

预防艾滋病性传播，提倡“1A、2B、3C、4D”新原则

原创健康中国 [健康中国](#) 2021-12-02 10:03

12月1日是“世界艾滋病日”。今年宣传活动主题：“生命至上 终结艾滋 健康平等”。

性行为是人类基本行为之一，让人们得以繁衍后代、血脉延续，还会带来愉悦和快乐。但性行为如果不当，会给人们带来了烦恼和伤害，艾滋病（获得性免疫缺陷综合征，英语：Acquired immunodeficiency syndrome，缩写 AIDS）就是其中之一。性传播是全球艾滋病感染的主要途径。

近年来，我国每年报告艾滋病病毒感染者中经性传播的占95%以上，是最主要的传播途径。遏制性传播是当前乃至今后我国控制艾滋病流行的关键。因性行为是个人行为，私密性强，对于可能感染艾滋病的性行为，外部（无论是政府、社会还是其他组织和个人）很难及时提供干预和帮助，从而让控制性传播成为一大难题。

但是，如果每个人都能遵循一定的原则，规范自己的行为，从“要我防”到“我要防”，那就能够大大减少预防感染的难度。那么，作为一个普通人，面对艾滋病性传播，应该如何预防呢？

预防艾滋病有个“ABC”原则

国外有关专家提出了预防艾滋病的“ABC”原则：

“A”指英文 Abstinence（禁欲）的第一个字母。只要人们能克制性欲望，不发生性行为，感染艾滋病的风险就会大大降低。

“B”指英文 Be faithful（忠诚）的第一个字母，含义是对难以禁欲的人，夫妻双方或者性伙伴双方要做到互相忠诚，不与除对方之外的人发生性行为。

“C”指英文 Condom（安全套）的第一个字母，使用安全套也可以减少感染艾滋病的风险。

在“ABC”原则里，存在一个递进选择关系。**首先**，要学会强调控制性冲动，避免发生性行为。**其次**，如果要发生性行为，要保持专一，避免与多人发生性行为。多性伴是感染艾滋病的高风险行为。性伴侣越

多，碰到艾滋病感染者的风险就越大。**再次**，如果个人做不到“A”和“B”，就应该采取“C”，发生性行为时使用安全套。

预防艾滋病“ABC”原则通俗易懂，对倡导个人预防艾滋病传播发挥了十分重要的作用。但是，随着政策环境变化、科学技术进步等多种因素影响，预防艾滋病有了更多的方式和选择，预防艾滋病的原则从内涵和外延有必要进一步发展和完善。

“ABCD”新原则更进一步

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，笔者总结推荐预防艾滋病“1A、2B、3C、4D”新原则。

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的观念，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)：发生易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”： **D**isease treatment, **D**rug post-exposure prophylaxis, **D**rug pre-exposure prophylaxis, **D**rug 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，要在医生指导下，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。

作者 | 国家健康科普专家库专家

中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心研究员 陈清峰

策划 | 谭嘉

编辑 | 刘洋