

預防愛滋

預防性病

自我保護

預防性投藥

供 HIV 篩檢衛教使用

活在愛裡的人 都不孤單



本頁資訊為醫療人員向病患進行衛教之參考資料，不得散布或用於其他用途。實際用藥應由醫師處方決定，此處資訊僅供參考。詳細內容請參照各藥品最新仿單。若需要更多資訊，請聯繫您的醫護人員。

認識 HIV 的傳染與預防



▶ HIV 有三大傳染途徑，對應的預防方法如下¹：

性行為傳染

預防方法

- ▶ 安全性行為。包括固定的單一性伴侶，進行性行為時正確使用保險套和潤滑劑
- ▶ 性病者請盡速就醫，並檢驗 HIV

血液傳染

預防方法

- ▶ 不要共用注射針頭、針筒、稀釋液或輸入被 HIV 污染的血液或血液製劑

母子垂直傳染

預防方法

- ▶ 從懷孕期間就要開始接受預防性用藥
- ▶ 有需要時選擇剖腹產
- ▶ 避免餵哺母乳，以降低寶寶感染風險

留意空窗期，篩檢要定期

空窗期：人體在感染 HIV 後，需要經過一段時間後才能檢驗出感染，這段已感染卻檢驗不出來的時間即為「空窗期」。因此，篩檢結果呈現陰性，仍然要注意篩檢時是否處於「空窗期」。

定期篩檢：若無法確定篩檢時是否處於「空窗期」，建議每年篩檢 1 次，若持續有感染風險行為，每 3 - 6 個月篩檢 1 次。

空窗期
要注意！

HIV 不會傳染的途徑¹

- ▶ **游泳不會傳染** – HIV 不會透過游泳池的水傳染
- ▶ **共用馬桶、洗衣機不會傳染** – HIV 需透過體液、血液傳染，不會透過日常共同生活活動傳染
- ▶ **尚未有一般汗水、淚水、口水傳染案例** – 至今未有透過唾液、眼淚或汗水接觸而感染 HIV 的案例。但若您有牙齦發炎或口腔潰瘍，請避免與感染者法式舌吻或接觸血液
- ▶ **不會透過蚊子傳染** – 蚊蟲不會吐射血液，其口器殘留的微量血液亦不足以傳播病毒

認識 HIV 的傳染與預防

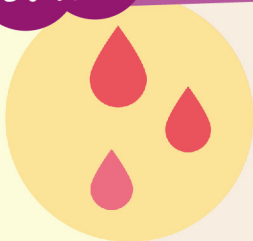
HIV 三大傳染途徑與預防方法¹

預防性行為傳染



安全性行為。包括固定單一性伴侶，進行性行為時正確使用保險套和潤滑劑

預防血液傳染



不要共用注射針具、稀釋液或輸入被 HIV 污染的血液或血液製劑

預防母子垂直傳染



- ▶ 懷孕即開始預防性用藥
- ▶ 需要時選擇剖腹產
- ▶ 避免餵哺母乳，降低寶寶感染風險

HIV 不會傳染的途徑¹

游泳池水

淚水

共用馬桶

汗水

共用洗衣機

蚊子叮咬

空窗期要注意！

感染 HIV 後，需要經過一段時間後才能驗出，這段已感染卻檢驗不出來的時間稱為「空窗期」。

定期篩檢

- ▶ 建議每年篩檢 1 次
- ▶ 若持續有感染風險行為，每 3 - 6 個月篩檢 1 次。

感染了 HIV 之後：HIV / AIDS 簡介 1



- ▶ HIV 是一種病毒，全名為 human immunodeficiency virus，中文名為「**人類免疫缺乏病毒**」，也被稱為**愛滋病毒**。
- ▶ AIDS (acquired immunodeficiency syndrome) 是一種疾病，中文名稱為「**後天免疫缺乏症候群**」，俗稱**愛滋病**。
- ▶ HIV 進入人體後，會與免疫系統的 CD4 淋巴球結合，進而破壞 CD4 淋巴球，使得感染者免疫力變差。
- ▶ 感染 HIV 的患者若未接受治療，病毒就會持續繁殖，破壞感染者免疫功能，最後讓感染者無法抵抗伺機性感染，導致 AIDS。

不是 一感染 HIV 就馬上成為 AIDS

HIV 陽性表示感染愛滋病毒，但感染者不一定會進展為 AIDS。部分 HIV 感染者在感染初期，症狀與感冒相似或無症狀。AIDS 則是 HIV 感染者的末期表現，也是最嚴重的階段。AIDS 的診斷標準如右：

1.

CD4 淋巴球數少於
200 cells/mm³

2.

出現特定的伺機性感染、神經系統病症或腫瘤

HIV / AIDS 分三期 2

急性感染期



- ▶ 感染 HIV 最早期的階段。通常是感染後的 2 - 4 週。
- ▶ 在這個階段，病毒會迅速繁殖，傳播到全身。有些人會出現**發燒、頭痛等類流感症狀**。
- ▶ 感染者體內的病毒濃度高，具有傳染力，若能在此階段接受治療，將大有助益。

潛伏期



- ▶ 可能長達 10 年，但若感染者一直未接受治療，病毒會持續累積導致免疫力下降，最後進展為 AIDS。
- ▶ 在這個階段，感染者體內的病毒濃度不高，感染者**可能沒有任何相關症狀**。
- ▶ 感染者亦具有傳染力，但只要接受治療，就可以壓低病毒量，減少傳染風險。

AIDS 期



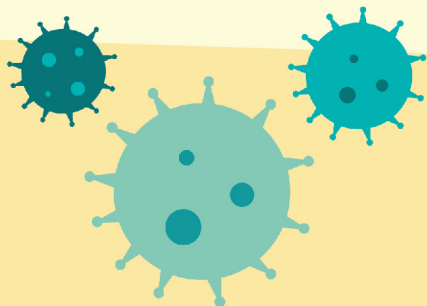
- ▶ 感染 HIV 最後也是最嚴重的階段，此時感染者的**免疫系統已嚴重破壞，容易發生伺機性感染**。
- ▶ 若病情未得到控制時，感染者體內的病毒濃度很高，具有高傳染力。

感染了 HIV 之後¹



HIV

是一種**病毒**，中文為「人類免疫缺乏病毒」，也稱為**愛滋病毒**。



- ▶ HIV 進入人體後，會削弱免疫力。
- ▶ 感染者若未接受治療，病毒持續繁殖導致免疫力下降，CD4 淋巴球數下降至 200 cells/mm³ 以下時，最後進展為 AIDS。

AIDS

是一種**疾病**，中文為「後天免疫缺乏症候群」，俗稱**愛滋病**。

不是一感染 HIV 就馬上變成 AIDS !
HIV 感染後分為三個時期：²

急性感染期

- ▶ 通常為感染後 2 - 4 週。
- ▶ **可能出現發燒、頭痛等類流感症狀。**
- ▶ 體內的病毒濃度高，具有傳染力。

潛伏期

- ▶ 可能長達 10 年，若不治療，病毒會持續累積導致免疫力下降，最後進展為 AIDS。
- ▶ **不一定會有症狀。**
- ▶ 體內的病毒濃度不高，但仍有傳染力，治療可以壓制病毒量，減少傳染風險。

AIDS 期

- ▶ **免疫系統已被破壞，易發生各種感染。**
- ▶ 若病情未得到控制時，感染者體內的病毒濃度很高，具有高傳染力。

安全性行為 安心享性福



- ▶ 許多性傳染病是透過性接觸及體液互相交換傳染，這些體液包括血液、精液、陰道分泌物。
- ▶ 各種性行為的傳染風險如下³：

各類行為的實際風險還須視狀況與您的醫師或醫護人員討論

可忽略的風險

- ▶ 咬傷
- ▶ 揮濺體液（包括精液）
- ▶ 共用性道具

低風險

- ▶ 口交

中風險

- ▶ 肛交（進入方）
- ▶ 陰道交（男性 / 女性）

高風險

- ▶ 肛交（接受方）
- ▶ 無任何保護措施的性行為，造成傷口或出血

- ▶ 安全性行為能避免感染性傳染病。安全性行為包含下列 ABC 三個步驟¹：

A 禁慾 (Abstain)

- ▶ 不與他人發生性行為，是預防性病的有效方法之一。
- ▶ 守住貞操，自然也阻止性病傳播的大門。

B 固定單一性伴侶 (Be faithful)

- ▶ 對於會發生性行為的人來說，減少性傳染病感染風險的方式之一就是固定單一性伴侶。
- ▶ 若要與新的性伴侶發生性行為，也請盡可能確認對方有無性病或有無注射藥物。

C 使用保險套 (Condom use)

- ▶ 保險套已被證實能有效預防性傳染病，但前提是必須正確使用。
- ▶ 保險套應全程使用，且應選擇水性潤滑劑，油類潤滑劑會導致保險套破裂。

安全性行為 安心享性福

各種性行為的傳染風險³

可忽略的風險

- ▶ 咬傷
- ▶ 揮濺體液 (包括精液)
- ▶ 共用性道具

低風險

- ▶ 口交

中風險

- ▶ 肛交 (進入方)
- ▶ 陰道交 (男性 / 女性)

高風險

- ▶ 肛交 (接受方)
- ▶ 無任何保護措施的性行為，造成傷口或出血



各類行為的實際風險還須視狀況與您的醫師或醫護人員討論

安全性行為三大步驟¹

A 禁慾 (Abstain)

不與他人發生性行為



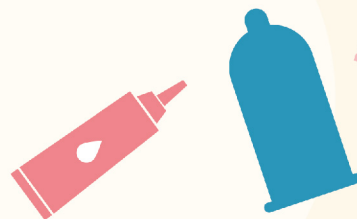
B 固定單一性伴侶 (Be faithful)

對於會發生性行為的人來說，單一固定性伴侶可以減少感染風險



C 使用保險套 (Condom use)

全程使用保險套，且應選擇水性潤滑劑



我的健康「性」福我決定



- ▶ 隨年紀增加，自己做決定的機會越來越多，但得為自己的決定負責。
- ▶ 有時候我們的決定會受到團體或其他人的壓力影響。這些決定真的是我們自己想作的嗎？例如：
 - ▶ **發生關係？** 還沒準備好時，另一半卻要求發生性關係？
 - ▶ **危險性行為？** 雖然感覺對了，但另一半卻不想 / 不願帶套？
 - ▶ **真的“藥”這樣嗎？** 朋友都在吸毒，我不吸…感覺有點弱？

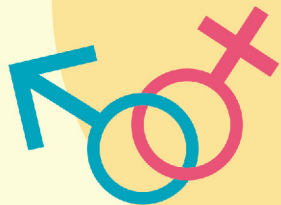
學會拒絕 勇敢說不



- ▶ 我們知道在許多情況下，不容易真實且坦率的表達自己。太強硬的拒絕，怕讓對方難堪；太婉轉的說法，對方又常誤會你的意思。
- ▶ 冷靜且堅定地捍衛自己的權利，表達自己的感受，其實才是提高自尊、增加取得想要事物機會、避免被人利用 / 占便宜的途徑。
- ▶ 拒絕三技巧：
 - ▶ **表明立場。** 想清楚後，堅定意志表達想法。
 - ▶ **說明原因。** 告訴對方你做這個決定的理由，希望對方理解（若理由較為私密或是不方便直接說，可不說明）。
 - ▶ **表達理解。** 若擔心拒絕會讓對方難過，可針對對方的感受表達理解，但這非必要。
- ▶ 如果對方還是想說服你，你只需重覆表達「拒絕」的意願，無須再說明原因或表達理解。

我的健康「性」福我決定

發生關係？



我還沒準備好，但卻
要求發生性關係？



危險性行為？

感覺對了，但對方卻
不想 / 不願戴套？



真的“藥”這樣嗎？

朋友都在吸毒。我不吸…
感覺有點弱？



學會拒絕 勇敢說不



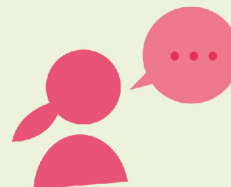
表明立場

想清楚後，堅定意志
表達你的想法



說明原因

告訴對方你做這個
決定的理由，希望
對方瞭解



表達理解

若擔心拒絕會讓對
方難過，可針對對
方的感受表達理解



預防性投藥 要愛不要病



- ▶ 除了保險套等方式外，預防 HIV 感染還有一種方式，就是預防性投藥。
- ▶ 預防性投藥依投藥時機可分為 2 種¹：

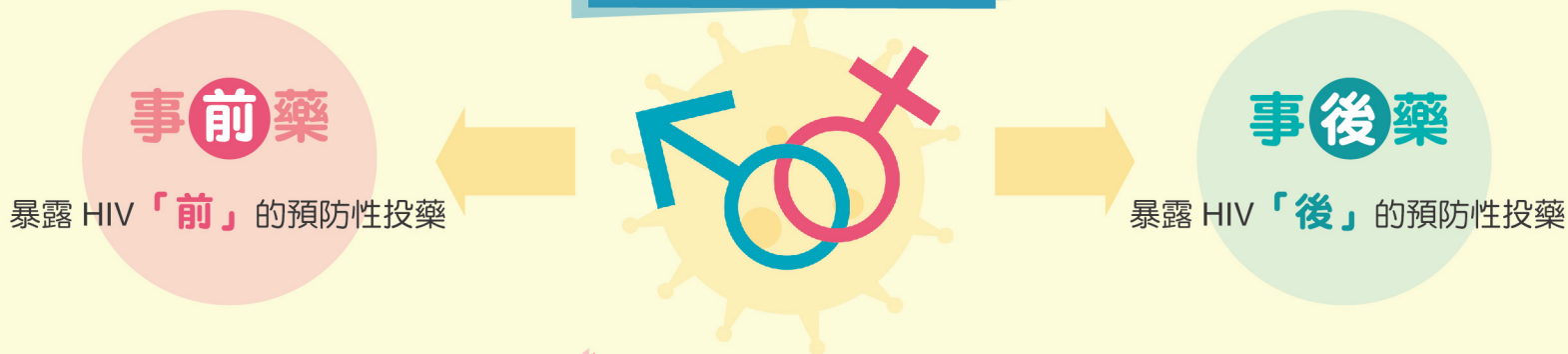


事前藥 (PrEP)¹

適用對象	<ul style="list-style-type: none">▶ 沒有感染 HIV 的成年人▶ 經醫師評估有高感染 HIV 風險
服用方式	每日服藥，一天 1 顆（或依照醫師 / 個管師討論後建議之服藥方式）
效果	<ul style="list-style-type: none">▶ 降低 90% 以上 HIV 感染風險▶ 藥物視狀況要持續服用至體內藥物濃度足夠才有預防效力；女性則需連續服用至少 21 天才有保護作用⁴
注意事項	<ul style="list-style-type: none">▶ 只能預防感染 HIV，不能預防其他性病▶ 預防效果與服藥順從性有關，請務必每日按時服藥▶ 需自費，且應定期返診評估

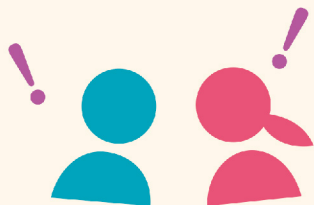
預防性投藥 要愛不要病

預防性投藥時機 1



誰需要？

- ▶ 有高感染風險的成年人



怎麼用？

- ▶ 每日服藥（或依照醫師 / 個管師討論後建議之服藥方式）
- ▶ 與保險套併用



效果如何？

- ▶ 降低 90% 以上 HIV 感染風險
- ▶ 藥物視狀況要持續服用至體內藥物濃度足夠；女性需 21 天才具保護力⁴



注意事項？

- ▶ 不能預防其他性病
- ▶ 需自費



事後藥 (PEP) ¹

適用對象	因不安全危險性行為、性侵害、共用針具或稀釋液的注射藥癮者等，而有直接接觸疑似感染 HIV 的血液 / 體液者，經醫師評估後，可給予 PEP
服用方式	<ul style="list-style-type: none">▶ 需於暴露後 72 小時內投藥，且越早投藥越好▶ 每天服用，需服用 28 天
效果	降低至少 80% 以上 HIV 感染風險
注意事項	<ul style="list-style-type: none">▶ 屬於預防性藥物，並非治療藥物▶ 需自費，且應定期回診追蹤▶ PEP 預防效果並非 100%，經常有高感染風險性行為者，建議減少危險性行為，並評估 PEP 之必要性

預防性投藥並非萬靈丹，使用限制需留意 ¹

- ▶ 預防性投藥可能產生腹瀉、噁心、疲倦、頭痛、肌肉痠痛、發燒等不良反應，在給與預防性投藥前，醫療人員會先與您討論可能的不良反應
- ▶ 使用 PrEP 藥物可能出現腎損傷或骨質流失等不良反應⁵，治療期間應定期監測相關數值。肝腎功能不佳者不宜使用，但未來仍不排除有不同新型藥物可使用
- ▶ 任意停止預防性投藥，則可能造成藥效不佳而使預防效果失敗，甚至將可能產生抗藥性

事後藥 (PEP)¹

誰需要？

直接接觸疑似感染 HIV 的血液或體液



怎麼用？

- ▶ 暴露後 72 小時內投藥，越早越好
- ▶ 連續服用 28 天



效果如何？

降低至少 80% 以上 HIV 感染風險



注意事項？

- ▶ 僅「預防」，並非治療
- ▶ 需自費



預防性投藥並非萬靈丹¹！

限制 1

可能的副作用



如腹瀉、噁心、疲倦、頭痛、發燒等

限制 2

長期安全性



使用 PrEP 可能出現腎損傷或骨質流失⁵

限制 3

腎功能不佳 不宜使用



Q.1 PrEP 是疫苗嗎？

不是。PrEP 並不是疫苗，**接受 PrEP 並不會產生抗體或對於 HIV 產生免疫力**，而是利用服用預防性藥物後，使體內有足夠的藥物濃度來預防 HIV 感染，停藥後預防效果不會持續。因此，請依照醫師指示正確且按時服藥。

Q.2 PrEP 能 100% 預防感染 HIV 嗎？

PrEP **並不保證 100% 預防感染 HIV**，但如果按照醫師的指示正確且按時服藥，讓體內有足夠的藥物濃度，**具有高達 90% 以上的保護力**，但仍然必須藉由使用保險套及水性潤滑液等，降低危險性行為，來預防感染 HIV 和其他性病。

Q.3 PrEP 要吃一輩子嗎？

不用。PrEP 服藥者應遵從醫師指示服用藥物，如有以下情形，請與醫師討論是否不需再繼續服用：

1. 已無 HIV 感染風險。
2. 服藥者經常忘記或不想繼續服用 PrEP 藥物，且已採用其他預防感染 HIV 的方法（如：全程使用保險套及水性潤滑液等）。
3. 如果服藥者對藥物產生不良反應且影響日常生活，醫師可能會建議您停止使用 PrEP 藥物。

Q.4 如果已經超過 72 小時還未預防性投藥 (PEP)，還可以再投藥預防嗎？

若已暴露 HIV 超過 72 小時，**請讓醫師評估**，若醫師評估有預防性投藥之必要，亦可投藥。

Q.5 若已感染 HIV，再服用 PrEP 會怎樣？

如已感染 HIV，就不再適用 PrEP 處方，應使用完整的抗 HIV 藥物。若感染 HIV，又接受 PrEP 藥物治療很可能會使得體內 HIV 產生抗藥性，導致治療失敗。因此使用 PrEP 之前必須先檢驗是否已感染 HIV。

Q.1 PrEP 是疫苗嗎？

不是。PrEP 治療並不會產生抗體或對 HIV 產生免疫力，而是使體內有足夠的藥物濃度來預防 HIV 感染

Q.2 PrEP 能 100% 預防感染 HIV 嗎？

PrEP 並不保證 100% 預防感染 HIV，但有高達 90% 以上的保護力

Q.3 PrEP 要吃一輩子嗎？

不用。以下情形請與醫師討論是否繼續服用：

1. 已無感染風險
2. 經常漏服或不想繼續服用 PrEP 藥物，且已採用其他預防感染 HIV 的方法
3. 產生藥物不良反應且影響日常生活

Q.4 如果已經超過 72 小時還未預防性投藥，還來得及嗎？

請讓醫師評估，若評估有預防性投藥之必要，亦可投藥

參考文獻



1. 衛生福利部疾病管制署／人類免疫缺乏病毒（愛滋病毒）感染。 <https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rk1g>. Accessed in Dec, 2020.
2. NIH's Office of Aids Research / HIV overview / The Stages of HIV Infection. <https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/stages-hiv-infection>. Accessed in Dec, 2020.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Updated Guidelines for Antiretroviral Postexposure Prophylaxis After Sexual, Injection Drug Use, or Other Nonoccupational Exposure to HIV-United States, 2016.
4. Buchbinder SP. Top Antivir Med. 2018;25(4):138-142.
5. 目前已核准之預防性用藥藥物仿單（截至 2021 年 3 月）
6. 台灣愛滋病學會。台灣暴露前口服預防性投藥使用指引。第二版。2018 年 3 月 22 日。



活在愛裡的人
都不孤單



