

漫话疾病·珍爱生命丛书

主编 蔡皓东

漫话艾滋病

Man Hua Ai Zi Bing

解答治疗

反对歧视

减轻压力



中国医药科技出版社

漫话疾病·珍爱生命丛书

漫话 艾滋病

主编 蔡皓东
编者 蔡皓东 赵红心
曹传梅 郑 红
主审 徐克沂
插图 赵春青



中国医药科技出版社

内 容 提 要

这是一本关于艾滋病的科普读物。书中装有一个个生动的小故事，用活泼浅显的语言，配以有趣的图画，讲述了艾滋病的病因、感染途径、预防及治疗等方面的知识，尤其针对大众对艾滋病的恐慌和困惑作了科学的疏导，并从医学角度阐述了艾滋病的有关社会问题。书中内容科学，观点先进。讲解通俗易懂，语言轻松不乏幽默，图画精美。对大众正确地认识艾滋病、积极预防和治疗艾滋病有很大的帮助；同时也会帮助广大患者增强热爱生活、快乐生活的信心和勇气。

本书服务于艾滋病危险人群、基层医生以及卫生宣教工作者，也适于各科的医务工作者如护理人员、检验人员及药剂人员等阅读，以更好的为患者服务。

出版说明



由于习惯所形成的偏见，以及商业广告有意无意的带有误导性的宣传，人们对疾病的认识走入了更深的误区。对于某些疾病，由于认识不足而过度治疗，不但对患者身体不利，还会加重患者及其家庭的经济负担。疾病还会引发很多社会问题，比如患者容易受到歧视、周围的人们会产生恐慌等等。而且，通常人们总认为疾病只是身体的某个地方出了问题。其实，疾病还与人的精神和心理状况密切相关，这些方面是相互影响的。为了帮助大众正确地认识疾病，乐观地对待疾病，鼓励他们积极珍爱生命，快乐从容生活，我们特组织编写了这套《漫话疾病·珍爱生命丛书》。

本丛书具有以下特点：

(1) 按病种分类，主要包括人们疑问较多、认识误区较多的常见传染病和人群中的常见病多发病，知识性和实用性强。

(2) 书中不但讲述了疾病本身的预防和治疗方面的知识，而且精心分析了疾病带来的心理和社会问题，注重对读者进行心理疏导，为大家增添生活的勇气 and 希望。

(3) 采用科普的语言，轻松活泼的文风，故事生动，贴近生活，通俗易懂。

(4) 书中配有与内容呼应、寓意深刻的卡通图画，更增加了图书的趣味性，而且容易给读者留下深刻印象。

漫话疾病不是轻视疾病，更不是忽视疾病，而是用轻松幽默的语言，将认识疾病、预防治疗疾病的知识融入真实生动的事例中，让读者在享受阅读乐趣的同时获得防病治病知识。此外，书中还分析了与疾病相关的心理和社会问题，会使读者的身心全面受益。

本丛书服务于相关疾病的患者及其家属、基层医生以及卫生宣教工作者，也适于各科的医务工作者如护理人员、检验人员及药剂人员等阅读，以更好的为患者服务。

编者的话



进入21世纪以后，艾滋病将是人类面临的重大公共卫生问题。几年前，人们还对艾滋病大喊：“狼来了！狼来了！”如今却发现狼真的来了，艾滋病早就在我们身边。有人称艾滋病的流行好像冰海行船，我们可以看到的只是露出水面的冰山一角，水下的冰山还大得多呢。当某一地区出现少量艾滋病病人的时候，其实已经有大量的艾滋病感染者存在。20世纪90年代初期，南非的艾滋病病毒感染率仅仅为1%，当时专家向曼德拉总统呼吁要重视艾滋病的预防，但由于国家新建，百废待兴，没有把艾滋病预防工作提到日程上来。直到90年代末，曼德拉总统卸任时，南非的艾滋病病毒感染率已高达24.5%，就连曼德拉总统的儿子也因感染艾滋病死去。

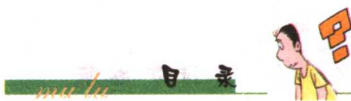
我们生活在一个有艾滋病的世界里，预防艾滋病的惟一方法是正视艾滋病，宣传艾滋病的防治知识，消除人们对艾滋病患者的歧视和偏见。为了这一目的，我们写了《漫话艾滋病》一书。书中用轻松的语言、真实的故事告诉大家什么是艾滋病，艾滋病发现的历史，艾滋病的传播途径和预防方法。本书还把艾滋病复杂的感染方式和致病机制用拟人的笔法告诉大家，使人们更清楚地了解到艾滋病的源由。

我国的艾滋病感染者人数正在逐渐增多，本书除告诉大家艾滋病的预防知识外，还对艾滋病感染者所关心的结婚、生育、治疗方法、家庭隔离等问题进行了详细的讲解。另外，针对近来艾滋病恐惧症这一人群，书中列举实例，晓之以理，纠正他们的一些错误做法和想法。

《漫话艾滋病》和以往的艾滋病科普书不同，不是肤浅的问答，也不是系统的介绍，而是以杂文的形式“漫话艾滋病”，使读者从“漫话”中更真切地感受到科学，感受到作者对读者真心的关爱。

蔡皓东

2005年10月



目 录



引导篇 1

浅谈人体的“国防部队”——免疫系统 3

细说人体内的免疫细胞 8

病毒篇 15

探密艾滋病病毒之源 17

我是艾滋病病毒 25

艾滋病病毒的人体内漫游记 30

感染 HIV 后，血中的病毒和抗体 36

预防篇 41

艾滋病病毒无国界 43

艾滋病病毒是如何钻进我们人体的 47

文楼村的“怪病” 51

我把艾滋病病毒注入自己体内 57

谈谈“性”与艾滋病 63

“安全套”的悄悄话 70

美沙酮、注射器是不是警察下的“套” 75

我有艾滋病，我能结婚吗 80

艾滋病病毒感染者的生育问题 85

预防艾滋病要从家庭做起 90

艾滋病的职业风险相关问题 94

疾病篇 99

他为什么不知道自己感染了艾滋病 101

捡豆子的故事和艾滋病的检测方法 106



纠正艾滋病高危人群的一些错误做法	111
妇女与艾滋病	115
儿童与艾滋病	121
争相与艾滋病“交朋友”的微生物	125
艾滋病病毒，全身无处不钻	130
教你如何鉴别自己的疾病	133
我身体里“住”进一些 HIV	138

治疗护理篇

143

“鸡尾酒”的故事	145
治疗艾滋病，须掌握“战机”	150
从温妮和詹姆斯治疗艾滋病说起	156
学会与病毒及药物不良反应周旋	162
抗病毒治疗，你准备好了吗	167
艾滋病治疗的三把宝剑	173
教会爱玛自己照顾自己	176

社会篇

183

红丝带的由来	185
对艾滋病的科普宣传也要讲科学	187
家中有了艾滋病病人	192
解析艾滋病恐惧症	196
艾滋病防治宣传志愿者的故事	205
温总理和我握手了	210

附录

215

世界艾滋病日历年主题及中文宣传语	217
------------------------	-----

引导

篇





浅谈人体的“国防部队”

——免疫系统

每一个国家都要有自己的军队来抵御外来的敌人、消除国内的异己、保卫国家的安全、维护人民生活的稳定。人体内也有一个专门保护自己、消灭入侵之敌的“国防部队”，那就是免疫系统。艾滋病就是因为人体的“国防部队”遭到了病毒的破坏而引起免疫力下降的一种疾病。

人体的免疫系统是由哪几部分组成的呢

和人体的其他系统一样，人体免疫系统也是由器官、组织、细胞和分子组成。人体的免疫器官有脾、淋巴结、胸腺、骨髓、扁桃体，这些器官好比是国防部队的大本营和指挥部，它们可以在发现“敌人”或发动“战争”时随时“调兵遣将”；组织是指人体内（特别是消化道、呼吸道黏膜内）存在的许多无被膜的淋巴组织，它们就像国防部队在“要塞”地区的“基地”，有了这些组织的“把守”，“敌人”很难“攻”进来；细胞主要指淋巴细胞、单核-吞噬细胞、粒细胞，它们是国防部队中和敌人“作战”的“士兵”；分子主要指免疫球蛋白、补体、淋巴因子以及特



异性和非特异性辅助因子、抑制因子等参与机体免疫应答的物质,这些分子物质多数是“士兵”们释放出来打击“敌人”的“武器”。这些“国防部队”广泛分布在全身各处,分工精细,错综复杂,时刻保持高度的警惕,发挥保护我们机体健康的重要作用。

人体的免疫系统都有哪些作用呢

人体的免疫系统从三个方面来发挥它的“国防”作用。一是抵御外来的敌人,也就是防御功能,它可抵抗外来病原微生物侵入我们的机体。这种能力过低,人体就会反复发生各种感染;但能力过高,人体又易发生变态反应。二是维护内部的稳定,也就是自身稳定功能,它有清除体内衰老、死亡或损伤的细胞的能力,保持体内细胞的健康。如果这种能力超常,把自己身体内的正常细胞也当作衰老的或损伤的细胞来清除,也就是对自身正常细胞发生了免疫反应,这就是自身免疫性疾病。三是监视体内细胞的变异,也就是免疫监视功能,这种功能可以识别和消灭体内产生的突变细胞。在外界环境影响下、病毒细菌的作用下,体内经常发生一些细胞的变异,这些变异细胞进一步发展就是肿瘤细胞。体内的免疫监视功能可及时发现这种异常细胞,并及时将其清除。如果这种功能下降,人体就会发生肿瘤。这些功能多么像国家的军队一样:对外,防御敌人;对内,维持稳定、清除异己。



人体是如何发挥免疫功能的呢

人体的免疫功能分为非特异性免疫和特异性免疫。非特异性免疫是人类在长期发育进化的过程中形成的一种天然防御功能。这种免疫功能是先天就有的，它是由人体正常的解剖结构、生理功能或体液因素所组成的。这种防御功能没有特殊的针对性，无论什么样的“敌人”它都有一定的防御作用。例如我们的皮肤，可以阻挡微生物进入体内，胃酸可以杀死进入胃肠道的细菌，白细胞可以吞噬进入血液的细菌等等。它们是人体的一道道防线，就像我们国防部队的工事，无论哪一道防线受到破坏都会使人得病。特异性免疫是人在出生后的生活过程中接触了病原微生物等抗原物质后产生的。它是由T淋巴细胞（简称T细胞）、B淋巴细胞（简称B细胞）等“免疫活性细胞”在外来“敌人”或其他抗原成分诱导下产生的一种针对性很强的免疫能力。例如我们注射了乙肝疫苗，人体只对乙型肝炎产生免疫能力，但仍有可能感染甲型肝炎；我们得过麻疹，就有了对麻疹的抵抗力，以后就不会再得麻疹了。这好比国防部队针对敌人的导弹制造出的反导弹；针对敌人埋下的地雷，制造出的扫雷器，能非常准确无误地消灭敌人，可以说是体内国防力量的尖端。

这种特异性免疫能力是如何产生的呢

当作为抗原的“敌人”通过不同途径进入人体后，与



作为“士兵”的免疫活性细胞相接触，这些分工很精确的“士兵”有的可以吞噬“敌人”，有的可以把“敌人”的特性“暴露”出来，有的能把“敌人”的信息传递给其他免疫活性细胞，这叫做特异性免疫应答的“感应阶段”（识别“敌人”阶段）。识别了“敌人”后，这些免疫活性细胞就被“激活”了，它们中的B细胞可以产生一种特异性的抗体（体液免疫），T细胞可以产生许多淋巴因子（细胞免疫），这种抗体和淋巴因子是消灭“敌人”的“武器”，可以直接“杀灭”“敌人”。还有一些淋巴细胞转化成为“记忆细胞”，等下次“敌人”一进入体内就可立即“投入战斗”。这叫做特异性免疫应答的“反应阶段”（准备“武器”阶段）。最后，这些免疫活性细胞使用它们不同的“武器”，或者直接杀伤（消灭）“敌人”，或者中和（瓦解）“敌人”，或者帮助其他细胞发挥作用，这



叫做特异性免疫应答的“效应阶段”（与“敌人”“作战”阶段）。

人们常把心脏和大脑当作人体最重要的器官系统，但没有军队就没有国家，同样，没有免疫系统，机体就非常容易发生感染或癌变，也就没有了生命！目前为止，除了艾滋病毒以外，还没有一种病原微生物能够钻入我们的免疫系统进行破坏活动呢！



细说人体内的免疫细胞

细胞是人体的基本组成单位，它们很小，只有用显微镜才可以看到。人体由数十亿个细胞组成，每种细胞行使不同的功能。一些细胞组成骨骼，一些细胞组成肌肉，一些细胞组成免疫系统。

组成免疫系统的淋巴细胞

组成免疫系统最主要的细胞是一些具有免疫活性的淋巴细胞。根据这些淋巴细胞的来源可分为两类。一类淋巴细胞是由骨髓中的淋巴干细胞增殖分化而成，然后播散到周围淋巴器官和淋巴组织中，贮存在那里，被称之为“B细胞”；另一类在胸腺中分化发育成熟，运送至周围淋巴器官和各处淋巴组织产生效应，被称之为“T细胞”。B细胞和T细胞在体内遇到外来的“敌人”时会施展不同的策略来对付“敌人”。B细胞在遇到“敌人”时会使自己不断增殖，并产生一些微小的蛋白质颗粒，叫做抗体。T细胞在发现“敌人”侵入时，有的可以协助其他免疫细胞产生抗体或增殖，有的可以产生各种细胞因子（如干扰素、白细胞介素等）和“敌人”“作战”，