

想要打败它，先要了解它

原创健康中国 [健康中国](#) 昨天

曾经，艾滋病神秘而可怕，被冠以“超级瘟疫”的名号，人们闻之而色变、谈之而心惊，因不了解而害怕，因害怕而产生羞辱和歧视。其实，大家没必要谈“艾”色变。在 12 月 1 日“世界艾滋病日”到来之际，今天带大家了解一下艾滋病。



艾滋病的“前世今生”

20 世纪 70 年代末，美国洛杉矶的一些医生就发现在一些特定群体中出现卡氏肺囊虫肺炎和卡波氏肉瘤等疾病和免疫功能低下等症状。

1981 年，美国疾病预防控制中心将这种能通过性传播的疾病首次向全世界报道。研究发现，艾滋病是一种病毒引起的人体免疫缺陷综合征。这种病毒就是 HIV（人类免疫缺陷病毒），这种综合征被称为艾滋病。

病毒会缓慢破坏人的免疫系统，若不坚持规范治疗，发病后病情进展迅速。

HIV 感染者发病后会出现一些症状：皮肤、黏膜感染；单纯疱疹、带状疱疹、血疱、淤血斑等；持续性发热；肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。这个时期，若不进行抗病毒治疗，存活期通常不超过 2 年。

在发现经血液也能传播后，1982 年，科学家将其命名为“获得性免疫缺陷综合征”，即艾滋病。

1983 年，法国巴斯德研究所科学家 Montagnier 等首次分离鉴定了艾滋病病毒。

我国第一例艾滋病病例于 1985 年 6 月发现，为来华旅游的美籍阿根廷人。

艾滋病的传播途径有哪些

后来，人类知道了艾滋病病毒的传播途径。比如，感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量病毒，就会通过性接触、血液和母婴三种途径传播。现在，性传播已经是艾滋病最主要的传播途径，病毒可通过性行为的方式在男女或男男之间传播。

虽然每个人对艾滋病病毒有相同的易感性，但是每个人感染的危险性并不一样。在性传播中，一个人是否有感染的危险与很多因素有关，例如，性伴多少、性伴安全性高低、性行为方式不同、安全套使用与否、是否患性病等。

人们也知道了日常生活接触不会传播艾滋病病毒。研究发现，艾滋病病毒离开人体后，抵抗力较弱。经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池等不会传播，蚊虫叮咬、咳嗽和打喷嚏也不传播，所以，拥抱和礼节性亲吻、共同进餐、共用厕所和浴室、办公用品、办公场所、公共交通工具等不会感染。

HIV 病毒在体外生存能力极差，不耐高温，存在于细胞内的病毒与细胞同存亡，离开人体不易生存。常温下，在体外的血液中只可存活数小时。对热敏感，在 56℃条件下 10 分钟即失去活性。对常用的消毒剂都非常敏感，如 50%的酒精、35%的异丙醇、0.1%的漂白粉液、0.5%的甲醛等，作用 2 ~ 10 分钟后即可将病毒灭活。

当知道了为什么会传播和为什么不会传播，我们就知道怎么预防了，也就没那么害怕了。科学知识是个好东西。

艾滋病能治愈吗

到目前为止，我们还没有根治艾滋病的方法，全世界仍无有效预防感染的疫苗问世。科学家还预测，在未来好多年里都不大可能研究出来有效的疫苗。在一定的时限内，科学的发展也有自己的疆域。

科学家发现，HIV 在人体不断复制形成子代病毒，其抗原性已经迥然不同于母代，导致无法研发出有效的疫苗。HIV 可能是目前为止最狡猾的病毒之一了。

HIV 具有快速复制产生变异能力，在人体内平均周期只有 2 天就更换为新生病毒，这使得不规范治疗容易出现耐药性。

艾滋病期是感染后病程的最终阶段，CD4 免疫细胞明显减少，体内病毒明显升高，出现各种严重感染、肿瘤。

截至 2020 年，全球存活的 HIV 感染者大约 3700 万，累计死亡超过 3000 多万。

为什么说艾滋病可防可控

面对艾滋病，人类坚持向科学要答案、要方法。在掌握了更多科学知识和防治规律后，研究人员达成共识：艾滋病可防可控。策略就掌握在我们每个人的手中：“应检尽检、应治尽治、早检早治”。

检测存在窗口期，即从病毒感染人体到血液中能检出 HIV 的核酸、抗原或抗体需要一段时期。“窗口期”尽管检测不出抗体或病毒，但同样具有传染性。不同检测方法的窗口期长度不同。最常用的是抗体检测，其窗口期在 4~12 周。核酸检测是目前最先进的办法，可有效缩短窗口期至感染后 1 周左右。

一般情况下，如果上次高危行为 12 周之内没有再发生高危行为，也没有检测到抗体，就可以排除艾滋病感染。

20 世纪 90 年代中期，科学家创造了俗称“鸡尾酒疗法”的高效抗逆转录病毒治疗，就是由作用于病毒不同复制阶段的药物组合在一起的治疗方法。自 1996 年使用以来，大幅降低了艾滋病的死亡率。

研究证实，实施规范抗病毒治疗后的感染者的病毒载量下降，不但自身免疫力增强，而且对外传播的概率明显下降。

我国关于抗病毒治疗时机的调整历程，从 CD4 细胞 ≤ 200 个到 ≤ 350 个再到 > 350 个开始治疗，最后到对所有 HIV 感染者均建议尽早抗病毒治疗。越早开始治疗，越有可能获得最佳治疗效果。

防治艾滋病，我们能做什么

防治知识宣传教育是控制艾滋病的有效“社会疫苗”。按照知识、动机和行为相互关联的逻辑关系，只有掌握了预防知识、意识到风险，才可能拒绝危险行为、做好自身防护，所以国家引导树立“每个人是自己健康第一责任人的理念”。

综合干预是切断传播途径的重要手段。例如，在性传播成为主要传播途径的情况下，坚持每次性行为都正确使用安全套，可有效预防艾滋病经性途径传播。在暴露于高危行为 72 小时内尽早使用阻断药也可减少感染风险。

“应检尽检”是发现感染者的重要措施。感染病毒之后，通常有一个长达 8~10 年的临床潜伏期，在发病期之前，看不出来是否感染了，检测是唯一判断方法。建议有过高危性行为、共用注射器吸毒、怀疑接受过不安全输血的人等，要主动进行艾滋病检测。

“治疗即预防”是重要防控策略之一，对于所有感染者都建议早治疗。我国提供免费抗病毒治疗药物。虽然现有的治疗方法都不能治愈艾滋病，但规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，延缓发病，延长生命，减少传播。

感染艾滋病的孕产妇应及时采取医学手段阻止病毒传给婴儿。预防艾滋病母婴传播的技术成熟、成本可控、社会效益好，国家一直致力于让“零艾滋”的目标首先在孩子身上实现。

作者 | 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心研究员 徐鹏

审核 | 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