

关于 HIV/AIDS的一些常见迷信 与误解



爱白文化教育中心

背景简介：

过去十年来，爱白接受了很多关于HIV/AIDS的咨询，我们发现，虽然现在有很多关于性安全的教育材料，但没有针对常见的误解与偏见的科学普及材料。有针对性地破除常见的错误理解是本文的主要目的，希望教育工作者和相关组织，将它与其它性安全教育材料相辅使用。

这是本文第一版，我们还会不断完善、增补内容，也希望同仁们提供其他问题和题材。



爱白十周年之际
2009年3月

关于HIV/AIDS的一些常见迷信与误解

✘ 艾滋病是一个同性恋疾病

中国卫生部2007年11月29日上午召开专题新闻发布会，发布《中国艾滋病防治联合评估报告（2007年）》（以下简称“报告”）。结果显示，截至2007年底，我国现存艾滋病病毒感染者和病人约70万，全人群感染率为0.05%，其中艾滋病病人8.5万人。2007年，新发艾滋病病毒感染者5万，因艾滋病死亡2万人。在5万新发感染者中，异性性传播占44.7%，男男性传播占12.2%，注射吸毒传播占42%，母婴传播占1.1%。

新华社2008年11月28日公布，根据中国卫生部的一项调查，在2008年的感染案例中，40.4%发生在男女之间，5.1%发生于同性之间。

现实是，HIV病毒病不能判断人的性别与性倾向，不安全的性行为，增加感染HIV的概率，与人的性别、性倾向是无关的。过度强调同性倾向者是高危人群，是十分危险的，因为会令非同性人口产生假性安全感，妨碍控制、降低HIV感染的努力。

✘ HIV就是艾滋

HIV是导致艾滋病的病毒，但感染了HIV不意味就患有艾滋病。HIV侵袭人体内的免疫细胞，只有在免疫细胞被破坏到一定程度，才被认为是患有艾滋病。目前医学上的标准是，当人体内的一种免疫细胞CD-4下降到指数200时，一个人就被认为是患有艾滋病（或者是由于免疫系统破坏，出现一系列严重继发疾病）。

✘ “早期症状”

很多网站和教育材料，宣传所谓“HIV早期症状”，声称感染了HIV后不久，会有类似感冒一类的症状。实际上，很多人感染了HIV后没有所谓早期症状。何况这些症状由于与常见感冒非常相似，不能作为依据猜测是否感染。另外，一旦感染，无论有无症状，都有可能感染给别人。判断是否感染的唯一办法，是接受HIV检测。而不能根据自己的感觉、症状、外表等等猜测。

过分强调“早期症状”也是很危险的，因为除了令一小部分人由于各种不适而疑神疑鬼，产生无必要的紧张之外，还会使很多人误以为如果没有任何不适，就说明没有感染。

❌ 检测没必要，如果感染了，知道与不知道没区别

很多人以为检测没有必要，因为即使感染了，也没有根治的办法。实际上，早发现与晚发现，就是生与死的区别。

目前的抗病毒药物，如果发现早，及时服药，是可以长时期维持感染者身体健康的，其中很多人也能继续正常生活。目前在美国，大多数HIV感染者通过接受药物治疗都能长期维持健康，正常工作和生活，大多数HIV感染者已经这样健康生活了很多年，其中不少人已经超过20年。在中国也有一些HIV感染者通过正规药物治疗健康生活了10年以上。不过，能够长期健康生活的HIV感染者，几乎都有一个共同点，那就是在感染的早期经过检测确诊，适时接受正规的药物治疗。所以定期检测是非常必要的。

❌ 长久伴侣之间不需要考虑性安全

很多人认为如果两个人确定感情关系，就可以不考虑性安全、不用安全套。实际上由于HIV感染途径很多，又有很长的潜伏期，所以如果两个人未经检测，是无法完全排除其中一人已被感染的可能的。有些人自认为从未涉入过高危性行为，但由于对于究竟什么是高危行为、什么是危险行为有很多错误或不准确的理解，这种根据过去行为的推测是非常不可靠的。

唯一的正确方法，是两个人在有了长期的相互了解和信任，能够保证不与第三者有性接触或涉入其他危险行为（比如使用毒品）之后，一起接受性病检测（应该包括HIV以及其他常见性病，比如淋病、梅毒、衣原体等），如果结果都是阴性，一起接受检测，如果是阴性，才可以不用安全套，在此之前必须坚持使用。

❌ 做1的不会感染

由于一些错误或不完整的宣传，很多人误以为肛交中做1（插入者）的人没有危险，或危险很小。事实是，虽然从统计学的角度，插入者的感染确实可能低于被插入者，但对现实生活来说，这个统计结果是没有任何意义的。道理很简单，假定统计证实插入者的感染概率是千分之一，这并不意味着一个人需要做爱一千次才会被感染，实际上一个人的第一次，就可能是那关键的一次。所以从安全角度，做1和做0是没有区别的，都必须坚持使用安全套。

✘ 口交不会感染HIV，至少接受口交的人不会

口交虽然不属于最高危的行为，但通过口交是可能感染HIV的，而且为别人口交和接受别人口交的人，都可能被感染。另外有些人以为只要不吞咽精液就不可能感染，实际上HIV是通过口腔粘膜与尿道口粘膜进入体内的，所以不需吞咽精液就可能感染。在口内射精，会大大提高感染的可能。由于病毒可以通过尿道口粘膜进入体内（即使没有破损），所以如果对方口腔内有病毒（比如由于牙龈出血等原因），即使接受口交，也有感染危险。

所以为了安全，口交时也应使用安全套。另外口交之前、之后各三十分钟内，不应刷牙，因为会增加牙龈出血的可能，如需清洁，可用漱口水。

✘ 做爱后洗肛、洗肠、洗澡，可以防止感染

HIV感染，是在做爱的同时通过一些途径进入体内，做爱之后清洗、用药物消毒等等，对于防止HIV感染是毫无用处的。有科学研究发现，做爱后清洗甚至有可能增加感染的机会。

✘ 接吻和其它日常接触可以感染艾滋病

接吻以及一般日常接触，不会导致HIV传播。

✘ 蚊子可以传染艾滋病

HIV病毒一旦被吸入蚊子体内，就无法存活，所以不可能在蚊子叮咬下一个人时，将HIV传播给他。

✘ 安全套可以完全防止艾滋病

正确使用安全套，是最有效的防止HIV感染的手段，但并不能百分之百地防止感染。从统计角度，安全套可以防止95%左右的感染。安全套的使用方式也很重要，即使使用安全套，也应该在射精之前停止肛交，不要在体内射精。

✘ 可以从一个人的外表看出他有没有艾滋病

感染了HIV之后，有可能很长时间没有症状或感觉不适，所以无法从外表看出一个人是否已被感染。有些人认为可以从对方的穿着、举止、卫生等方面猜测，这都是完全不可靠而且非常危险的。

✘ 已婚者不会有艾滋病

HIV病毒无法判断一个人是否已婚，任何人如果不严格遵循性安全，都有可能感染。

✘ 艾滋病毒检测方法很准，第一次阳性就代表感染了

HIV检测分为初筛、复试两种，初筛结果有可能是假阳性的（即本应是阴性结果，但由于检测误差导致结果显示为阳性）。由于这种检测技术是为了尽可能全面的筛查出阳性者，所以其敏感性很高，结果几乎不会有假阴性（即在窗口期结束后接受初筛，如果检测结果为阴性，则几乎可以肯定被检测者当时未感染HIV），但是有可能出现假阳性。所以初筛结果如果是阳性，则必须经过复试核实，才证明确实感染了。

✘ 中医/或某种药可以治好艾滋病

艾滋病是全世界各个国家和社会都需要面对的，一个已经影响人类生活二十几年的疾病。目前世界范围内为防治这种疾病而投入的金钱每年高达几十亿美元。如果哪天出现了一种真正可以根治艾滋病的办法或者药物，这个消息肯定会成为全世界所有媒体的头版头条。而到目前为止，所有声称可以治愈艾滋病的疗法或者药物，全部都是骗人的。

✘ 输血不是感染艾滋的途径

HIV通过体液传播，所以不安全的血液是传播的主要途径之一。目前世界上大多数国家已经采取措施检测血源，所以输血相对安全，但血源仍然是感染的可能来源之一。

✘ 通过献血的方式检查艾滋病有什么问题么

收取血液后的检测，目的是为了**保证血源安全**，并不适于性健康监测，为了安全，还是应该接受专门的性病检测，包括HIV和乙肝。

✘ 如果沾到了艾滋病人的体液就一定会被传染，没有任何办法防止

并不是只要有HIV病毒进入体内就会感染，感染需要一定的病毒量。另外HIV进入人体需要途径，健康、无破损的皮肤是很好的防御线。所以一般体液接触完整的皮肤，不会导致感染。但粘膜（口腔内部、眼内、肛门内、尿道口）则不一样，有时不需破损也能导致感染。

✘ 接触了病毒，就只有被感染

如果怀疑接触到病毒（比如由于医疗事故或意外高危性行为如安全套破损等），在接受医生风险评估后，可以采取PEP（post exposure prophylactics）。就是在接触后72小时内开始服用抗病毒药物28天，可以很大程度上预防感染。

✘ 不乱交就不会得艾滋病

性伙伴的人数确实与感染的风险成正比，也就是说，性伙伴越多，感染的可能就越高。然而，并不必须有多个性伙伴才会感染。很多感染者，就是在与唯一一个人做爱后感染的，有些甚至是在他们一生中第一次有性关系时被感染的。

✘ 感染者之间做爱，可以不用安全套

HIV病毒有不同的病毒株，所以一个人即使已经感染，仍然有可能被另一病毒株感染，这种交错感染，非常难以治疗，所以即使两个已经感染的人做爱，也一定要坚持使用安全套。

版权声明

本资料版权归爱白(www.aibai.cn)所有，免费提供给各类机构和媒体转载或翻印，但必须保证资料的完整和准确，不得增、删或修改原文内容，同时必须包含本版权信息全文。



爱白文化教育中心
北京100101-63号信箱 邮编100101
电邮：contact@aibai.cn
网址：www.aibai.cn
建议和问题：advice@aibai.cn