

叫做“窗口期”，只有等到“窗口期”过后，血液中才会有足够数量的艾滋病病毒抗体可以检测出来。

▲怀疑感染了艾滋病病毒该怎么办

如果曾经有过高危行为，怀疑自己感染时，应尽早到各级疾病预防控制中心或医院感染科进行艾滋病病毒抗体检测和咨询。各地疾病预防控制中心提供免费保密的艾滋病咨询和检测服务。

▲预防艾滋病的有效方法

●正确使用安全套。信任不等于安全，每次性交都要坚持正确、全程使用质量合格的安全套，才可以有效减少感染艾滋病、性病的危险。

●远离毒品。无论是海洛因、鸦片等传统毒品，还是冰毒、摇头丸、“K”粉等合成毒品都具有成瘾性，会导致大脑结构和功能的严重损伤，对人的身体、心理造成严重危害，不要因为追求刺激和缓解压力而吸毒。

●拒绝共用针具。共用针具治病、注射吸毒、使用合成毒品是感染和传播艾滋病病毒的高危行为，会增加感染性病、艾滋病的风险。

●拒绝使用不合格血液及制品。

尽量避免不必要的输血或者注射相关血液制品，必要时使用检测合格的血液和血液制品、血浆代用品。

●坚持在正规医疗机构诊治，保持健康生活习惯。不去无行医执照或消毒措施不严的街头诊所、美容等场所打针、输液、扎耳洞、纹身等；不与他人共用牙刷、牙签、剃须刀及有可能刺伤皮肤、黏膜的日常生活用品。

●减少母婴传播几率。如果感染艾滋病病毒的孕妇在妊娠期进行抗病毒治疗、生产时进行安全助产、生产后采用人工喂养方式，婴儿出生后及时服用抗病毒治疗药物，可大大减少艾滋病病毒的母婴传播。

▲确诊为艾滋病后该怎么做

虽然至今还没有可以预防艾滋病的疫苗，也没有可以彻底根治艾滋病的药物，但艾滋病是可以治疗的慢性疾病。及时检测和尽早治疗艾滋病，能够提高生命质量、降低死亡率、促进免疫功能的重建、减少发生并发症的风险，大大降低传染的可能性。

早期及时使用抗艾滋病病毒药物可有效减少艾滋病病毒感染者、艾滋病病人体内病毒的复制，重建免疫系统，预防机会性感染的发生，避免死亡。治疗越晚，免疫功能受损越严重，恢复的可能性越小。

目前抗艾滋病病毒药物共6大类，规范疗法为同时使用三种及三种以上药物进行联合治疗，也称“鸡尾酒疗法”。就像高血压、糖尿病一样，艾滋病病毒感染者、艾滋病病人必须坚持终身服药，不能擅自减量或停药。



而，对“十三五”乡村如何变美提出建设性的建议意见。(详见中国乡村发现网)