

事实真相

HIV 预防： HIV 的传播方式 是什么？

Chinese (Simplified) | 简体中文

HIV 是如何传播的？

HIV(人类免疫缺乏病毒)传播的条件是含有足量 HIV 的体液离开一个人的身体并进入另一个人的身体。

只有以下体液可能含有足够的 HIV 病毒：

- 血液
- 阴道分泌物
- 精液(射精前液)
- 母乳/乳汁。

唾液、汗液和鼻粘液等体液中所含的 HIV 量不足以传播病毒。这意味着 **HIV 不会**通过咳嗽、打喷嚏、拥抱、亲吻或共用餐具等日常接触传播。它也不会通过蚊子或动物叮咬传播。

有传播 HIV 风险的活动包括：

- 肛门和阴道性交
- 妊娠、分娩和母乳喂养
- 共用针头、纹身或穿孔

什么是病毒载量，它是如何影响 HIV 传播的？

病毒载量是指体内 HIV 病毒的数量。病毒载量越高，传播 HIV 的几率就越高。如果不进行治疗，HIV 感染者通常会有很高的病毒载量。这意味着他们的血液、精液、阴道分泌物和母乳/乳汁可能都含有足以传播 HIV 的病毒载量。

现代 HIV 治疗在保持感染者健康和阻止 HIV 传播方面非常有效。HIV 治疗可以降低病毒载量。当体内的 HIV 病毒数量很低,不再可能通过性行为传播给另一个人时,就可以达成**病毒抑制**。

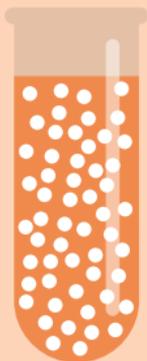
多年的医学研究已经证明, **病毒受到抑制的 HIV 感染者**不会将 HIV 传播给他们的性伴侣。这意味着,如果感染者在至少6个月内将病毒载量保持在**200拷贝/毫升**以下,并继续(遵医嘱)服用药物,就没有将 HIV 传播给性伴侣的风险。

病毒抑制有时被称为**检测不到的病毒载量**。这就是那句流行语“检测不到=不会传播”或“**U=U**”的由来。

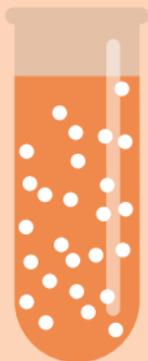
科学证据表明, **低于200拷贝/毫升的病毒载量没有传播病毒的风险**。

病毒载量与性传播

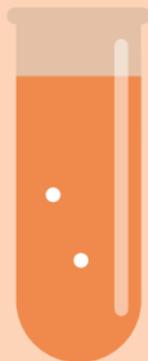
高病毒载量
传播病毒的风险很高



低病毒载量
有传播病毒的风险



病毒抑制/检测不到
<200拷贝/毫升
没有传播病毒的风险



如何预防 HIV?

预防性传播

伴侣中的任何一方感染了 HIV 都可能导致 HIV 传播。然而,有一些非常有效的方法可以防止将 HIV 传染给性伴侣。

治疗即预防 以及 U=U

HIV 感染者的病毒如果被抑制(检测不到),则不能将 HIV 传播给性伴侣。这被称为“治疗即预防”或“检测不到=传播不了”。

避孕套和润滑剂

如果病毒没有被抑制或不确定伴侣的状况,则可以通过在阴道和肛交过程中使用安全套来预防 HIV 的传播。避孕套可以显著降低 HIV 传播的风险。记得使用水性润滑剂以防止破损。

PrEP (暴露前预防)

暴露前预防,简称 PrEP,指的是 HIV 阴性人士为预防感染 HIV 病毒而服用的一种药物。如果按照医嘱持续服用,这种药物非常有效。与同伴工作者或医疗保健专业人士讨论 PrEP 是否适合您的 HIV 阴性伴侣。

妊娠、分娩和哺乳期间的传播情况如何?

感染者如果在整个怀孕期间接受治疗并且病毒受到抑制(检测不到),则婴儿出生时携带 HIV 病毒的风险极低(不到1%)。大部分 HIV 治疗方法在怀孕期间都是安全的。如果你打算怀孕或已经怀孕,请咨询你的 HIV 专科医生。

最近的研究表明,如果你正在接受 HIV 抗逆转录病毒治疗并且病毒受到抑制,则HIV通过母乳传播 的风险非常低。虽然澳大利亚目前的医学指导原则是使用配方奶喂养,以防止任何传播机会,但您也可以决定采用母乳喂养。

如需了解更多关于母乳喂养的信息,请浏览 **Positive Women Victoria** 网站或扫描尾部二维码,参阅“更多信息”部分。

共用针头或其他锐器还会有风险吗?

HIV 可以通过共用针头注射毒品、激素或药物,以及穿孔或纹身设备来传播。病毒抑制大大降低了共用注射、纹身或使用穿刺设备时传播 HIV 病毒的风险,但我们不知道降低程度有多少。

建议每次都使用干净的针头和注射器,以防止 HIV 病毒和其他血源性病毒的传播。**Needle and Syringe Programs (NSPs)** 为维多利亚州所有居民提供免费的无菌注射设备和处置服务。

如果曾暴露于 HIV 该怎么办?

建议曾暴露于 HIV 的人士进行暴露后预防(英文简称 PEP)。PEP 可减少感染 HIV 的几率。务必要尽快开始服用 PEP,最好是在暴露于病毒后2小时内,不迟于72小时(3天)。

如需查找获得 PEP 的最近地点,请拨打 PEP 热线:**1800 889 887**
或浏览网站:**www.getpep.info**

如需了解更多信息,请扫描此二维码

