

人体免疫缺损病毒 (HIV)

人体免疫缺损病毒 (HIV) 是一种瞄准人体免疫系统的病毒，它通过血液和体液进行传播，如精液、尿道球腺液、阴道液、肛门液和乳房/胸部乳汁。

HIV可以用抗病毒药物加以管理。

病因 (Causes)

HIV通过阴道和肛门性接触传播。这包括插入式性行为 and 发生体液交换的性活动。HIV通过口交或性玩具传播的可能性很低。

HIV也可通过共用针头等吸毒用具传播。

HIV在体外无法长时间存活，和HIV病毒携带者的一般接触，如亲吻或共用杯子等，不会造成病毒的传播。

如果你感染了HIV，即使没有症状，也可能会传染给其他人。

症状 (Symptoms)

察觉不到任何症状，或者将HIV症状误认为是另一种疾病，这是很常见的情况。如果有早期症状，极有可能是在性接触后2到4周出现。HIV感染的常见早期症状被称为血清转换病。这些症状包括：

- 发热
- 喉咙痛
- 头疼
- 肌肉及关节疼
- 腺体肿大

检测和诊断 (Tests and Diagnosis)

HIV检测是用血样进行的。检验体内是否有抗体或少量的病毒。HIV抗体是免疫系统为抵抗病毒而产生的。

检测HIV有多种选项，包括：

- 从手臂抽取血样，送实验室化验。
- 从手指取一滴血，几分钟内就有结果。这称为即时检验 (POC) 或快速检验。该测试窗口期较长，这意味着需要等待较长的时间才能取得准确的结果。POC检测通常用作筛查检验，因此还需要抽取血样。

每个人一生中至少应该接受一次HIV检测。请与医务人员讨论应该多久检验一次。一般来说，如有以下情况，最好进行HIV检验：

- 出现相关症状
- 性伴侣检测出HIV阳性
- 共用吸毒用具，如针头
- 正在接受性传播疾病的常规筛查
- 怀孕了

在BC省，你无需使用真实姓名就能检验HIV。联系当地诊所，了解他们提供哪些选项。BC省内仅有少数医疗机构提供匿名HIV检测服务。

窗口期（测试前等待多长时间）：

HIV检测有各种不同类型。根据所使用的检测类型，接触HIV后3周内做的检测大多是准确的，但最多可能需要3个月时间。在BC省，大多数检测应该在10天内出结果。

治疗 (Treatment)

HIV是用病毒抑制处方药（称为高活性抗逆转录病毒疗法，HAART）加以管理的。近年来药物治疗变得更加方便。新的治疗方法把两到三种药物合成为一片药，许多HIV感染者每天只需服用一到两片药即可。

性伴侣 (Sexual Partners)

如果你被诊断出感染了HIV，那么你的性伴侣应该接受检测。将HIV传染给伴侣的几率取决于许多因素，例如一个人体内HIV的程度（HIV病毒量）、接触的类型以及是否使用避孕套。

告知性伴侣有若干种方式。你可以亲自告知性伴侣或匿名告知。请与医务人员讨论哪种方式适合你。

加拿大HIV/AIDS法律网络是获取有关HIV最新法律信息的良好来源。

并发症 (Complications)

如果HIV得到早期治疗，发生其他健康问题的概率就会降低。早期治疗有助于保持免疫系统健康。尽早接受药物治疗还会降低将HIV传染给其他人的几率。

如果不加治疗，HIV可能会导致严重的并发症。

如果HIV削弱了你的免疫系统，会更容易感染疾病或患上癌症，而这种感染或癌症极少发生在免疫系统健康的人身上。携带HIV并不意味着患有艾滋病。当你的免疫系统已被HIV严重破坏时，才会

患上艾滋病。即使不接受治疗，从HIV感染者发展成艾滋病患者也需要一段很长的时间，通常为10到12年。

怀孕：如果怀孕了，你应该接受HIV筛查。你可能会在孩子出生时以及通过母乳喂养将HIV传给孩子。

预防 (Prevention)

为帮助预防感染HIV，你可以：

- 使用避孕套
- 考虑接触前预防 (PrEP)
- 考虑接触后预防 (PEP)
- 如果你吸毒，不要共用针头或吸管等吸毒用具
- 每次吸毒都使用新的吸毒用具
- 接受其他性传播感染的检测，因为性病会增加你感染（或传播）HIV的几率

最好定期接受性传播感染检测，如果你有新的性伴侣或处于开放式关系中更是如此。与伴侣讨论安全性行为，确保每个人都知道会有怎样的后果。如果适合你的话，避孕套效果很好。正确使用避孕套可以减少感染和传播HIV的几率。

资源来源 (Resources)

BC省健康连线 (HealthLink BC) - HIV信息的多语言版本

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/hiv>

SmartSexResource - 如果你对HIV感到担心或焦虑

<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC - 性别确认方面的性健康和生殖健康信息

<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>

CATIE - HIV和情感健康：为HIV感染者写的小册子

<http://www.catie.ca/sites/default/files/pg-emo-wellness-en-07032018b.pdf>

HALCO & CATIE - HIV信息披露：加拿大男同志法律指南

<http://library.catie.ca/PDF/ATI-20000s/26081.pdf>

性与你 (SexandU) - 关于HIV和艾滋病的信息 (加拿大)

<http://www.sexandu.ca/stis/hiv/>

身体 (The Body) - 关于HIV和艾滋病的信息 (美国)

<http://www.thebody.com/>

BC省的HIV组织

温哥华艾滋病协会 (AIDS Vancouver) - BC省的HIV预防和支持

<http://www.aidsvancouver.org/>

温哥华岛艾滋病协会 (AIDS Vancouver Island) - 为HIV携带者和丙肝患者提供教育和支持

<http://avi.org/>

温哥华岛艾滋病感染者协会 (Vancouver Island Persons with AIDS Society) - 向HIV感染者提供同侪支持

<http://www.vpwas.com/>

列治文之心艾滋病协会 (Heart of Richmond AIDS Society) - 为HIV感染者提供本地服务和
支持

<http://heartofrichmond.com/>

积极生活资源中心 (Living Positive Resource Centre) - 为奥肯纳根中部的人们提供支持和
倡导服务

<http://lprc.ca/>

菲沙河谷积极生活中心 (Positive Living Fraser Valley) - 为HIV感染者、丙肝患者和结核
病患者提供支持和外联服务

<http://lprc.ca/>

橡树诊所 (Oak Tree Clinic) - BC省妇女医院为HIV阳性孕妇提供门诊医护

<http://lprc.ca/>

BC省积极生活协会 (Positive Living Society of British Columbia) - 为BC省HIV阳性人士
提供支持

<http://lprc.ca/>

BC省HIV/艾滋卓越中心 (BC Centre for Excellence in HIV/AIDS) - BC省HIV和艾滋研究

<http://www.cfenet.ubc.ca/>

BC省卫生局服务

温哥华岛卫生局 (Island Health Authority) - 向居住在温哥华岛卫生局服务区域内的人士
提供HIV服务

<http://www.viha.ca/mho/disease/hiv-aids>

菲莎卫生局 (Fraser Health Authority) - 向居住在菲莎卫生局服务区域内的人士提供HIV服务和资源

<http://www.fraserhealth.ca/health-info/health-topics/sexual-health/hiv/>

内陆卫生局 (Interior Health Authority) - 向居住在内陆卫生局服务区域内的人士提供HIV服务和资源

<http://www.myhealthissexy.com/>

北部卫生局 (Northern Health Authority) - 向居住在北部卫生局服务区域内的人士提供HIV服务和资源

<http://hiv101.ca/>