

# 遠離愛滋·永保安康

這是一個目前無法治癒的疾病，也有人封它為「二十世紀黑死病」；而患者多為 45 歲以下的青年，因此更叫人憂心忡忡，目前，它正一步一步蔓延中……

## ◆何謂 AIDS (愛滋病)：

後天性免疫缺乏症候群 (Acquired Immune Deficiency Syndrome 簡稱 AIDS) 是由名叫 HIV 的病毒所引起的，患者通常因為免疫系統遭破壞，無法抵抗某些病原入侵而死亡。

1. HIV (human immunodeficiency virus)；此病毒通常經由精液或血液傳染，初期並無症狀，感染後的半年~5 年會發病，因而致命。
2. 傳染途徑：HIV 病毒會由破損的粘膜或皮膚傷口侵入人體，因此發生性行為時，帶原者的病毒會經由精液或血液，接觸到對方的口腔、陰道、肛門內的破損粘膜而感染。此外注射毒品、輸血、抽血等也有可能傳染。
3. 初期病狀：初期和常人無異，但仍會傳播 AIDS，因此若發現有類似感冒症狀 (如發燒、盜汗、淋巴腺腫…) 而持續一週以上時，應找專門醫生檢查。



## ◆如果你是……請注意！

1. 多重性伴侶的同性意義或雙性戀男性。
2. 目前或以前曾經是靜脈注射毒品者。
3. 因疾病接受輸血 (或血液製劑) 者，如血友病患……
4. 性伴侶為 AIDS 病患、或疑似感染 HIV 病毒者。

以上四類人是 AIDS 的高危險群，應多留意自己的健康，並隨時和醫師、專家連繫，接受定期追蹤檢查。

※ 注意：千萬不要以捐血的方式作檢驗，接受輸血者是無辜的。



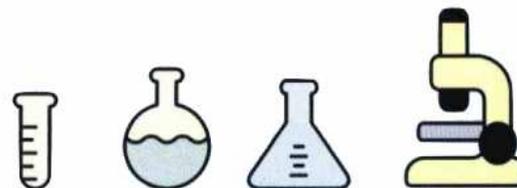
## ◆愛滋病如何檢驗？

一個人有沒有感染愛滋病毒，是完全無法由外觀來判斷，必需以抽血檢驗抗體的方法來判斷是否有感染。由於感染愛滋病毒後，在三個月內抗體不會馬上產生或是產生的量並不夠，所以在這三個月內是無法檢驗出來有無感染 (即所謂的空窗期)，因此最好的檢查時間是在危險性行為之後三個月抽血檢查較為適宜。

## ◆愛滋病如何預防？

由於性伴侶的人數愈多，感染愛滋病的機會就愈大，因此預防愛滋病之方法：

1. 維持固定且單一性伴侶。
2. 執行安全性行為及全程正確使用『保險套』。



3. 避免與他人公用牙刷、刮鬍刀或任何穿刺性器械。
4. 婚前、產前應該做愛滋病毒抗體檢查。

### ◆如何才算是安全的性行為：

1. 性交時，使用保險套是唯一能有效避免愛滋病毒和其他性病的方法。
2. 口交時，使用保險套可提供額外的保護，精液不會吞嚥下去，或因口中有傷口而感染。
3. 互相愛撫手淫，只要沒有傷口、潰瘍，就比較不會感染愛滋病毒。按摩時按摩油會損傷保險套，所以按摩後務必洗手，再戴上保險套。
4. 親吻、摟抱、手指撥弄、嚙咬、輕撫、舔舐和互相餵食具有挑逗意味的食物時，請把您的保險套準備在手邊，以防不時之需。
5. 如果您另外還需使用潤滑劑，請確定選用水性的潤滑劑（例：K-Y 軟膏）

『性是愛的一部份，但不是全部』，在談戀愛的過程中，其實有很多是可以取代『性關係』，因為感情是追求彼此心靈的契合，性只是其中一部分而已。

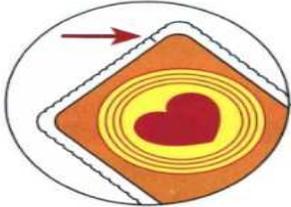
### 『一次的性行為等於和他以前所有的性伴侶發生性關係。』

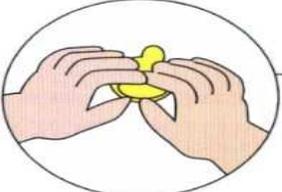
AIDS 的潛伏期相當長（由數月至五年不等），即使你用保險套作屏障，仍須瞭解對方是否有多重性伴侶或是毒品注射者。此外，你尚須仔細考慮要不要發生性關係，並為你的決定負責。拒絕婚前性行為並不是拒絕對方的愛意，而是尊重彼此的起點。



### ◆如何正確使用保險套：

1. 拆封前，注意是否標明有效期限。  

2. 拆封前，由邊緣拆封，勿以利器拆封。  

3. 拆封後，用手輕輕擠出保險套。  

4. 請先將前端之小袋輕輕扭轉，將空氣排出。  

5. 套上陰莖，然後慢慢地捲開，避免指甲接觸保險套。  

6. 洩精後，立即取下保險套，以免精液溢出流出陰道。  

7. 用後即應丟掉，請勿再回收使用。  
