供支持 /103

♡ 何处寻找情感、心理咨询和支持? /103

● 辅助治疗 /104

5 抗HIV治疗 /105

♡ 英国HIV协会抗HIV治疗指南 /106

♡ 什么是抗HIV治疗? /106

♡ 何时开始抗HIV治疗? /107

● 如果您最近感染了HIV? /107

● 如果您已感染了HIV但无任何症状(慢性感染) /108

● 出现HIV病或AIDS症状的人 /109

♡ 用什么药物开始治疗? /109

● 首选NRTI /110

● 替代组合: 选择NNRTI /111

● 替代组合: 一种强化蛋白酶抑制剂 /112

♡ 当改变治疗时 /112

● 超过一次以上治疗失败时的药物更换 /113

♡ 您的治疗 /115

6 HIV和女性 /117

♡ 与HIV一起生活 /118

◎ 告诉人们您感染了HIV /118

◎ 作为弱势群体 /119

♡ 健康生活 /119

♡ HIV的健康检查 /120

♡ HIV和您的身体 /121

◎ 月经周期 /121

◎ 生育期和更年期 /121

◎ 骨质疏松 /122

◎ 生殖健康问题 /123

盆腔炎 /123

人类乳头状瘤病毒 /124

生殖器疱疹 /124

真菌感染 /125

细菌性阴道炎 /125

♡ 性和HIV /125

◎ 预防HIV传播 /126

◎ 性行为 and HIV /126

♡ 避孕 /127

♡ 受孕 /129

◎ 计划怀孕 /129

◎ HIV血清不同夫妇的怀孕 /129

HIV阳性的女性和HIV阴性的男性 /130

HIV阴性的女性和HIV阳性的男性 /131

HIV阳性的女性和HIV阳性的男性 /131

其他建议 /132

♡ 怀孕和分娩 /132

◎ 降低将HIV传播给宝宝的风险 /132

- 怀孕期间的治疗 /133
 - 如果您健康良好 /133
 - 如果您的病毒载量很高 /134
 - 如果您已经在接受抗HIV治疗 /134
 - 如果您在怀孕晚期诊断HIV /135
 - 如果您在分娩期间或分娩后诊断HIV /135
- 安全治疗预防母婴传播 /135
- HIV和分娩 /135
- 母乳喂养和HIV /136
- 怀孕期间的健康保健 /137
- ♡ 女性的抗HIV治疗 /137
 - 开始治疗 /138
 - 治疗的依从性 /138
 - 女性抗HIV治疗的副作用 /138
 - 脂肪代谢障碍 /139
 - 乳酸性酸中毒 /140
 - 月经改变 /140
- ♡ 其他健康检查和保健 /140
 - 乳腺癌筛查 /140
 - 人类乳头状瘤病毒疫苗 /141
 - 水痘保护 /141
- ♡ HIV合并肝炎 /141
- ♡ 心理健康、情绪健康和抑郁症 /142
- ♡ 公开 /143
 - 保密 /143
 - 因传播HIV而被起诉 /144
 - HIV和您的孩子 /144
- ♡ 监狱和HIV /145
- ♡ 获得专家的帮助 /145