

世界艾滋病日 社会共治 终结艾滋 共享健康

2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”。

我国今年宣传活动主题为“社会共治，终结艾滋，共享健康”（英文主题为“Take the rights path”），旨在号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来，共同担负起防艾责任，昂首迈向2030年终结艾滋病公共卫生威胁的目标，形成强大合力，共建健康中国，共享健康成果。



艾滋病是什么？

艾滋病是由人免疫缺陷病毒引起的慢性传染病，是获得性免疫缺陷综合征的简称。具有传播迅速，发病缓慢，病死率高的特点。病人及HIV携带者都是传染源，人群普遍易感。HIV作用于人体免疫细胞，破坏机体免疫系统，并发严重感染和肿瘤。潜伏期短至数月，长达数年。感染初期可出现发热、全身不适、头痛、恶心、肌肉酸痛等症状。约两周后症状消失，进入无症状期。此时可伴有全身淋巴结反复肿大。发病期可以出现全身的症状，发热、盗汗、厌食，并逐渐侵袭各个系统，如神经系统、呼吸系统、消化系统、皮肤黏膜、眼部等，可继发肿瘤，严重的细菌感染、真菌感染。

艾滋病危害大、死亡率高，不可治愈。感染艾滋病病毒的患者需终身规律服药，若不坚持规范治疗，发病后病情发展迅速。艾滋病可防可治但不能治愈，关键是早发现！早检测！早治疗！

艾滋病的传染性

感染了艾滋病病毒的人，外表上看不出来，但具有传染性！

艾滋病的传染源为无症状的艾滋病病毒携带者和艾滋病病人。从染上艾滋病病毒到艾滋病发病一般要经过很长一段无症状的潜伏期，有的甚至长达10年，这时没有明显症状，别人也看不出来，但仍然能传染他人。

尤其是在艾滋病病毒刚刚进入人体后的2—12周，血液中因不能检测出足量的病毒抗体，而不能通过一般的抗体检测发现，这段时间叫作“窗口期”，窗口期同样具有传染性。

传播途径

艾滋病病毒存在于感染者的血液、精液、阴道分泌液、乳汁和伤口渗出液这几种体液中，主要有以下三种传播途径：

1. 性传播

这是世界上最主要的艾滋病传播途径。性伴侣越多，感染艾滋病的机会越大。

2. 母婴传播

感染了艾滋病病毒的妇女通过怀孕、

生孩子过程和喂奶也可能会把艾滋病病毒传给胎儿或婴儿。

3. 血液传播

输入感染了HIV的血液或血液制品；静脉药瘾者共用受HIV污染的、未消毒的针头及注射器；共用其他医疗器械或生活用具（如与感染者共用牙刷、剃刀）也可能经破损处传染，但罕见。

哪些方式不传播艾滋病？

以下方式目前未发现会传播艾滋病：

1. 食物、饮水、空气。

2. 公共场所的一般接触，如同在一个教室上课，各种公共交通工具的座位、扶手，办公室的办公用品，工厂车间的工具，在影剧院、商场、游泳池等场所的一般活动。

3. 礼节性亲吻、拥抱、咳嗽、打喷嚏、谈话、共同进餐、同住、握手。

4. 公用马桶、浴缸、同用一个浴池。

5. 蚊虫叮咬。

6. 纸币、硬币、票证。

HIV感染及其后病程

一般可分为高危行为、急性感染期、潜伏期、艾滋病发病期。

1. 高危行为

高危行为也就是有较高造成HIV病毒传播风险的行为，如：无保护性交、共用注射器静脉吸毒、非法采血点卖血或输血、不正规机构经未消毒的纹身、穿耳洞等、医务人员的职业暴露等。

何时服用阻断药能预防感染？

发生高危行为后，可在72小时内（越早越好）去医院就诊，服用阻断药，阻止HIV病毒的感染。

阻断药成功率：

2小时内阻断效果最佳
24小时内服用，阻断希望也很大
72小时内服用仍有希望成功
超过72小时则没有阻断效果了

2. 急性感染期（早期症状）

常见症状：发热、咽痛、乏力等感冒样

症状为主，可伴有皮疹（胸部、面部多见）、全身淋巴结肿大（一般无痛）等。

持续时间：高危行为感染后2~4周可出现，持续1~3周可自行缓解。

专家提醒：此时进行HIV抗体试纸检测即便呈阴性也不能排除感染，应及时去医院就诊进行HIV核酸检测以及评估是否需要抗病毒治疗。

3. 潜伏期

常见症状：急性期过后感染者进入潜伏期。潜伏期几乎没有任何艾滋病相关症状，但病毒已经在患者体内疯狂复制，可传染其他人。持续时间：此阶段通常会持续5~10年，平均7~8年。专家提醒：此阶段若尽早发现并治疗，可能延长潜伏期，甚至可能使患者不发展为典型的艾滋病，得到和常人类似的正常寿命。

4. 艾滋病发病期

艾滋病发病期可分为艾滋病前期和典型艾滋病期。

艾滋病前期，持续数月的全身多出现淋巴结肿大，持续数月的周期性低热和夜间盗汗，体重无缘无故减轻10%以上，全身出现各种细菌或病毒感染等。

典型艾滋病期，艾滋病前期持续1年左右会发展到典型艾滋病期，患者会出现严重免疫缺陷发生各种致命性感染，甚至发生各种恶性肿瘤，平均在半年至两年内最终死亡。

怎样预防艾滋病？

在预防艾滋病“ABC”原则的基础上，基于我国艾滋病防治政策策略和全球艾滋病防治实践，我们提倡预防艾滋病“1A、2B、3C、4D”原则。

1A: Abstinence

Abstinence（禁欲）：具体含义由不发生性行为调整为：未成年人不要发生性行为，青少年要尽可能延迟第一次性行为的时间。

2B: Be faithful, Be responsible

Be faithful（忠诚）：指夫妻双方或者性伙伴双方要互相忠诚，不与对方外的第三者发生性行为，坚决抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱活动。

Be responsible（负责任）：指对发生的性行为能够负责，发生的性行为对身体和心理、现在和未来、他人和社会都不会造成伤害，既要考虑双方的感受，又要考虑对周围的影响。

3C: Concept, Condom, Consulting and Testing

Concept（观念）：要树立自己是健康第一责任人观念，认识到艾滋病目前不可治愈、无疫苗预防；每一个人、每一个家庭都受到艾滋病的威胁，要对自己健康负责；主动学习掌握预防艾滋病知识，拒绝易感染艾滋病的危险行为，做好自身防护。

Condom（安全套）：如果没有生育需求，发生性行为时要使用安全套。如果与夫妻或固定性伴外的第三方发生性行为，坚持每次都全程正确使用安全套，确保性行为安全。

Consulting and Testing（咨询和检测）：发生感染危险行为后主动到疾病控制机构、医院进行咨询，对发生的行为进行评估，主动要求进行艾滋病检测或开展自我检测。

“4D”：Disease treatment, Drug post-exposure prophylaxis, Drug pre-exposure prophylaxis, Drug Antiretroviral therapy

Disease treatment（治疗性病等疾病）：是指如果患有性病或其他生殖器损伤溃疡类疾病，要及时去正规医疗机构诊治，性病可增加感染艾滋病病毒的风险。

Drug post-exposure prophylaxis（暴露后药物预防）：指尚未感染艾滋病病毒的人发生有可能感染艾滋病病毒的危险行为后，在医生指导下，72小时内尽早使用阻断药，遵医嘱服药。

Drug pre-exposure prophylaxis（暴露前药物预防）：指尚未感染艾滋病病毒的人在发生易感染艾滋病病毒行为之前，遵从医嘱服用特定的抗病毒药物，预防艾滋病感染。

Drug Antiretroviral therapy（抗病毒药物治疗）：指感染艾滋病病毒后及早接受抗病毒治疗，根据医嘱坚持服用抗病毒治疗药物，可提高生活质量，减少艾滋病病毒传播。国家目前提供免费抗病毒治疗药物，实施应治尽治的防治政策。

2024.12.1

世界艾滋病日

社会共治
终结艾滋
共享健康
TAKE THE RIGHTS PATH



国家卫生健康委员会
国家疾病预防控制局
国务院防治艾滋病工作委员会办公室