HIV ≠ AIDS？

認識愛滋，別讓恐懼成爲歧視的起點！

健康話題　每週三刊出



HIV不是世界末日，正確認識才能遠離恐懼。

提到「愛滋病」，許多人可能仍會感到害怕，甚至因爲不了解而產生誤解與排斥。但你知道嗎？感染愛滋病毒（HIV）並不等於罹患愛滋病（AIDS），隨著醫療科技與藥物持續進步，愛滋病毒感染已經是可以透過藥物有效控制的慢性疾病。只要及早發現、持續接受治療，感染者一樣可以正常工作、戀愛、結婚、生子，享有與一般人相同的生活品質。

那麼，究竟什麼是 HIV？什麼又是 AIDS？兩者之間有什麼不同呢？

人類免疫缺乏病毒（簡稱 HIV），就是俗稱的愛滋病毒，主要攻擊人體免疫系統中的 CD4 淋巴球，使免疫功能逐漸受損，降低身體抵抗疾病的能力。若未及時接受治療，隨著病毒持續破壞免疫系統，可能使身體容易受到各種病原體感染，甚至引發嚴重的伺機性感染或相關疾病。

而後天免疫缺乏症候群（簡稱 AIDS），則是感染 HIV 後，因免疫系統受到嚴重破壞而進入的疾病階段。簡單來說，HIV 是病毒，AIDS 是疾病；感染 HIV 不代表已經罹患 AIDS，更不代表生命即將走到盡頭。

HIV 究竟如何傳染？日常接觸會感染嗎？

愛滋病毒主要透過以下三種途徑傳播：

1.性行爲傳染：與感染者發生未使用保險套的陰道性交或肛門性交，或於性行爲過程中接觸含有病毒的體液，均可能增加感染風險。口腔性行爲的傳染風險相對較低，但仍須視是否有傷口、出血等情況評估。

2.血液傳染：接觸受愛滋病毒污染的血液或血液製劑，例如與他人共用注射針頭、針筒及稀釋液，或使用未經適當消毒的器具，都可能造成感染。

3.母子垂直感染：感染愛滋病毒的母親，可能於懷孕、生產或哺乳過程中將病毒傳染給嬰兒。不過，透過孕期篩檢、適當藥物治療及醫療團隊的專業照護，可大幅降低母子垂直感染的風險。

值得特別强調的是，愛滋病毒不會透過一般日常生活接觸傳播，例如握手、擁抱、共餐、共用餐具、共用馬桶、一起游泳或蚊蟲叮咬等，都不會造成感染。因此，與感染者正常相處、工作及生活，並不需要過度擔心，更不應因爲對方的感染身分而刻意疏遠。

恐懼會傳染，但 U=U 不會

你聽過「U=U」嗎？這是近年愛滋防治非常重要的觀念，也是消除污名與歧視的重要關鍵。

U=U 是英文「Undetectable = Untransmittable」的縮寫，中文意指「測不到病毒量，就不會透過性行爲傳染」。根據目前的科學研究及國際醫學共識，HIV 感染者只要穩定接受抗病毒藥物治療，並持續將體內病毒量控制在測不到的程度（低於 200 copies/mL），就不會透過性行爲將病毒傳染給伴侶。

這代表什麼呢？當感染者依照醫囑規律服藥，體內病毒受到有效抑制，病毒量便能降低至極低的程度，進而維持良好的健康狀態，也不會透過性行爲傳播 HIV。

不過，必須注意的是，「測不到病毒量」並不代表病毒已經完全從體內消失，也不代表已經治癒。感染者仍須持續依照醫師指示服藥，並定期接受病毒量檢驗，才能維持穩定的治療效果。此外，U=U 所指的是不會透過性行爲傳播 HIV，並不代表可以預防梅毒、淋病等其他性傳染病，因此仍建議做好全面的性健康防護。

當我們了解 U=U，就會發現感染者不再是需要被恐懼或排斥的對象。穩定接受治療的感染者，可以擁有正常的社交、親密關係及家庭生活。與其讓錯誤認知造成隔閡，不如用正確知識取代偏見，給予每個人應有的尊重。

預防不只一種方式！認識 PrEP 與 PEP

除了正確使用保險套，現在也有藥物可以協助預防 HIV 感染，其中最常見的就是暴露前預防性投藥（PrEP）及暴露後預防性投藥（PEP）。

一、PrEP：暴露前預防性投藥

PrEP（Pre-exposure Prophylaxis）是指尚未感染 HIV，但具有感染風險的民眾，在經醫師評估及確認未感染後，依照醫囑於暴露前規律服用預防性藥物，使體內維持足夠的藥物濃度，降低感染 HIV 的機率。

適用對象包括持續有未使用保險套性行爲、多重性伴侶、性伴侶具有 HIV 感染風險，或有共用注射針具等感染風險行爲者。若能依照醫師指示正確且持續服藥，PrEP 對預防性行爲感染 HIV 具有高度保護效果，但並非百分之百，也無法預防其他性傳染病，因此仍應搭配保險套及水性潤滑液使用。

目前國內亦有提供符合資格者的 PrEP 整合性服務及相關藥物補助，民眾可向醫療院所或衛生局洽詢，了解最新補助資格與申請方式。

二、PEP：暴露後預防性投藥

PEP（Post-exposure Prophylaxis）則是指可能接觸到 HIV 後，透過及時服用預防性藥物，降低感染風險。例如發生未使用保險套的性行爲、保險套破裂，或與他人共用針具等情形，若有可能暴露於愛滋病毒，應儘速尋求醫療協助。

PEP 必須在暴露後 72 小時內開始服用，越早使用越好，並依醫囑持續服藥 28 天。切記不要因爲沒有立即出現不舒服的症狀，就忽略可能的感染風險，也不要自行購買或使用藥物，應儘速至提供 PEP 服務的醫療院所，由醫師評估是否需要使用。

簡單區分，PrEP 是「暴露前先預防」，PEP 是「暴露後緊急補救」。兩者都是愛滋防治的重要工具，但都需要經過專業醫療評估，才能達到適當的預防效果。

愛滋防線，讓愛無限！預防、篩檢、治療缺一不可

愛滋防治不只是高風險族群的事情，而是每個人都應具備的健康知識。透過正確的預防措施、定期篩檢及及早治療，就能有效降低感染風險，守護自己與他人的健康。

1. 做好預防，降低感染風險

性行爲時應全程正確使用保險套，並搭配水性潤滑液，降低體液交換及保險套破損的風險；避免與他人共用針頭、針筒及稀釋液，也應避免使用成癮性藥物。若有持續感染風險，可進一步諮詢醫師，評估是否適合使用 PrEP。

2. 主動篩檢，及早發現感染

不要因爲沒有症狀，就認爲自己不會感染 HIV。感染初期可能沒有明顯症狀，或出現類似感冒的發燒、喉嚨痛、肌肉痠痛等不適，因此不能單靠身體感覺判斷是否感染。

建議有性行爲者至少接受一次 HIV 篩檢；曾有不安全性行爲者，建議每年至少篩檢一次；若有多重性伴侶、感染性病、使用成癮性藥物或共用針具等感染風險行爲，則建議每 3 至 6 個月定期篩檢。民眾可至醫療院所、衛生局（所）或相關匿名篩檢服務據點接受檢驗，也可透過愛滋自我篩檢服務，爲自己的健康多一分把關。

3. 積極治療，維持健康生活

目前雖然尚無根治 HIV 感染的方法，但已有成熟且有效的抗病毒藥物，能協助感染者控制體內病毒量、維持免疫功能並降低相關疾病發生風險。感染者只要及早就醫、遵照醫囑規律服藥，並定期追蹤檢查，就能維持良好的健康狀態。切勿自行停藥或中斷治療，以免造成病毒量回升及產生抗藥性。

用知識跨越恐懼，讓理解取代歧視

愛滋防治的進步，不只是醫療技術的突破，更是社會觀念的改變。從過去對愛滋病的恐懼，到現在有藥物可以有效控制病毒、有 PrEP 及 PEP 協助預防感染，以及 U=U 所帶來的科學實證，都讓我們看見愛滋防治已有更多元且有效的選擇。

然而，真正需要被消除的，除了病毒傳播風險，還有社會對感染者的誤解、標籤與歧視。HIV 感染不代表生活失去希望，更不代表一個人的價值有所不同。每個人都應該享有平等的醫療照護、工作機會及受到尊重的權利。

讓我們從認識 HIV 開始，學會正確預防、主動篩檢、積極治療，也以同理心看待每一位感染者。唯有讓知識取代恐懼，讓尊重取代偏見，才能共同打造更友善、更健康的生活環境。

愛滋防治，從你我做起；正確認識 HIV，讓愛不再有距離！

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

11/24~11/30天氣概況



連江縣	11/24 星期二	11/25 星期三	11/26 星期四	11/27 星期五	11/28 星期六	11/29 星期日	11/30 星期一
白天	15 - 18°C	14 - 16°C	13 - 17°C	15 - 19°C	17 - 19°C	17 - 19°C	16 - 20°C
晚上	14 - 15°C	13 - 14°C	15 - 16°C	17 - 17°C	17 - 18°C	16 - 17°C	17 - 18°C
體感溫度	7 - 12°C	7 - 11°C	9 - 16°C	14 - 18°C	13 - 17°C	13 - 16°C	13 - 17°C



115 年 11 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					陳嘉維			陳嘉維					陳嘉維				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	陳維慶		陳俊諱	陳維慶		陳維慶			陳維慶			陳維慶	
復健科		陳志嘉			陳志嘉						陳志嘉（限約診）						
身心科	鄭謙	鄭謙		鄭謙													
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒（限約診）						
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師（身心障礙門診）		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師（身心障礙門診）		牙科醫師	牙科醫師（身心障礙門診）		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎						陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉舲		陳志嘉（限約診）							
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房 X 光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。

掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。

門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。

本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。　申訴專線：23995 分機 1300