

YUFANG AIZIBING
QINGSHAONIAN JIANKANG JIAOYU SHOUCE



预防艾滋病

—— 青少年健康教育手册

黄 红 主编

上海大学出版社

预防艾滋病

——青少年健康教育手册

黄 红 主编

上海大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

预防艾滋病: 青少年健康教育手册/黄红主编. —上海: 上海大学出版社, 2004. 3(2006.8重印)

ISBN 7-81058-715-3

I. 预... II. 黄... III. 艾滋病—预防(卫生)—青少年读物 IV R512.910.1 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第023204号

预 防 艾 滋 病

——青少年健康教育手册

黄 红 主 编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线66135110)

出版人: 姚铁军

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 120 千

2004年3月第1版 2006年8月第2次印刷

印数: 3001-5100册

ISBN 7-81058-715-3/G·306 定价: 10.00 元

主	编	黄	红			
副	主	编	蔡	泳		
编委会成员		金	星	明	沈	理
		宋	昕	徐	刚	施
						榕
						张
						劲
						松

序

当历史的脚步艰难地走到了 20 世纪末时,一个制造死亡的幽灵在人类面前开始狞笑,这个幽灵就是艾滋病,它毫无顾忌地开始在人类的世界里徘徊、游荡,并且逐渐以排山倒海之势席卷全球。人们在它面前束手无策,无数人在它面前痛苦地呻吟。艾滋病大规模在人群中的流行,严重地阻碍着人类文明的进步,人类历史上出现了又一次危机。“千村薜荔人遗矢,万户萧疏鬼唱歌”,这不是危言耸听,这也并非是杞人忧天。自从中世纪灭绝人寰的“黑死病”以来,世界将面临再一次沦为悲惨世界的危险。

尽管世界各国投入了大量的人力物力想要攻克艾滋病,但时至今日仍未找到有效治愈艾滋病的药物和预防的疫苗。此外艾滋病的传播大多是通过人们的自主行为完成的,是可以防患于未然的,所以采用健康教育的手段来改善人们的认知水平和行为方式,提高自我保护能力,切断艾滋病的传播途径是目前防治的重点。

目前健康教育的手段有很多,包括在社区中和学校里开展各种宣传教育。由于感染艾滋病的人群年龄大多是青年人,所以在青少年中开展预防艾滋病和生殖健康教育是十分重要的。

在健康教育的实践中发现,人们通常愿意听取年龄相仿、知识背景和兴趣爱好相近的同伴、朋友的意见和建议。青少年尤其如此,特别是在一些敏感问题上,青少年往往能够听取或采纳同伴的意见和建议。我们也常常感到,老师和家长的千叮咛万嘱咐不如

本书在内容的编写中充分考虑了同伴教育在预防艾滋病和提高生殖健康水平中的作用,围绕着青少年感兴趣的几个主题确立了章节。本书既可以作为青少年的普及读物,又可以为开展同伴教育提供知识准备和内容选择。希望通过知识的传播以“滚雪球方式”让更多的青少年来了解艾滋病,同时提高生殖健康知识。

艾滋病预防知识的普及是一项艰巨的任务,预防艾滋病,不仅仅是一个医学问题也是一个社会问题。预防艾滋病,战胜艾滋病既是社会的责任,人类的责任,也同时是我们每一个人都应尽的责任。

在此,我谨向参与、支持编写本书的专家和提供帮助的香港HOPE基金会,STERLING基金会等有关方面致以诚挚的感谢!

2004 年 2 月

目 录

第一章 艾滋病基本常识/1

第一节 艾滋病起源/1

- 一、艾滋病的流传探询/1
- 二、震惊世界的病例发现/2
- 三、艾滋病病毒的来源和艾滋病病毒的传入/3

第二节 艾滋病病原生物学/4

- 一、艾滋病与艾滋病病毒/4
- 二、艾滋病的传播途径/7

第三节 艾滋病的流行形势/12

- 一、全球流行状况/12
- 二、中国流行情况/14

第四节 艾滋病的临床特征/16

- 一、临床特征分期方法/16
- 二、四个临床分期阶段特点/17
- 三、几种常见的机会性感染疾病介绍/19

第五节 艾滋病的诊断和治疗/21

- 一、HIV 感染和艾滋病的诊断/21

三、疫苗进展/24

六、温馨提示/48

第四节 自我保护/64



- 一、性接触中的自我保护/64
- 二、个人在日常生活中注意的自我保护/66

第五节 艾滋病与毒品/67

- 一、毒品概述/67
- 二、毒品的危害/69
- 三、怎样减少毒品的危害/71
- 四、珍惜生命,远离毒品/72

第四章 相互关爱 共享生命/73

第一节 艾滋病对人类的挑战/74

- 一、艾滋病蔓延引发的思考/74
- 二、对艾滋病的偏见和极端行为/75
- 三、人为激化的生死对抗/79

第二节 消除偏见与歧视/81

- 一、“歧视—隐匿—扩大感染—再歧视”的恶性循环/81
- 二、HIV 感染者的心理呼声/82
- 三、惩罚论的误区/87
- 四、歧视行为/88

第三节 理解、宽容与关爱/89

- 一、用心沟通/89
- 二、社会关怀,反对歧视/91
- 三、相互关爱,共享生命/92

二、青春期女性的生理变化/124

三、青春期心理变化/124

第五节 青春期的保健/126

第六节 青春期遇到的常见问题及其对策/126

一、女性如何保持外阴的清洁/126

二、男性如何保持外阴的清洁/127

三、关于月经/128

四、经期卫生/130

五、痛经/132

六、“功血”/133

七、闭经/134

八、白带/135

九、包皮过长和包茎/136

十、阴茎经常勃起/137

第七节 避孕知识/137

一、避孕的途径/137

二、安全避孕法—无需激素帮助的避孕方法/139

三、口服避孕药/142

四、紧急避孕方法/143

五、宫内节育器/144

六、小结/145

第一章

艾滋病基本常识

翻开人类历史长河的篇章,我们可以发现疾病和战争一样威胁着人类的生存,从古至今人类一直受到包括瘟疫在内的多种疾病的困扰。但是,20 世纪 80 年代人们发现了一种严重摧残人类的“世界瘟疫”,它不仅涉及到医疗卫生本身,而且涉及到社会经济文化以及伦理道德和行为方式,可以说在人类历史上没有任何一次的瘟疫和战争会对社会产生如此强烈的冲击,而且也把我们抛入到巨大的惊慌和恐惧中,这就是“艾滋病”。那么艾滋病究竟是怎么来的?它是一种什么样的疾病?如何在人群中流行?对健康会产生多么严重的威胁?本章内容将对这些问题进行详细的阐述。

第一节 艾滋病起源

一、艾滋病的流传探询

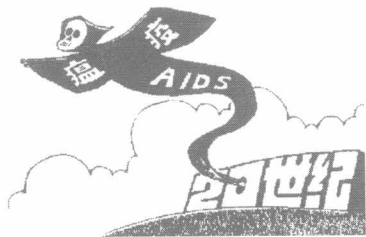
对于每一种新发现的疾病,人们往往都是恐惧的,但同时又想了解它的由来,甚至孜孜不倦地寻找第一例病人。举个例子说,在 14 世纪黑死病(一种由鼠疫杆菌导致的烈性传染病)横扫整个欧洲大陆,导致 2 500 万人死亡的时候,西班牙有记载说这种“瘟疫”是由一个在意大利服役的士兵带回西班牙的,“他来自外国,身上带



有病菌,从而导致了这场‘瘟疫’的流行”。这使得大多数人都企图相信,诸如瘟疫和灾难一类事情都是来自于自己生活地区以外的“其他某个地方。”所以,对于艾滋病到底来自哪里,恐怕很少有人说得清楚,有的说从动物身上来的,有的说是从美、苏实验室里来的,甚至有人认为艾滋病“是上帝对人类的惩罚”,也有人认为是某种邪恶力量把它强加给人类的。下面我们将从科学的角度解释一下这个疾病的起源。

二、震惊世界的病例发现

在 20 世纪 80 年代以前艾滋病还是人们不认识的疾病,现在回想起来,在 70 年代甚至更早的时候,艾滋病已经出现了,只不过只



有零星的特殊病例,并未引起人们的注意。1981 年春天在美国 CDC(疾病预防和控制中心)首先报道了这种凶险疾病,当时在加利福尼亚州洛杉矶的三所医院里首先发现了 5

例以前从来没有报告过的非常特殊的病例，病人咽喉部有严重的霉菌感染，感染产生的炎症不像通常那样向呼吸道蔓延，而是沿着食道发展，将食管几乎完全堵塞了，患者进食困难，身体逐渐消瘦，体重显著下降，然后 5 人中有人又出现了严重的机会性感染，细菌、病毒等在他们的体内任意生长、繁殖，表现出的疾病如卡氏肺孢子囊虫肺炎（这种肺炎由一种寄生虫引起，非常少见）、口腔真菌感染等。医务人员采取对症治疗，但是所用的药物均无明显效果，这是非常令人困惑的。最后，这些病人以死亡而告终。后来经调查这 5 人都是男性同性恋，本来很健康，而他们所患的这些疾病过

去都只出现在那些有免疫缺陷的病人中,常见的免疫缺陷病人往往是因为患癌症进行化学治疗或放射治疗,或者是骨髓移植病人需要减轻排斥反应而主动抑制免疫力,他们的身体对外界抵抗力极度低下才容易患上述疾病或出现一些机会性感染。随着时间的推移情况越来越严重,美国在随后一个月中又陆续发现了 20 多例同样的病例,而且同样都是男性同性恋人群。随后,这种奇怪的疾病先后在欧洲、美洲、非洲、澳洲等不少国家也有了报道,而且人数越来越多,不但在男性同性恋人群,而且在吸毒人群、妓女甚至普通人群中流传开来,医生对这些病人往往束手无策,眼睁睁看着病人很快痛苦死去。艾滋病引起了世界的一片恐慌,人们惊惧万分,如同看到了恶魔的降临。

三、艾滋病病毒的来源和艾滋病病毒的传入

随着越来越多的研究工作的进行,美国和法国科学家先后认识到引起艾滋病的病原体是一种病毒,至于这种病毒是从哪里来的,目前多数学者比较一致的结论是: I 型艾滋病病毒是来自于非洲绿猴,相关的理由还是比较充分的。首先在非洲绿猴的身上发现了和感染人体类似的艾滋病病毒,同时还发现有些绿猴的血液中存在艾滋病病毒的相应抗体;其次如果将绿猴身上的类似艾滋病病毒,接种给其他动物时,该动物也会患上与人类相似的艾滋病。那么非洲绿猴究竟是一种什么动物呢,它怎么会带给人类如此巨大的灾难呢? 其实非洲绿猴并不是一种可怕的动物,它体重约 10 公斤,是一种中等大小有着绿色长毛的古代猴类,主要生活在非洲东部和西部的森林和大草原中。但是通过对非洲绿猴的详细研究,令科学家不解的是,尽管多数绿猴身上带有艾滋病病毒,



但是在绿猴中却没有出现人类发病时类似的临床表现,后来随着研究进行和参考其他一些病毒的传播方式,科研人员提出绿猴可能只是起到储备艾滋病毒的作用。这种情况在自然界中是比较常见的,比如说流行性乙型脑炎病毒,它的中间宿主就是家畜,主要感染猪,但在猪身上是不易发病的,但这种病毒从猪的身上传染给人时,人则可能患上“流行性乙型脑炎”。“流行性乙型脑炎”是由蚊虫叮咬传播给人的,那么,绿猴身上的艾滋病病毒是怎样传染给人的呢?通过研究排除了昆虫媒介、空气等传播方式后,科学家提出可能有这样一些途径和因素:1)在非洲有些部落人群有食用猴子肉的习惯,人们在猎杀或肢解绿猴的时候,可能由于受到外伤,艾滋病病毒于是从动物传到人体,并可能在人体内产生了变异,成为感染人类的病毒;2)有些部落人群有嗜好生食动物肉的习俗,病毒可以进入人体,在人体中出现艾滋病病毒的变异和传染。另外有些研究表明Ⅱ型艾滋病病毒是从大猩猩身上传播到人群中的。

第二节 艾滋病病原生物学

一、艾滋病与艾滋病病毒

(一) 什么是艾滋病?

艾滋病是由艾滋病病毒引起的,以人体免疫系统全面崩溃为特征的传染病。艾滋病的全称为:获得性免疫缺陷综合征,英文全称为:Acquired Immuno-deficiency Syndrome,它的英文缩写是AIDS(读做艾滋)。1981年以后,我国介绍这种西方最新传染病时,对该病多称“爱滋病”,在国外中文报刊上也把这种病称之为

“爱之病”或“爱死病”等,从中文字意上,可能会误解为这是一种由“爱”滋生的疾病或由“爱”导致死亡的病症,也让人们容易误解为该病只能通过性传播,因而会忽视其他传播方式与途径,于是 1986 年后我国将其改称为“艾滋病”。

艾滋病最大的特点是免疫系统受损(缺陷),表现为协调免疫系统的 CD4 淋巴细胞数量大幅度下降,临床表现为机体抵抗疾病的能力逐渐下降,当人体的免疫力下降到一定程度,容易感染一般健康人所不容易感染的传染病及肿瘤等疾病,所以 AIDS 死亡并不是艾滋病本身导致的,往往是由于出现各种综合症最后导致死亡。

从艾滋病的名称中可以看出:

1. 获得性,表示其病因是后天获得的,是指在人出生后才发生的疾病,是与那些出生前就有的(先天性或遗传性)疾病相对而言的,并非先天俱来的(母婴传播是后来才发现的)。

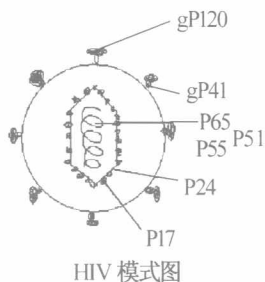
2. 免疫缺陷,表示其致病机理是人体的免疫功能出了问题,我们正常人都有一定抵抗外界细菌、病毒、真菌等有害微生物的能力,我们把它称为“免疫力”,产生免疫力的免疫系统是人体内与疾病抗争的生物系统。这一系统主要是由“白细胞”构成的。这些白细胞好比是人体内的猎人,如果一种病毒,如感冒病毒或能够引起其他疾病的微生物侵入我们体内时,白细胞便奋起迎击,杀死它们。有了这种能力我们人体就有了抵御疾病侵袭的能力,才不会得大病,而艾滋病主要表现为人体免疫功能的损伤,所以那些在一般健康人身上不会导致疾病的细菌、病毒都会乘虚而入,在他们身上造成感染(医学上称之为“机会性感染”);或者是那些在普通人身上表现很轻的病症,在艾滋病患者身上都会成为严重的、难以治愈的疾病。



3. 综合征,表示其临床表现不是一个症状,而是多个征候的表现。也就是艾滋病表现出来的症状是多样的复杂的,也是比较难治疗的,容易导致全身器官或系统的损伤最后趋向死亡。

（二）什么是艾滋病病毒？

艾滋病病毒的全称为：人类免疫缺陷病毒，英文全称为：Human Immunodeficiency Virus，英文缩写为 HIV。HIV 是一个 RNA 病毒，由内部 RNA 遗传核心和外围的蛋白质外壳组成。HIV 是引起 AIDS 的病原体，学过生物



HIV 模式图

学我们都知道这种叫做“病毒”的微生物可以在不同的环境中生存,但是就艾滋病病毒而言,它的活动区域似乎只限于血液或其他体液的细胞中。HIV 在人体中攻击的对象就是我们的白细胞(白血球),伤害或杀死它们。当然,白细胞有很多的种类,科学研究表明,HIV 主要攻击目标是白细胞中的一种叫做 CD4 的淋巴细胞,这种细胞在免疫系统中起协调作用。HIV 进入人的血液中时,我们人体的免疫系统就开始和病毒进行搏斗,在几年或者十几年的时间中,HIV 病毒慢慢吞噬掉保卫人体的白细胞,损害人体的免疫系统,这使得人类对疾病的“防御体系”遭到严重的破坏,那么当空气中飘浮的或饮用水中游动的其他微生物入侵我们身体时,疾病也就随之而来了。

比较生动的例子是当人体在受到感冒、腹泻等疾病攻击的时候,我们的老大“白细胞”是我们人体的保护神,它勇猛顽强击退疾病的进攻;当 HIV 病毒这个恶魔进入我们人体的时候,它首先进攻我们的“老大”,而且我们的白细胞不是它的对手最终被 HIV 病