

# 健促活動宣導——認識愛滋病

請張貼

愛滋病就是後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS）的簡稱，是由愛滋病毒(人類免疫缺乏病毒（Human Immunodeficiency Virus, HIV)所引起的疾病，是一種會破壞免疫系統的病毒，使病患的身體抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞後，原本不會造成生病的病菌，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。

另外，並不是感染了愛滋病毒(HIV) 之後就可以馬上檢驗出來的，可能需經過一個月、三個月、半年、甚至是二至三年的時間，才會產生抗體而被檢驗出來，這段時間也就是所謂的「空窗期」。

## 什麼是「空窗期」、「潛伏期」？

1. 愛滋病毒侵入人體後，需要經過一段時間，血液才會呈現陽性反應。這期間因人而異，大多數人受到愛滋病毒感染後，約六至十二週後，才會產生愛滋病毒抗體，所以在感染的早期，可能因抗體尚未產生而檢驗呈陰性反應，此即是所謂的“空窗期”〔Window Period〕。因此，在感染愛滋病毒後，並不是任何時候，都可檢查出是否已感染病毒。
2. “潛伏期”是指愛滋病毒潛伏在人體中，而沒有任何臨床症狀的這段期間，快則半年，慢則十幾年尚未發病，平均約 5-10 年。病程快慢不一。不論空窗期或潛伏期，都具有傳染力。

## 愛滋病的傳染途徑

(一) 愛滋病是這樣得到的：

1. 與愛滋病毒者發生口腔、肛門、陰道等方式的性交。
2. 輸用愛滋病毒污染的血液、血液成份、血液製劑。
3. 與感染病毒者共用針頭、針筒。
4. 由愛滋病母親傳染給嬰兒。

✚ 其實愛滋病毒非常脆弱，一旦離開人體便會死亡。因此，愛滋病並不是一種具高度傳染性的疾病。

(二) 這樣不會得到愛滋病：

1. 空氣中的咳嗽或噴嚏水滴。
2. 握手、擁抱、觸摸帶原者，置身於帶原者的身邊，或觸摸帶原者用過的東西。
3. 銀器、玻璃、飲水機、毛巾、拭面巾、門把、或人們觸摸過的任何東西。
4. 游泳池、熱水浴缸、淋浴間、儲藏室、浴缸或馬桶座。
5. 平常的、每天的活動，例如在辦公室裡工作或上學。
6. 在餐廳吃飯、使用共同浴室、置身人群中，或任何形式的隨機接觸。

## 愛滋病的預防方法

1. 忠於性伴侶，正確的使用保險套。避免性濫交，因為性伴侶數目增加，罹患愛滋病的機會也相對增加。
2. 不要與人共用可能被血液污染的用具，例如：剃刀、刮鬍刀或任何尖銳器械、穿刺工具。
3. 使用拋棄式針筒、針頭，拋棄前應先置入刺不破的容器中，以免刺傷他人。
4. 輸血或使用血液製劑及接受凝血因子或器官移植時，須經過篩檢、測試處理；在接受手術之前與醫師商議，事先貯存自己的血液，以便施行「自體輸血」。
5. 避免不必要之輸血及接受凝血因子或器官移植。
6. 當性伴侶無法提供性的安全保證，又不願做好愛滋病防範措施時，就應拒絕與其發生性行為。