

青少年預防愛滋病基本常識

自從上世紀發現第一例愛滋病以來，愛滋病開始肆虐基本上整個地球上各處人類聚居地，而隨著時間的推移，我國逐漸成為了一個「愛滋大國」，在青少年中尤為嚴重。截止到現在，國內報告愛滋病患者及感染者有八十幾萬人次，其中青少年的比重在逐年上升，而且每年新增人群也是以青少年男性群體為最多。那麼，我們青少年應該了解哪些知識或者做什麼來預防愛滋病呢？

愛滋病是一種傳染病

愛滋病的醫學全稱為「獲得性免疫缺陷綜合徵」（英文縮寫 AIDS），其由愛滋病病毒引起，該病毒的醫學全稱為「人免疫缺陷病毒」（英文縮寫 HIV）。當愛滋病病毒侵入人體後，會在體內不斷複製，逐漸破壞人體免疫功能，使人體抵禦疾病的能力降低，易發生多種感染和腫瘤，最終導致死亡。

外表上看不出來感染了愛滋病病毒的人 但具有傳染性

愛滋病病毒進入人體後，一般經過 2—12 周才能從血液中檢測出愛滋病病毒抗體，這段時間叫做「空窗期」。空窗期雖然檢測不出抗體，但感染者體內已有病毒存在，而且具有傳染性！

愛滋病病毒感染者在潛伏期期間外表上看不出來，可以沒有任何症狀，但能通過易感染愛滋病的危險行為將病毒傳染給他人。一旦感染者免疫系統受到嚴重破壞、不能維持最低抗病能力時，就進入了「發病期」，成為愛滋病病人，可出現長期低熱、體重下降、盜汗、慢性腹瀉、咳嗽、皮疹等症狀。

目前還沒有可治癒愛滋病的藥物，但規範化抗病毒治療可有效抑制病毒複製，延緩發病，延長生命，提高生活質量，降低傳播危險。

愛滋病主要通過性接觸、血液和母嬰三種途徑傳播。

愛滋病不會通過日常生活傳播

愛滋病其病毒非常脆弱，離開人體後會很快死亡。唾液、淚液、汗液、尿液中病毒含量極低，不足以引起傳播。目前還沒有發現通過這些體液感染愛滋病的病例。

與愛滋病病毒感染者和病人的日常生活和一般接觸不會感染愛滋病。如：握手、擁抱、禮節性接吻、蚊蟲叮咬不會傳播愛滋病。

青少年應該怎麼做

1. 拒絕毒品，預防經注射吸毒傳播愛滋病

首先吸毒是一種違法的行為。毒品使人喪失理智、成癮，從而極易發生感染愛滋病的高危行為。所以青少年應該堅決拒絕嘗試毒品，學會在誘惑面前說「不」。而且與疑有販毒或吸毒行為的人交往會增加沾染毒品的危險，所以交友要三思。

2. 避免不安全注射或輸血，預防愛滋病經血傳播

不安全和不必要的注射是引起愛滋病傳播的一個原因，所以青少年應儘量避免不必要的輸血。在就醫時要到正規醫院就醫，並選擇使用一次性針具以及嚴格消毒的醫療器械。不要到非正規的美容、整形機構去做紋眉、紋身、穿耳眼、矯正畸形等刺破皮膚的手術。不輕信街頭廣告，不去無行醫執照的個體診所打針、輸液、補牙等。

3. 主動學習預防愛滋病的知識，並告訴家人和朋友

愛滋病威脅著每一個家庭、每一個人，影響社會發展和穩定，預防愛滋病是大家共同的責任。青少年應該主動學習預防愛滋病知識，全面了解相關信息，掌握自我保護的技能，並且將掌握的知識與家人和朋友分享，做愛滋病防治知識的傳播者，為預防控制愛滋病做出自己的貢獻。



資料來源：<https://read01.com/mkNLgo.html>