



簡介

問：什麼是HIV病毒？人類免疫力缺乏症病毒

問：什麼是愛滋病？後天免疫缺乏症候群

它們是因果關係，HIV病毒是會攻擊你的身體，而愛滋病則是其所造成的結果，即當一個人的身體無法抵抗續發疾病時（常稱為「續發機會感染」，意即當其他疾病有機會進入已經被HIV病毒減弱抵抗力的人體時）。一個人能夠帶有HIV病毒但卻沒有愛滋病，這樣的情況下，醫生通常會稱這個人是「HIV陽性反應」。所有愛滋病患都帶有HIV病毒，一個虛弱的免疫系統或是遭受續發感染的人會被稱為有愛滋病，這樣的人也帶有HIV病毒。

HIV攻擊身體的免疫系統，這個系統能夠對抗疾病。譬如，當一個人開始生病時，身體會抵抗疾病以維持身體健康。HIV病毒減弱免疫系統使得身體無法抵抗疾病。帶有HIV病毒的人，免疫系統會被緩慢地侵害；當免疫系統過於虛弱而無法抵抗其他疾病侵入身體時，我們說這個人是愛滋病患。醫學上愛滋病的定義是CD4細胞數低於400時。當因愛滋病死亡，他們不只是因為HIV病毒，而是病毒減弱身體免疫力。而續發機會感染是死亡的肇因。在這類的死亡病例，可能還沒完全發病時，但病毒已經減弱免疫系統，而續發疾病就能夠造成死亡。一個帶有HIV病毒的人無法有效地阻擋疾病，而往往死於這類的續發感染（如瘧疾、肺結核或肺炎）。原因是當一個人帶有HIV病毒會減弱他們的身體，免疫系統而無法有效地保護身體，HIV病毒和續發疾病是愛滋病死亡的死因。

回顧

什麼是HIV病毒？

什麼是愛滋病？

HIV病毒和愛滋病有何相關？

HIV病毒會怎樣攻擊身體？

愛滋病的死因為何？

傳染途徑

1. 不安全的性行為在帶有病毒和沒有病毒的人間—這是指性行為以任何方式（肛交、口交、陰道性行為）沒有使用保護措施（例如保險套）。保險套是唯一能夠避免HIV病毒傳染的生育控制方法。但保險套只能在正確使用、適當保存和沒有過期下才能發生效用。雖然保險套不是100%安全，一些研究顯示保險套約有93%效用。如果兩個不帶有病毒的人進行沒有保護措施的性行為，那不會有人被感染—這告訴我們了解性伴侶的狀態及HIV檢驗結果的重要性。病毒只會從一個帶有病毒的人傳染到另一個不帶有病毒的人。較少的性伴侶能夠減低接觸到病

毒的機率。如前所述，互相了解HIV病毒的情形是重要的。如果不接觸到病毒，HIV檢驗就不會是陽性反應，因此許多方式（宗教、家庭、傳統等等）強調禁慾和延緩青少年發生性行為的時間。85%感染是經由性行為。下面兩種傳染途徑也是很重，但這種是最主要的。

2. 血液接觸—這是指帶有HIV病毒的血液混合到（接觸到）另一個不帶有病毒的血液。因為這樣的接觸會使得一個不帶有病毒的人會成為陽性反應，這會發生在許多情況下。譬如針頭的使用／共用使得一個人的血液能被注射到另一個人身上；即使只有很少量的血液。因此，所有的針頭必須被適當的消毒（如果沒有適當的工具可用，可以使用Clorox Bleach漂白水或煮沸器具持續30分鐘來消毒）。可以想像藉由以下器具的接觸：刮鬍刀片、刺青器具、穿孔器具、清除工具等等。這種接觸感染一個最主要的方式是輸血。如果血液沒有經過檢驗，那帶有病毒的血液可能經由輸血到另一個人的身體中。今日這種感染方式已經不太常見，因為血液會經過檢驗，這曾是二十年前美洲的嚴重問題。
3. 母子垂直感染—HIV陽性反應的婦女能夠將病毒傳染給胎兒。這能發生在懷孕期間、分娩過程和哺乳時。一些治療方式的使用能夠大幅減低機率，在許多地方這些治療是免費的。母親要預防就必須先了解自身HIV狀況。不帶有病毒的婦女就不會將病毒傳染給胎兒，而帶有病毒的婦女有35%機率傳染給她的胎兒。

記得有85%傳染是經由性行為，其他途徑仍須注意，然而重點還是在第一種途徑，因為它的影響最廣。

回顧

什麼是最常見感染HIV病毒的途徑？有什麼方式來減少／避免這種途徑？

什麼是血液接觸傳染？有什麼方式來減少／避免這種途徑？

什麼是母子垂直感染？有什麼方式來減少／避免這種途徑？

什麼是避免三種傳染途徑的關鍵？

為什麼要特別注意性行為傳染？

健康和營養

健康和營養是我們身體能夠抵禦疾病和自我修復的重要因素。一個人接觸到HIV病毒或許會或不會成為陽性反應。一些人可能由性行為而呈陽性反應但其他人卻不會。一些人相信這和健康有關。如果有健康的身體有較高的機會來抵抗疾病。這種想法認為健康的人較不健康的人能夠抵抗HIV病毒的感染。這同樣也是抵抗結核病及瘧疾的因素。

我們的身體需要四種重要營養素：第一、蛋白質（存在於肉類、乳製品、蛋類、扁豆或豆類）能夠幫助肌肉成長和輔助我們的免疫系統。單單只攝取蛋白質不能夠使我們的免疫系統更好，而是四種營養都必須攝取才能更健康。第二、脂肪（存在於食用油、肉類、蔬菜何其他許多食物中）能夠幫助儲存能量和保護我們的身體。第三、碳水化合物提供我們身體能量（存在於穀物、麵包、糖類、水果等等）。最後、乾淨的飲用水。

這也和個人的保健與衛生有關。保持個人衛生是很重要的，包含規律地清洗和適當地治療傷口。如前面所述，愛滋病使身體生病並讓其他疾病侵入我們的身體。因為HIV病毒減低身體抵抗與修護的能力，所以尋找治療所有疾病的方法是很重要的。

為什麼HIV感染情況持續惡化：社會因素（簡略分析）

忽視：“那不會發生在我身上，”這樣的想法在那些不認為愛滋病是嚴重問題的人中。

性別：性虐待、藐視女性、社會和經濟上的不平等和生理因素。

教育：有限的資源、誤解、教學限制和侮辱。

媒體：性（各種方面）常被媒體大似報導、傳播。這些媒體卻不提及保護措施或藉由性行為所傳播的疾病，如HIV病毒。

醫療：昂貴、缺乏、不易獲得、缺少性傳染疾病治療（花費與歧視）。

文化：不能談論性或由於不平等來要求安全的性行為。

社經：營養不良、健康花費、生活型態、治療／照護花費。

性傳染疾病：這些傳染都和感染HIV病毒有關（會增加感染機率）。

戰爭：性虐待、大量人口移動（叛軍、軍隊、難民）。

綜觀愛滋病

聯合國愛滋病計畫組織（UNAIDS）2005年12月報告估計有四千萬人HIV病毒感染者。至今，估計有二千五百萬人已死。90%帶有HIV病毒者不了解HIV病毒而大多數是生活在開發中國家。年輕人是最危險的（但病毒可以感染所有人）。在2005年，超過半數新感染者的年齡介於15至24歲，每天有超過八千人死於HIV病毒或愛滋病、一萬四千人成為新感染者。研究顯示在這些新感染者中，有250人（其他研究顯示可能高達二千人）是新生兒，於分娩或哺乳時感染。愛滋病影響世界的每個角落，估計有一千四百萬的孩童因愛滋病成為孤兒。目前其中有七百萬的農民已死 - 估計在2020年會達到一千六百萬。愛滋病死亡已經嚴重影響教育（在南非85%死亡是由於愛滋病）和醫療系統，造成處於準備不全、經費不足的狀況下（平均有50至80%的醫院床位是被帶有HIV病毒或為愛滋病患所使用）。

回顧

營養在預防上扮演什麼樣的角色？

為什麼治療很重要？

為什麼感染愛滋病的人數持續上升？還有沒有別的原因？

在地區上，什麼是最重要的因素？

和全球的因素有何關係？

愛滋病立即的影響是什麼？

更長期的影響有哪些？

預防

可以藉由以下方法來幫助帶有病毒或愛滋病患：(1) 抗逆轉錄病毒藥物治療 (Anti-Retroviral Treatment)，然而目前沒有治癒愛滋病的方法、(2) 免疫系統的修復、(3) 續發疾病的治療？

抗逆轉錄病毒藥物治療並不是解藥，並沒有治癒愛滋病的方法。這些治療幫助免疫系統病減緩愛滋病所帶來的影響，這能延長患者的生命。這些藥物甚至能在開始治療時的二個月內帶來大幅地健康改善。

抗逆轉錄病毒藥物治療有一些負面的影響，昂貴、在開發中國家不易取得（20-30%的美洲病患無法取得藥物）而且有副作用。這種治療在當病毒具有抗藥性時效果會減低。

抗逆轉錄病毒藥物治療能幫助病況嚴重患者能較為健康，但無法治癒。在健康狀況良好與適當營養下能夠有效改善免疫系統。

愛滋病的死亡是和HIV病毒減弱免疫系統所帶來的續發疾病有關。因為如此，續發疾病的治療對於患者的健康和生命是很重要的。治癒這些疾病能夠延長患者生命。

預防母子垂直感染

帶有HIV病毒的孕婦有35%機會傳染病毒給胎兒。如前所述，藉由一些治療能夠預防傳染的發生。一種Nevirapine藥物能夠用在生產前後來減少傳染機會，而費用相對較低廉（約美金4元）。這種治療常被使用，因為很便宜而且容易使用。一些製藥公司甚至免費提供這種療法。了解母親與新生兒的HIV狀況是決定治療準備的關鍵。

回顧

帶有HIV病毒者有哪三種選擇？

什麼是抗逆轉錄病毒藥物治療？該怎們做？

有完全治癒的方法嗎？

負面影響有哪些？

還有哪些問題？

什麼是母子垂直感染？

什麼是Nevirapine？

預防HIV病毒傳染的關鍵為何？

性別

愛滋病不成比例地發生在男性，然而近來女性有越來越多地趨勢。在2005年超過半數的新感染者是女性，這和女性的生理結構、社經地位、權利、身分有關。和男性一樣，大多數的傳染是由於與異性性行為所致。最近幾年HIV陽性反應的女性每年都呈一倍成長。在開發中國家每20秒有一名女性感染HIV病毒。女性權利和角色是照顧家庭，特別是家中有成員是HIV陽性反應。女性感染HIV病毒風險增加和下列因素有關：

1. 生理結構：女性身體在異性性行為中比男性有較大的接收域。在性行為中雙方性生殖器的結合讓女性有而外的風險。另外懷孕時，母子垂直感染能夠使HIV病毒傳染給胎兒。
2. 社會／文化：女性因為處於低等社會角色而面臨從屬的角色；常與文化價值有關。這種從屬角色能造成性強迫、性支配、性虐待、性暴力 - 都能透過以強迫或性交易。一些女性感覺她們沒有權利談論性或要求安全的性行為
3. 經濟：女性常被迫使進行性交易，因為不是不被允許去工作、就是經濟上依賴男性或是在社會中她們可能沒有機會工作（取得食物或金錢）。年輕女孩因為「Sugar Daddies」這些人的金錢／身分／財產吸引她們而以性來交換。所有這些因素都和女性在社會中扮演從屬角色有關。
4. 流行病學：一些女性在分娩時需要輸血，而比男性有更高的風險。