

12-1 世界艾滋病日
THE WORLD AIDS DAY

共抗艾滋 共享健康

Equalize

青少年艾滋病防治手册



南浔区卫生健康局
南浔区疾病预防控制中心

青年学生艾滋病知识知晓率问卷

- 1、艾滋病是一种不可治愈的严重传染病吗？
①是√ ②否 ③不知道
- 2、目前我国青年学生中艾滋病流行呈快速增长趋势，主要传播方式为男性同性性行为，其次为异性性行为，是吗？
①是√ ②否 ③不知道
- 3、通过外表可以判断一个人是否感染了艾滋病吗？
①可以 ②不可以√ ③不知道
- 4、日常生活和学习接触会感染艾滋病吗？
①会 ②不会√ ③不知道
- 5、坚持正确使用安全套可以减少感染和传播艾滋病的风险吗？
①可以√ ②不可以 ③不知道
- 6、使用新型毒品（如冰毒、摇头丸、K粉等）会增加感染艾滋病的风险吗？
①会√ ②不会 ③不知道
- 7、发生高危行为后（共用针具吸毒/不安全性行为等），应主动寻求艾滋病检测与咨询吗？
①是√ ②否 ③不知道
- 8、艾滋病病毒感染者的结婚/就业/入学等权益受我国法律保护吗？
①是√ ②否 ③不知道

正确答案为：第1、2、5、6、7、8题为肯定回答，第3、4题为否定回答。

致青少年朋友的一封信

亲爱的同学们：

你们好呀！

在经历寒窗苦读十余年后，如今的你们一定对大学生活和未来充满了美好的憧憬与无限想象，初尝自由空气的你们，也一定对一切新事物抱着巨大的好奇与兴趣。

大学生活是丰富多彩的，你会遇到许多有趣的人、有趣的事，会交到志同道合的朋友，也会遇到那个让你“怦然心动”的TA。十八九岁的你，正经历着从学校向社会的转型，随着生理和心理的成熟，随着离开家而独立生活，你会尝试各种可能的方向，逐渐找到属于自己那把通向未来的钥匙。

在探索人生无限可能的同时，你也会面临各种诱惑与考验。青春芳华的你们正是荷尔蒙最旺盛的年纪，爱情也是人世间最美好的情感之一，但**不安全的性行为却隐藏着巨大的危险**，甚至可以传播艾滋病、梅毒以及淋病等多种性病。

青年学生是艾滋病病毒感染高发人群，在我国，2020年新报告青年学生病例近3000例，并且从全球范围来看，年轻人的感染率较其他人群增长得更快。

作为国家医学中心创建单位、国家传染病医学中心，我们的感染病科医生在治疗一个个艾滋病感染者的过程中，见过太多因懵懂无知因一时冲动、好奇猎奇，抱着“浅试”一下的心态，而坠入疾病深渊的人。曾有一位21岁的大三男生，受大学同学邀请一起出去玩，在朋友推荐下尝试性兴奋药物，发生不安全性行为，后被发现HIV抗体阳性；还有一位20岁的大四女生，体检中发现HIV抗体阳性，流行病学调查发现，她既往曾交往过多个男朋友，与不同的男友发生无保护性行为。

本来拥有大好青春年华，无限可能的人生，因此被蒙上重重的阴影，付出的代价是健康、甚至生命。

相信大家都基本了解，HIV会通过**母婴、血液（共同针具、剃须刀、牙刷等）和性行为（异性、同性）传播**，我国新发现的学生感染者和病人以性传播为主，特别是同性性传播。作为国家传染病医学中心，今天我们借这个传递知识的医学科普账号，希望你们

——学习并了解那些能够保证你们远离HIV和其他性传播疾病的知识，**不酗酒、远离毒品、发生性行为时做好保护措施**，更要记得，**你有权对高危性行为说不**。

——**提倡培养健康的生活习惯和兴趣爱好**，合理安排作息、运动、学习等时间，关注自己的身体和心理健康，提高对医学知识的了解，出现不适后马上到医院就诊。

希望你们，拥有绚烂多姿的大学生活，让这段美好回忆，能为你未来的人生提供源源不断的能量，也祝福你找到自己感兴趣并愿意一生致力于奋斗的事业！



防治艾滋病 你我同参与

（摘自：西湖公共卫生红色联盟公众号）

预防艾滋病，
不能掉以轻心！



一、艾滋病防治基本知识

(一) 什么是艾滋病?

艾滋病 (AIDS) 是一种严重的慢性传染病, 是由人类免疫缺陷病毒 (HIV) 引起, 感染后可导致人体免疫系统全面崩溃, 失去一切抵抗力, 最后会因一种或数种机会性感染或肿瘤而死亡。目前尚无有效的疫苗和治愈的药物, 如果规范行为可以防止或减少感染。



1. 艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱, 离开人体后, 常温下可存活数小时到数天。100℃20分钟可将其完全灭活、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。

2. 艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗液中含有大量艾滋病病毒, 具有很强的传染性。

3. 感染艾滋病病毒2-12周后才能从人体的血液中检测出艾滋病病毒抗体, 但在检测出抗体之前, 感染者已具有传染性。

4. 艾滋病病毒感染者经过平均7-10年发展成为艾滋病病人, 他们在发病前外表上与常人无异, 但能将病毒传染给他人。

(二) 艾滋病的传播途径有哪些?

1. 艾滋病通过**性接触**、**血液**和**母婴**三种途径传播, 与艾滋病病毒感染者或病人的**日常生活**和**工作接触**不会被感染。

目前**性接触**和**共用注射器静脉吸毒**是艾滋病的主要传播途径。

近年来每年发现的青年学生艾滋病病毒感染者中, 超过**80%通过男性同性性行为感染**。每12位男性同性性行为者中就有1位是艾滋病病毒感染者。

2. 男男性行为者为什么容易感染艾滋病?

★男男性行为者采用的性行为方式: 肛交和口交, 其中肛交极易出现直肠粘膜破损, 射入直肠的精液中所含的艾滋病病毒可通过粘膜损伤处进入血液, 随着血流扩散到全身, 极易造成艾滋病病毒的传播; 口交与肛交相比, 感染艾滋病病毒机会较低, 但是如果口腔有损伤、溃疡等, 会增加感染的机会。



★男男性行为者一般性伴不单一, 甚至同时与多人发生性行为, 这样很容易造成艾滋病病毒的感染和传播。

3. 感染艾滋病病毒的高危行为危险度如何分级?

★★★★输入被艾滋病病毒污染的血液或血液制品

★★★多性伴无保护肛交、共用注射器静脉吸毒

★★感染了艾滋病病毒的妇女通过妊娠/分娩和哺乳有可能把艾滋病传染给胎儿或婴儿、无保护阴道交

★使用未经严格消毒的手术/注射/针灸/拔牙/美容等进入人体的器械、口交

★在日常生活和工作中, 与艾滋病病毒感染者或病人握手, 拥抱, 礼节性接吻, 共同进餐, 共用劳动工具、办公用品、钱币等不会感染艾滋病。



★艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。

★咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。

★蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

概率针对群体而言, 高危行为危险度是相对的, 不要心存侥幸, 对个体来说, 一次高危行为要么感染疾病, 要么不感染疾病。

4. 如何确诊艾滋病病毒感染?

检测血液中的艾滋病病毒抗体是目前最常用、最经济的确诊艾滋病病毒感染的方法。一般要经过两个步骤, 首先要做初筛检测, 结果为阳性反应时, 再做确证检测, 确证检测阳性就能诊断为艾滋病病毒感染。

5. 感染艾滋病病毒后身体有哪些表现?

一个人感染艾滋病病毒后, 在很长时间内可能感觉不到身体有不适的表现, 看起来和正常人一样, 但仍能将艾滋病病毒传给他人, 这也是艾滋病不易被重视和难以预防的重要原因。

★艾滋病病毒感染者在潜伏期或发病前外表与正常人没有区别, 可以没有任何症状, 但可通过高危行为感染他人。

★艾滋病病毒对人体免疫系统的破坏是一个渐进的过程。若未经抗病毒治疗, 大约2/3的艾滋病病毒感染者在10年的时间内发展成为艾滋病病人。如果感染者本身身体不健康或生活在疾病多发的地方, 发病的时间更短。

★当艾滋病病毒感染者的免疫系统遭到严重破坏, 不能维持日常抗病能力时, 感染者即发展为艾



滋病人，可出现长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽、皮疹等症状，人体的各个系统，从头到脚，从内到外都可能出现问题，最后导致死亡。

二、艾滋病的危害

（一）艾滋病成为青少年第二大死因

艾滋病对青少年的影响已成为2014年国际社会关注的焦点：全球艾滋病相关死亡下降了30%，而青少年艾滋病相关死亡却逆势上升了50%。

世界卫生组织近期发布的《全球青少年健康状况》亦指出，占全球20%的10-19岁的青少年中，艾滋病已经成为青少年的第二大死因，每天有近300例艾滋病相关死亡。

（二）艾滋病对个人、家庭的危害

只要是艾滋病病人，健康状况就会受到严重影响，身心承受着巨大痛苦，直至生命消失。亲人因此也背负沉重的心理负担，给家庭带来许多问题。

（三）艾滋病对社会的危害

艾滋病主要侵害那些年富力强的18-55岁的成年人，而这些成年人是社会的生产者、家庭的抚养者、国家的保卫者。非洲的实例告诉我们艾滋病削弱了社会生产力，减缓了经济增长，人均期望寿命降低，民族素质下降，社会秩序和社会稳定遭到破坏，国力减弱。

艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，影响着社会的发展和稳定，预防艾滋病是全社会的责任。

不要让爱变成一种病毒



预防艾滋病 全社会的责任

三、大学生艾滋病感染案例分析

（一）一无所知型

有感染者对自己不用安全套进行性行为是这样描述的：中途对方把套子拿下来时，倒也没有很在意，因为即使射进去了又怎么样？又不会怀孕。他认为安全套只是保护女性不会怀孕的工具，并没有考虑到它还能够防止疾病传播。

还有的人不知道艾滋病会通过性接触传播，以为只有注射毒品才会感染艾滋病，所以在进行性行为时根本就没想到要戴套。

有的人虽然听说过同性间发生性行为感染艾滋病的可能性较高，但并不清楚这是为什么，更不理解“肠道比较脆弱，容易出血，较易感染”这句话的意思。

还有些男生对什么是同性恋和男男同性性行为传播艾滋病的风险了解不

清，虽然对男男同性性行为开始时是排斥的，可后来抵挡不住对方的死缠烂打和言语诱惑。有位感染者说，当网友要求住在他家时，内心虽然拒绝，却不好意思说，最后还睡在同一张床上，然后发生的事他自己都说不清为什么，天干物燥，干柴遇到烈火，一下子就迷失了。

以上这些情况都属于对性知识、性取向和艾滋病预防知识了解不够，没有防范意识而导致的，这些人对性行为可以传播疾病处于一种无知的状态，更不清楚安全套的保护作用。

（二）追求爽快型

很多男生对安全套的保护作用是有所了解的，在最初的性行为中也会使用，因为它能证明自己是一个不折不扣的男人了，而且还能避免麻烦。可是等他们发生性行为的次数多了，就喜欢更直接的性交方式；而且戴套的感觉与不戴的感觉完全不同，有人说戴套就像穿着雨披洗澡，很不爽，所以能不戴就不戴。不戴的次数多了，换了不少性伙伴都没染病，他们在思想上就麻痹了，没了怕感染的恐惧心理。

还有的人认为戴套的过程过于程式化，做爱很多时候是冲动的，而安全套必须在阴茎勃起时才能套到上面，这就意味着要中途打断他们的性活动，这样的“小插曲”让他们感觉很很不愉悦，所以在心理上他们也是拒绝戴套的。

更多的感染者开始时会提醒自己和陌生人发生性关系时必须戴套，但在对方“不戴套会更爽”、“戴套不舒服”的言语刺激下，加上自己本身也有不戴套更爽、更刺激的心理暗示，所以就心怀侥幸，认为几次性体验都未发现异常，逐渐放松了警惕。

当然，还有些人本身危险意识薄弱，在经过一两次性体验后欲罢不能，于是经常在网上搜索猎物，与各种认识或不认识的人发生性关系，并且为了追求快感，刻意不戴套，还认为那样是最快乐的日子。

可是“常在河边走，哪有不湿鞋”的，这种危险的性行为最终让他们付出了沉重的代价。

（三）追求真爱型



有些人在性行为时不戴套，是因为他们觉得真爱之间不应该有隔阂。所以当他们遇到一个和自己做爱的心仪对象时就觉得自己遇到的是真爱，幻想着可以与之地久天长，永远在一起，不能让安全套成为两个人之间的阻碍。

还有的人错误地认为，不采取任何保护措施的爱才是真爱，没有任何阻碍的性爱才过瘾刺激，两个人应该相互信任，所以不需要戴套。

有些人也认为戴套等于不信任对方，爱他就要毫无保留地献出自己的一切。就这样，两人在性行为时，一方面在心理上觉得戴套是一种隔膜，是两个世界，两个人没有真正达到身心结合；另一方面，戴套做爱时不能得到彻底的性快感，等于对方不能完全接纳自己，所以选择了不戴套。

（四）自暴自弃型

有一些男生在失恋后变得颓废，借酒消愁，并在酒精的驱动下，找按摩店小姐，用一夜情麻痹自己，最终陷入对女性的彻底失望，开始和男性发生性行为，并且疯狂地进行多性伴交换游戏。



有些男同在开始时也坚守爱情理想，希望和一个固定的伴侣相伴到永远。但是他们看到“男同圈子”里大多数人抱着玩乐的态度，一两次受伤后也被同化了，开始放纵自己。因为在圈子里，一夜情非常普遍，即使自己有着基本的防范意识，开始时用套，但放纵时间久了，没发现异常，思想上就放松了，自暴自弃地不再用套了。

有些男同在发现对方背叛后，逐渐认识到同性交友真正谈感情的占少数，更多的只是为了寻求肉体上的欢愉和刺激，很少有长期稳定的性关系，于是开始频繁更换性伙伴，一夜情、YP、多性伴……他们在几次无保护行为后没有发现危险信号，就自欺欺人地认为自己不会那么倒霉，从此走上了不归路。

四、艾滋病预防

目前还没有有效预防艾滋病的疫苗，只能采取综合防治的办法进行预防。洁身自爱、遵守性道德是预防经性接触感染艾滋病的根本措施。

1. 学习掌握性健康知识，提高自我保护意识与技能，做自己健康的第一责任人。

每一个人都是自己健康的第一责任人。青年学生应主动接受性健康教育，建立正确的人生观、价值观，丰富课余生活，提高自制力。未成年人避免发生



性行为，青少年尽量推迟首次性行为时间。

保持单一性伴侣，培养积极向上的生活方式，知晓性责任，拒绝和预防不安全性行为，提倡负责任、安全的性行为。

2. 拒绝不安全性行为，正确使用安全套。

青年学生容易感染艾滋病的不安全性行为包括：无保护（不使用安全套）的男性同性性行为、与不知道感染状况的人发生无保护性行为、与多人发生性行为、吸毒或醉酒后发生性行为等。其中，无保护的男性同性性行为是青年学生最常见的感染方式。

发生性行为时应全程正确使用合格的安全套，这是预防艾滋病、性病的最有效措施。

3. 使用毒品会增加感染艾滋病病毒的风险。

与艾滋病病毒感染者共用针具吸毒会使病毒通过污染的针具传播。

使用新型毒品（冰毒、摇头丸、K粉等）或者醉酒可刺激或抑制中枢神经活动，降低自己的风险意识，导致多性伴和无保护性行为的增加，也会间接地增大感染艾滋病病毒和性病的风险。

提高对新型“换装”毒品的辨识力，毒品可能化身成“可乐”、“奶茶”、“糖豆豆”，要增强对毒品的警惕性，远离毒品，保持身心健康。

4. 性病可增加感染艾滋病病毒的风险，必须及时到正规医疗机构诊治。

性病病人感染艾滋病的风险更高。特别是梅毒、生殖器疱疹等以生殖器溃疡为特征的性病，使艾滋病病毒更容易通过溃疡入侵。

正规的医疗机构才能提供规范化性病诊治服务，减少误诊、漏诊，避免延误治疗时机，防止产生并发症。

5. 发生易感染艾滋病危险行为后，必要时可采取药物阻断，减少艾滋病病毒感染风险。

一旦发生不安全性行为等易感染艾滋病高危行为后，应及时到指定医院咨询和检测，并在医生指导下进行暴露后预防（PEP）用药。

暴露后预防用药可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。用药时间越早越好，**在暴露后2小时内服用效果最佳，72小时内服用有较高的阻断成功率。**

6. 正确使用安全套需要注意以下几点：

- ① 选择质量合格的安全套，确保使用方法正确。
- ② 使用前应特别留意安全套的出厂日期和有效期，确保安全套在保质期内，过期的不能用。
- ③ 全程都要使用安全套：即在阴茎接触阴道、肛门或口腔之前，就要戴上

安全套。

④ 良好的润滑对防止安全套破裂是很重要的；只能使用水性的润滑剂，油性润滑剂容易造成安全套破裂。

⑤ 射精后应立即抽出，注意安全套有无破损。如有破损，应考虑去相关机构进行咨询检测。

五、主动检测，知艾防艾

（一）为什么要检测？

1. 艾滋病离你并不远：近年来，通过检测并诊断报告的感染者中，每100个就有90个以上是经性途径感染。发生不安全性行为，就有可能感染艾滋病。我国还有相当一部分的感染者因没有接受检测并不知道自己感染状况。

2. 检测的好处：通过检测可以尽早发现自己是否感染艾滋病，早发现才可以早治疗，延长生命，提高生活质量。早检测早发现，才可以更好采取措施，如使用安全套和开展抗病毒治疗，既保护自己免受病毒的进一步侵害，也保护性伴侣，避免艾滋病进一步传播。

（二）哪些人需要检测？

1. 有高危性行为史，包括仅发生1次未使用安全套的异性性行为或男性同性性行为；

2. 艾滋病感染者的配偶或性伴；

3. 与他人共用针具吸毒者；

4. 在非正规医疗单位拔牙、纹身者（过程中可能使用了没有严格消毒的器具）；

5. 其他情形：（1）梅毒、淋病、尖锐湿疣等性病患者；（2）准备结婚的伴侣建议婚前检测；（3）孕妇建议在刚发现怀孕时检测；（4）感染了艾滋病的妈妈生的宝宝。

（三）什么时候检测？

感染艾滋病后不是马上就能检出是否感染，存在检测的窗口期，即从艾滋病病毒感染人体到血液中能检出抗体或核酸的一段时期。抗体检测的窗口期一般为4-12周，核酸检测的窗口期为1-4周。**需要注意的是：“窗口期”尽管检测不出抗体，但有可能病毒核酸已经在体内复制，同样具有传染性。**

如果既往有过高危行为，没有做过检测，应该尽快检测。

（四）去哪些机构检测？

各县（区）疾病预防控制中心自愿咨询检测门诊（VCT）可以获得免费咨

询和检测服务。

自愿咨询检测是指需要进行HIV检测的人们，经过咨询，在充分知情和完全保密的情况下对是否做HIV检测做出明智选择的过程。

包括：检测前咨询、检测后咨询、预防性咨询、支持性咨询和特殊需求咨询等。

VCT门诊的医务人员会根据您的情况判断是否需要进行检测，以确诊是否感染艾滋病病毒。有高危行为的人就近初筛检测。

（五）检测结果阳性/阴性怎么办？

1. 检测结果阳性时

（1）可以到市、县（区）疾病预防控制中心获得免费、保密、专业咨询和心理支持服务。（2）要尽早接受抗病毒治疗，治疗越早，效果越好。

（3）国家有免费抗病毒治疗药物，各县（区）都有开展抗病毒治疗的定点医院。（4）要采取防护措施，保护性伴侣不被感染，同时告知性伴接受检测。

（5）不必担心个人患病会被别人知道，感染者的个人隐私受法律保护。

2. 检测结果阴性时

（1）如果检测阴性，可能在窗口期内，建议3个月后再次检测，在此期间不再发生高危行为，也没有检测到抗体，则可排除艾滋病感染。

（2）确定检测结果阴性，只能说明本次高危行为没有造成感染。要时刻注意保护自己健康，要坚持每次性行为使用安全套。

涉及到人身侵犯和故意传播艾滋病给他人的，可通过法律手段维权。

南浔区艾滋病免费自愿咨询检测点名单

检测点所在单位	通讯地址	咨询电话
南浔区疾病预防控制中心	南浔镇南林中路660号	0572-3036556 3036762
南浔区人民医院	南浔镇风顺中路99号门诊二楼	0572-3065135
菱湖人民医院	菱湖镇凤鸣路666号 门诊二楼皮肤科	0572-2980174

湖州市艾滋病暴露后预防咨询门诊

地址：湖州市中心医院，湖州市三环北路1558号（南太湖大桥东堍），具体请到医院急诊科咨询

门诊24小时开放，咨询电话：17858765010

市内交通：乘坐专64路、8路、36路、41路、53路、56路、57路、59路、62路公交车可达新中心医院站。