



PEER EDUCATION TRAINING 同伴教育培训课程

Introduction 简介

以下 3 天的培训课程是针对在受影响区域生活的同伴, 尤其是境内难民(IDPs)。由于恶劣的生活条件和不安全的周围环境, IDPs 对爱滋 (HIV/AIDS) 的抵抗能力特别脆弱。

这课程也是为难民健康财团组织人道主义者 5 天课程的缩短篇。参加者将有机会与相关人士互动。介于短促的培训课程, 参加者对 HIV/AIDS 的基本了解占相当的优势。然而因广泛的醒觉活动, 相信参加者对这方面并不陌生。

Course outline 课程大纲:

第一天: 基本原理; 感染途径; 弱点.

第二天: HIV/AIDS 处理法; 性行为感染, 义务顾问和检验, 避孕套

第三天: 防备措施, 母体传染, 病兆, 与 HIV/AIDS 感染者同居的注意事项.

Basic Facts 基本原理

HIV 是人体免疫缺乏病毒

爱滋病(AIDS)则是人体免疫缺乏综合症.

AIDS 是由 HIV 病毒造成。病毒是一种微生物体, 称微生物或"细菌"。只能在电子显微镜下显见。一个针头能付上一万六千个 HIV 病毒。当病毒达到一定的数量时, 就能侵入人体导致发病。

病毒在人体细胞中繁殖。由于众多原因和癌症对 HIV 感染者有不同影响, 所以个别感染会有不同的症状和徵兆。"综合症状" 是 HIV/AIDS 可能发生的症状和徵兆, 我们将在以下再探讨这课题。

The difference between HIV and AIDS: HIV 与 AIDS 的差异:

当 HIV 病毒侵入人体时,称为 HIV 感染或"有 HIV"。病症显示时,不是由 HIV 病毒造成而是由其它病毒感染或癌症构成。当人的免疫系统被削减到某种程度,就会遭严重的病毒感染,那时就是说那人有了爱滋病。我们会在以后再谈论这课题。

The difference between HIV1 and HIV2: HIV1 与 HIV2 的差异:

HIV1 和 HIV2 是不同种类的 HIV 病毒。相比之下,HIV1 比较普遍全球。然而两者的传染方式却无异。HIV2 较少被感染并且有较长的潜伏期. 第一次被发现 HIV2 是在非洲西部,除此也发生在世界各地。

The history of HIV/AIDS: HIV/AIDS 的由来:

虽然难以确认 HIV 在多久年前并发,然而相信发生在很多年前。根据科学家们估计大约在 50 年前。第一宗 HIV 案例发生在 1959 年,当时被发现在一个民主党刚果共和国的男生。病毒经由科学家存放的血样被确认。

Where did HIV come from? HIV/AIDS 从哪来?

我们仍然不能肯定 HIV 的来源,但如今科学家却有个想法。它是从动物身上的病毒转染到人体。例如,疯牛病来自牛而 SARS 来自 civet 猫。所以科学家认为,它可能是从猴子身上的病毒演变而来。很大可能性 HIV1 是来自非洲中部的黑猩猩而 HIV2 却是传自非洲西部的短尾猿或 Sooty Mangabey 猴子。可是这不意味着科学家假设人类与猴子或黑猩猩发生性行为;它可能是通过在他们处理这些动物的肉类来食用时通过伤口传染。爱滋病综合症状是在 1981 年被美国发现为一种新疾病。1983 年美国科学家确认 HIV1 病毒。HIV2 病毒则于同年在法国被辨认。多年来有许多关于 HIV/AIDS 的荒谬说法。例如,人们声称, HIV 并不存而它只是个歧视非洲人的阴谋, HIV 不会导致爱滋病,或爱滋病是由贫穷而不是 HIV 病毒引起的。但是,现在经由科学证据和各方研究员证实 HIV 的存在,并且能导致爱滋病。

Phases of HIV/AIDS: HIV/AIDS 的阶段:

1. Infection with HIV. HIV 感染

这是病毒倾入身体时期,也被称为"感染".

2. Window period. 窗口时期

时间: 在传染后的3个月

没有任何症状

病毒迅速地倍增。此时有非常高水平的病毒在血液和其它体液中,因此这时感染者已具有传染性,然而测试却呈阴性反应因为此时人体还未开始产生抗体。

3. Seroconversion 转换时期

时间: 窗口时期末端; 持续至一或二个星期。

这时, 身体开始产生抗体来对付 HIV 病毒。抗体是免疫系统所制造的蛋白质来做为战斗病毒的武器。这些抗体也将在爱滋测试中来作为测量 HIV 的水平。从这时期开始, 人们将在 HIV 测试中呈阳性反应。这时, 人们也许会有流感症状和以下病状如发热、头疼、喉咙疼痛、疲倦、甲状腺肿大、关节疼痛和疹。这些短期病症通常会被乎略。也会在就医后痊愈。25% 群众却不会在这时期体验任何病症。

4. Asymptomatic period, i.e., period of no symptoms (latent period) 潜伏期

时间: 不定; 少于一年到15年或更多。

多数人大约在3年内不会病发, 时间随各人情况而定。大约5到10%群众在1到2年以后才开始体验健康问题。另外5-10%的潜伏期则为15年。这期限取决于各人的社会经济情况。如果他们有足够的经济购买营养食品, 居家健康和得以进行药物护理, 那他们将能活得较长。(病症通常较早发生在有HIV的婴孩或幼儿, 因为他们还未有发育健全的免疫系统。) 在潜伏期, 人们虽然感觉和看起来健康。但是, 即使没有明显病症, 病毒会继续活跃的倍增和逐渐减弱人体免疫系统。在这时期, 病毒也可能传致他人。

5. HIV/AIDS-related illness. HIV/AIDS 相关的病症

时间: 几个月到几年; 平均为4或5年。

病症开始出现, 开始时轻微, 但逐渐变得频繁, 严重和持久。

6. AIDS 爱滋病

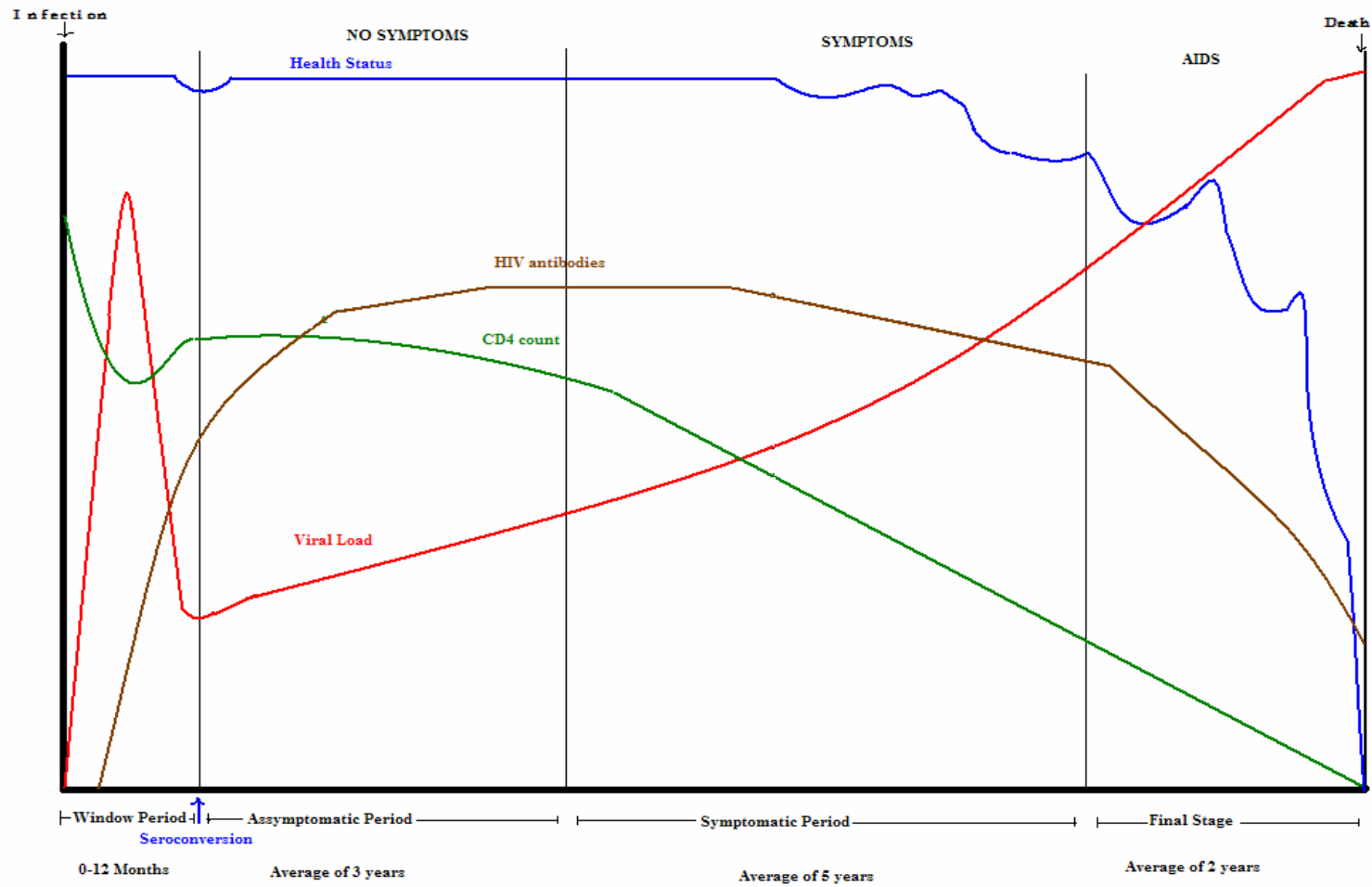
时间: 通常少于两年, 除非接受治疗。在发展国家中, 多数人在这阶段的一年内死亡。有使用 ARVs 治疗的地方, 人们能活得较多年。这是爱滋病毒感染的末期。这时免疫系统变得非常微弱并且人体抵抗传染病和癌症的能力也变得非常脆弱。在这个阶段, 病毒在血液中呈非常高的水平以及非常容易感染其他人。然而在 HIV 测试中却可能呈阴性反应, 因为当时免疫系统已经非常的微弱至无法产生抗体。这时患者会在感染不治之症或癌症后导致死亡。

Summary: 摘要

在没有治疗的情况下, 艾滋病大约在 HIV 感染的 7-8 年后病发 (根据多数发展中国家实际情形而定。) 不同阶段的期限因人而异, 不能准确的在任何一个个人身上预测。当某些人在某阶段病情严重恶化时, 其他人可能却在相同期间健康良好。虽然还未充分的了解病发因素, 但相信营养、情绪和医疗保健措施扮演着重要的角色。

HIV 带菌者在任何阶段都有可能传染给其他人。多数 HIV 带菌者都在不知情的情形下传染。因为并不能从外观来确认一个人是否感染 HIV, 带菌者可能在感染的好多年内还是健康的。另一方面, 严重减重或咳嗽的人可能并不是感染 HIV 而只是肺结核。HIV 就如白蚁蛀噬房子。房子外观看来完好无损, 但白蚁蛀噬着它里边材料。最后, 房子开始倒塌。

HIV TIMELINE CHART HIV 时间图表



The diagnosis of AIDS. 爱滋诊断分析.

诊断一人是否被感染 HIV 并不难- 可使用 HIV 测试法快速得到结果。但是, 这爱滋诊断法 (即, 世界卫生组织第 4 期爱滋病病毒感染) 比较复杂。爱滋病诊断需要 HIV 阳性测试, CD 计数在 200 以下 和出现至少第四阶段的临床标准其中之一。但是, 在许多地方都没有测量 CD4 水平的设施以及许多个案都需要专业实验措施做为诊断。在专业实验措施不足的地方, 世界卫生组织建立了临床指南来做为爱滋病诊断。

WHO guidelines for the clinical diagnosis of AIDS in an adult: 世界卫生组织爱滋病临床诊断指南:

在没有其他清楚的症状解释之下, 至少要有一或两个主要症状显示来做为爱滋病诊断.

主要症状:

体重下降超过10%

腹泻超过1个月

发烧超过1个月

次要症状:

咳嗽超过一个月

皮疹发痒

循环泡疹 (带状疱疹)

口疮和咽喉炎

慢性严重性唇疱疹(单纯疱疹)

淋巴结扩大

记忆力丧失

智力丧失

Why do people with HIV lose weight? 为什么HIV带菌者会减重?

有几个相关的原因:

没有胃口、呕吐和消化不良问题致使食物无法吸收。

腹泻导致脱水和食物无法吸收。

病毒感染使到新陈代谢率高

发烧或其它疾病譬如疟疾或肺结核引起的高热量需求。

铁质不足或疾病引起的贫血。譬如疟疾或寄生虫,造成缺乏能量,胃口减少和日常办事能力差如烹调,工作,买食物能力等减少。

口腔溃疡和咽喉炎导致难以咀嚼和吞咽食物。

社会经济的原因:没有经济能力和准备食物能力等。

How HIV is transmitted? HIV 如何传染?

HIV 处在被感染者的所有体液里。但是,它只能在达到足够的水平时才能传染给他人。血液、精液、阴道分泌物和乳奶是 HIV 传输的体液管道。这些体液是唯一有足够 HIV 病毒浓稠度至传染他人的体液。HIV 不通过泪水、汗水、唾液、呕吐、排泄物或尿液传染。虽然 HIV 也包含在这些体液中,但却未能达到足够感染的水平。迄今,仍没有通过这些体液传染的个案发生。HIV 病毒需要一个特定管道传输,它只通过人的体液进入他人身体里。这也许也会由皮肤损伤、黏膜或胎盘,经由伤口传染。它也必须在短期内立刻进入一个新主人的身体里,因为它只能在体外生存相当短的时间。例如, HIV 无法在马桶座或干固的血液里生存。

HIV 只能通过三个管道进入人体: (广告)

性交: 70%

血液: 20% (输血/针筒: 5-10%; 毒药注射的瘾君子: 10%)

母体传染: 10%

1. Sexual route 性交管道

a) 无安全措施的性交: 阴道, 肛门或口。

阴道, 嘴和肛门微小的皮肤损伤或, 黏膜, 会在性交期间让病毒进入体内。如果在这些地方有损伤, 那更容易让病毒侵入。通过阴道, 肛门和口交, 接收的伴侣会有较大的感染风险,。以阴道性交来说, 由于女性阴道表面接触比率较男性生殖器官大, 所以女性伴侣冒较大的感染风险, 再说精液中的 HIV 病毒比阴道分泌物来得更浓密以及在性交期间会有较多的精液交流。以肛交来说, 较脆弱的直肠黏膜也致使接收伴侣有较大的感染风险。

b) 亲密性接触也具有传染的风险, 只要有接触到血液, 伤口, 精液或阴道分泌物的接触。即, 妇女外阴部的伤口导致精液通过伤口进入。

2. Blood route 血液管道

- a) 输血 (输入受感染的血液或使用受感染的器具) 或器官移植.
- b) 注射仪器 (受感染的针: 保健仪器或注射药物者)
- c) 手术仪器 (受感染的针或 锐利器具, 譬如外科手术刀, 针, 纹身刺针, 割除包皮仪器)。(要求参加者例出传统被使用的仪器)
- d) 接触破损皮肤 (通过伤口接触到血液, 即, 没佩带手套而手上有伤口的传统接生婆,)
- e) 针织损伤
- f) 飞溅的分泌黏膜
- g) 共用器具譬如剃须刀和牙刷

3. Mother-to-child route 母体传染

怀孕,生产或哺乳期间。大约三分一的 HIV 带菌母亲会传染给自己的婴儿。

How HIV is NOT transmitted? HIV 如何不被传染?

许多关于HIV如何传染的荒谬说法。HIV不通过以下传染: 咳嗽, 打喷嚏, 捐血, 共用衣物, 接触, 分享食物, 水, 亲吻, 握手, 马桶座、昆虫叮咬、电话、和HIV感染者共事或生活.

STI

当生殖器部位有溃疡, 则其皮肤粘膜上的伤口将利于病毒的出入。因此, 生殖器溃疡性病患者受爱滋病毒感染的风险是特别高的。当一个爱滋病带菌者患了性病(溃疡或非溃疡), 存在于其生殖器分泌液的病毒数量将大大提高。当一个非爱滋病带菌者患了性病, 性病则将提高爱滋病毒在生殖道的靶细胞(包括 CD4 细胞)的数量, 因此提高了对于爱滋病毒感染的敏感性。在一个安全套使用率低的环境, 性病的诊治将为爱滋病的传播带来重大的影响。

There are two key aims involved in addressing HIV/AIDS: 有两大处理HIV/AIDS的关键:

预防新感染个案

爱滋病患的关爱

HIV 预防演讲, 考虑三大感染管道: 性交, 血液和母体传染。

性交感染 (STIs) 管理

义务开导和测试(VCT)

避孕套供应和促销

爱滋病患的关爱也在 HIV 预防里扮演重要因素, 在稍后将详细解说。

VCT 义务开导和测试

好处

- 如阴性反应

安心。

可能增强了解自己的弱点。

可能避免高风险的行为。

可能对爱滋病患更富有同情心。

- 如果阳性反应:

能得到适当的医疗保健来延长生命和改进生活素质。

能采取相对的步骤与病毒抗斗, 如, 营养, 压力管理。

能接受援助(支持组, 经济援助)。

能避免多余的测试和无效的治疗经费。

能采取对伴侣和未出世孩子的保护措施。

能做出怀孕和哺乳的决定。

能维护尊严。

能计划未来。

如果大量人数做测试, 可能增加社会的醒悟使其变得"普遍化", 如此能帮助减少羞耻心。

坏处-

如阳性反应

无法承受心理负担: 消沉, 愤怒, 情绪失控, 自杀

耻辱: 屈辱, 拒绝

家庭负担

被家庭或社区排斥 (尤其是倍受指责和遗弃的妇女)

歧视: 工作或学习机会/经济援助/保险/移民

CONDOMS 避孕套

检查有效日期和包装是否损坏。

避孕套可能被热气, 指甲, 润滑剂如烹调油, 凡士林和身体滋润膏损坏。

使用水性润滑剂如蛋白、甘油、KY jelly 或唾液。润滑剂应该只用在避孕套外部。

避孕套防止以下: 不想要的身孕; HIV; 许多因性交的病毒感染; 性交感染导致的不育症。

谣言: 影响男性健康; 避孕套可能遗留在女性体内; 等。

男性和女性避孕套不应该一起使用因为会导致塑胶的素质减弱。

同时使用两个或更多避孕套也会导致塑胶的素质减弱。

We can summarize the components of care required by PLWA as follows:

总结爱滋病患所需要的关爱如下:-

一个健康的生活方式, 包括营养食品

情感支持

实际支持

医药保健

不仅是爱滋病患, 慢性病患和伤残人士都需要以上的关爱。关心组应该注意对这群人的全面的关怀。这将减少他们的羞耻心和确保他们得到应有的关怀。

Conclusion 总结

以上提及, 这训练课程是为总结" Protecting the Future 保护未来" 5 天课程的摘要。并且, 也在" HIV/AIDS 处理"中有机会与参加者一起谈论他们各自的特殊情况与缺认他们社区对爱滋感染的不足与强处。我将设法把他们的论点合并和详述来应参加者六个月后复习课程的要求, 复习课程能否举办将取决于足够的资金和讲师。任何人都欢迎来评论这课程内容。