

预防艾滋病

社区宣传教育读本

主编/郝阳 朱志南

中国协和医科大学出版社

预防艾滋病 社区宣传教育读本

编委会名单

主 编：郝 阳 朱志南
副主编：张滨泽 孙江平 胡志刚 王璋发
编 委：王新伦 吕 柯 刘 惠 朱广荣
胡翼飞 翟 伟 唐立彬

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防艾滋病社区宣传教育读本 / 郝阳, 朱志南主编. —北京:
中国协和医科大学出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 81136 - 081 - 3

I. 预… II. ①郝…②朱… III. 艾滋病 - 预防 (卫生) -
基本知识 IV. R512.910.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 145531 号

预防艾滋病社区宣传教育读本

主 编: 郝 阳 朱志南

责任编辑: 谢 阳 于 曦

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 010 - 65260378)

网 址: [www. pumcp. com](http://www.pumcp.com)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开

印 张: 3

字 数: 70 千字

版 次: 2008 年 10 月第一版 2008 年 10 月第一次印刷

印 数: 1—10000

定 价: 10.00 元

ISBN 978 - 7 - 81136 - 081 - 3/R · 081

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

艾滋病自 20 世纪 80 年代被发现以来，便以异常迅猛的速度在全球传播和流行。据联合国艾滋病规划署统计，到 2006 年年底，全球存活的艾滋病病毒感染者达到 3950 万人，当年全球新发感染者 430 万例，死亡 290 万例。全世界每天约有 1.18 万人感染艾滋病病毒，7900 人死于艾滋病。我国自 1985 年首次报告艾滋病病例以来，艾滋病感染人数逐年上升，截至 2007 年 10 月底，累计报告艾滋病病毒感染者和病人共 223501 例，其中艾滋病病人 62838 例，死亡报告 22205 例。到 2007 年底，预计我国现存艾滋病病毒感染者和病人总计约 70 万人。

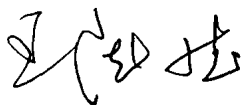
艾滋病流行对社会和经济发展具有严重危害。一是由于艾滋病病人的发病和死亡，造成年轻劳动力损失，影响了经济的发展。二是由于艾滋病的流行，人均期望寿命大幅度降低。例如在非洲的博茨瓦纳，由于艾滋病的严重流行，人均期望寿命已从 62 岁降低到目前的 39 岁。三是艾滋病流行导致贫困人口增加，加大贫富差距。四是艾滋病的流行导致了大量的孤儿和孤老，并由此带来一系列社会问题。五是由于艾滋病流行导致住院需求和医疗费用急剧增加，卫生资源大量消耗，给国家造成沉重经济负担。因此，胡锦涛总书记指出：“艾滋病防治是关系我中华民族素质和国家兴亡的大事”。联合国前秘书长安南先生指出：“人类

正面临着两个威胁，恐怖主义和艾滋病”。联合国报告也指出：艾滋病对世界造成的威胁不亚于让恐怖分子获得核武器。

面对艾滋病对人类的挑战，联合国专门成立了艾滋病规划署，动员、组织世界各国共同遏制艾滋病的传播和流行。在我国，党中央、国务院高度重视艾滋病防治工作。胡锦涛总书记指出：“各级党政领导需提高认识，动员全社会，从教育入手，立足预防，坚决遏制其蔓延势头”。他还亲临医院探望艾滋病患者，深入社区考察艾滋病防治工作。近年来，国务院成立了防治艾滋病工作委员会，召开了全国艾滋病防治工作会议，出台了《艾滋病防治条例》和《中国遏制与防治艾滋病行动计划（2006～2010年）》，实施了“四免一关怀”等一系列积极防治艾滋病的政策措施。

遏制艾滋病传播和流行必须充分发动群众。温家宝总理指出：“让群众掌握艾滋病防治知识，养成文明健康的生活方式，是预防和控制艾滋病的治本之策”。只有让广大群众全面了解艾滋病的防治知识和相关政策，才能从根本上防止艾滋病传播。社区就是一支开展艾滋病防治工作的重要力量，也是一个重要的、贴近群众的宣传阵地。全国社区预防艾滋病宣教活动组委会是由中央国家机关有关部门的一些老领导、老同志组织成立的，他们响应党和国家的号召，积极投入到预防艾滋病宣传教育活动中，使艾滋病防治知识进入社区，进入千家万户，真正做到家喻户晓，妇孺皆知，这是一件有意义的大事，是全社会共同参与防治艾滋病工作的具体行动，对全国社区预防艾滋病宣传教育工作将起到重要的推动作用。

最近，在国务院艾滋病防治工作委员会办公室的直接领导和支持下，全国社区预防艾滋病宣教活动组委会为了更好地推动全国社区预防艾滋病宣传教育工作的深入开展，切实提高社区、乡镇广大群众艾滋病防治知识的知晓率，养成健康文明的生活方式和卫生习惯，将《中国遏制与防治艾滋病行动计划（2006～2010年）》落到实处，组织专家、学者精心编写了《预防艾滋病社区宣传教育读本》，由中国协和医科大学出版社出版发行。该读本内容准确、深入浅出、图文并茂、浅显易懂，属于科普读物，是社区、乡镇群众学习、了解防治艾滋病知识的很好教材。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Wang Jie, the author of the preface.

二〇〇七年十二月

目 录

第一章 艾滋病知识	(1)
第一节 艾滋病基本知识	(1)
1. 发现艾滋病	(1)
2. 何谓艾滋病	(2)
3. 艾滋病病毒及其分类	(2)
4. 艾滋病病毒对外界的抵抗力怎样	(3)
5. 艾滋病病毒是如何损害机体的	(4)
6. 艾滋病的传播途径有哪些	(4)
7. 日常生活接触不会传播艾滋病	(5)
8. 艾滋病从感染到发病	(7)
9. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有哪些症状	(7)
10. 你能从外表判断对方是否感染了艾滋病 病毒吗	(8)
11. 什么是机会性感染	(9)
12. 艾滋病常见的机会性感染有哪些	(9)
13. 艾滋病与性病	(10)
14. 艾滋病与结核病	(10)
15. 你认识红丝带吗	(11)
16. 世界艾滋病日是哪一天	(11)

第二节 艾滋病病毒检测	(12)
1. 常用的检测方法有哪些	(12)
2. 什么是窗口期	(12)
3. 如何知道自己是否感染了艾滋病病毒	(12)
4. 什么是 CD4 细胞计数	(13)
5. 什么是病毒载量	(13)
6. 什么是艾滋病自愿咨询检测	(13)
7. 到哪里可以做艾滋病病毒抗体检测	(14)
8. 哪些人应考虑做艾滋病病毒抗体检测	(15)
第三节 艾滋病的传播	(15)
1. 何谓感染艾滋病的高危行为	(15)
2. 哪些是感染艾滋病的高危人群	(17)
3. 艾滋病病毒只青睐高危人群吗	(17)
4. 为什么男性同性性行为有更大的危险性	(17)
5. 为什么吸毒的人容易感染艾滋病	(18)
6. 为什么暗娼是感染艾滋病的高危人群	(18)
7. 蚊虫叮咬会传播艾滋病吗	(19)
8. 献血会感染艾滋病吗	(20)
9. 接吻会感染艾滋病吗	(20)
 第二章 艾滋病流行现状与危害	 (21)
第一节 全球艾滋病流行形势	(21)
第二节 我国艾滋病流行情况	(22)
1. 我国艾滋病流行的几个阶段	(22)

2. 目前我国艾滋病流行情况	(22)
3. 我国艾滋病流行的特点	(23)
第三节 艾滋病的危害	(23)
1. 艾滋病对社会经济发展的影响	(24)
2. 艾滋病对个人和家庭的影响	(24)
第三章 艾滋病的预防和救助	(26)
第一节 艾滋病的预防	(26)
1. 什么是艾滋病的三级预防	(26)
2. 怎样预防经血液传播艾滋病	(26)
3. 什么是滥用阿片类药物成瘾者社区药物维持 治疗	(27)
4. 什么是针具交换	(28)
5. 怎样预防经性传播艾滋病	(28)
6. 你会使用安全套吗	(29)
7. 如何预防母婴传播艾滋病	(29)
8. 艾滋病病毒感染者能结婚怀孕吗	(29)
9. 亲友或家中有艾滋病病毒感染者该怎么办	(30)
10. 应如何教育青少年预防艾滋病	(30)
11. 妇女在预防艾滋病方面应如何做	(31)
第二节 艾滋病的治疗与关怀	(32)
1. 感染了艾滋病病毒该怎么办	(32)
2. 艾滋病能治愈吗	(33)
3. 什么是艾滋病的“鸡尾酒疗法”	(34)

4 预防艾滋病社区宣传教育读本

4. 何时启动抗病毒治疗 (34)
5. 抗病毒治疗的目的是什么 (35)
6. 抗病毒治疗应注意的问题有哪些 (35)
7. 机会性感染治疗的目的是什么 (35)
8. 艾滋病病人到哪里去治疗 (36)
9. 心理关怀在治疗中有哪些作用 (36)
10. 如何护理家中的艾滋病病毒感染者和病人 (36)
11. 艾滋病病毒感染者和病人有哪些权利、义务 (37)
12. 为什么要对艾滋病病毒感染者和病人
提供关怀 (39)
13. 什么是对艾滋病病毒感染者和病人的歧视 (39)
14. 如何正确看待艾滋病病毒感染者和病人 (40)
15. 我国艾滋病防治工作原则是什么 (40)
16. “四免一关怀”政策是什么 (40)
17. 社区开展防治艾滋病工作的重要性 (41)
18. 社区如何参与艾滋病防治工作 (41)

附件

1. 国务院《关于切实加强艾滋病防治工作的通知》
(国发[2004]7号) (43)
2. 《艾滋病防治条例》 (51)
3. 中国遏制与防治艾滋病行动计划
(2006~2010年) (68)
4. 预防控制艾滋病宣传教育知识要点 (84)

第一章

艾滋病知识

第一节 艾滋病基本知识

1. 发现艾滋病

1981年6月，美国加州有5个健壮的男性青年罹患了卡氏肺孢子菌肺炎（过去叫卡氏肺囊虫）。这是一种罕见的肺炎，通常都发生在免疫系统极度衰弱的人群中间。于是，这5个年轻小伙子的疾病引起了当地医学界的重视，调查发现，他们都有同性恋史，除肺炎外，还伴有其他多种感染，表现为严重的免疫缺陷，极端衰弱。后来，经过多种药物治疗均无效，最后悲惨地死去。

美国疾病预防控制中心成立了专门小组，对这种所谓的“同性恋者癌症”进行调查研究。调查发现，这种新型疾病以人体免疫力严重缺损为特征，不到两年时间有几十位男性同性恋者染上此病。于是这种疾病被命名为“男性同性恋者免疫缺陷症”。

随着时间的推移，病人数量不断上升。1982年3月，发现285位病人，到5月，仅美国就有900人患病。而且这种所谓“男性同性恋者免疫缺陷症”，不仅垂青男性同性恋者，异性恋人群、吸毒者、儿童及血友病病人中也不断涌现。这一命名，显然名不副实。1982年秋，学者们将这种疾病重新命名为“获得性免

疫缺陷综合征”。

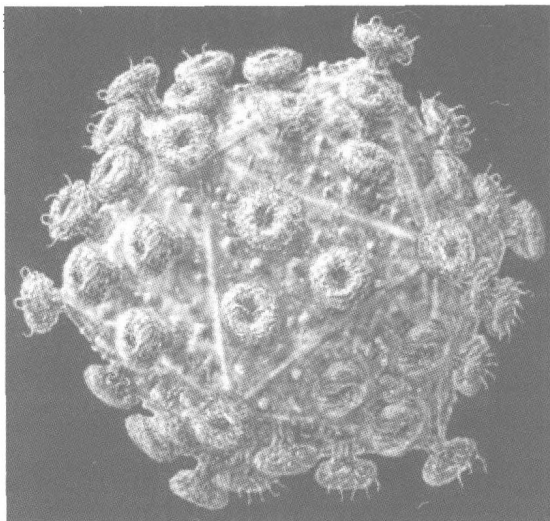
2. 何谓艾滋病

艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”（英文缩写为 AIDS），是由一种名为“人类免疫缺陷病毒”（英文缩写为 HIV）感染所导致的疾病。这个名字表达了艾滋病的完整概念，从中我们可了解到三层含义：①获得性：是相对先天性或者遗传性疾病而言，指人出生以后才有的疾病，是后天感染的；②免疫缺陷：指在发病机制方面，主要是造成人体免疫系统的损伤而对外界病毒、细菌或其他微生物的抵抗力丧失；③综合征：指在临床症状方面，由于免疫系统缺陷导致多系统、多脏器都会出现机会性感染或肿瘤而表现的复杂症状群，简言之，不是单一症状，而是复杂多样的一组症状或者表现。

3. 艾滋病病毒及其分类

1983 年 2 月，法国巴斯德研究院在电镜下发现了使机体免疫系统发生缺陷的病毒。1986 年 5 月，国际病毒分类委员会将这种病毒命名为“人类免疫缺陷病毒”（HIV），亦称艾滋病病毒。它感染人体后，专门攻击免疫系统的 CD4 淋巴细胞。CD4 细胞是人体的卫士，当它们遭到大量破坏后，人体免疫系统也就被摧毁了，最终会丧失对各种疾病的抵抗能力。科学家把这种病毒叫做“人类免疫缺陷病毒”。艾滋病病毒一旦侵入机体，就会和细胞整合在一起，而且难以清除；病毒基因变化多样，难以研制有效疫苗；病毒广泛存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、脑脊液等体液中，而在血液、精液和阴道分泌物中浓度最高。

目前，已发现的艾滋病病毒有 HIV-1 型和 HIV-2 型，后者



主要局限于西非。这两大型又分许多亚型，各型的毒力有差异。我国仅存在 HIV - 1 型，并且以 B 型、C 型为主，但病毒亚型分布随时间、地区而不同。总的来说 HIV - 1 型感染者较 2 型病毒载量高，临床进展快，传染力强。

4. 艾滋病病毒对外界的抵抗力怎样

艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，对各种理化因子的耐受力不及乙肝病毒，对乙肝病毒的有效消毒方法对艾滋病病毒同样有效。可以这样说，艾滋病病毒在人体内虽然可以兴风作浪，但当它离开人体，停留在外界时却脆弱得不堪一击。高温蒸煮、干燥的环境及通常用的化学清洁剂或消毒剂（如碘酒、酒精或医院中经常使用的一些消毒药品）就能将其杀死，甚至用自来水冲刷，水中的余氯也会使它失去活性。

5. 艾滋病病毒是如何损害机体的

艾滋病病毒侵入人体后主要攻击一种带有 CD4 表面抗原的淋巴细胞（CD4⁺T 淋巴细胞或 T4 淋巴细胞）。艾滋病病毒通过侵入 T4 淋巴细胞，进行自身的生产繁衍。而其复制的成功，以 T4 淋巴细胞的死亡为代价。复制过程同时在很多细胞中进行，以几何级数速度扩展。当一批 T4 淋巴细胞死亡解体后，将病毒释放出来，又侵入新一批健康的淋巴细胞中，循环往复，于是体内病毒数量不断增加，T4 淋巴细胞明显减少，此消彼长，感染者免疫功能逐步遭到严重破坏，即“免疫缺陷”，机体失去了对各种致病因素的抵抗能力，发生各种机会性感染与肿瘤，或者神经系统病变。最终，病人会因严重的感染或肿瘤而告别人世。

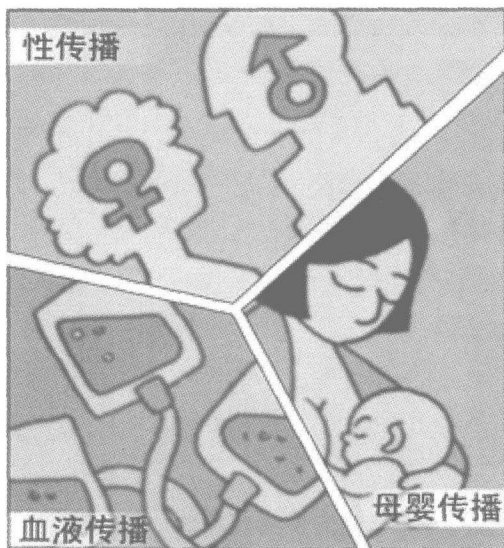
6. 艾滋病的传播途径有哪些

艾滋病主要通过以下三种途径传播：

（1）性传播：如果与感染了艾滋病病毒的人发生性关系，不论通过口腔、阴道还是肛门性交，都有受感染的危险，尤其是肛交，传染危险性更大。而性病是艾滋病的孪生姐妹，有皮肤粘膜溃疡、破损的性病病人是艾滋病病毒重点侵袭的对象。全球艾滋病的主要传播途径是经性传播，在我国也正成为主要的传播途径。

（2）血液传播：如果输入带有艾滋病病毒的血液、血液制品或与艾滋病病毒感染者共用注射器及其他能刺伤皮肤的器具，都有被传染的危险。我国已发现的艾滋病病毒感染者中有近 2/3 是经注射毒品感染的。

（3）母婴传播，也叫垂直传播：感染了艾滋病病毒的妇女可



在孕期（通过胎盘）、产程中（通过产道）或产后母乳喂养（通过乳汁）将病毒传染给胎儿或婴儿。

7. 日常生活接触不会传播艾滋病

艾滋病流行伊始，由于缺乏了解，人们对之很恐慌，甚至怀疑它通过空气、食物和一般的生活接触而传播。于是不少地方发生了诸如禁止受艾滋病影响的儿童入学就读，不愿与艾滋病患者及其家属一同工作、学习、生活等歧视现象，这些最初的错误认识带来的影响甚至持续到今天，其实日常生活接触是不必担心会传染艾滋病的。

目前我们知道，艾滋病病毒不会经以下途径传播：

- (1) 与艾滋病病毒感染者共同就餐或共用餐具；
- (2) 与艾滋病病毒感染者共同游泳或沐浴；



- (3) 与艾滋病病毒感染者共用脸盆或坐便器;
- (4) 与艾滋病病毒感染者共用电脑、电话或其他办公设备;
- (5) 与艾滋病病毒感染者共用交通工具;
- (6) 与艾滋病病毒感染者握手、近距离交谈;
- (7) 与艾滋病病毒感染者拥抱、礼节性接吻;
- (8) 艾滋病病毒感染者咳嗽、打喷嚏;
- (9) 蚊虫叮咬。

汗液、泪液、唾液、尿液，这几种体液含有极其少量的艾滋病病毒，不足以构成传播。在艾滋病患者的家庭中，没有接受哺乳或发生性接触的成員不会受到感染。美国曾调查过 18 000 名艾滋病患者的家庭成员，其中除感染者的性伴侣外，没有一人被感染。因此，与艾滋病患者进行一般性的交往，到各地旅游度假，甚至照顾和护理艾滋病病毒感染者和病人，只要遵守一般的卫生防护规则，就不会有感染的危险。

8. 艾滋病从感染到发病

在没有任何治疗的情况下，艾滋病从感染人体到发病死亡，要经历三个阶段，即：急性期，潜伏期（无症状期），发病期（临床期）。

◇ 急性期，是指从艾滋病病毒进入人体到出现某些症状之间的这段时间。急性期一般为2~4周。在这期间，感染者会出现类似感冒等情况，无特异性，很快就会缓解。从急性期开始到潜伏期，虽然检测不出艾滋病病毒抗体，但已经具有传染性。

◇ 潜伏期，是人体感染艾滋病病毒以后，从能够检测出抗体到发展成为艾滋病病人这段时间。潜伏期一般为6~10年，平均8年。这一阶段，机体的免疫系统占上风，不会感觉有什么异常或发生什么症状，在外表上与正常人没有什么区别。处于潜伏期的艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、脏器中都含有艾滋病病毒，同样具有传染性。

◇ 发病期，是人体出现严重的免疫缺陷，具有明显的临床症状，一直到死亡这段时间。

9. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有哪些症状

艾滋病病毒感染者是指已经感染了艾滋病病毒，但是还没有表现出明显的临床症状。艾滋病病人指的是已经感染了艾滋病病毒，并且已经出现了明显的临床症状。

艾滋病病毒感染者在急性期常见发热、皮疹、咽喉炎等，这些症状多为一过性，不经治疗一周左右就可自行消失。从感染艾滋病病毒到出现这些症状的时间一般是2~4周。需要指出的是，急性期不同于窗口期。窗口期是指从病毒进入人体，刺激人体产