

# 屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	感染科	編號：衛教-感染-17
主題	認識愛滋病	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

## 一、什麼是愛滋病？

愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS），是由一種破壞免疫系統的愛滋病毒所引起的疾病。感染後如果不以藥物治療，會使感染者的抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞，導致「伺機性感染」產生，此時才稱為愛滋病。

## 二、愛滋病毒如何傳染？

愛滋病毒是透過體液或血液（如精液、陰道分泌物、母乳）接觸黏膜或皮膚傷口而傳染，傳染途徑包括：

- （一）性行為傳染：與愛滋病毒感染者發生不安全性行為（沒有全程正確使用保險套及水性潤滑液），包括口交、肛交、陰道交或其他體液交換方式，就有可能感染。
- （二）血液傳染：與愛滋病毒感染者共用注射針頭、針筒、稀釋液、刮鬍刀、牙刷...等尖銳器具或輸入被愛滋病毒污染的血液、血液產品或接受愛滋病毒感染者之器官移植。
- （三）母子垂直感染：感染愛滋病毒的婦女懷孕生產，可能會在妊娠期、生產期或哺乳期時，將病毒傳染給寶寶。

## 三、何謂空窗期？

「空窗期」是指得到愛滋病毒後到能被檢驗出來的時間，於空窗期進行檢查是無法確認是否感染，一般是愛滋病毒感染後 6-12 週內，但隨著檢驗進步，空窗期已可以縮短到 1-2 週。

## 四、篩檢方法

愛滋匿名篩檢、愛滋自我檢測結果若為陽性，請盡速至指定醫院做進一步確認!!!

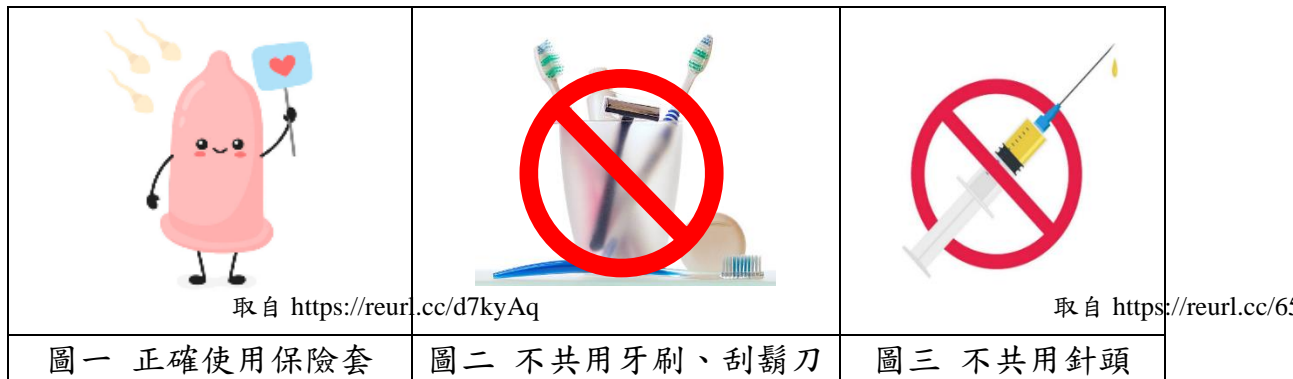
## 五、如何預防愛滋病？

### （一）安全性行為：

- （1）單一固定的性伴侶，避免嫖妓、援交、一夜情。
- （2）性行為時要全程正確使用保險套（圖一），若需要使用潤滑液，應選用水性潤滑液，如 K-Y 潤滑劑，不可使用油性潤滑物質（如嬰兒油、凡士林），以避免保險套破損。
- （3）保險套應放置陰涼、乾燥地方。

（二）性病（如：梅毒、淋病等），因易受愛滋病毒感染，請儘速就醫追蹤。

- (三)避免不必要的體液接觸，包括輸血、血液製劑、凝血因子或共用空針、紋身、刺傷皮膚或粘膜的傳染性接觸及來路不明的體液或血液製劑與凝血因子。
- (四)不與人共用牙刷、刮鬍刀(圖二)、空針或注射針頭(圖三)，拔牙、整牙或手術時宜使用拋棄式器械或遵照消毒程序之器械。



- (五)懷孕時要接受愛滋篩檢，如果篩檢出為愛滋病毒感染者，從懷孕期間就要接受完整的抗病毒藥物治療，並採剖腹生產及避免餵母乳，以預防新生兒遭受感染。
- (六)可服用針對暴露愛滋病毒前後的預防性用藥。

#### 五、那些行為不會感染愛滋病？

- (一)共用衛浴設備：馬桶、毛巾或水龍頭等。
- (二)共餐，甚至分享食物、共用茶杯、碗盤、湯瓢等。
- (三)肢體接觸，如：擁抱，撫摸、牽手等。
- (四)一起上課或工作。
- (五)蚊蟲叮咬。
- (六)一般照護工作：協助更換、穿脫衣褲、更換床單被褥、協助口腔清潔(含刷牙、漱口)、協助修剪指甲、接觸感染者之汗水、淚水、口水、尿液、嘔吐或排泄物都不會傳染。

#### 六、愛滋病治療政策：診斷即刻服藥

高效能抗愛滋病毒藥物治療(Highly active antiretroviral therapy; HAART)俗稱「雞尾酒療法」，核苷酸反轉錄酶抑制劑(Nucleoside reverse-transcriptase inhibitors; NRTI)，併用非核苷酸反轉錄酶抑制劑(non-nucleoside reverse-transcriptase inhibitors; NNRTI)，蛋白酶抑制劑(protease inhibitors; PI)或整合酶抑制劑(Integrase inhibitors; II)的藥物組合，規律服藥可控制病毒量，當病毒量被抑制到偵測不出來的程度時，幾乎不會透過性行為傳染愛滋病毒。

#### 七、愛滋病人居家照顧的注意事項

- (一)按時服藥及回診，若有任何副作用，應請醫師調藥，千萬不可任意停藥，以避免造成抗藥性。

(二)飲食注意事項：

1. 應進食全熟食物，避免生食或未煮熟食物，如生菜沙拉、生魚片等。
2. 可多吃蛋白質食物及剝皮水果，避免飲用酒精類飲料及抽菸。
3. 準備食物時，生食與熟食用具應分開，以免細菌污染食物。

(三)環境衛生：

1. 避免到擁擠、髒亂、空氣不好或密閉式空調的地方，如電影院、KTV。
2. 傳染性疾病流行時（例如：感冒、水痘等），避免出入公共場所，無法避免時應戴口罩避免被感染。
3. 寵物口鼻及排泄物易藏隱球菌，應盡量避免飼養，如需處理寵物排泄物時要戴口罩及手套，以降低伺機性感染。
4. 維持居住環境衛生及通風，避增加感染機會。

(四)個人衛生方面：

1. 注意個人衛生習慣，勤洗手及沐浴。
2. 平時可使用漱口水，減少口腔念珠菌感染，不可共用牙刷或刮鬍刀，可改用電動刮鬍刀，避免刮傷皮膚，以維持皮膚黏膜完整，減少伺機性感染發生。
3. 平時可使用 5%以上漂白水以 1：100 比例稀釋（即 1 cc漂白水加 99 cc清水），用來清潔環境、衣物、馬桶等。

(五)注射注意事項：

1. 藥癮者可加入減害計畫，包括：各地清潔針具交換計畫及美沙冬替代療法。
2. 勿共用針筒、稀釋液。
3. 正確消毒注射部位。

參考資料：

邱毓慧、張麗蓉(2022)．照護一位新診斷愛滋病個案之經驗．安泰醫護雜誌，28(1)，1-13。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=18111955-202206-202206270014-202206270014-1-13>

程家怡(2019)．淺談愛滋篩檢．彰基醫療健康防治季刊，37，26-28。

衛生福利部疾病管制署(2022)．愛滋知識與預防篇．取自

<https://www.cdc.gov.tw/Category/List/qTp6DeK3rm01qcVc7diAkA>

衛生福利部疾病管制署(2022)．重要指引與教材．取自

<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/Zz9yglWGHewdUrqnozQcFQ>

衛生福利部疾病管制署(2022)．長期照顧服務員-愛滋防治知能及防護措施．取自

<https://reurl.cc/eXqOGb>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮