



什么是H I V？ 人类免疫缺陷病毒，统称艾滋病毒，源自英语 Human Immuno-deficiency Virus.

什么是 AIDS？ 艾滋病，即“获得性免疫缺陷综合征”又译“后天免疫缺陷症候群”，这是一种能引起人体免疫系统衰退的传染病。

存在于 HIV 与 AIDS 之间的是一种因果关系；前者为通过人体体液进行传染进而攻击人体的病毒，而后者则通常是当免疫功能被此病毒破坏，导致身体易发生多种伺机感染，进而确诊的病症。

伺机感染时由微生物感染产生的疾病，通常在拥有正常免疫功能的人体中不会发病。

并非所有感染了人体免疫缺陷病毒(HIV)的人都身患艾滋病。一般艾滋病病毒感染者（英文称之为 HIV Positive）经过平均 7-10 年的潜伏期会发展成为艾滋病病人。

HIV 致病机理

HIV 必须和人体的 T 细胞受体相互接触，被其吸收到细胞内部，继而成为其基因的一部分。HIV 将随后利用细胞本身的繁殖系统繁殖病毒（也就是自身）；繁殖以后使 T-细胞破裂，溢出的病毒就可以去感染其他细胞。

通过在 T-细胞中繁殖，艾滋病病毒（HIV）破坏了全身需要用来对抗外来病毒的免疫细胞。当 HIV 令人体中的 T-细胞指数降低至少与 200 的时候，病人就失去了抵抗病毒的能力。因此普通人可以抵抗的疾病如流感，肺炎，肺结核等，这时候在艾滋病患者体内却很容易引起疾病（如以上提及的伺机感染），继而导致死亡。

复习

什么是H I V？

什么是 AIDS？

HIV 与 AIDS 之间有何关联？

HIV 对人体有何影响，如何致病？

AIDS 如何致死？

传播途径

艾滋病病毒感染者及病人的血液，精液，阴道分泌物，乳汁，伤口渗出液中含有大量艾滋病

病毒，具有很强的传染性。

1) **不安全的性接触:** 艾滋病病毒感染者与非感染者之间任何一种没有全程正确使用避孕套的性交模式，包括阴道交，口交，肛交都属于高危行为。

避孕套是唯一可以有效阻止艾滋病病毒传染的避孕工具，虽然它也不是 100%安全的。更重要的是，如果避孕套保存失当或者过期的话，其功效将大打折扣，继而大大提高艾滋病病毒以及其他各种性病的传染风险。

当然，如果两个没有携带艾滋病病毒的人进行了不安全的性行为，双方都不会感染病毒。这也说明了充分了解自己以及伴侣身体状况以及 HIV 测试的重要性。

从某一程度而言，减少性伴侣的人数可以降低我们接触到 HIV 病毒的机率。

因此，当今社会尚存的一些宗教观，家庭观以及社会道德观强烈呼吁人们不要过早开始性行为，甚至于鼓励适当禁欲，倒不是完全没道理的，毕竟在世界范围内，性接触是艾滋病最主要的传播途径，占全部感染例高达 85%。

2) **血液感染:** 当一个艾滋感染者的血液和正常人的血液相接触或混合，后者将会感染艾滋病病毒。此类情况包括由使用遭到艾滋病病毒污染的注射针头，剃须刀及其他不洁的医疗工具引起的传染。

须知，即使是极少量的血液都可以造成艾滋病毒的传染。

因此，各种医疗工具的严格消毒时绝不可轻忽的。（假如在当时当地找不到正式的消毒工具，可以采用漂白剂浸泡，或者沸水煮 30 分钟。）

未经检验的血液和血液制品，如血清，血浆，血小板等，都是导致艾滋病病毒传染的途径，尽管这类情况在多数西方发达国家中是有限的，因为正式医疗机构的血液来自合法途径，并需通过严格检验以确保安全。

另一方面，在个别发展中国家如中国大陆仍存在颇为严重的非法买卖血问题，导致个别医疗机构血库污染。

3) **母婴传染:** 艾滋病病毒能够通过妊娠，分娩，以及哺乳等过程由母体传染给婴幼儿；其发生机率为 35%。现存一些治疗方法可以有效地减低此类传染发生的机率，而在很多国家这项福利是免费的。因此，知道自己是否艾滋病病毒感染者对于防止以及减低母婴传染至关重要。

以上三种艾滋病病毒传染途径中，由高危性接触所导致的感染率居首，高达所有案例的 85%，因此需要特别注意。

复习:

- **艾滋病病毒（HIV）的哪一种传播方式最为广泛？**
- **有哪几种方法或措施可以减低由此类传染方式导致的感染率？**
- **什么是血液感染？**
- **有哪几种方法或措施可以减低由此类传染方式导致的感染率？**
- **什么是母婴传染？**
- **有哪几种方法或措施可以减低由此类传染方式导致的感染率？**

- 预防以上三种感染发生的关键是什么？
- 性接触所导致的艾滋病感染为何备受关注？

健康与营养

健康与营养于人体抵抗疾病以及有效恢复的能力起到极为重要的作用。

同样是接触艾滋病病毒，有些人经过一次就会被传染，有些人却得以幸免。这可以说是运气，但从科学角度而言，这或许与个人体质有关。例如，强健的体质相对于病弱者拥有较多的资本，即机率可以抵抗艾滋病病毒以及其他疾病的侵入。

人体必需的营养分为以下四大类：

- 1) 蛋白质- 主要存在于蛋，肉类，乳制品，豆制品。它辅助人体制造并维持肌肉，也协助人体免疫系统保持高效率。
- 2) 脂肪- 主要存在于各种动，植物油，肉类，以及多类蔬果。它可以有效储存大量热量用于保护人体。
- 3) 碳水化合物- 来自五谷杂粮，如大米和小麦，糖类，蔬果。它提供人体即时燃烧的热量。
- 4) 最后，我们的身体需要洁净的饮用水。

日常保健于身体健康有着无法分割的关联。

时时保持身体清爽卫生，以及适当护理伤口都是对健康有益的良好习惯，因为干净的身体与环境对于大多数病毒来说是一种自然屏障。对于一个感染艾滋病病毒的人来说，这尤其重要，因为比常人衰弱的免疫功能尤其容易感染各种疾病，而一旦感染也尤其容易致死。

艾滋病感染率缘何持续增长：社会因素（概要）

否认心理- “这不会发生在我身上” 此类逃避心理往往导致人们忽略艾滋病的真实严重性。

性别 - 性骚扰与强奸事件；妇女在某些地区相对低下的社会与经济地位；生理因素。

教育 - 有限的资源，过多限制，对信息的物价以及耻辱观念。

传媒 - 新闻媒体大肆鼓吹性解放，开放观念，却疏于灌输正确的安全措施。

医疗服务- 昂贵，缺乏。

文化 - 个别传统观念令人们羞于公开谈论或商讨有关安全性行为的重要性。

社会经济- 营养不良，高昂的医疗护理费用，生活方式以及水准。

性病 - 间接提高艾滋病感染率的元凶之一。

战争 - 大量人口流动造成大幅度以及快速的传播率。间接造成大量妇女遭到强暴或被迫卖淫。

艾滋病（HIV/AIDS）现状：全球视角

联合国艾滋病署 UNAIDS （2005 年 12 月报告）估计全球约存四千万艾滋病病毒感染者，

这其中大约有 90% 尚不知自己感染了病毒，并且大多数来自发展中国家。至今大约已有二千五百万人死于与艾滋病相关的疾病。艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，这大众青少年又属于高危人群。在 2005 年，超过 50% 的新感染例为 15 至 24 岁的青少年。平均每天多达 8000 人死于艾滋病，同时有 14000 例感染发生，其中至少 250 例为分娩或哺乳期间遭到感染的婴儿。除了染病死亡能之外，艾滋病更为世界各地任命及其社会带来诸多长期负面影响。例如，全球现在大约有 1400 万儿童因此成为孤儿。另外，农民大约占全部死亡率中的 700 万，因而对全球农业造成巨大影响。部分国家的教育与异教系统也深受打击（尤其是在艾滋病占总死亡率 85% 的南非地区），其经费与各种资源的严重短缺令其更深刻地感受到此瘟疫的势不可挡。

复习

- **营养摄取对于预防艾滋病起到何种作用？**
- **及时治疗为何重要？**
- **为什么艾滋病 HIV/AIDS 持续增长？你还能想到更多原因吗？**
- **列举关键的当地因素。**
- **列举有关全球性因素。**
- **艾滋病导致那些短期直接后果？**
- **艾滋病又有那些长期影响？**

预防

目前为止尚无针对艾滋病的疫苗和治愈药物，但以有较好的治疗方法可以延长生命以及改善艾滋病患者的生活质量。

以下几种可以帮助艾滋病患者或感染者的方法：

1) 抗逆转录酶病毒疗法 - 可以有效延缓感染者发病时间，从而延长生命，令病重的患者得以在短期内大幅度改善其健康状况，由此提高生活质量。

然而这种疗法费用之昂贵使其无法普及到大多是发展中国家地区的患者。

再者，这种疗法的某些副作用导致其无法造福部分患者（美国大约有 20% 至 30% 的艾滋病患者因副作用而不得不放弃此疗法）

最后，当艾滋病病毒对此药物产生抵抗能力时，它的效率将会大打折扣。

2) 修复免疫系统 - 适当地摄取营养并积极保持身体健康可以维护免疫功能。

3) 及时治疗伺机感染以及并发症。

谨记：艾滋病患者往往并非死于艾滋病本身，而是由于免疫功能大幅度衰退而使其更易感染各种伺机病症，最终导致死亡。

因此，伺机感染对于艾滋病感染者来说是特别需要警惕的，务必要及时诊断及治疗。

如何预防母婴传染 (Mother to child transmission – MTCT)

感染了艾滋病毒的妇女通过妊娠，分娩，以及哺乳有 35% 机率会将病毒传染给胎儿/婴儿。

因此，她们应当及时采取抗病毒药物干预，减少产时损伤性操作，避免母乳喂养等防范措施，

以降低传染的可能。

携带病毒的孕产妇于分娩前后服用一种叫 **Novorapine** 的药物可以有效降低传染的机率。此药普及世界各地，因其价格相对低廉，并且方便服用。部分药商甚至免费提供。

了解自身状况，即自己是否感染了艾滋病毒对于其有效预防与治疗是最关键的一点。

复习

- **例举三项当今治疗艾滋病的方法。**
- **抗逆转录酶病毒疗法是什么？其功效如何？有何缺点？**
- **艾滋病可否治愈？**
- **MTCT 是什么？**
- **Nevirapine 是什么？**
- **预防艾滋病传播最关键的一点是什么？**

性别

在艾滋病流行的前期，艾滋病毒感染者中的男性比例远远高于女性。这主要是因为与感染有关的主要危险行为（例如，静脉注射毒品，危险的性行为）在男性中发生的人数要远远高于女性。

然而，在今年中艾滋病流行明显女性化。

2005 年超过 50% 的新感染例为女性，最近几年来，女性感染者的人数年年翻倍，而绝大部分感染于异性性接触。

平均每 20 秒就有一名在发展中国家的女性被感染。

由于社会性别分工和权利结构影响，男女艾滋病感染的途径与方式有所不同，得病后所得待遇也有差。

女性对艾滋病病毒（相对男性）有更高的易感性。

生理因素：根据有关研究，妇女在生理上比男性更易于受艾滋病病毒的感染；与男性相比，在没有保护的阴道性交中，妇女感染病毒的危险性为男性的 2-4 倍。这是因为被感染的精液中的艾滋病病毒浓度高于女性分泌物。其次，妇女由于生育时出现问题而需要输血的可能性比男性大，更可能在分娩过程中将病毒传染给婴儿，导致母婴传播。

社会文化因素：妇女所处的不利的文化和社会地位令她们更易于遭遇艾滋病病毒侵袭。与男性相比，妇女的资源少，社会地位偏低，是以影响其自主性，使她们无法避免高危行为。这直接影响到她们在性行为方面拒绝或作有效预防措施。教育机会的缺乏间接影响到妇女对生殖卫生和艾滋病以及性病传播方面的知识，也影响了她们支配生活和谋生的能力。

经济原因：在多数贫困地区绝大多数妇女在经济方面完全依赖男性。同时，妇女在劳动市场上处于劣势，因而导致了一些妇女被迫卖淫，或不得不将性作为流通货币用来购买生活的机会。与此同时，贫困阶级妇女由于无法支付昂贵的医疗开支而往往得不到及时的诊断和治疗。