



AIDS
预防艾滋病科学防治
宣传手册



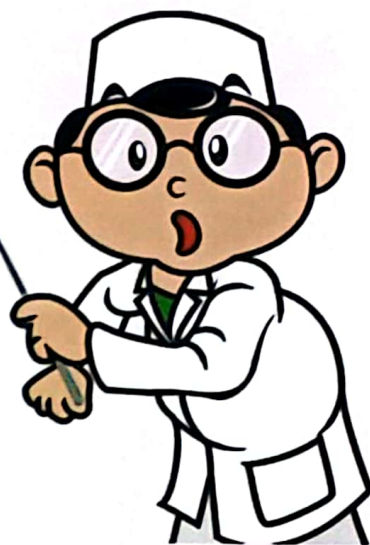
含山县疾病预防控制中心印



目 录

1、什么是艾滋病？	1
2、感染者与艾滋病患者有什么不同？	2
3、健康人是怎样感染艾滋病病毒的？	3
4、艾滋病可以治疗吗？	3
5、艾滋病有哪些症状？	4
6、艾滋病病毒感染者会立即死亡吗？	5
7、怎样预防艾滋病病毒通过性行为传播？	6
8、性病可以增加艾滋病感染的可能性吗？	6
9、正确认识安全套	7
10、怎样正确使用安全套？	7
11、吸毒者是怎样感染艾滋病病毒的？	8
12、什么是毒品？	9
13、输血时怎样预防艾滋病？	10
14、为什么提倡义务献血？	11
15、艾滋病病毒会通过母亲染给婴儿吗？	11
16、怎样预防母婴传播艾滋病病毒？	12
17、一般的日常生活接触会感染艾滋病病毒吗？	12
18、怀疑自己得了艾滋病，到哪里去检测？	14

为提高人们对艾滋病的认识,世界卫生组织于 1988 年 1 月将每年的 12 月 1 日定为世界艾滋病日, 号召世界各国和国际组织在这一天举办相关活动, 宣传和普及预防艾滋病的知识。2011 年 11 月, 相关专家表示, 自“关艾计划”启动后, 已有 3000 多名基层艾滋病医生接受培训, 而 2012 年的主题将是倡议治疗与预防同步。



1、什么是艾滋病?

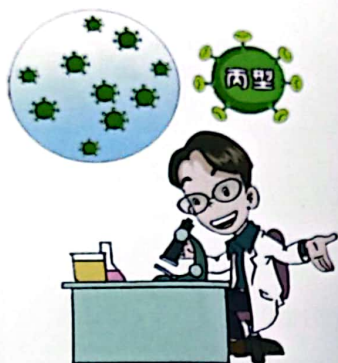
艾滋病是一种病死率很高的严重传染病, 它的医学



全称是“获得性免疫缺陷综合症”(AIDS)。这个命名表达了三个定义: 第一, 获得性: 表示在病因方面是后天获得而不是先天具有的, 是由艾滋病病毒(HIV)引起的传染病;



第二，免疫缺陷：主要是病毒造成人体免疫系统的损伤而导致免疫系统的防护功能减低、丧失；第三，综合症：表示在临床症状方面，由于免疫缺陷导致的多种系统的机会性感染、肿瘤而出现的复杂症候群。



2、感染者与艾滋病患者有什么不同？

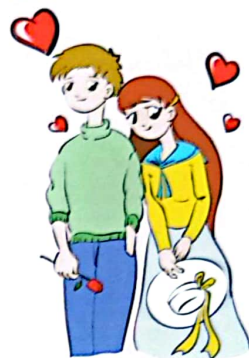


艾滋病病毒进入人体后的繁殖需要一定的时间。在开始阶段，感染者的免疫功能还没有受到严重破坏，因而没有明显的症状，我们把这样的人称为艾滋病病毒感染者。当感染者的免疫功能被破坏到一定程度后，其他病菌就会乘虚而入，这时，感染者就成为艾滋病患者了。从艾滋病病毒感染者发展到艾滋病患者可由数月至数年，一般为8-10年，最长可达19年。



3、健康人是怎样感染艾滋病病毒的？

艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。



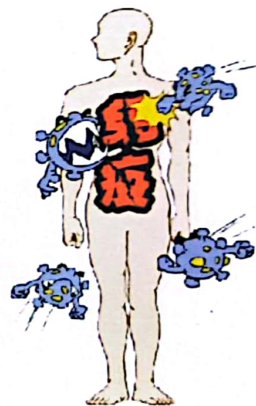
性传播



母婴传播

4、艾滋病可以治疗吗？

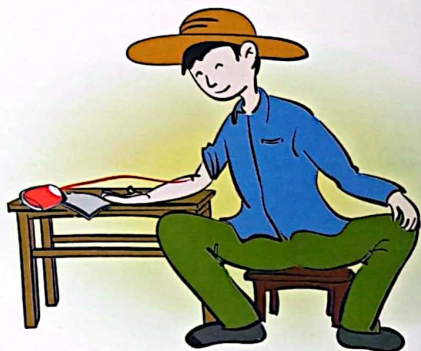
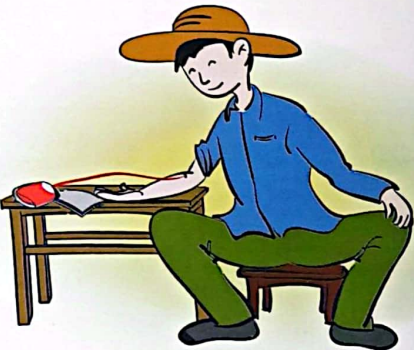
尽管目前艾滋病还不能治愈，但还是可以治疗的。得了艾滋病应该针对症状，及时地、积极地进行治疗，



如得了肺炎，就要及时把肺炎治好；得了感冒，要抓紧把感冒治好。而且，目前已经有了抗病毒治疗方法，尽管不能完全消灭体内的艾滋病病毒，但可以有效抑制它的繁殖，这样就可以大大延长艾滋病病毒感染者的寿命。

 艾滋病 防治知识

(1) 急性感染期：一般在感染艾滋病病毒后 2-6 周出现。表现为发热、咽喉痛、淋巴结肿大、皮疹等。一般持续约两周自行消退。但不是所有的人都会有明显的急性感染期，出现率约为 50%-75 %。此期感染者具有传染性。



(3) 艾滋病期: 表现为全身症状, 如持续不规则低热; 持续性全身性淋巴结肿大, 特别是除腹股沟以外,

6、艾滋病病毒感染者会立即死亡吗？

感染了艾滋病病毒不会立即死亡。潜伏期越长，艾滋病病毒感染者的生命也越长。所以，感染了艾滋病病毒的人，千万不要自暴自弃，而是要想方设法延缓发病。



只要没有进入发病期，
艾滋病病毒携带者能和
正常人一样生活、工作。

7、怎样预防艾滋病病毒通过性行为传播？



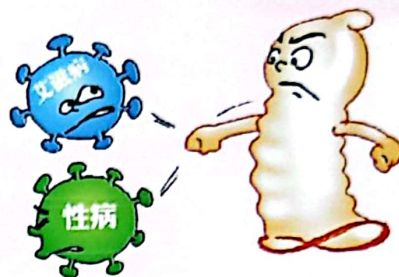
预防艾滋病病毒通过性行为传播,要采取安全的性行为。一是只有一个相互忠诚、没有感染艾滋病的性伴侣;二是每次性生活都正确使用安全套。

8、性病可以增加艾滋病感染的可能性吗?

是的。因为许多种性病会造成生殖部位炎症或溃疡,使皮肤或黏膜破损。如果这时与艾滋病病毒感染者发生性行为,对方精液中或阴道分泌液中的艾滋病病毒就会通过破损的皮肤或黏膜进入体内。所以,性病患者比一般人更容易感染和传播艾滋病。如果担心自己感染性病,去医院进行检查是最可靠的办法。得了性病后,应尽快到医院接受正规治疗,千万不可自己乱用药,或者到街头游医那里治疗,这都可能延误病情,后患无穷。还有些人不按照医生的要求彻底治疗,而是在症状一消失就自行停止治疗,这样往往不会彻底治愈,还有可能导致严重的并发症。



9、正确认识安全套



安全套既能避孕,又能预防性病、艾滋病。但是,只有正确使用质量合格的安全套才安全。使用安全套要注意以下几点:

(1) 看清生产厂家、有效期。安全套的包装盒上会标明生产厂家和生产日期以及使用期限。没有标明这些的安全套可能是不合格的。

(2) 过期的安全套不能使用,颜色变黄了或橡胶发硬了的也不能使用。

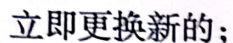
10、怎样正确使用安全套?

(1) 注意安全套的有效期、生产厂家、合格证;

(2) 准备两个以上的安全套,如果性生活时安全套破裂,能够



正确使用安全套,避孕又防病,而上环、结扎等避孕方法都不能预防性病/艾滋病。



(3) 小心地撕开包装袋, 注意不要划破安全套;

(4) 用一只手将安全套顶端的小球捏扁，另一只手将安全套向阴茎根部逐渐展开；

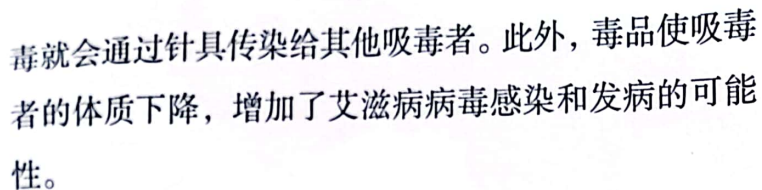
(5) 在阴茎勃起、没有接触对方性器官前就套上安全套，这样就能有效避免体液接触；

(6) 射精后在阴茎未软时，立即取下安全套。一手捏住安全套口部，小心撤出，将安全套口打结，避免精液溢出，并防止阴道液沾到手上；

(7) 一个安全套只能使用一次，不能重复使用。用过的安全套要妥善处理，如用卫生纸包好，丢到垃圾桶。

11、吸毒者是怎样感染艾滋病病毒的？

吸毒者常常共用针管、针头。如果其中有一人感染艾滋病病毒，注射器就会被污染，那么艾滋病病



12、什么是毒品？

毒品通常指鸦片、吗啡、海洛因、大麻、可卡因、



苯丙胺类毒品（如冰毒、摇头丸等）。

毒品的种类繁多，初步统计，受各种国际公约、条约管制的达 400 多种。

鸦片类毒品有鸦片

（大烟）、吗啡及海洛因（白粉），它们都具有毒性，易成瘾。毒品的主要危害在于它的成瘾性，长期吸食或注射会使人消瘦，体质下降，出现失眠、食欲减退、易怒、呕吐、颤抖等症状，易使人产生幻觉，使理解力、判断力、记忆力减退，免疫功能下降，并可导致精神失常，使用过量会造成中毒死亡。

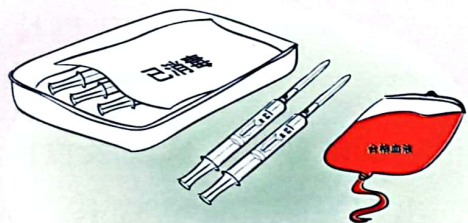


13、输血时怎样预防艾滋病?

输血创造了很多起死回生的奇迹。但是，如果输入了带艾滋病病毒的血液，接受血液的人几乎无一幸免，都会



感染艾滋病病毒。所以，保证输血和血液制品的安全是预防艾滋病病毒经过血液传播的重要屏障。我国现在已经有法律规定，所有医疗用血液都必须进行艾滋病病毒抗体检测，保证安全用血是医疗卫生部门的责任。我们每个人对安全用血也要起监督作用：



(1) 尽量避免不必要的输血。

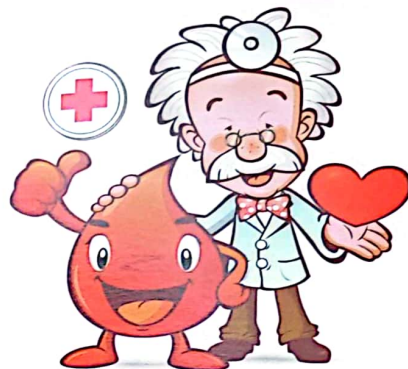
(2) 如果必须输血，有权利了解血液是否经过艾滋病病毒抗体检测。

(3) 不要为了所谓的“增加抵抗力”而盲目使用血液制品。

14、为什么提倡义务献血?

血是生命中不可或缺的重要物质。很多病人都需要

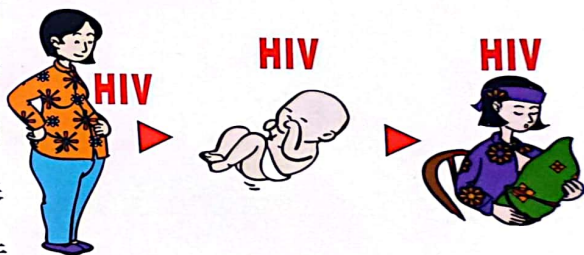
血液或血液制品拯救生命。怎样保证血液质量的合格呢？这就需要大家到正规血站参加义务献血。正规血站会对所有的献血者进行体检，不合格者被淘汰。只有这样，血液才干净，用血的人才安全。

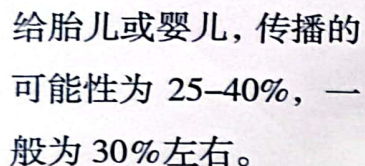


从这个意义上说，无偿献血者献一次血，不仅向用血者捐献了一颗爱心，而且为我国控制艾滋病蔓延做出了一份贡献。

15、艾滋病病毒会通过母亲传染给婴儿吗?

感染了艾滋病病毒的妇女可能会在怀孕的后期、分娩过程中和母乳喂养时把艾滋病病毒传





首先是要保护妇女不受艾滋病病毒的感染,这样就不会将病毒传染给孩子。如果感染了艾滋病病毒的妇女,仍想要生育孩子,那么应该定期到医院接受医生的产前指导,服用阻断母婴传播的抗病毒药物。生孩子时,可采用剖腹产。孩子出生后,要人工喂养。

日常生活接触是不会感染艾滋病病毒的。下面这些行为，都不会传播艾滋病病毒。

(1) 与艾滋病病毒感染者握手、拥抱、抚摸、礼节性接吻;

(2) 与艾滋病病毒感染者一起吃饭、喝饮料以及共用碗筷、杯子;



(3) 与艾滋病病毒感染者一起使用公共设施, 如厕所、游泳池、公共浴池、电话机、公共汽车;

(4) 与艾滋病病毒感染者一起居住、劳动、共用劳动工具;

(5) 购物、使用钞票;

(6) 咳嗽、打喷嚏、流泪、出汗、撒尿;

(7) 蚊子、蒼蠅、蟑螂等昆蟲叮咬。



18、怀疑自己得了艾滋病，到哪里去检测？

一般来说，可到具有初筛资格的县以上医院和卫生防疫站做 HIV 抗体检测，确诊须到省疾病预防控制中心（CDC）检测。



19、什么时间去做检测？

应在高危行为后的 0、6、12 周、半年时检测 HIV 抗体，半年以后仍未检测到 HIV 抗体，则认为未感染艾滋病病毒。感染艾滋病病毒的头三个月叫“窗口期”，虽然 HIV 抗体在感染 2 周后就可以出现，但这时身体

里还没有产生足够量的抗体，可能无法检测出是否已经受感染。有了高危行为就去检测可判断是否有既往感染。“窗口期”尽管可能检测不出艾滋病



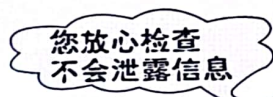
病毒抗体，但同样具有传染性，因此，这段时间过性生活，要使用安全套。



20、检测结果能保

密吗？

检测机构和医生必须为你保密。如果泄密，你可以寻求法律的保护。



21、怎样对待身边的 艾滋病病毒感染者？

如果身边发现了艾滋病病毒感染者，不用害怕，更

不能看不起、排斥他们。对待艾滋病病毒感染者的正确态度是：同情、关心并尽力帮助他们，使他们能够正常生活和工作，不扩散他们的病情。如果别人对他们



感到恐惧，我们可以带头到他们的家里去，跟他们握手，帮助他们收庄稼，从而消除人们的恐惧感。

22、怎样对待艾滋病病毒感染者的家人？

艾滋病病毒感染者的家人既要承受亲人患艾滋病的巨大痛苦，又要承担对病人的照顾和料理，是非常不容易的。我们对待艾滋病病毒感染者的家人，要像对待其他一切不幸的家庭一样，给予充分的同情、关心和帮助。这对于创造一个有利于控制艾滋病流行的安全的社会环境，是十分必要的。



23、如果感染了艾滋病病毒，怎么办？

如果不幸感染了艾滋病病毒，生活和情绪可能会受到很大干扰。但是，感染了艾滋病病毒，并不等于就是艾滋病病人。艾滋病病毒在体内有很长的潜伏期，感染者



潜伏期内跟健康人没有什么两样，关键是要延缓发病时间。只要你做到以下几

点，就可以保持免疫力不下降太快，艾滋病病毒数量不增加太快：

- (1) 接受事实，不自暴自弃，保持心理的平衡和乐观的情绪；
- (2) 定期到医院检查，接受医务人员的指导；
- (3) 避免感染和皮肤破损，积极进行有针对性的治疗；
- (4) 如果你的身体状况良好，完全可以继续工作。有工作、能劳动，既有利于自己的心理健康，也可保持经济的来源；



- (5) 坚决改变高危行为；
- (6) 保证充分的营养和充足的休息；
- (7) 戒烟戒酒，适当锻炼身体，过有

规律的生活。这样将会大大延缓艾滋病的发作，延长寿命。要相信，人类总有一天会战胜艾滋病病毒的。



24、艾滋病病毒感染者怎样与人相处？

艾滋病病毒感染者除了要善待自己，还应善待他人，只有不歧视自己，才不会被别人歧视：

(1) 要将病情如实告诉自己的性伴侣。感染了艾滋病病毒，照样还有性的需要，也可以过性生活。但是，应该将自己的感染情况告诉对方，并一定要坚持安全性生活的原则，正确使用安全套，这样就不会把病毒传染给对方；

(2) 除了告诉性伴侣和医生，可以不向其他任何人透露病情，只要你不与他们发生感染艾滋病病毒的高危行为就行了；



(3) 法律规定，故意传播艾滋病病毒是一种犯罪行为，因此，决不能将艾滋病病毒故意传染给他人；

(4) 不与他人共用针头、剃刀、牙刷等物品；

(5) 不捐献血液、人体器官和精子。这样的行为能够使你赢得周围群众的尊重，从而有利于自己的正常生活和工作。

❤️— 艾滋病自愿咨询检测 —

国家实施免费艾滋病自愿咨询检测人人都可享受免费保密的艾滋病自愿咨询和初筛检测服务。

有过不安全性行为，共用注射器静脉吸毒、到非法采血点卖血、怀疑接受过不洁输血或注射的人及艾滋病高发地区的孕妇，应主动寻求艾滋病咨询检测。

通过艾滋病自愿咨询检测，可得到更多关于艾滋病的医学指导，服务信息和心理支持与帮助，既有利于自己，又可采取积极措施，保护他人。

