

预防艾滋感染，拥抱健康生活

文 / 上海交通大学医学院附属上海市第一人民医院 张军辉 盛丽静



随着医学药学技术的发展，大家对艾滋病有了新的认识：在临床上，早已不再谈“艾”色变；普通大众对艾滋病患者也多了一些包容。现在，艾滋病被认为是一种慢性病，可防可控。

虽然这么说，但奢望大家立刻就把艾滋病与高血压、高脂血症、糖尿病等常见慢性病“划等号”并不现实。所以，对于艾滋病我们必须常谈，常谈才有可能常新。那

么，话不多说，下面我们就来聊聊艾滋病。

问题一：什么是艾滋病？

艾滋病（AIDS）的医学全称是“获得性免疫缺陷综合征”，其是一种死亡率超高的恶性传染病，由人类免疫缺陷病毒（HIV）诱发。

艾滋病之所以可怕，是因为HIV（也叫“艾滋病病毒”）侵害的目标极其特别。当HIV入侵患者机

体后，它会把机体免疫系统中最重要CD4⁺T淋巴细胞作为主要侵害目标，大量入侵该细胞，使机体免疫力逐渐降低，诱发各种难治愈的并发症，最后导致死亡。

问题二：我们离艾滋病有多远？

《2023全球艾滋病防治进展报告——终结艾滋病之路》是联合国艾滋病规划署的最新报告，其中



显示：目前，全球约有3900万艾滋病病毒感染者，其中约2980万正在接受抗逆转录病毒治疗；2022年全年，新发艾滋病病毒感染约130万例，其中与艾滋病相关的死亡约63万。具体到我国，估计平均每1000人当中就有1人感染艾滋病病毒，其中大部分感染者都是经性传播途径感染。

众所周知，目前世界上还没有能够彻底治愈艾滋病的药物和疫

苗。对于不幸感染艾滋病病毒的人，在发病之前会先经过一段潜伏期，平均5~10年。严格上来说，发病之前，患者叫艾滋病病毒携带者；发病之后，才能叫艾滋病患者。但需要强调的是，无论是艾滋病病毒携带者还是艾滋病患者，都有可能将病毒传播给他人。特别是在潜伏期，由于感染者可能没有任何症状，而且大部分感染者并不知道已经被感染，因此，潜伏期是艾滋病病毒传播最危险的时期。

问题三：艾滋病的传播途径有哪些？

艾滋病的传播途径主要包括3种：性传播、血液传播、母婴传播。

1.性传播

性传播是艾滋病病毒传播的最主要途径，可通过性交的方式在男女、男男同性者之间传播。所以，性伴侣较多者感染的风险更高。

2.血液传播

公用注射器，输入一些未经检测或者被HIV污染的血液或制品，进行无严格消毒的手术、针灸、拔牙、美容，以及与他人共用剃须刀等入侵机体的器械，这些都可能導致艾滋病病毒传播。

3.母婴传播

感染了艾滋病病毒的女性，在妊娠期间可能通过胎盘将病毒传播给胎儿；也可能在分娩和哺乳的时候把病毒传播给婴儿。

问题四：艾滋病的临床分期如何划分？

艾滋病的临床分期包括：急性期、无症状期、艾滋病期。

1.急性期

急性期一般出现在患者感染HIV后6个月内，发热为主要症状，同时可能伴有盗汗、恶心、呕吐、皮疹、淋巴肿大等。此时，检查可发现HIV、P24抗原，CD4⁺T淋巴细胞的数量也会减少，部分患者伴有轻度白细胞和肝生化指标异常。

2.无症状期

无症状期在急性期之后，一般持续3~9年。此期主要和病毒类型、感染途径、机体免疫程度、生活方式等因素有关。在无症状期，感染者的免疫系统受损，免疫能力降低，且HIV在机体内不断复制增多，从而使CD4⁺T淋巴细胞的计数逐渐下降，可能导致淋巴肿大等体征出现。

3.艾滋病期

艾滋病期是感染的终末阶段。此时，患者CD4⁺T淋巴细胞计数可能少于200个/ μ l，同时伴随机体感染和肿瘤等症状。

问题五：艾滋病应该如何防控？

尽管截至目前尚未研究出有效的疫苗和治愈艾滋病的药物，但是艾滋病并非无法预防和控制。研究表明，预防艾滋病的主要方法可以概括为：应检尽检、应治尽治、早检早治。

关于“检”，值得注意的是，检测艾滋病病毒感染存在窗口期，即从病毒感染人体血液到可检测出HIV抗原和抗体需要一段时间。在窗口期，尽管检测结果显示无病毒，但感染者仍有可能具有传染性。不同检测方法所需的时间不

同：最常用的是抗体检测，通常在4~12周内可以检测出结果；HIV核酸检测是目前最有效的检测方法，可以将窗口期缩短至感染后大约1周。如果使用以上检测方法在12周内未检测出抗体，则基本上可以排除艾滋病感染的可能。

对于艾滋病，越早实施规范化的抗病毒治疗，越有利于自身免疫力的提高，进而获得最佳的治疗效果。因此，我们的重点仍是艾滋病的预防和控制，通过科学方法减少病毒的传播。

问题六：哪些人需要主动检测？

主动进行艾滋病病毒检测即定期检测，最好每三个月一检，包括：同时拥有多个性伴侣，有同性性行为，卖淫嫖娼，无保护性行为，配偶HIV阳性、吸毒和性病，以及日常医务工作者（面临职业暴露者）。如果有检测和咨询艾滋病的意愿，但又不确定自己需不需要检测，这类人群可在当地疾病预防控制中心和卫生行政部门指定的医疗机构得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测；国家对个人接受自愿咨询检测的信息提供保密服务。

问题七：怎样预防艾滋病？

(1) 遵守法律法规，洁身自爱，避免成为性乱之人。

(2) 抵制卖淫、嫖娼，这些是艾滋病病毒传播的主要途径之一。

(3) 远离毒品（不吸毒、不沾毒），毒品滥用者是艾滋病的高危人群。

(4) 不输入未经检验的血液

及血液制品。

(5) 不与他人共用牙刷、剃须刀等个人卫生用品。

(6) 不去不严格消毒的医疗机构进行针灸、拔牙、手术、美容、打针等医疗行为。

(7) 日常工作和生活中应避免沾染不明来路的血液。

(8) 正确使用避孕套，避免交叉感染艾滋病。

(9) 患有性病者应及时进行治疗。

问题八：哪些情况不会传染艾滋病？

这点需要特别强调，可以帮助大家在一定程度上减少顾虑，同时减少或避免对艾滋病患者的歧视。不会导致艾滋病传播的行为包括：日常在一起吃饭、聊天，咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬，甚至同住、同用坐便器等。

问题九：预防艾滋病我们可以做些什么？

得了艾滋病确实非常可怕，但

艾滋病可防可控，所以又不是很可怕。此时，社会对于艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的歧视就很没有必要了，而且这种“敬而远之”的态度也并不利于控制艾滋病传播。相反，为进一步落实关怀政策，任何单位和个人不得歧视艾滋病病毒感染者，不得歧视艾滋病患者及其家属；在婚姻、就业、就医、入学等方面，艾滋病病毒感染者和艾滋病患者及其家属的合法权益受法律保护。

根据《艾滋病防治条例》和《传染病防治法》的规定，作为公民，首先要积极参与预防“艾”和控制“艾”的宣传教育工作，学习和掌握防“艾”的基本知识，避免危险行为发生，加强自我保护。在青少年中积极开展预防艾滋病、拒绝毒品的教育，号召每个家庭、每个学校、每个社区甚至全社会进行生活技能培训和青春期性教育，共同保护青少年不受艾滋病和毒品的危害。教育和引导他们积极防护，为减少病毒传播尽自己的一份力量。

我们与人

相关链接：“世界艾滋病日”

世界上第一个艾滋病病例是在1981年12月1日检测诊断出来的，由此，世界卫生组织便将以后每年的12月1日设定为“世界艾滋病日”，以提高大家对艾滋病的重视。在这一天，世界各个国家和各个国际组织会举办一系列的活动，科普及预防艾滋病的相关知识。

