

美好青春我做主——红丝带健康大使青春校园行



健康要设防

——与大学生谈艾滋病



中国性病艾滋病防治协会 编著

2. 91
4
5
0657

 人民卫生出版社

健康要设防

——与大学生谈艾滋病

中国性病艾滋病防治协会 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康要设防：与大学生谈艾滋病 / 中国性病艾滋病防治协会编著. —北京：人民卫生出版社，2015

ISBN 978-7-117-20487-3

I. ①健… II. ①中… III. ①大学生 - 获得性免疫缺陷综合征 - 防治 IV. ①R512.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 239511 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询，在线购书
人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导，医学数据库服务，医学教育资源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

健康要设防 ——与大学生谈艾滋病

编 著：中国性病艾滋病防治协会

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京铭成印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/32 印张：1.5

字 数：34 千字

版 次：2015 年 10 月第 1 版

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-20487-3/R · 20488

定 价：10.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

健康要设防

——与大学生谈艾滋病

编 审:

齐小秋 沈 洁 郝 阳 王新伦

编 写:

刘童童 李雨波 江 虹 曲美霞

前言

大学生，是一个充满青春朝气的名字。莘莘学子在象牙塔中度过人生中最美好，也是最关键的一段时期。健康的体魄是幸福生活的基础，大学生朋友，当你尽情谱写青春乐章时，是否留意到“艾滋病”、“毒品”等不和谐音符已经悄然响起，时刻威胁着我们健康的身体和年轻的生命，甚至随时有可能摧毁美好的未来和家庭的幸福。

数据显示，近年来我国新发现艾滋病感染者中 90% 以上是经性途径传染的。现存艾滋病病毒感染者中约 15% 为 15~24 岁的年轻人，每年新发现艾滋病感染者数量从 2008 年到 2014 年上升了 1.8 倍，其中职业为学生感染者数量上升 3.3 倍。在这些青年学生感染者中，通过男男同性性行为感染的占了近 80%。

这些触目惊心的数字提醒我们，艾滋病离我们并不遥远，它可能就在你我身边。一旦感染艾滋病，会给自己和家人带来难以磨灭的痛苦。不过也不用过度担心，只要掌握知识，做好防护措施，艾滋病并不可怕。即使感染了艾滋病，只要规范治疗，按时吃药，艾滋病还是可以控制的。可怕的不是艾滋病，而是对疾病的无知、无视和无畏。

本读物通过四个部分，向大学生朋友讲述了两性生理健康知识、艾滋病的预防和治疗、毒品与艾滋病的关系以及预防艾滋病宣传志愿者活动内容。希望大学生朋友能够通过本书了解艾滋病，消除对艾滋病的恐惧心理和对艾滋病感染者的歧视，在保护自己的同时，积极投身艾滋病预防志愿者活动，用自己的行动体现社会价值，让美好青春绽放光彩。

编者

2015年9月



目 录

第一部分 青春的烦恼

1

1. 青苹果的诱惑——与你谈谈“性”
2. 你了解自己的身体吗
3. 什么是安全性行为
4. 什么是 ABC 原则
5. 对性病 Say No

1

2

5

5

7

第二部分 要爱不要艾滋

8

6. 什么是艾滋病
7. 艾滋病离我们并不远
8. 艾滋病是如何传播的
9. 日常生活和工作接触不会传播艾滋病
10. 艾滋病的窗口期
11. 艾滋病的潜伏期
12. 得了艾滋病有什么表现
13. 如何判断自己是否感染了艾滋病病毒
14. 一旦感染艾滋病病毒应该怎么办
15. 艾滋病可以治愈吗
16. 如何预防艾滋病

8

9

10

12

13

13

14

14

15

15

16

第三部分 不能触碰的毒魔

18

17. 什么是毒品
18. 我国毒品滥用现状
19. 什么是传统毒品

18

18

19

20. 什 么	20
21. 目前我国流行滥用的几种主要毒品种类及其危害	21
22. 吸食大麻会上瘾吗？对人体有什么危害	26
23. 毒品与艾滋病的关系	27
24. 怎样拒绝毒品的诱惑	28

第四部分 青春红丝带 30

25. 艾滋病的流行会导致哪些社会问题	30
26. 为什么消除艾滋病社会歧视很重要	30
27. 什么是艾滋病同伴教育	31
28. 参与艾滋病同伴教育	32
29. 面对艾滋病，我能做什么	32

附录：同伴教育小游戏 34

第一部分 青春的烦恼

1. 青苹果的诱惑——与你谈谈“性”

性活动是人类生活的一部分，它可以帮助人类生育后代，也可以使人获得愉悦和享受。但是，不合时宜的性也会带来一些不好的后果，如意外怀孕、流产，甚至感染疾病。

青年人有性冲动和性需求是很正常的现象，但是你可曾想过，性是一种具有后果的行为，并且要承担行为的后果。如果保护措施不当，可能导致意外怀孕，少女人工流产易引起感染、不孕等并发症。不固定的性伴侣，还会增加感染性病和艾滋病的风险。过早性体验也会影响到成年后配偶的选择，给婚后的生活留下潜在的阴影。

所以，当你还没有准备好承担性行为可能造成的后果时，就要控制自己不能偷尝禁果。青年朋友们有必要了解一些性健康知识，保护自己和他人的健康。美好青春需要设防！



2. 你了解自己的身体吗



女孩请看这里

· 外阴

外阴是女性生殖器外在的部分，从前到后有两个开口：前方较小的开口是尿道口，尿道通向膀胱，是排尿的通道。后方较大的开口是阴道口，是阴道的入口，通向子宫。每次月经来潮时经血由此排出，分娩时胎儿也由此产出。

· 阴道

阴道是通向女性体内的一个管腔，成年女性的阴道长约8~10厘米，向上与子宫相连。阴道壁有皱褶，有较好的扩展性，其主要功能是性交时包围阴茎，为精子进入子宫提供场所；此外，经血通过阴道流出，胎儿经这里娩出。女性阴道中生长有一些正常的菌群，它们可以帮助阴道保持一定的酸度，不利于有害细菌的生长，增强了阴道抵抗疾病的能力。

· 子宫和子宫颈

子宫是胎儿生长的地方。成年女性如果没有怀孕，她的子宫最里面一层膜每个月要脱落一次，月经就是每月脱落的子宫内膜和由此造成的出血。子宫下面的部分比较狭窄，与阴道相连，叫子宫颈。在子宫的上端左右各有一个开口通向输卵管。

· 输卵管

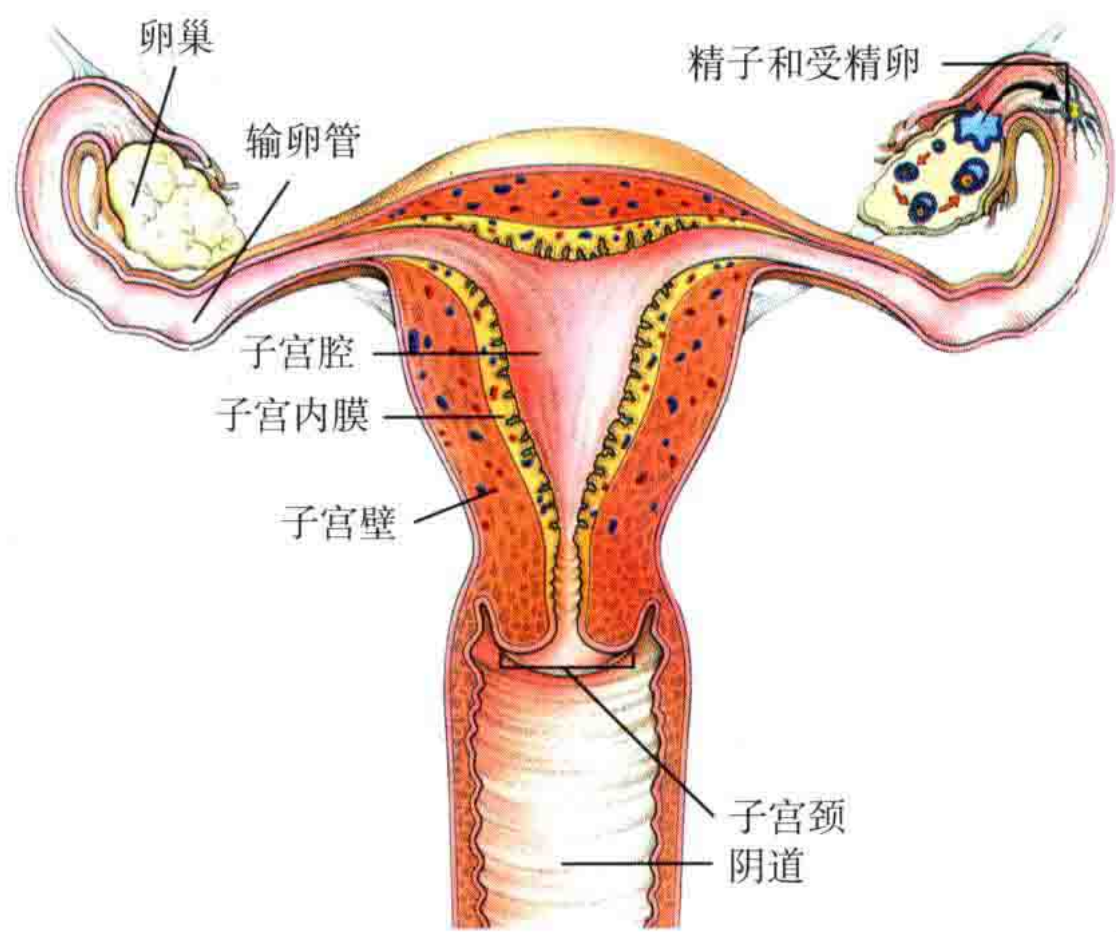
输卵管是从子宫上端左右各伸出一条细长的管道，大

约有 8~14 厘米长。输卵管的另一端是个喇叭形的开口，通向盆腔里面。卵巢排出的卵子由这个喇叭开口进入输卵管，到达子宫，在此过程中如果遇到男性的精子，就可结合成受精卵，发育成胎儿。

· 卵巢

卵巢位于子宫两旁、输卵管喇叭开口的下方。左右各一个卵巢。女性成年后，卵巢每月产生一个卵子，由卵巢排出后进入输卵管。卵巢的另一个功能是产生女性激素，女性具备的一些特征如月经、乳房、孕育胎儿的能力、与男性不同的声音等都是在这些激素的帮助下形成的。

从上面的描述中，可以看出女性的盆腔通过输卵管、子宫、子宫颈、阴道和阴道口与外界相通，而男性的盆腔没有与外界相通。因此，女性的健康就更易受到伤害。





男孩请看这里

· 阴茎

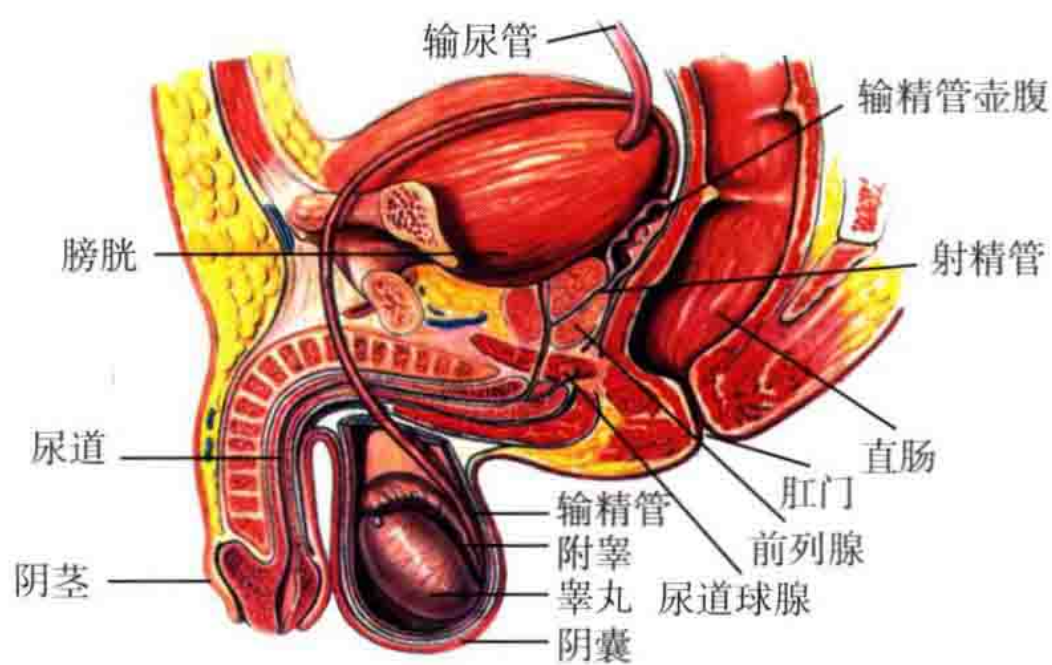
阴茎是男子完成性和生育活动的重要器官。阴茎内血管特别多，在进行性活动时，这些血管会充满血液，使阴茎变大变硬，医学上叫勃起。阴茎的前端有一层皮肤的皱褶，叫包皮。包皮下容易隐藏一些脏东西，可能引起炎症，而且这些脏东西也可能通过性生活影响女性生殖器官的健康，因此要注意经常清洗。

· 阴囊

阴囊是位于阴茎下部容纳和保护睾丸和附睾的多层结构囊袋，阴囊内左右各包裹一个睾丸。

· 睾丸

睾丸是男性重要的生殖器官。它的一个功能是产生精子，另一个功能是制造男性激素，这些激素不但可以帮助精子成熟，还能维持男性的性活动能力和男性特征。



男性生殖系统

· 男性精液排出通道

精子在睾丸内生成后，可以在输送精液的通道内存储一段时间，在这个通道里和一些液体混合形成精液。射精时，精液被送入尿道，最后从尿道开口排出。所以男性尿道有排尿和排精两种功能。

3. 什么是安全性行为

安全性行为指的是不会带来任何不良健康后果的性行为，如：不会意外怀孕，不会感染性病、艾滋病，不会引起生殖器或其他组织、器官的损伤等。通常，人们认为禁欲和忠诚于性伴侣是安全性行为，另外，亲吻、抚摸、使用安全套等能够避免精液、血液、阴道分泌物等体液交换的性行为也被认为是安全性行为。

女孩子要特别注意安全性行为！

由于人体生理上的差别，在性活动中，疾病从男性传给女性的风险要比从女性传给男性的风险更高。而且，很多时候女性感染性病后症状不太明显，使她们失去尽早治疗的机会，导致更加严重的后果。而且，一旦发生意外怀孕，无疑会给女性的身体和心理都造成沉重的负担。因此，女孩子要特别注意自己的“性安全”。

4. 什么是 ABC 原则

近几年，在我国艾滋病的传播转变为以性途径为主要传播途径。针对预防经性途径传播艾滋病，提出了 ABC 预防原则：

A 是指禁欲 (Abstinence)，不发生性行为是避免经性途径感染艾滋病、性病的最可靠方法，也是避免意外怀孕的有效措施。青春期的男、女性要遵守道德规范，学会自我调节冲动，避免过早发生性行为，婚前应禁欲，避免发生婚前性行为。

B 是指忠诚 (Befaitful)，指的是只与一个性伙伴保持相互忠诚的性关系，忠于配偶，保持单一性伴侣。遵守性道德、固定性伴侣是预防性接触感染艾滋病、性病的最根本措施，但前提是这个性伴侣是健康的，没有艾滋病和性病。青年人要养成健康的行为方式，避免发生婚外性行为，更不要发生多性伴行为。

C 是指使用安全套 (Condom)，如果做不到 A、B 两点，坚持正确使用安全套是保护性伴双方减少艾滋病、性病感染机会和避免意外怀孕的一种有效预防方法。

· 安全套小 tips

安全套又叫避孕套，广泛采用的是男用安全套，故又叫阴茎套。它是用优质天然乳胶制成的圆筒状薄膜套，远端有一个小囊叫做贮精囊，是性交时贮存精液的地方；近端开口部 (套口) 有一个略有松紧的橡皮圈，将其套在阴茎上具有紧束阴茎的作用。安全套按开口部直径大小可分为大、中、小等型号，开口部直径 35 毫米为大号，33 毫米为中号，31 毫米为小号。



正确使用安全套的方法：

将安全套挤到一边，从另一边撕开安全套的包装，用手挤出安全套，小心不要让包装边缘、指甲等划破安全套；

分清内外，卷边应朝外，左手挤压安全套顶端小囊以排出空气，右手将安全套从龟头向阴茎根部顺势展开；

在生殖器接触前，阴茎已勃起的情况下戴好安全套；

射精后，在阴茎尚未疲软前，按压住安全套的开口以防精液流出，同时抽出阴茎；

然后取下安全套并打结封口或用纸包好丢入垃圾桶。

5. 对性病 Say No

性病是指以性行为为主要传播途径的一组传染病，常见性病包括梅毒、淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎等。

性病除通过性接触传播外，还可通过母婴、血液及污染的生活用具传播。

性病感染可无自觉症状，尤其是女性，因此，有非婚性行为、多性伴等不安全性行为者应定期到医院检查。早期发现、规范治疗可以提高疗效，减少并发症、后遗症的发生，以及减少感染和传播艾滋病的风险。

应当注意的是，不是所有发生在生殖器部位的损害或病变都是性病，这需要医生进行鉴别和诊断。

预防性病要做到：

洁身自爱、避免乱性行为；

正确使用质量合格的安全套；

不吸毒，不与他人共用注射器、针头（因为梅毒等性病也可经血液传播）。

第二部分 要爱不要艾滋

6. 什么是艾滋病

艾滋病的医学全称是获得性免疫缺陷综合征（acquired immune deficiency syndrome, AIDS），是人类免疫缺陷病毒（human immunodeficiency virus, HIV），又称艾滋病病毒，侵入人体后发生的一种严重传染病。

人体的免疫系统就像一个国家的军队及警察，一旦遭到破坏，人体对来自内部的癌细胞及来自外部的细菌、病毒等病原体就丧失了抵抗能力，继而发生各种感染或肿瘤，最终导致死亡。艾滋病病毒专门攻击和破坏人体的免疫系统。



艾滋病病毒（示意图）

感染了艾滋病病毒的人，在免疫功能还没有受到严重破坏，没有出现明显临床症状前，被称为艾滋病病毒感染者（或称艾滋病病毒携带者）。艾滋病病毒感染者看上去与常人无异。当人体的免疫系统受到艾滋病病毒严重破坏，出现各种机会性感染或肿瘤时，称为艾滋病病人。

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人都具有传染性。



艾滋病病毒的传播

7. 艾滋病离我们并不远

我国于 1985 年首次报告艾滋病病例，此后感染者数量逐年增多。截至 2014 年 12 月底，全国报告现存活的艾滋病感染者和病人 50 余万例。2014 年新发现艾滋病病毒感染者约 10 余万例。我国人群整体艾滋病感染率虽然不高，但在局部地区和特定人群中流行严重。男性同性性行为人群平均感染率为 5.7%。

大学生是预防艾滋病的重点人群，近年来，青年学生感染者数不断增加，15~24 岁的青年学生新发 HIV 感染者人数从 2008 年的 482 例上升到 2013 年的 1607 例，上升 3.3 倍。因此，大学生成为预防艾滋病的重点人群。