

学校健康教育丛书

XUEXIAO JIANKANG JIAOYU CONGSHU

AIDS

中学

ZHONGXUE YUFANG

AIZIBING JIANKANG JIAOYU DUBEN

预防艾滋病健康教育读本

徐留臣 周景洋 主编



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

——学校健康教育丛书——

中学预防艾滋病健康教育读本

zhongxue yufang aizibing

jiankang jiaoyu duben

主 编 徐留臣 周景洋



 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学预防艾滋病健康教育读本/徐留臣,周景洋主编. 济南:山东科学技术出版社,2005.10
(学校健康教育丛书)
ISBN 7-5331-4207-1

I. 中... II. ①徐... ②周... III. 艾滋病—预防
(卫生)—中学—课外读物 IV. ①G479②R512.910.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 110312 号

学校健康教育丛书

中学预防艾滋病健康教育读本

主编 徐留臣 周景洋

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号
邮编:250002 电话:(0531)82098088
网址:www.lkj.com.cn
电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号
邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东旅科印务有限责任公司

地址:济南市九曲路 8 号
邮编:250022 电话:(0531)82724814

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5

字数:120 千

版次:2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-4207-1

R·1178

定价:9.50 元

学校健康教育丛书编委会

主 任	王元宁	周佳敏	
副主任	于国防	刘 勇	于 波
委 员	毕振强	徐爱强	陈国锋
	傅继华	康殿民	杨育林
	李凤霞	徐留臣	隋冠毅

编 者

主 审	刘 勇	
主 编	徐留臣	周景洋
副主编	闫静弋	魏 霞 王守仓
编 者	(按姓氏笔画为序)	
	王学东	王守仓 闫静弋
	周景洋	高学峰 席庆兰
	徐留臣	魏 霞

自 1981 年美国报道首例艾滋病病例以来,至今全球已有将近 7000 万人感染,艾滋病已经成为全人类前所未有的最具毁灭性的疾病之一。根据联合国艾滋病规划署和世界卫生组织的最新统计,到 2004 年 12 月,全世界存活艾滋病病毒感染者为 3780 万,其中一半以上是 15~24 岁的青少年,每天有 6000 名 15~24 岁青少年感染艾滋病病毒,青少年正成为艾滋病最大的受害人群。我国在 1985 年首次发现艾滋病病例,20 年来艾滋病在我国的蔓延越来越严重,尤其是近几年,我国艾滋病的流行呈现快速增长的趋势,形势十分严峻,我国目前现存的艾滋病病毒感染者和病人约为 84 万。艾滋病的流行如果不能得到有效的控制,必将给国家的经济和社会发展带来严重影响。

艾滋病是一种严重威胁人类健康和生命安全的传染病,目前尚无有效疫苗,也无有效治愈药物,健康教育是预防艾滋病最有效的手段。处于青春期的青少年,生理机能和性机能日趋成熟,性观念开放而性教育滞后,好奇心和接受新鲜事物能力强,易在性和毒品方面误入歧途,从而成为艾滋病易感人群。我国 10% 左右的感染者年龄在 20 岁以下,超过 50% 的艾滋病病毒感染者年龄在 15~29 岁,因此,在青少年人群中开展预防艾滋病健康教育工作至关重要。

我国艾滋病的流行已引起党和国家领导人及政府部门的高度重视。针对我国艾滋病流行的现状,国务院先后于 1998 年、2001 年制定印发了《中国预防与控制艾滋病中长期规划(1998~2010)》、《中国遏制与防治艾滋病行动计划(2001~2005)》,提出了我国预防控制艾滋病的总目标、各项工作的具

体目标及行动措施与保障措施。国家教育部根据国家要求,制定了相应的贯彻意见和《关于加强学校预防艾滋病健康教育工作的通知》、《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》,对学校开展预防艾滋病健康教育工作进行了统一部署,规定了课时保障(初中6课时,高中4课时)。

由于目前我国没有统一的中学生预防艾滋病健康教育课本,同时存在中学健康教育师资缺乏的现状,为了满足中学预防艾滋病健康教育教学工作的需要,我们组织编写了这本《中学预防艾滋病健康教育读本》。读本在编写过程中注重知识的全面性,同时提炼出了学生学习中要掌握的重点,并结合事例阐明艾滋病的危害,提醒学生远离危险行为,培养良好的心理素质和生活技能,增强自我保护意识和自我保护的能力。由于编写时间短促,书中不足之处在所难免,希望读者提出宝贵意见。

编 者

目 录

第一章 艾滋病的发现史	(1)
一、艾滋病的发现	(1)
二、艾滋病病毒的发现	(3)
三、艾滋病病毒的来源	(3)
第二章 艾滋病基本知识	(6)
一、艾滋病病毒	(6)
二、艾滋病病毒的特点	(6)
三、艾滋病的定义	(13)
四、艾滋病的临床分期及症状	(14)
五、艾滋病的鉴别诊断	(24)
六、HIV 感染者与 AIDS 患者有何异同点	(26)
七、如何知道是否感染了 HIV	(27)
八、感染了艾滋病病毒怎么办	(28)
第三章 艾滋病流行形势	(31)
一、全球艾滋病流行现状及特点	(31)
二、中国艾滋病流行现状及特点	(38)
第四章 艾滋病的危害	(43)
一、艾滋病对个人和家庭的危害	(43)
二、艾滋病对社会的危害	(44)
三、艾滋病对全球经济带来的严重影响	(46)
第五章 艾滋病的传播	(48)
一、艾滋病病毒传播的条件	(48)
二、艾滋病的传播途径	(49)
三、日常生活中不会传播艾滋病的行为	(57)

第六章 中学生生理特点及常见心理健康问题	(62)
一、青春期生理发育特点	(62)
二、青春期心理发育特点	(66)
三、青少年常见心理问题	(72)
四、促进青春期的性心理健康	(82)
五、中学生心理健康的十条标准	(86)
第七章 艾滋病的预防	(87)
一、掌握正确的性知识,预防艾滋病	(87)
二、远离毒品,预防艾滋病	(91)
三、提倡无偿献血,安全使用血液及其制品	(98)
四、培养生活技能,拒绝各种不良诱惑, 避免危险行为	(103)
五、青少年预防艾滋病 ABC 原则	(109)
第八章 减少歧视,关爱生命	(111)
一、什么是对艾滋病的歧视	(111)
二、为什么要减少对艾滋病人的歧视	(112)
三、关爱艾滋病患者和感染者是预防艾滋病 的重要内容	(114)
第九章 预防艾滋病的民间组织和活动	(117)
一、红丝带的来历及象征意义	(117)
二、我国的“爱心家园”和“红丝带之家”	(118)
三、世界艾滋病日的来历	(120)
四、历年世界艾滋病日艾滋病防治宣传 运动主题	(123)



第十章 我国预防和控制艾滋病的相关政策

文件摘编	(125)
一、《中国预防与控制艾滋病中长期规划 (1998~2010年)》要点	(125)
二、《中国预防与控制艾滋病中长期规划 (1998~2010年)实施指导意见》要点	(129)
三、《中国遏制与防治艾滋病行动计划 (2001~2005年)》要点	(134)
四、《全国艾滋病防治宣传教育工作指导方案 (2004~2008年)》要点	(137)
五、《学校预防艾滋病健康教育基本要求》 ..	(140)
六、《预防艾滋病健康教育处方》	(142)
附录一:换水游戏	(144)
附录二:野火游戏	(146)
附录三:艾滋病知识小测试	(147)

第一章

艾滋病的发现史

一、艾滋病的发现

同学们现在对艾滋病都有一定的了解,那么你知道艾滋病一开始是怎么发现的吗?为什么把它叫做“艾滋病”呢?

这中间有一个相当曲折的过程。

20 世纪 80 年代初,在美国纽约一家医院发现一个奇怪的病例,患者 25 岁正当壮年,可送进医院时身体极度虚弱,免疫功能低下,身上长满了黑色疮样斑块,这种被称为卡波西氏肉瘤(kaposi Sarcoma)的肿瘤是一种由血管增生导致的多发性恶性肿瘤,多发生于 50 岁以上的老年男性,一般而言,该病几乎绝不可能在年轻人身上发生,即使在相对高发地区的老年人中,也是一种罕见病。医生用了一切方法,甚至骨髓移植,但还是没有挽回他的生命,两个月后他离开了人世。

1980 年月 10 月,美国洛杉矶一家医院也发现奇特病例,一个年仅 30 岁的画家竟然患了鹅口疮,这是一种新生儿因免疫力低下才患的病,而这位病人正当壮年,正应该是一生中最健康的阶段,所以这个病例让大夫觉得十分不可思议。患者淋巴结肿大,免疫力极其低下,呼吸道被念珠菌感染,严重到整个喉部被

堵塞。后经多方医治无效离开了人间。

怪事接二连三,也是在洛杉矶,一个患者,出现极度疲劳、气急、干咳、高热、大汗等症状,对他进行检查发现,他患的是一种极其罕见的肺炎:卡氏肺囊虫肺炎(PCP肺炎)。卡氏肺囊虫是一种常见的寄生虫,它广泛存在于人和某些哺乳类的肺组织内。其隐性或潜在性感染相当多见,但健康人感染后一般不发病,因此,由它所致的肺炎是罕见的,几乎只发生于器官移植后使用免疫抑制剂或放疗、晚期癌症以及患先天性免疫缺陷病的患者中。而这位病人正当壮年,没有任何已知原因能够解释他这非同寻常的严重免疫缺陷。

奇怪的病例接连出现,一开始发现的病例有一个共同的特点:都是男性同性恋者。所以人们还以为这是男同性恋特有的一种疾病,因此最初把它命名为:GRID“男同性恋相关免疫缺陷综合征”(Gay Related Immunodeficiency Syndrome, GRID)。但是接着发现的病例证明事实不是这样的。

1982年6月,美国CDC(疾病预防控制中心)发现了新情况:一位59岁的血友病患者发生了GRID。与以往不同的是,他不是同性恋者也不吸毒。由于血友病患者的凝血因子功能障碍,他必须定期输入血液制品(凝血因子Ⅷ)。生产一份凝血因子需要1000到2000份献血员的血液作为原料。在这类制品的生产中,血液要经过严格的过滤处理,通过这些处理,可以在制成品中完全除去细菌和其他病原微生物,而惟一能通过这些滤过屏障的只有病毒,这就肯定了GRID只能是由病毒引起的。同时,也揭示了血液(经输血)传播在GRID发病中的作用,这无疑使人们不得不开始正视现实。

后来,类似的病例不但在男同性恋者、血友病人、海员、航空服务员、吸毒者等人群中发现,还在孕妇、婴儿中发现,最终流行病学专家经过广泛的调查研究,最终将之定名为获得性免疫缺陷综合征(Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS),就是我们

今天说的艾滋病。

二、艾滋病病毒的发现

确定艾滋病是由病毒引起的,医学专家下一步的工作就是找出这个罪魁祸首。

1982年11月,法国巴斯德研究院 Montagnier 领导的小组开始了 AIDS 的研究。美国国立卫生研究院 (NIH) 的 Gallo 也开始投入到对病原体的寻找当中。1983年2月3号,在巴斯德研究院显微镜室的电子显微镜下,人类第一次与这种病毒狭路相逢。艾滋病病毒分离成功是在首次发现艾滋病病例两年后完成的。1986年,国际微生物学会及病毒分类学会将这一病毒统一命名为——HIV(Human Immunodeficiency virus,人类免疫缺陷病毒)。

三、艾滋病病毒的来源

人类艾滋病病毒是怎样起源的?发源地在什么地方?虽然经过科学家的不懈努力、艰苦探索找到了线索,但艾滋病病毒的生物学起源和地理起源尚不十分清楚。科学家推测:HIV-1型可能来源于猩猩,HIV-2型可能来源于非洲绿猴。

第一,是一种生活在非洲的绿猴或称非洲猴,就是由它感染了艾滋病病毒再传给人类的。

非洲,由于它所处的地理位置和炎热的气候、潮湿的居住环境,使各种人畜共患的传染性疾病在该地区流行。另外,非洲有些地方的性乱现象十分严重。在许多地方,主要是乡村部落,无论男女,无论血缘关系远近,发生性行为是十分随意的事,与欧美国不同之处是同性性乱极少,以异性多边形关系为主。

非洲一些地区的调查表明,当地的居民有一种世代相传的习俗,用猴血来刺激人的性欲,他们将公猴血和母猴血分别注入男人、女人的大腿处或耻骨区及手臂上,更愚昧的是该处居民还用这种将猴血注给人体的方法,来治疗妇女的不孕症和男性阳

瘰等病,恰是该地区的艾滋病病毒检测证实其为艾滋病的高流行区,从而间接证明艾滋病病毒是从猴体传入人体的。

美国哈佛大学公共卫生系的专家从 200 只被研究的非洲绿猴的末梢血液中成功检出 70 只带有与人类 HIV 极为相似的病毒,充分证明了上述由猴传人的推断,而这种生活在中、东非洲的绿猴造成的流行传播不仅仅是当地居民,由于它们多生活在人类居住地附近,或成群结队于国家开辟的旅游胜地及公园等场所,有时会咬伤游客,这样就将猴艾滋病病毒传给人(多见于居住于扎伊尔金沙萨一带的海地人),又由移居至美国的海地人将病毒传到了美国,再通过美国这个世界各地人口流动性最大的国家传播到世界。专家们认为这种猴艾滋病病毒进入人体后感染的过程中可产生突变,进化成为人类的艾滋病病毒。

第二,生活在非洲的黑猩猩是艾滋病病毒之源。

美国伯明翰亚拉巴马大学的研究人员宣布:他们拥有令人信服的证据表明艾滋病病毒源于西非的大猩猩。他们利用分子分析技术对分离出的 4 种病毒样品进行研究后发现,其中的 3 种病毒在遗传特性上与人体内的艾滋病毒极其相似,这 3 种病毒采自非洲黑猩猩四个分支中的一个,属于这个分支的黑猩猩生活在喀麦隆、赤道几内亚、刚果和中非共和国一带,多年观察结果发现人类艾滋病最先就发生在这里。而且那条屡屡“制造”病毒而让人惊恐不安的埃博拉河也在这里无声无息地日夜流淌,据有关科研成果表明:多次向人类“叫板”的埃博拉病毒也是猿猴嬉戏后的“杰作”。

其实科学家们早就在怀疑黑猩猩是传播艾滋病的“元凶”了,只是假设需要科学验证。美国疾病控制与预防中心的艾滋病专家比特赖斯·哈恩也根据他们的研究成果断言:艾滋病病毒从黑猩猩进入人体可以完全肯定发生在西非。他说,当地的土著居民可能是为了获取食物而猎杀黑猩猩等动物,在猎杀过程中不慎受伤而感染了病毒并使病毒得以蔓延,继而在全球“星火

燎原”，最终酿成“扑不灭的火焰”。

以法国专家为主的医学研究队在去年2月宣布“黑猩猩是艾滋病病毒之源”理论时也强调指出：非洲人在狩猎和屠宰猎物时，极有可能被黑猩猩等猎物抓伤，它们身上的艾滋病病毒便为进入人体打开了通道。他们还指出：黑猩猩携带这种可怕的病毒估计已有数10万年乃至上百万年之久的历史了，但奇怪的是黑猩猩并没有发病。是什么东西让它们练就了一副“金刚不坏之躯”，从而使其具有天生抵抗艾滋病病毒的能力？或许又有什么“灵丹妙药”使它们能化腐朽为神奇？黑猩猩又是怎样感染上艾滋病病毒的……这“十万个为什么”让科学家们迷惑不解也让他们心驰神往。总之，只要破解了黑猩猩是如何战胜艾滋病病毒感染这个千古之谜，人类便可能像阿里巴巴获取了“芝麻开门”咒语而进入取之不尽的宝库那样，得到与艾滋病较量的制胜法宝，从而让人类彻底战胜这一传染性强，蔓延速度快、范围大，治疗困难的“世纪绝症”。

艾滋病发现史大事记：

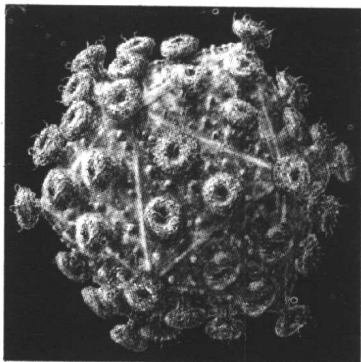
- ★ 1981年，美国报告世界上首例艾滋病临床病例。
- ★ 1982年，确定艾滋病是由病毒引起的。
- ★ 1983年，首次分离出艾滋病的病原体。
- ★ 1986年，艾滋病病毒被命名为 HIV（人类免疫缺陷病毒）。
- ★ 近年来，科学家一般认为艾滋病的发源地是非洲，推测最早的病原携带者是非洲绿猴或黑猩猩。

第二章

艾滋病基本知识

一、艾滋病病毒

艾滋病病毒的全称是人类免疫缺陷病毒,它的英文缩写为 HIV (Human Immunodeficiency Virus)。它是引起艾滋病的病原体。



二、艾滋病病毒的特点

我们已经知道艾滋病是由艾滋病病毒引起的。那么,艾滋病病毒都有些什么特点呢?它为什么会感染人类?它是怎样使人体得病的呢?

经过世界各国无数科学家多年研究,终于对艾滋病病毒有了一定的了解,发现了它的一些特点。在这里,我们总结了 HIV 的七个特点:

特点一,艾滋病病毒是反转录病毒。

反转录病毒能将自己的基因整合进宿主细胞。一旦病毒转

录为去氧核糖核酸整合进宿主细胞中的遗传物质,就很难自然地或用人工方法将它分离出来。它也受到了保护,不受药物或免疫的攻击。如果试图杀死病毒,又会危及宿主细胞。它的这一特点的后果就是——一旦一个人感染了艾滋病病毒,则很难再将它从人体中驱逐出去,他会终身感染并且终身具有传染性。

- ★ 目前为止,还没有有效的方法和有效的治疗药物可以治愈艾滋病。
- ★ 感染者将终身携带病毒并具有传染性。但没发病时,从外表看不出来。
- ★ 艾滋病潜伏期长,病死率高。

特点二,主要破坏人体免疫系统。

人体的免疫系统可以杀死有害人体的细菌及病毒,好比国家的国防系统保国卫民一样保护人体不受伤害。一旦免疫系统崩溃,人体完全丧失抵抗力,即便是平时对人体无害的一些微生物也会使感染者得病。

而艾滋病病毒专门攻击对人体免疫系统至关重要的 T4 细胞和其他细胞。当艾滋病病毒附着在 T4 淋巴细胞上面后,便把内含物注入淋巴细胞中,把人体的淋巴细胞当成自己的宿舍、食堂和工厂,在里面利用人体细胞的营养物质大肆繁殖,产生成千上万的新病毒。感染了艾滋病病毒的 T4 淋巴细胞,其功能会大大减弱,甚至完全丧失,最终因整个细胞不断受吞食而毁灭。而这时病毒又纷纷攻击其他靶细胞,主要针对 T4 淋巴细胞,也可以侵犯其他细胞(如神经系统细胞),这样循环不已,艾滋病病毒最终散布全身。

人体大约拥有 10 亿个 T4 淋巴细胞,在被艾滋病病毒感染的早期(第 1 阶段),免疫功能尚维持基本正常,病人一般不表现

出该病的临床症状。实验室检查能发现轻微异常(病毒检查结果阳性,抗体试验阴性);第2阶段,免疫功能仍正常,无艾滋病临床表现,但实验室病毒及抗体试验检查结果均为阳性;最终,当艾滋病病毒感染淋巴结时,病人淋巴结会局部发炎而肿大,免疫系统不断遭到破坏,严重感染随时发生。随后,逐步升级,直至无力抵御外来的一切感染,此时,条件性感染和某些肿瘤便能很快地发展,乃至夺走病人的生命。

- ★ HIV 对人体免疫系统的破坏是一个长期的过程,开始时没有任何症状,外表与正常人完全一样。
- ★ 当人体不能维持最低抗病能力时,易发生各种机会性感染和肿瘤。这时会表现出多种多样的临床症状,即“综合征”。

特点三,艾滋病病毒广泛存在于人的体液和器官中。

HIV 主要存在于人的体液及多种器官中,如血液、精液、阴道分泌液、乳汁、唾液、泪液、尿液、汗液和痰液等。有传播意义的是血液、精液、阴道分泌液、乳汁。至于唾液、泪液、尿液、汗液和痰液等其他的体液,因含 HIV 的数量极低,不足以造成传播。

HIV 的传播需要几个必需具备的条件,只有具备了这些条件,才会造成感染。

(1)HIV 的传播需要一定的数量。血液、精液、阴道分泌液、乳汁中的 HIV 含量高,可以造成传播。而唾液、泪液、尿液、汗液和痰液等 HIV 含量非常少,不足以感染别人。

(2)HIV 的传播需要 HIV 具有高活性。HIV 在人体内是高活性的,但在体外干燥环境下会很快死亡。只有具有高活性的病毒大量进入健康人体内,才会造成健康人的感染。

(3)HIV 的传播还要具备直接的传播渠道。与 HIV 感染者