

大众**保健**知识问答丛书
 DAZHONG BAOJIAN
 ZHISHIWENDA CONGSHU • 郭涛 主编



幸福诚可贵
 健康价更高

愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

艾滋病防治

陈庆玲
 周曾全 • 主编

AIZIBING FANGZHI
 ZHISHI WENDA

知识问答

云南出版集团公司
 云南科技出版社

大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU • 郭涛 主编

艾滋病防治

知识问答

AIZIBING FANGZHI ZHISHI WENDA

主 编 陈庆玲
周曾全

云南出版集团公司
云南科技出版社
• 昆明 •

图书在版编目(CIP)数据

艾滋病防治知识问答 / 郭涛总主编; 陈庆玲, 周曾全分册主编.

—昆明: 云南科技出版社, 2006.12

(大众保健知识问答丛书)

ISBN 7-5416-2518-3

I 艾... II. ①郭... ②陈... ③周... III. 艾滋病 - 防治 -

问答 IV. R512.91-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157563 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.5 字数: 101 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 郭 涛

副主编 刘 蓉

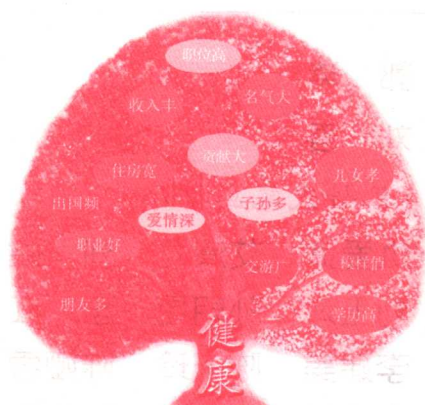
编 委 (按姓氏笔画排序)

仇爱武	艾清龙	刘 建	刘中梅
刘玉萍	孙朝昆	李 红	李江川
李建美	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎
肖践明	杨永丽	张艳飞	张瑞虹
周曾全	赵金奇	赵振蒙	黄永坤
隋 军	龚跃昆	韩明华	蔡红雁

本书执行主编

主 编 仇爱武

幸福诚可贵 健康价更高



愿意以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树

幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$, 一旦失去
健康, 幸福总量将恒等于零



幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中：幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着n=1或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便n=∞，幸福总量将恒等于零。

亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》(20个分册)，全套书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！



前 言



艾滋病的防治关系到全球所有人的身体健康和生命安全，关系到全世界各个国家经济发展和社会稳定。自1981年发现艾滋病人和1983年发现艾滋病病毒以来，艾滋病在全球迅速传播，在许多国家已成燎原之势，造成了巨大的灾难。在中国，艾滋病的流行率逐年上升，“艾滋病就在我们身边”已成为一个不容忽视的问题。

由于艾滋病发现仅二十余年，大多数人对其知之甚少。所以我们特地编写了这本知识问答，内容包括艾滋病的基础知识、流行情况、病因、症状、检测、诊断、治疗、预防、护理、心理支持、防护和有关政策等知识。希望通过这本通俗易懂的科普读物，使读者能对艾滋病有一全面的了解和认识，达到“远离艾滋病，从我做起”的目的。希望本书对读者有所帮助。

在本书的编写中引用了一些刊物作者的资料，在此不一一列举，特表示衷心的感谢。此书在编写过程中得到了云南省心血管病研究中心主任郭涛教授的大力支持和帮助，再次表示衷心的感谢。

本书难免存在诸多不足，请读者给予指正和谅解。

编 者



目 录



一、艾滋病的基础知识

1. 艾滋病是如何发现的? (1)
2. 艾滋病病毒从何而来? (2)
3. 艾滋病病原学特征有哪些? (2)
4. 艾滋病病毒有哪些特点? (3)
5. 什么是艾滋病? (4)
6. 艾滋病可以通过哪些途径传播? (4)
7. 艾滋病病毒在人体内主要隐藏在哪里? (5)
8. 怎样可以杀死 HIV 病毒? (5)
9. 防治艾滋病目前面临的挑战是什么? (6)
10. 红丝带标志着什么? (6)
11. 红丝带的由来是怎样的? (6)

二、HIV/AIDS 的传播

12. 艾滋病疫情 (7)
13. 孕妇感染 HIV 的情况如何? (11)
14. 儿童感染 HIV 情况如何? (11)



三、艾滋病的实验室检测

- 15. 什么是 HIV 1/2 抗体检测? (13)
- 16. 什么是病毒载量, 如何测定病毒载量? (13)
- 17. 什么是 CD4+T 淋巴细胞? (14)
- 18. 如何检测 CD4+T 淋巴细胞? (15)
- 19. CD4 淋巴细胞间隔多长时间复查为宜? (15)
- 20. CD4 淋巴细胞检测对感染 HIV 的人来说有何意义? ... (15)
- 21. 什么叫“窗口期”? (16)
- 22. “窗口期”有多长? (16)
- 23. 感染了艾滋病病毒就是“艾滋病病人”吗? (16)
- 24. 哪些人群应进行 HIV 感染的检测? (16)
- 25. HIV 抗体确认试验结果不确定是什么意思? (17)
- 26. 知道了阳性结果后该怎么办? (17)
- 27. 感染了艾滋病病毒后需要定期上医院看病吗? (17)

四、艾滋病的致病机理

- 28. 什么是免疫系统? (18)
- 29. 免疫系统的作用是什么? (18)
- 30. HIV 怎样攻击人体的免疫系统? (18)
- 31. CD4 淋巴细胞数量减少的原因何在? (19)
- 32. 感染 HIV 后 CD4 淋巴细胞减少有什么规律? (19)
- 33. 什么是免疫功能低下? (19)
- 34. 受 HIV 破坏的免疫功能, 经过治疗能重新建立起来吗?
..... (20)



五、艾滋病的诊断

- 35. 艾滋病的病理变化的特点是什么? (21)
- 36. 什么是机会性感染? (21)
- 37. 艾滋病病毒感染后经历哪些过程? (22)
- 38. HIV 感染后临床转归如何? (23)
- 39. 如何确认一个人已经感染了艾滋病病毒? (23)
- 40. 艾滋病常见的临床症状有哪些? (23)
- 41. 什么是艾滋病消耗症状? (24)
- 42. 艾滋病病人常见的口腔疾病有什么特征? (24)
- 43. 艾滋病病人的念珠菌感染多见症状是什么? (26)
- 44. 艾滋病病人常合并哪些真菌感染? (26)
- 45. 成人和青少年艾滋病如何诊断? (27)
- 46. 儿童 HIV / AIDS 的临床表现特点有哪些? (28)
- 47. 儿童艾滋病诊断特点是什么? (29)

六、艾滋病的治疗

- 48. 艾滋病可以治愈吗? (30)
- 49. 什么叫“鸡尾酒疗法”? (30)
- 50. 抗病毒治疗药物主要目的是什么? (31)
- 51. 国内抗病毒药物主要有哪几种? (31)
- 52. 什么时候开始艾滋病抗病毒治疗? (32)
- 53. 成人及青少年用药方案有哪几种? (33)
- 54. 婴幼儿和儿童开始抗逆转录病毒治疗的指征和时机? (34)
- 55. 儿童的艾滋病治疗方案与药物是什么? (34)
- 56. 艾滋病抗病毒治疗费用是不是很高? (35)
- 57. 应该怎样判断药物的疗效? (35)
- 58. 什么情况下需要换药? (35)



59. 换药的原则是什么?	(36)
60. 常见艾滋病抗病毒治疗毒副反应有哪些?	(36)
61. AZT 有哪些常见的毒副作用?	(37)
62. DDI 与 D4T 有哪些常见的毒副作用?	(37)
63. 3TC 有哪些常见的毒副作用?	(38)
64. NVP 有哪些常见的毒副作用?	(38)
65. EFV 有哪些常见的毒副作用?	(38)
66. IDV 有哪些常见的毒副作用?	(39)
67. 调整用药需要注意什么?	(39)
68. 因药物毒副作用换药的原则和方案有哪些?	(40)
69. 同时合并有结核的 PLWHA 如何治疗?	(40)
70. 在开始抗病毒治疗前有肝功异常, 如何进行抗病毒治疗? ...	(41)
71. 在抗病毒治疗期间出现的肝功异常, 如何进行抗病毒治疗? ...	(41)
72. 为什么需要坚持长期服药?	(42)
73. 现有治疗的局限性是什么?	(42)
74. 进行抗病毒治疗为什么特别强调服药“依从性”?	(42)
75. HCV-HIV 复合感染治疗需要注意什么?	(43)
76. 对 HIV-1 阳性孕妇进行抗病毒治疗的特点是什么?	(44)
77. 中医在艾滋病治疗中能起到什么作用?	(44)
78. 艾滋病病人中常见的机会性感染是否能够预防和 / 或 治疗?	(44)
79. 如何预防卡氏肺孢子虫肺炎?	(44)
80. 如何预防巨细胞病毒视网膜炎?	(45)
81. 如何预防弓形虫脑病?	(45)

七、HIV 母婴传播

82. HIV 母婴传播的途径有哪些?	(46)
83. HIV 母婴传播的影响因素有哪些?	(46)
84. 如何预防 HIV 母婴垂直传播?	(47)
85. 干预性治疗有哪些方法?	(47)



86. 产科干预有哪些方法? (48)
87. 喂养方式方面干预有哪些方法? (49)
88. HIV-1 阳性孕妇所生育的孩子, 出生后需要进行哪些
随访? (50)

八、艾滋病病人的护理知识

89. 为什么以后完全可能会在家里护理艾滋病病毒感染者
和艾滋病病人? (51)
90. 家属在家护理艾滋病病毒感染者和艾滋病病人时,
应注意什么? (52)
91. 当家人确诊艾滋病病毒感染时, 应该如何对待? (54)
92. 当自己的亲人患艾滋病需要护理时, 你应怎样做? (54)
93. 艾滋病病人的常见发热症状如何护理? (55)

九、艾滋病自愿咨询和检测知识

94. 什么是艾滋病的咨询? (56)
95. 什么叫艾滋病自愿咨询检测? (56)
96. 为什么要自愿咨询检测? (57)
97. 什么原因阻碍人们自愿接受 HIV 检测? (57)
98. 检测前咨询的内容和程序是什么? (57)
99. 检测后咨询的主要内容和程序是什么? (58)
100. 向来访者提供咨询的技巧有哪些? (58)
101. 咨询中为何要强调保密原则? (59)

十、艾滋病预防与策略知识

102. 在艾滋病病毒经性传播过程中, 男女感染的危险性是不是
一样的? (60)



103. 是不是得了性病的人更容易感染艾滋病病毒? (60)
104. 艾滋病病毒感染者应该如何使他人避免感染艾滋病病毒?
..... (60)
105. 如果与女性口交, 为避免传染上 HIV 应该怎样做? (61)
106. 别人给我口交也会传染 HIV 吗? 安全的做法是什么?
..... (61)
107. 阴道性交为什么会传染 HIV? (62)
108. 肛门性交会传染 HIV 吗? (62)
109. 乳胶安全套能有效防止 HIV 传染吗? (62)
110. HIV 与其他性传播疾病有关吗? (63)
111. 为什么静脉吸毒容易感染 HIV? (63)
112. 怎样才能降低静脉吸毒传染 HIV 的风险? (63)
113. 刺青会传染 HIV 吗? (63)
114. 卫生工作者感染 HIV 的风险大吗? (64)
115. 牙科诊所或医院里感染 HIV 的风险高吗? (64)
116. 体育活动中会感染 HIV 吗? (65)
117. 日常接触会感染 HIV 吗? (65)
118. 蚊子会传播 HIV 吗? (65)
119. 怎样预防艾滋病病毒感染? (66)
120. 如何正确使用安全套? (67)
121. 大众对艾滋病病人的歧视和排斥能使艾滋病得到控制吗?
..... (67)
122. 何谓行为干预措施? (68)

十一、艾滋病病人的营养与锻炼

123. 什么是营养? (69)
124. 艾滋病病毒感染者及艾滋病病人的饮食原则是什么? ... (69)
125. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人腹泻时, 饮食方面应注意些什么? (71)
126. 艾滋病病人恶心、呕吐时怎样安排饮食? (72)



127. 艾滋病病人口腔或咽喉疼痛时怎样安排饮食? (72)
128. 过量饮酒对艾滋病病毒感染者及艾滋病病人有何影响? ... (73)
129. 适当的体育锻炼对艾滋病病毒感染者及艾滋病病人有何影响? (73)
130. 怎样的体育锻炼活动比较适合艾滋病病人? (74)

十二、艾滋病心理学知识

131. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人常见的心理反应是什么?
..... (75)
132. 艾滋病病毒感染者及艾滋病患者如何渡过心理危机和
自我调养? (76)
133. 艾滋病病毒感染者及艾滋病病人如何进行自我生理、
心理护理? (77)
134. 对艾滋病过度恐惧是怎么回事? (77)
135. 如何避免对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的过度恐
惧呢? (78)
136. 如何对 HIV/AIDS 恐惧的病人进行心理护理? (79)
137. HIV/AIDS 面临哪些压力? 是否会出现悲观自杀念头? ... (79)
138. 如何做能对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有所帮助? ... (81)
139. 在哪些情况下应立即寻求专业/心理医师的帮助? (82)
140. 为什么要特别为 HIV/AIDS 及其家属提供关怀与支持?
..... (83)
141. 怎样对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人进行关怀
与支持? (84)
142. 对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人进行关怀与支持的意义
何在? (85)
143. 谁来提供关怀与支持? (86)
144. 家庭关怀对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有何意义?
..... (86)
145. 从医疗卫生机构能得到什么关怀支持? (87)



146. 对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人心理关怀和支持的方法和原则是什么? (87)
147. 作为关怀者应具备的基本条件和基本访谈技巧是什么? (88)
148. 如何使艾滋病病毒感染者和艾滋病病人及时获得信息和治疗? (89)

十三、HIV 职业暴露和预防知识

149. 什么是 HIV 职业暴露? (91)
150. 什么是普遍性防护原则? (91)
151. HIV 防护原则的主要内容是什么? (92)
152. 如何评估职业暴露的危险程度? (92)
153. 暴露发生后处理程序是什么? (93)
154. 被 HIV 污染的皮肤或黏膜如何进行局部处理? (94)
155. 预防治疗的适应证是什么? (94)
156. 职业暴露药物治疗方案是什么? (95)
157. 何时开始治疗及疗程应维持多长? (95)

十四、国家相关政策

158. 何谓“四免一关怀”政策? (96)
159. 《艾滋病防治条例》从何时施行? (96)
160. 应该在就业、就医、入学等方面限制艾滋病病毒感染者和艾滋病病人吗? (97)
161. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的义务有哪些? (97)
162. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人应做到些什么? (97)



一、艾滋病的基础知识



1. 艾滋病是如何发现的?

1981年6月5日,美国洛杉矶的医生发现5例男性同性恋者患卡氏肺囊虫肺炎。同年7月,又有报告称发现26例卡波氏肉瘤患者。随后又不断发现新的相同病例。这两种疾病均在机体免疫功能出现缺陷时才会出现,这预示着有一种新的传染性疾病出现并开始流行。新传染病的突然出现与迅速蔓延,引起国际医学界的高度重视,并开始种种研究:此病从何而来?病因如何?病毒构造如何?如何引起疾病?

艾滋病病毒的发现应归功于法国巴斯德研究所的蒙塔尼尔教授。蒙塔尼尔于1983年报告,自艾滋病前期患者的淋巴腺分离出一种病毒,命名为淋巴腺病相关病毒。1986年国际病毒命名委员会将此新病毒命名为:获得性免疫缺陷病毒,简称为艾滋病病毒,英文名为 Human Immunodeficiency Virus 简称为 HIV, Human 意为人类, Immunodeficiency 意为免疫缺陷, Virus 即病毒。

1986年,蒙塔尼尔及其同事再次报告发现了另一种类型的艾滋病病毒,遂将第一起被发现的艾滋病病毒称为1-型艾滋病病毒(HIV-1),而再度分离出的艾滋病病毒为2-型艾滋病病毒(HIV-2)。HIV-1又可以分为多个亚型(A~J、O)。



两者虽然属同一家族，但有诸多不同，用测试HIV-1型艾滋病病毒的试剂不能检测出所有的HIV-2型艾滋病病毒。

艾滋病的英文简称为AIDS；而艾滋病病毒则为HIV。艾滋病病毒指破坏人体免疫系统的病毒，而艾滋病则指艾滋病病毒感染者经数年或十几年后免疫系统严重受损无力御敌，而发生多系统的感染性疾病，病人出现一系列临床症状，两者应予以区别。



2. 艾滋病病毒从何而来？

自艾滋病开始流行以来，引起很多争议，特别是艾滋病病毒是从哪里来的？至今仍无定论。科学家发现，在非洲的黑猩猩和绿猴身上有一种病毒称为猴免疫缺陷病毒（SIV），与人类艾滋病病毒很相似，非洲30%~70%的绿猴被此病毒感染过，但只带病毒而不发病。亚洲短尾猴（如恒河猴）感染此病毒，会发生严重的免疫缺陷，乃至死亡。

有研究发现，人类HIV-1型艾滋病病毒和黑猩猩艾滋病病毒的遗传结构很相似，人类HIV-2型艾滋病病毒和猴艾滋病病毒的遗传结构很相似。因此，推测人类HIV-1型艾滋病病毒可能来源于黑猩猩艾滋病病毒；人类HIV-2型艾滋病病毒可能来源于猴艾滋病病毒。非洲黑猩猩、绿猴将艾滋病病毒传染给了人，随之广为传播至全世界。目前，全球流行的主要是HIV-1，而在非洲南部地区流行的是HIV-2。



3. 艾滋病病原学特征有哪些？

HIV属于逆转录病毒科慢病毒属中的人类慢病毒组，直径为100~120nm的球形颗粒，由核心和包膜两部分组成。核心包括两条单股RNA链、核心结构蛋白和病毒复制所必须的酶类，含有逆转录酶（RT，P51/P66）、整合酶（INT，P32）和蛋白酶（PI，P10）。核心外面为病毒衣壳蛋白（P24，P17）。病毒的最外层为包膜，其中嵌