



愛滋病(AIDS-Acquired Immunodeficiency Syndrome)又稱「後天免疫缺乏症候群」，是由愛滋病毒引發的疾病。這種疾病會破壞人類的免疫系統，使人類失去抵抗疾病的能力，導致病毒、原蟲、細菌、黴菌等可輕易侵入人體，引發各種疾病及發生惡性腫瘤，最後百病俱發而喪失寶貴之生命。

愛滋病毒暴露於空氣中，在短期內就會死亡。因此，您也不需要過度恐慌；與感染愛滋病毒者共餐、共浴、共用馬桶、握手、游泳、擁抱、打噴嚏等是不會得到愛滋病的。

愛滋病的傳染途徑

- (一)與感染愛滋病毒者發生口腔、肛門、陰道等方式的性交。
- (二)輸用愛滋病毒污染的血液、血液成份、血液製劑。
- (三)與感染愛滋病毒的母親傳染給嬰兒。

愛滋病的發病過程

1. 病毒感染。
2. 從感染愛滋病毒到抗體出現至少須經六至十二週的空窗期後，才能經驗血得知是否感染愛滋病毒。
3. 少部份的病人於數週或數月後可能出現淋巴腺腫、脾腫、出汗、發燒、疲倦、皮膚發疹、肌肉關節疼痛、咽喉疼痛等急性症狀，而後進入沒有症狀的潛伏期。
4. 發病時會有體重急劇減輕、疲倦、夜間盜汗、持續發燒（三個月以上）、下痢、淋巴腺腫大、並可能發生肺炎、疱疹、白色念珠菌、梅毒等各種症狀。

如何防治愛滋病

那要怎麼樣才能知道自己倒底有沒有感染到愛滋病毒？我們可以透過唾液篩檢及抽血，來瞭解自己是否連受感染。但是在初期受到感染時，抗體仍未產生，這個時候可能無法檢查出來，便是所謂的「空窗期」。因此，一般建議在懷疑自己受到感染時，應該於三個月後抽血檢查，這三個月內雖檢驗不出來，卻有傳染給別人的危險性。

防治愛滋病的方法

性行為方面：固定且單一性伴侶；性行為前必須瞭解對方的性健康狀態；性行為時全程正確使用保險套。

血液交換方面：維持良好個人衛生，不要和別人共用牙刷、刮鬍刀或皮膚穿刺工具〔如：穿耳洞、刺青〕，亦避免共用針頭、針筒等物品。

母子感染：若女性已經受到感染，性行為時應該採取避孕措施，若已經懷孕了，應儘早接受治療，以免傳染給胎兒。

愛滋病固然可怕，但更可怕的是我們的過度恐懼及排斥，「愛滋當前-人人平等」，我們應該關懷、接納感染者，及陪伴、協助他們。

在這個愛滋陰影的時代，我們更應該珍惜自己、尊重自己、保護自己。**對於青少年而言，避免性行為是預防愛滋病最好的方法，別讓愛滋找上門！**



洪敬超老師編輯