

滋心话集

Basic Knowledge of AIDS

——艾滋病知识读本

高立 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

Basic Knowledge of
AIDS

滋心话集

——艾滋病知识读本

高立 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

滋心话集：艾滋病知识读本 / 高立编著. —广州：
暨南大学出版社，2008. 6
ISBN 978-7-81079-970-6

I. 滋… II. 高… III. 艾滋病—防治—青少年读物
IV. R512. 91-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022429 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学
电 话：总编室 (8620) 85221601
 营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)
传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编：510630
网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：广州市天河星辰文化发展部照排中心
印 刷：湛江南华印务公司

开 本：890mm × 1240mm 1/32
印 张：3.625
字 数：90 千
版 次：2008 年 6 月第 1 版
印 次：2008 年 6 月第 1 次
印 数：1—11000 册

定 价：14.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)



序

美国自 1981 年诊断出首例艾滋病患者以来，艾滋病病毒在全球范围内以惊人的速度传播。2006 年，全球艾滋病病毒感染者已达 3 950 万人，在新增的 430 万艾滋病感染者中，40% 为 15 岁至 24 岁的年轻人，平均 1 分钟就有 4 名青年被感染。艾滋病越来越沉重地打击着年轻的、脆弱的群体。

艾滋病目前尚无有效疫苗和治愈药物，宣传教育是预防控制艾滋病最好的“疫苗”。青少年正处于性活跃和性成熟时期，也是最容易尝试毒品的时期，这在很大程度上增加了他们感染艾滋病的风险。然而，青年人的艾滋病防治知识依然匮乏，很多青年对艾滋病传播的途径缺乏正确的认识，不知道采取何种方式才可以有效预防艾滋病的感染。即使青年人了解了必要的知识，也并不意味着他们就能采取正确的行动。他们还需要掌握“生活技能”，即树立正确的态度，将他们所学到的知识付诸行动，并在性、毒品和其他问题上作出正确的选择。

为了加强艾滋病的综合防治能力，联合国艾滋病规划署项目加速基金将广东作为第三周期项目的实施地区，由联合国教科文组织和共青团广东省委员会合作，将预防艾滋病生活技能教育纳入农村青年职业技能培训工作中，有效地增强了青年在健康方面自我保护、自我抉择的能力，使他们免受艾滋病病毒的感染而健康成长。同时，项目组编辑、出版了《滋心话集——艾滋病知识读本》。该读本以青年为目标人群，详尽地介绍了艾滋病的流行状况、传播途径和防治政策与措施，内容新颖，通俗易懂，有助于青年人提高预防艾滋病意识、树立健康理念、改变或减少不良行为，有助于消除歧视现象和倡导良好的道德风尚。青年人是抵御艾滋病在 21 世纪猖獗流行的最有生

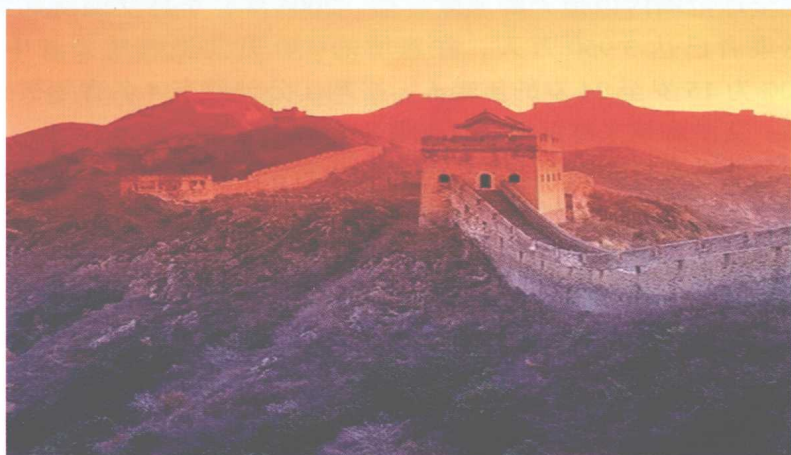


气的社会力量。希望本书的出版能够使广大青年共同参与艾滋病防治工作，为有效地遏制艾滋病在广东的蔓延作出贡献。

黄 飞

(广东省防艾办主任，广东省卫生厅副厅长)

2008 年 3 月



全民动员，筑起一道坚固的防艾长城



前 言

六十多年前，面对日寇铁蹄对我国的践踏蹂躏，不愿做亡国奴的人们在国家面临生死存亡的紧要关头，发出了“中华民族到了最危险的时候”的吼声。如今，面对艾滋病病魔在中华大地上的疯狂肆虐，忧国忧民的有识之士再次发出沉重的呐喊，“中国人民快行动起来吧，中华民族又一次到了危急的时刻”。这绝非危言耸听，杞人忧天。

卫生部艾滋病预防与控制中心的专家曾毅院士预测：到2010年，如果不采取有效措施，全国艾滋病病毒感染人数将达到1 000万。联合国艾滋病规划署警告说，如果得不到有力控制，2010年感染艾滋病病毒的中国人将达到2 000万。哈佛大学艾滋病疫苗专家吕亦晨教授则指出：中国每年艾滋病病毒感染率的上升趋势、侵袭中国的艾滋病病毒种型均与非洲的博茨瓦纳相似，所以，如果防治措施得不到加强，到2010年，中国的艾滋病病毒感染者有可能会高达1至2亿人。在未来的3到5年内，中国的艾滋病疫情发展如果得不到有效控制，感染者无论是1千万还是1个亿，都是中华民族的历史性灾难。

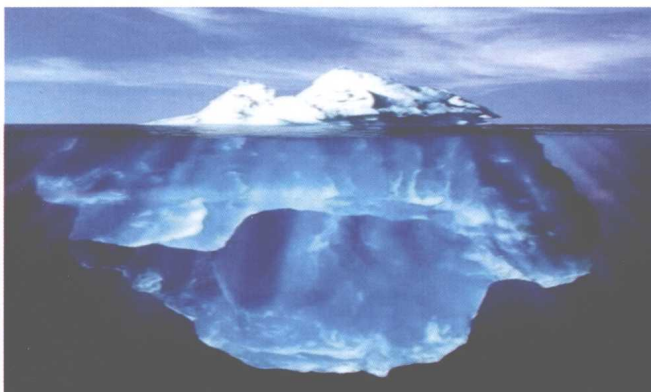
“中国正处在艾滋病灾难的边缘，一艘巨轮正在撞向冰山。”这是联合国艾滋病中国专题组在北京发出的警告。

联合国前秘书长安南指出：当今世界面临两大挑战——恐怖主义和艾滋病。时至今日，全球感染艾滋病病毒的人数迅猛增加，感染HIV（人类免疫缺陷病毒）继而发展成AIDS（艾滋病）的人，仍无法治愈，艾滋病被称为“世纪绝症”。他在评价中国艾滋病流行形势时指出，“我们必须看到这样一个事实，今天，中国已经处于艾滋病疫情暴发的临界点，如果中国要避免未来艾滋病的灾难性暴发的话，现在已经没有时间犹豫



了。这对中国来说是决定性的时刻”。

中国 22 名工程院院士和科学院院士在联名信中指出：中国艾滋病的状况，情形危急，堪忧堪虑。艾滋病病毒流行已进入迅速增长期，局部地区已泛滥成灾。中国艾滋病预防和控制已经到了一个生死存亡的关键时刻！艾滋病危机实际上是一座海洋中的冰山，艾滋病患者只是露出海面的那一部分，藏在水下的部分要大得多。这“藏在水下的部分”便是身上已经携带艾滋病病毒但还没有表现出症状的人们。



已确诊的艾滋病患者只是冰山一角

在发展成为艾滋病患者之前，从外表看上去他们很正常，但能够将病毒传染给其他人。有的人可能已经被 HIV 感染了而自己却不知道。他们在忍受疾病带来的痛苦的同时，还要在同类如寒剑般的冷漠和歧视中遭受精神的折磨。

艾滋病是可怕的，因为它不可治愈，百分之百的死亡，令人绝望。尽管如此，人们普遍认为艾滋病离自己还很遥远。其实，艾滋病病毒的威胁时刻伴随着我们，艾滋病可能就在你我身边！

对于预防艾滋病来讲，不论艾滋病的流行处于哪个阶段，无疑，在今天采取行动会比今后任何时候采取行动更为有效、更为成功和更为经济。艾滋病病毒的暴发并不限于某个群体或



种群，可以说每个人对这一疾病都没有先天免疫力。在艾滋病面前，全人类应是一个整体。虽然人类还没有找到一种可以根治艾滋病的方法，而且目前也无可靠的疫苗问世，但是我们仍然可以预防它。

中国已经到了动员全社会力量共同参与抗击艾滋病的紧要关头，人类除了团结起来共同抗争之外，别无选择。

本书是作者根据 2006 年联合国艾滋病规划署项目加速基金在中国实施的第三周期（PAFIII）项目和联合国教科文组织“把预防艾滋病健康教育纳入青年的正规和非正规教育体系”的项目试点成果总结编写而成的。它提供了与艾滋病有关的多个层面的知识，希望对读者有所裨益并使他们在今后选择负责任的行为。你的选择与你一生的幸福密切相关。

由于作者水平有限，加之艾滋病疫情的不断发展和人类对艾滋病流行与防治规律认识的不断完善和提高，书中的某些观点可能有失偏颇，恳请读者多提宝贵意见，以便今后再版时修正与提高。

本书在编写过程中得到联合国教科文组织项目官员刘永峰先生、中国计生协会国际合作项目处艾滋病项目主任陈建中先生的大力支持，他们为本书的内容设计和材料组织提供了许多宝贵的意见；广东省疾病预防控制中心原副主任、艾滋病防治专家、享受国务院特殊津贴的许锐恒教授以及广州市疾病预防控制中心主任、流行病学专家王鸣主任医师为本书专业把关，精心斧正，提出了许多中肯的建议。此外，本书部分章节参考了中国艾滋病检测中心、新华网和爱心基金会公布的有关资料。在此一并致谢。

广东省防艾办主任、广东省卫生厅副厅长黄飞先生在百忙之中为本书作序，并对本书内容给予积极评价，在此表示最诚挚的谢意。

编者
2008 年 3 月



作者 2006 年在香港参加国际艾滋病学术会议
期间到红丝带中心参观交流时留影



目 录

序 /1

前言 /1

艾滋病的流行现状与人类应承担的责任 /1

- 全球艾滋病流行形势 /1
- 中国艾滋病流行形势 /3
- 中国可能暴发艾滋病流行的社会危险因素 /4
- 青年在预防艾滋病方面应承担的义务和责任 /7

性的道德、社会责任与人类健康 /10

- 性的沉沦、堕落，导致人类对自身的惩罚 /10
- 泛滥的色情文化是毒害青少年的罪魁祸首 /11
- 加强对青少年的性道德教育，消除性愚昧 /11
- 提倡性纯洁教育是预防艾滋病的最安全措施 /12
- 培养青少年良好的行为规范，预防性病、艾滋病发生 /12



什么是艾滋病 /14

- 艾滋病是怎么回事 /14
- 什么是艾滋病病毒 /15
- 艾滋病病毒的生物学特性是什么 /15
- 艾滋病病毒是如何侵犯人体免疫系统的 /16
- 艾滋病是何时被发现的 /17
- 艾滋病病毒感染者与艾滋病患者有何不同 /19
- 中国于何时首次发现艾滋病患者 /19
- 艾滋病的潜伏期有多长 /19
- 艾滋病是绝症吗 /19
- 一旦感染艾滋病病毒，终生具有传染性吗 /20
- 艾滋病病毒感染者从外表能看出来吗 /20
- 人体内哪些体液含有艾滋病病毒 /21
- 艾滋病病毒为何无法根除 /21
- 身体的哪些症状提示可能患有艾滋病 /22
- 哪些口腔疾病是艾滋病的早期信号 /23
- 什么是艾滋病相关综合征 /24
- 艾滋病病毒感染后有几个发展时期，各有多长时间 /25
- 为什么说艾滋病是可以预防的 /25
- 什么是艾滋病恐怖症 /26

艾滋病的感染因素和途径 /27

- 艾滋病主要有哪些传播途径 /27
- 还有其他途径可能传播艾滋病病毒吗 /27
- 哪些是传播艾滋病的高危行为、低危行为与安全行为 /28
- 为什么婚前性行为也是高危行为 /30
- 哪些人感染艾滋病几率较高 /31
- 血友病患者为何易于感染艾滋病 /31



- 什么是艾滋病的机会性感染/32
- 职业性的接触会传染艾滋病吗/32
- 艾滋病病毒会通过动物传播吗/33
- 通过消化道会感染艾滋病病毒吗/33
- 接吻会传染艾滋病吗/33
- 手上粘有艾滋病患者的分泌物自慰，可能会感染艾滋病病毒吗/34

艾滋病与性行为 /35

- 何谓“安全性行为”/35
- 安全套有什么好处，如何选用安全套/35
- 如何正确使用安全套/36
- 如何说服性伴侣使用安全套/37
- 采取体外射精或射精前才戴安全套是否能预防性病、艾

滋病/38

- 性病是一种什么样的病/39
- 如何知道自己患有性病，感染了性病可以治愈吗/39
- 得了性病会增加感染艾滋病的危险与机会吗/40
- 艾滋病与其他性传播疾病相比有哪些不同点/41
- 哪些性接触更容易感染艾滋病病毒/41
- 怎样避免经性途径感染艾滋病病毒/41
- 男男性接触者比异性性接触者感染的几率更大吗/42
- 为什么说女性比男性更容易感染艾滋病病毒/42
- 口交会传染艾滋病吗/43

艾滋病与血液 /44

●血液传播艾滋病是不是专指因输入含艾滋病病毒血液而引起的感染/44

- 怎样预防经血液传播艾滋病/44



- 输入正规途径献血人员提供的血液绝对安全吗 / 44
- 卖血为什么会感染艾滋病病毒 / 45
- 怎样预防卖血感染艾滋病病毒 / 46
- 为什么要提倡义务献血 / 46
- 义务献血会感染艾滋病病毒或其他疾病吗 / 47
- 输血或使用血液制品要注意什么 / 47

艾滋病与母婴传播 / 49

- 艾滋病病毒感染者可以结婚和怀孕吗 / 49
- 艾滋病病毒会通过母婴传播吗 / 49
- 如何预防艾滋病的母婴传播 / 50

艾滋病与毒品 / 51

- 什么是毒品 / 51
- 毒品有哪些种类 / 51
- 美丽的罂粟花，难以抵挡的诱惑 / 52
- 什么是吸毒 / 54
- 什么是吸毒成瘾 / 54
- 注射毒品有哪几种方式 / 56
- 哪种注射毒品的方式危害最大 / 56
- 毒品的危害是什么 / 57
- 吸毒者为什么容易被艾滋病病毒感染 / 58
- 如何减少经吸毒传播艾滋病的危害 / 58
- 什么是美沙酮维持治疗 / 59

艾滋病的免疫预防和药物治疗 / 60

- 有预防艾滋病的疫苗吗 / 60
- 研制艾滋病疫苗存在哪些问题 / 60



- 国际社会对艾滋病疫苗的研究进展如何 / 61
- 目前, 治疗艾滋病的药物研制有无获得突破性进展 / 62
- “鸡尾酒疗法”是不是对所有感染艾滋病病毒的人都适用 / 62
- 中草药治疗艾滋病的前景如何 / 63

艾滋病与日常生活 / 64

- 艾滋病病毒会通过日常生活接触感染上吗 / 64
- 预防艾滋病, 日常生活应该注意什么 / 64
- 包皮环切手术能预防艾滋病吗 / 65

艾滋病的咨询与检测 / 66

- 如果怀疑自己感染了艾滋病病毒, 怎么办 / 66
- 如果刚感染艾滋病病毒一两天, 是否具有传染性 / 66
- 在哪里可得到免费咨询检测 / 66
- 检测单位会对检测情况保密吗 / 67
- 怎样看检测结果, 怎样的检测结果才算是真正感染了艾滋病病毒 / 67
- 何谓艾滋病病毒抗体检测的窗口期 / 67

艾滋病感染者的自我保健与家庭关怀 / 69

- 感染了艾滋病病毒怎么办 / 69
- 感染了艾滋病病毒, 会很快发病吗 / 70
- 艾滋病患者应到哪里去看病 / 70
- 感染了艾滋病病毒, 还能继续工作吗 / 70
- 感染了艾滋病病毒, 应不应告诉朋友 / 70
- 感染了艾滋病病毒, 应该如何告诉家人 / 71
- 感染了艾滋病病毒, 需不需要跟家人分开生活 / 71



- 感染了艾滋病病毒，应该注意一些什么 / 71
- 如果夫妻双方都感染了艾滋病病毒，还需使用安全套吗 / 72
- 艾滋病感染者的家人怎么办 / 72

接纳与关爱艾滋病病毒感染者及其家人 / 73

- 为什么不能歧视艾滋病患者及感染者 / 73
- 一旦感染艾滋病，对个人、家庭、社会将造成哪些危害 / 73
- 身边有艾滋病感染者怎么办 / 75
- 怎样对待艾滋病病毒感染者的家人 / 75

与艾滋病相关的政策法规及网站 / 76

- 《艾滋病防治条例》的主要内容是什么 / 76
- 什么是“四免一关怀”政策 / 77
- 哪些艾滋病患者可得到免费抗病毒药物 / 78
- 艾滋病患者享受免费抗病毒治疗，看病时需携带哪些证件 / 78
- 红丝带标志是怎样来的 / 78
- 每年的世界艾滋病日定在什么时间，历年的宣传主题是什么 / 79
- 有哪些互联网网站可以了解到艾滋病的相关知识 / 80

人们应牢记的基本知识 / 82

中国艾滋病大事记 / 84

滋心话语 / 86

附录一：全国部分艾滋病咨询热线 / 88

附录二：全国艾滋病检测确认中心通讯录 / 90



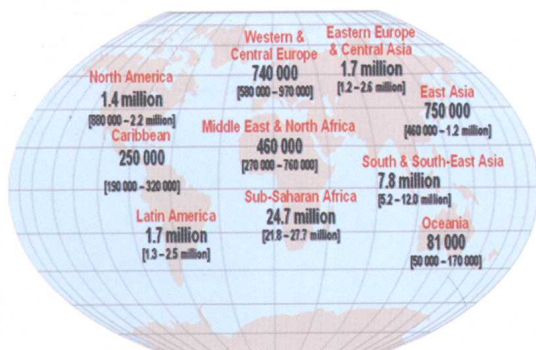
艾滋病的流行现状与人类应承担的责任

● 全球艾滋病流行形势

艾滋病威胁着全球每个角落，全世界仍然面临着艾滋病的严重挑战，没有一个国家能幸免于艾滋病的威胁。艾滋病的泛滥、蔓延，给各国的经济、社会、政治、文化造成了巨大损失，已经成为整个人类社会的深重灾难。自艾滋病流行以来，在全球疾病死因中，艾滋病位居第四。

目前人类所做的一切努力还不足以控制艾滋病蔓延。联合国艾滋病规划署公布的报告显示：2005 年度全世界新增艾滋病病毒感染者 500 万，其中超过一半人的年龄在 15 到 24 岁之间；2006 年，全球新增艾滋病病毒感染者 430 万，共有 290 万人死于艾滋病。

Adults and children estimated to be living with HIV, 2006



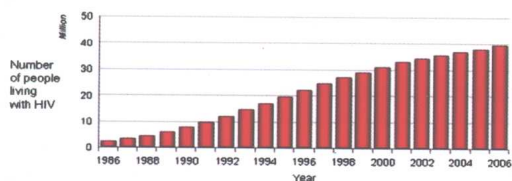
Total: 39.5 (34.1 - 47.1) million



2006 年,联合国在关于艾滋病病毒 / 艾滋病问题的政治宣言中指出:全世界震惊地注意到,我们面临前所未有的人类灾难,艾滋病成为重大流行性疾病已达四分之一世纪,给全球各国以及各地区带来巨大灾难,已有 6 500 万人感染艾滋病病毒,2 500 万人死于艾滋病,1 500 万儿童因艾滋病而成为孤儿,还有数以百万计的儿童被沦为易受伤害群体。目前有 4 000 万活着的艾滋病病毒感染者,其中超过 95% 分布在发展中国家;在所有艾滋病病毒感染者中,近半数女性。

撒哈拉以南的非洲地区仍然是艾滋病病毒感染者最多的地区,东欧和中亚地区是病毒感染者增加最快的地区,东亚地区的病毒感染人数比两年前增加了 20% 左右。吸毒者共用针管和安全性行为是这些地区艾滋病病毒传播的主要途径。就整个亚洲而言,截至 2005 年,艾滋病病毒感染者总数为 830 万,其中新增感染者 110 万。印度目前有 513 万艾滋病病毒感染者,这一数字居亚洲第一、世界第二,仅次于南非。

Estimated number of people living with HIV globally,
1986–2006



12.06

AIDS epidemic update, December 2006

当前全球艾滋病流行呈现以下几个特点:

(1) 蔓延速度快,病死率高。全球每天约有 1.5 万人成为新 HIV 感染者,每天约有 0.8 万人死于艾滋病。

(2) 发展中国家疫情严重。全世界约 95% 的感染发生在发展中国家。

(3) 亚洲 HIV 疫情呈快速增长趋势。