

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	感 染 科	編號：2090027
主 題	認識愛滋病	2000.08.15 訂定
製作單位	103 病房	2025.06.27 七修

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 HIV（Human Immunodeficiency Virus）即是人類免疫缺乏病毒，俗稱愛滋病毒去破壞免疫系統所引起的疾病，目前可分為兩型，HIV-1 和 HIV-2。感染愛滋病毒後，若未以藥物有效控制，可能導致身體免疫力降低，進而容易發生伺機性感染或腫瘤。

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，將病毒傳染給嬰兒。

(四)何謂空窗期？

「空窗期」是指感染愛滋病毒後，需經過一段時間才會在血(體)液中檢驗出現愛滋病毒抗原及抗體的期間，一般而言，空窗期約為 3-12 週，會依據檢驗方式而有所不同，如以最新式的確認檢驗方法：HIV 分子生物學核酸檢測（NAT）為例，愛滋檢驗空窗期可縮短至 11 天，在空窗期間內，因體內已存在病毒，已具傳染力，此期間應避免與他人發生不安全性行為。

(五)如何進行愛滋篩檢？

若對自己本身健康狀況不明瞭者，可預約至各醫療院所做匿名篩檢諮詢，同時至匿名諮詢網進行風險評估，另外，除匿名篩檢點外，亦可自行上網購買或至指定場所自動服務機購買愛滋自我篩檢試劑檢測(圖一)，若結果為陽性，請盡速至指定醫院做進一步確認!!

自我篩檢 掌握健康 快速又安全



了解篩檢與服務方式



實體通路
(衛生局所/民間團體)



自動服務機



網路訂購超商取貨

建議愛滋篩檢頻率

1. 有性行為者，至少進行1次篩檢。
2. 有無套性行為者，每年至少進行1次篩檢。
3. 若有感染風險行為(如與人共用針具、多重性伴侶、合併使用成癮性藥物、感染性病等)，建議每3至6個月篩檢1次。



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告

圖一、購買愛滋自我篩檢試劑方式

三、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，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(圖二)。
- (3) 保險套應放置陰涼、乾燥地方。



圖二、安全性行為，正確使用保險套

- (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)不使用毒品、不與人共用空針或注射針頭、牙刷、刮鬍刀，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。

四、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)聊天、一起上課、工作、游泳等。
- (五)蚊蟲叮咬。

五、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（Methadone）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：

台灣愛滋病學會(2024，10 月 16 日)．愛滋病檢驗及治療指引第六版。

<http://www.aids-care.org.tw/journal/treatment.php>

高雄榮民總醫院感染管制室(2024，6 月 30 日)．感管手冊第八篇，第一章後天免疫缺乏症候群之感染管制措施．<https://eipfs.vghks.gov.tw/Download.ashxu=LzAwMS9WZ2hrc0VJUEZpbGVzLzZMxNi9yZWxmaWxlLzZg5MzAvNjZMi9INTFhYjFLOS1lZGQ0LTRhNGEtYWII1NC00MWNkN2FmOWIzZTQucGRm&n=OC4x5b6M5aSp5YWN55ar57y65LmP55eH5YCYZ576k5LmL5oSf5p%2bT566h5Yi25o6q5pa9MTEzMDYzMC5wZGY%3d&icon=.pdf>

林德宇、王甯祺(2022)．愛滋病毒感染者使用抗病毒藥物抑制失敗後治療藥物之選擇．感染控制雜誌，32 卷 3 期，179-189。[https://doi.org/10.6526/ICJ.202206_32\(3\).0004](https://doi.org/10.6526/ICJ.202206_32(3).0004)

衛生福利部疾病管制署(2024，7 月 31 日)．人類免疫缺乏病毒(愛滋病毒)感染疾病介紹。<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/lehLY2EFku4q7Gqv4bql2w>

衛生福利部疾病管制署(2025，4 月 24 日)．人類免疫缺乏病毒(愛滋病毒)感染篩檢防治政策。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/gH7NyWhq3ulASaka q5DDIQ#>

圖一、「購買愛滋自我篩檢試劑方式」取自衛生福利部疾病管制署．(2021，4 月 20 日)。<https://www.cdc.gov.tw/Uploads/Files/2bdbe76a-98fa-46f7-a53e-a939906d264a.jpg>

圖三、「安全性行為，正確使用保險套」取自衛生福利部疾病管制署．(2024，11 月 7 日)。<https://www.cdc.gov.tw/Uploads/Files/9f422378-2314-4478-8f5d-582e046560e3.jpg>

圖三、「安全性行為，正確使用保險套」取自衛生福利部疾病管制署．(2024，11 月 7 日)。<https://www.cdc.gov.tw/Uploads/Files/9f422378-2314-4478-8f5d-582e046560e3.jpg>

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詢！