

## 艾滋病毒 (HIV)

亦称人类免疫缺陷病毒、HIV/AIDS

人类免疫缺陷病毒 (HIV) 攻击免疫系统，使得身体难以抵御感染。HIV 通常在不戴避孕套的性交过程中或共用注射器具时通过有可检测 HIV 病毒量的人的体液（比如血液、精液、阴道分泌物或肛门分泌物）传染。

### 资料快速一览

- HIV 的载体是血液、精液、阴道分泌物、肛门粘液和母乳
- HIV 会在不戴避孕套的性交过程中或共用注射器具时传染
- 有些人有感冒一样的症状，比如发烧、嗓子疼、腺体肿大、肌肉酸痛
- 有非常有效的治疗办法维持携带 HIV 者的健康
- HIV 无法根治，但有重大风险的人可以通过吃药（暴露前预防，PrEP）预防 HIV 感染，暴露于风险后也可以吃药（暴露后预防，PEP）预防感染。

### 这是什么病毒？(What is this?)

HIV 与 AIDS 不一样。如果不治，HIV 会导致 AIDS。不过，鉴于目前已有非常有效的 HIV 治疗办法，现在 AIDS 在澳大利亚非常罕见。

### 你怎么会得这种病毒？(How do you get it?)

如果你与 HIV 检查呈阳性的人不戴避孕套进行性交或共用注射器具，你就会感染 HIV。

HIV **会**通过以下方式传染：

- 不戴避孕套进行性交或肛交
- 共用注射器具
- 怀孕、生孩子或哺乳（如果母亲或哺乳一方有 HIV）
- 针管戳伤（主要是医疗保健工作人员）

HIV **极少**通过以下方式传染：

- 正确使用避孕套的性交或肛交
- 不戴避孕套的口交
- 染有 HIV 的体液溅到皮肤上

HIV **从未报道过**通过以下方式传染：

- 接吻或拥抱
- 握手或社交接触
- 共用刀叉、杯子或玻璃杯
- 厕所坐垫
- 蚊子或其他昆虫

## 有哪些症状？(What are the symptoms?)

感染 HIV 后，不是每个人都会显示症状。很多症状类似其他疾病，所以要知道你携带 HIV 比较困难。

症状包括：

- 感冒一样的症状，比如流鼻涕或鼻塞、嗓子疼、咳嗽、发烧
- 极度、总是没精打采
- 发热、发冷、晚上盗汗
- 胃口变小，体重快速减轻
- 脖子、腋窝或腹股沟的腺体肿大
- 一直咳嗽或干咳
- 腹泻

如果你认为你有可能暴露于 HIV 而且你有一种或多种症状，去看医生。这些症状通常在暴露于 HIV 之后 1 到 3 周内出现。

## 如何做检查？(How do you test for it?)

通过验血可以知道你是否感染了 HIV。

这个检查 - 叫 *HIV 抗体检查* - 检测你的身体是否产生任何抗体来抵御感染。

暴露于 HIV 和能够检查出 HIV 或抗体之间有一段较短的时间。这叫空窗期，一般是感染后 6 周。某些情况下，空窗期在感染后 2 到 12 周之间。

### 检查结果 (Test results)

#### 阴性 HIV 检查结果

阴性 HIV 检查结果意味着你：

- 要么没有感染 HIV
- 要么最近感染了 HIV (过去 6 周内)，但你的身体还没有产生抗体来抵御感染。

如果你的身体还没有产生抗体，你最有可能处在空窗期，你可以在几周后再做一次检查。

#### 阳性 HIV 检查结果

阳性 HIV 检查结果意味着识别到 HIV 抗体，你已经感染了 HIV。

阳性结果会使你感到紧张、震惊、气愤、焦虑和压抑。为了帮助你控制紧张情绪，所有提供 HIV 检查的健康服务机构都可以在检查前后为你提供心理辅导服务。

在澳大利亚，有 HIV 的人可以过得很好。我们有非常有效的 HIV 治疗手段，极大地提高了 HIV 携带者的生活质量和寿命。我们还有很多不同的机构为 HIV 携带者提供支持。

#### 不确定的 HIV 检查结果

偶尔，结果既非阳性也非阴性。这叫不确定的 HIV 检查结果。

检查结果不确定的话都要重做检查。在你看检测结果时，你的医生或护士会安排一个复查时间。

对最近有过高风险暴露情况的人来说，检查结果不确定经常意味着他们正处在感染后的空窗期。过几周复查会得到一个阴性或阳性结果。

对感染 HIV 风险较低的人来说，检查结果不确定经常是一种假阳性。导致检查结果不确定的因素包括怀孕、输血、病毒感染或自身免疫性疾病。

### 如何治疗？ (How is it treated?)

HIV 的治疗方法是服药，防止病毒繁殖（复制自己）。这减少一个人体内的病毒数量。这种治疗方法叫抗逆转录病毒治疗。

抗逆转录病毒治疗把 HIV 转变为一种慢性的、可控的疾病，就像糖尿病或高血压一样。这种治疗帮助病毒携带者健康长寿地生活。

这种治疗能够把一人体内的病毒数量降低到无法侦测的水平，就是说此人不会把 HIV 传染给别人。

得到 HIV 阳性诊断后尽快开始治疗能增加疗效、保护你的身心健康并帮助你尽早达到病毒数量无法侦测的水平。

请记住：

- 根据澳大利亚和维多利亚州的法律，歧视 HIV 携带者是违法的。检查结果严格保密。
- 未经本人明确同意，向任何人披露此人接受检查的信息或此人携带 HIV 的信息都是违法的。
- 维多利亚州的法律规定，任何人都不得故意或鲁莽地传染给别人一种传染病，包括 HIV。
- HIV 携带者购买人寿保险或去某些国家的签证申请会受到限制。

### 不治疗的话是否出现并发症？ (Are there any complications if not treated?)

如果不治，HIV 会导致 AIDS。

不过，鉴于目前已有非常有效的 HIV 治疗办法，现在 AIDS 在澳大利亚非常罕见。

### 治疗后有可能复发吗？ (Is it likely to come back after treatment?)

HIV 还无法根治，但每天进行抗逆转录病毒治疗可以有效控制病毒。

### 如何保护自己？ (How can I protect myself?)

有很多方法可以保护你避开 HIV。你需要找到正合适的预防方法 - 或几种方法的组合 - 对你和你的性伴侣都有效。

#### 避孕套 (Condoms)

用避孕套是预防 HIV 感染最简单、最好的方法之一。

药房、超市、性健康中心或计划生育诊所都有避孕套，很容易买到。它们还有预防其他 STIs 的额外好处。

#### PrEP

没有 HIV 的人每天服一次 PrEP（暴露前预防药）可以降低感染 HIV 的风险。

 了解 PrEP 的更多资料：[StaySTIFree](http://StaySTIFree) ([staystifree.org.au](http://staystifree.org.au))

了解你可以在哪里得到 PrEP：[PAN](http://PAN) ([pan.org.au](http://pan.org.au))

#### PEP

PEP（暴露后预防药）是用抗 HIV 药物预防 HIV 的另一种办法。知道或怀疑暴露于 HIV 后服用这种药。PEP 要服用 28 天，必须在暴露于 HIV 后 72 小时之内开始服用。

**i** 了解 PEP 的更多资料：[StaySTIFree](http://StaySTIFree) ([staystifree.org.au](http://staystifree.org.au))

了解你可以在哪里得到 PEP：[Get PEP](http://Get PEP) ([getpep.info](http://getpep.info))

### 定期检查 (Regular testing)

定期做 HIV 和其他 STIs 检查有助于及早发现感染。这意味着你尽早做病毒检查能够预防把病毒传染给他人。

**i** 了解你可以在哪里做检查：[StaySTIFree](http://StaySTIFree) ([staystifree.org.au](http://staystifree.org.au))

### 无法侦测的病毒量

如果你有 HIV，你可以通过每天服用抗逆转录病毒治疗的药物来保护你的伴侣。

这种治疗能够把一人体内的病毒数量降低到无法侦测的水平，就是说此人不会把 HIV 传染给别人。

### 去哪里寻求帮助 (Where can I get help?)

- 去你附近的性健康诊所
- 去看你本地的医生
- 去你本地的社区健康中心

查找性健康服务机构：[StaySTIFree](http://StaySTIFree) ([staystifree.org.au](http://staystifree.org.au))

### 免责声明 (DISCLAIMER)

本资料单提供普通性健康信息，其意图不是替代咨询医生的需要。

如果你担心你的健康问题，你应该去请教医生。

如果你有紧急需要，你应该去最近的急诊部或拨打 000。