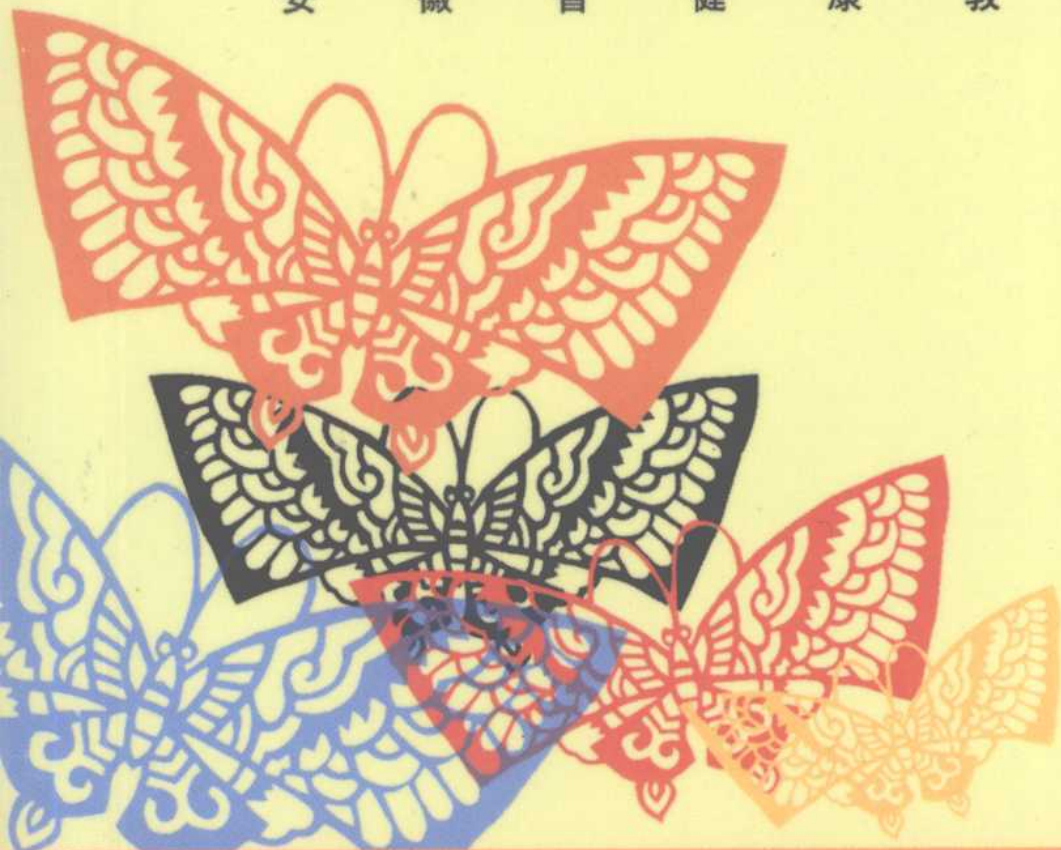




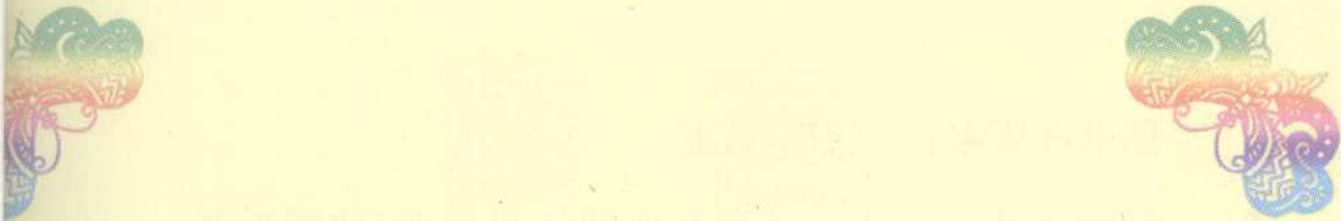
健康生活好帮手

——自我保健知识要点

中 国 疾 病 预 防 控 制 中 心
性 病 艾 滋 病 预 防 控 制 中 心
安 徽 省 疾 病 预 防 控 制 中 心
安 徽 省 健 康 教 育 中 心 所



人民卫生出版社

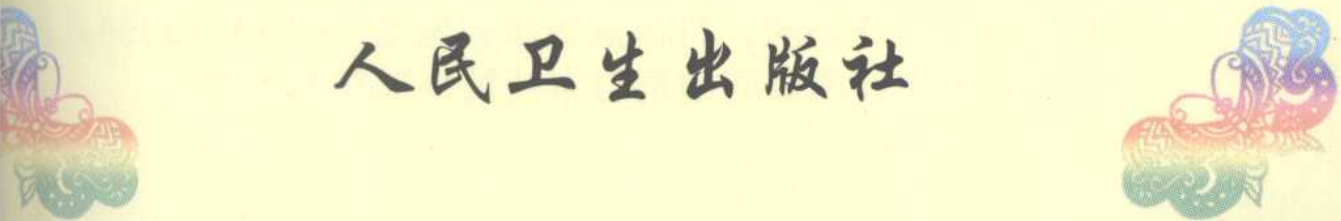


健康生活好帮手

——自我保健知识要点

主 编：计国平 张福杰
编 写：计国平 张福杰 董 华
 王咏梅 曹 敏 洪 涛
美术设计：李 兵 高 航

中国疾病预防控制中心
性病艾滋病预防控制中心
安徽省疾病预防控制中心
安徽省健康教育所



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活好帮手——自我保健知识要点/计国平等
主编. —北京:人民卫生出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-117-08539-7

I. 健… II. 计… III. 艾滋病—防治—基本知识
IV. R512.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 025211 号

健康生活好帮手 ——自我保健知识要点

主 编: 计国平 张福杰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/64 印张: 1.5

字 数: 32 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08539-7/R·8540

定 价: 9.70 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言



根据我国艾滋病病毒感染者/病人的情况，通过需求评估、材料设计、专家评审、预试验等步骤，在第三轮全球基金艾滋病项目国家项目办的支持下，编印了这本手册，供基层艾滋病防治和健康教育工作人员和广大感染者/病人参考。基层艾滋病防治和健康教育工作人员要根据本地感染者/病人中存在的问题（可以通过需求评估确定），选定核心信息，利用各种机会开展有针对性的宣传、教育和干预活动，切实解决他们的实际问题，并对上述活动进行效果评价。通过反复、多次宣传、教育和干预活动，不断提高感染者/病人自我保健的知识和技能，以达到减少机会性感染的发生，提高病人服药依从性，改善他们的健康水平等目的。由于时间仓促，文中肯定存在不少问题，请各级人员和广大感染者/病人提出宝贵意见，以便进一步修改完善本手册。



编者

2007年6月



目 录



第一章 积极面对, 克服心理压力	1
1. 接受现实, 冷静面对	1
2. 了解艾滋病, 积极面对	2
3. 保持良好心态	3
4. 处理好不良情绪	4
第二章 艾滋病基本知识	6
1. 什么是艾滋病	6
2. 艾滋病的传播途径	7
3. 日常活动不传播艾滋病	8
4. 艾滋病的预防措施	9
5. 艾滋病的病程	10
6. 什么是CD4细胞	11
7. 什么是机会性感染	12
第三章 定期体检, 检测CD4细胞	13
1. 定期体检	13
2. 体检的意义	14
3. 按时检测CD4细胞	15
4. CD4细胞检测的意义	16
5. 感染者 / 病人随访时间表	17
第四章 加强营养, 提高身体抵抗力	18
1. 艾滋病与营养	18
2. 膳食宝塔	19
3. 加强营养	20
4. 鸡蛋营养好	21
5. 大豆营养好	22
6. 注意饮食习惯	23
7. 吃不下饭怎么办	24
第五章 注意饮食卫生, 减少生病机会	25



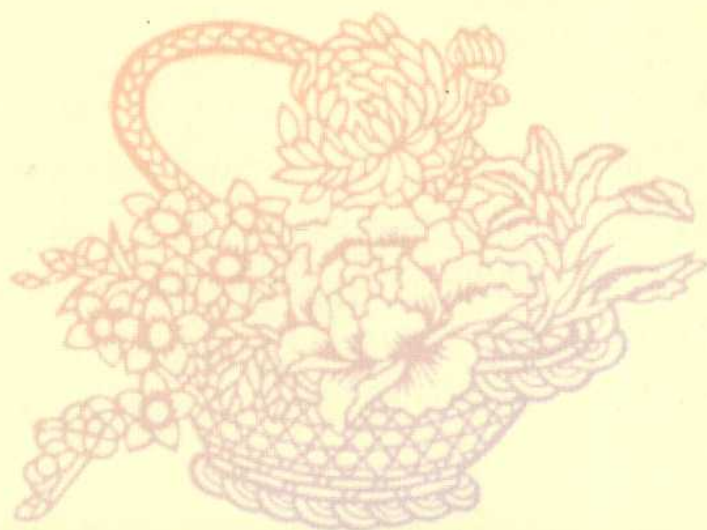
1. 不喝生水喝开水	25
2. 瓜果蔬菜要洗净	26
3. 生熟食要分开	27
4. 肉蛋要煮熟	28
5. 剩饭剩菜要分开	29
6. 在外就餐要注意卫生	30
第六章 搞好个人卫生, 减少生病机会	31
1. 饭前便后要洗手	31
2. 勤洗澡勤换衣	32
3. 衣服被褥多晾晒	33
4. 戒烟戒酒好处多	34
第七章 搞好家庭卫生, 减少疾病感染机会	35
1. 经常开窗通风	35
2. 餐具炊具要防蝇	36
3. 碗筷使用前后要洗净	37
4. 日常用具要分开	38
5. 注意食物贮存	39
第八章 搞好环境卫生, 建设美好家园	40
1. 使用卫生厕所, 粪便要消毒	40
2. 扫除灰尘, 垃圾定点投放	41
3. 家禽家畜要圈养	42
4. 保护水源卫生	43
第九章 服用复方新诺明, 预防机会性感染	44
1. 什么是复方新诺明	44
2. 什么情况下服用复方新诺明	45
3. 复方新诺明服用方法	46
4. 什么情况下停止服用复方新诺明	47
第十章 规范服用抗病毒药物	48
1. 抗病毒药物的种类	48
2. 抗病毒药物的作用	49



3. 抗病毒药物的副作用	50
4. 什么情况要服用抗病毒药物	51
5. 什么是依从性	52
6. 什么是耐药性	53
第十一章 常见机会性感染的处理	54
1. 发烧	54
2. 腹泻	55
3. 鹅口疮	56
4. 烂嘴角	57
5. 牙龈出血	58
6. 结核病	59
7. 皮肤护理和皮疹的处理	60
第十二章 关心自己 保护他人	61
1. 义务和责任	61
2. 日常生活活动	63
3. 告知他人	64
4. 鼓励配偶及其他有关人员检测艾滋病	65
5. 正确使用安全套	66
6. 采取母婴阻断措施	68
7. 治疗中注意事项	69
8. 伤口处理	70
9. 血液和体液的处理	71
10. 有关垃圾的处理	72
第十三章 开展生产自救, 增加经济收入	73
1. 从事生产劳动	73
2. 我有劳动能力	74
3. 发展养殖	75
4. “养鸡吃蛋” 活动	76
5. 种植瓜果蔬菜	77
6. “种豆康体” 活动	78



第十四章 国家防治艾滋病政策	79
1. 国家防治艾滋病政策——“四免一关怀”	79
2. 安徽省防治艾滋病政策——“四个一、三条线”	80
第十五章 艾滋病防治知识要点	83



第一章

积极面对，克服心理压力

1. 接受现实，冷静面对

- 刚面对感染确认报告单时，可能一时接受不了。
- 要回顾一下自己的过去，慢慢接受这一残酷的现实。
- 必要时，向疾控中心等有关单位咨询人员求助。
- 拒绝和否认都无法改变已被感染的事实，要冷静面对。
- 艾滋病是可以治疗的。



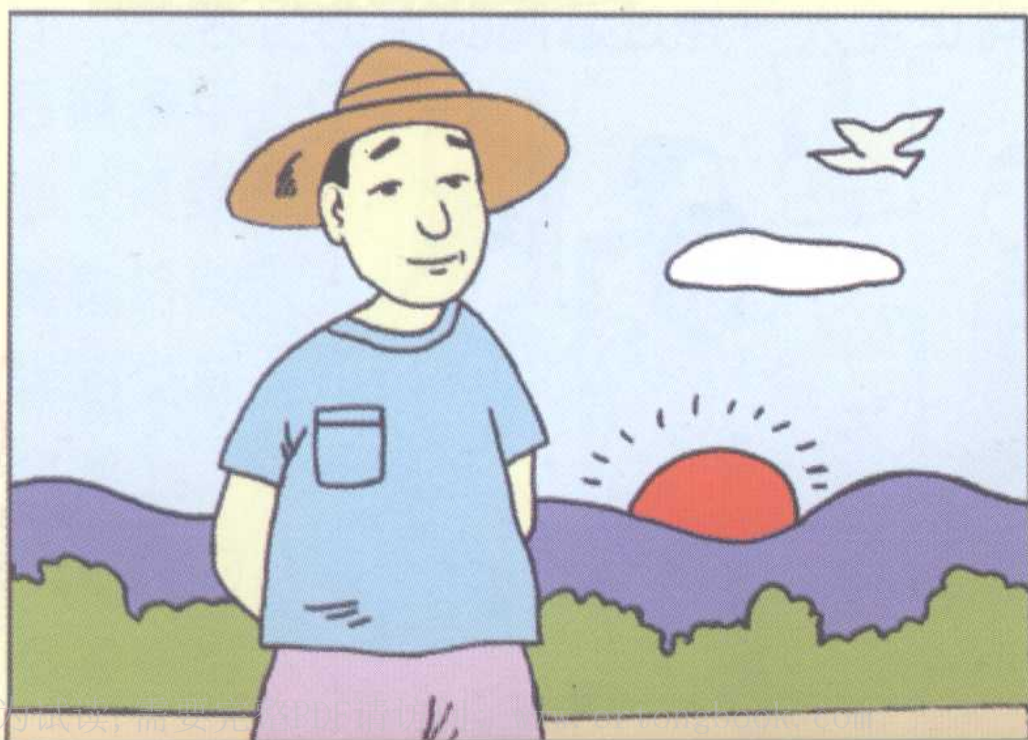
2. 了解艾滋病，积极面对

- 多了解艾滋病相关知识，认识艾滋病。
- 学习和掌握自我保健的知识和技能，努力战胜艾滋病。
- 相信科学，理解科学。



3. 保持良好心态

- 要保持良好的情绪。自己仍然同过去一样，是社会和家庭的一个成员，要承担对社会和家庭的责任和义务。
- 工作和生活中要尽量保持自立，做力所能及的劳动和家务，融洽与家人、邻里和朋友的关系。
- 多想一些美好愉快的事情，多做一些美好愉快的事情。
- 同其他感染者建立联系，进行交流，相互鼓励，共同对付艾滋病。



4. 处理好不良情绪

● 担心：担心是正常的，但不要过度。有政府和社会各界的关注，有家人和朋友的照顾，再加上自己的努力，很多困难都是可以克服的。



● 自卑：感染艾滋病同患其他慢性疾病是一样的，有很多疾病也是伴随人的一生的，如高血压、糖尿病和乙肝等。只要自己努力，就会同正常人一样过着高质量的生活。



● 敏感：歧视是存在的，主要是有的人还不太了解艾滋病，以为很容易传染。因此，我们要设身处地为别人



着想，不要过于敏感别人不适当的行为和语言。随着人们对艾滋病的了解，歧视会越来越

● 自暴自弃：不要灰心，要保持希望。只要自己注意保健，再加上必要时的抗病毒治疗，感染了艾滋病的人可以像正常人一样生活很多年。

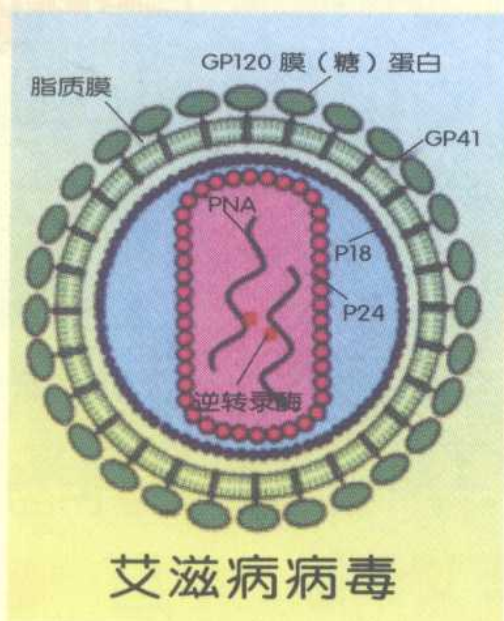
● 孤立自己，怕传染给别人：要多学习艾滋病知识，事实上，只要自己注意行为，就不会传染给他人。



第二章

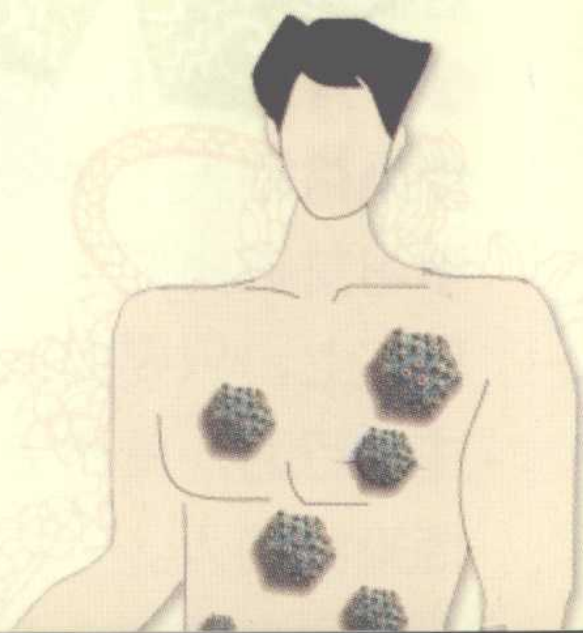
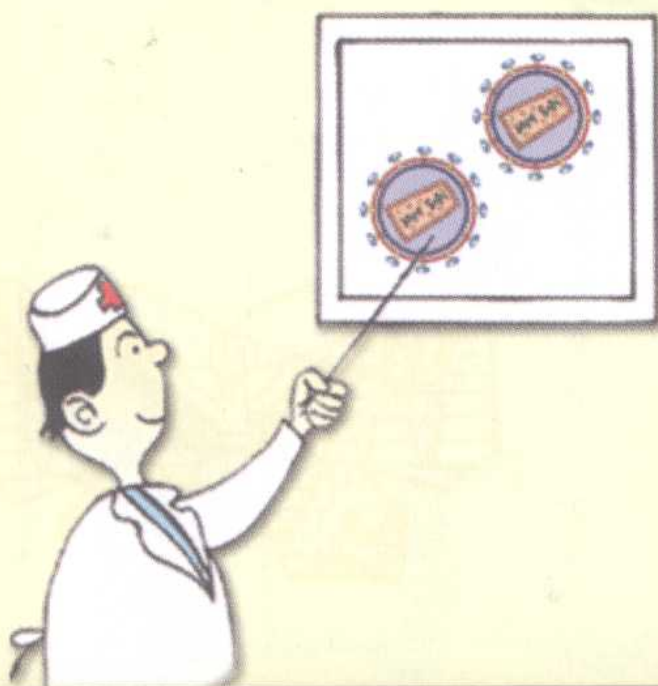
艾滋病基本知识

1. 什么是艾滋病



艾滋病是由人类免疫缺陷病毒（HIV）引发的一种传染病。病毒侵入人体后主要损害人体免疫系统，使人对疾病的免疫力（抵抗力）降低，最后会导致人体

免疫力（抵抗力）丧失。使人经常生病，或易发生某些肿瘤等。



2. 艾滋病的传播途径

艾滋病病毒存在于感染者和病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁和伤口渗出液中。因此艾滋病的传播途径有以下几种：



3. 日常活动不传播艾滋病

拥抱握手



共同进餐



语言交流



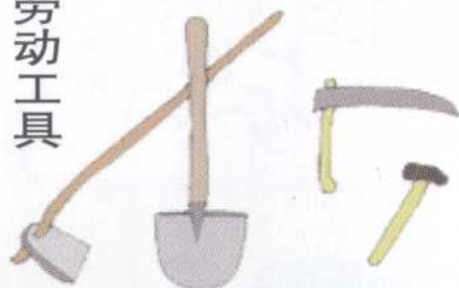
咳嗽、打喷嚏



共用卫生洁具



劳动工具



蚊虫叮咬



共同洗澡

4. 艾滋病的预防措施



遵守性道德，不和其他人发生性关系



正确使用合格安全套

避免不必要的注射和输血



不共用注射器吸毒、不共用剃须刀



无偿献血光荣



提倡无偿献血，不非法卖血



不要给婴儿喂自己的奶
感染艾滋病病毒的妈