

自愛愛人 無懼愛滋

文 / 江惠莉 花蓮慈濟醫學中心感染管制護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

每年二、三月是情人的大節日，隨著青少年對性態度的開放，不時在新聞報導裡聽到轟趴、性派對等，這些都讓青少年感染愛滋病毒有越來越多的趨勢。

感染愛滋途徑 不安全性行為過半

截至去年十二月三十一日，依據行政院衛生署疾病管制局的資料顯示，臺灣地區愛滋病感染者已達到一萬九千一百零五人，其中發病人數為六千一百九十七人，其中二十歲到三十九歲個案佔所有發病年齡層的百分之六十四點三七。全部愛滋病毒感染人數中，花蓮地區通報為一百七十五人，發病者有九十六人，佔百分之五十四點八，死亡者五十一人，佔約三成，無論是以發病率或者死亡率看來均為全國之冠。一般民衆在聽到愛滋病的時候，來自社會的恐懼、拒絕、恥辱和歧視也一就併的出現，過去大家對於愛滋病患者總是會懷著異樣的眼光來看待，並貼上

不乾淨、不道德的標籤。事實上，除了不安全的性行為之外，共用針具、輸血時使用不安全的血品等也會造成愛滋病感染。根據統計，不安全的性行為是罹患愛滋病占百分之五十二點七，是感染愛滋的最主要因素，未使用保險套感染愛滋病是有使用保險套者的二十倍，其次是靜脈毒癮者佔百分之三十五點八。

由以上數字看來，「不安全的性行為」以及「毒癮共用針具」是愛滋病的主要傳染途徑、也是感染愛滋病毒的高危險群，所以只要安全的性行為就可杜絕其中一項的危險因素！例如全程使用保險套、單一固定性伴侶、勿嫖妓。此外為了遏止因毒癮共用針具導致愛滋病蔓延，台灣在二〇〇六年七月也開始實施清潔針具計畫，在全臺各縣市衛生所、藥局、醫院等設置定點，設置針具販賣機及針具回收桶，主要為增加清潔針具取得的可近性及安全處理回收的針具。

後天免疫缺乏 早治療效果佳

愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，這種疾病會破壞人類的免疫系統，使身體失去抵抗疾病的保護能力，導致病毒、細菌等可輕易進入人體，引起各種疾病，最終喪失寶貴的生命。疾病管制局於二〇〇九年十一月進行一項民調，其中有百分之十的人仍認為與愛滋病患者一起用餐會被傳染愛滋病；其實我們並不會經由一般公共場所或日常生活接觸中得到愛滋病毒，愛滋病毒的傳染途徑主要是由帶有病毒的體液經由破損的皮膚進入人體。而一旦感染愛滋病，只要好好配合醫師追蹤治療，存活超過二十年已經不是問題。從美國最新的研究中提到，醫藥的進步已讓愛滋病感染後的存活年限從一九九六年的十點五年，大幅增加到二〇〇五年的二十二點五年。

二〇〇九至二〇一〇年世界愛滋病日的主題是「普遍可及和人權」(Universal Access and Human Rights)。普遍可及所指的是所有人都可以獲得到愛滋病預防、檢測、關懷、支持和治療等服務。而人權呢？目前仍然約有五十九個國家限制外國愛滋病毒感染者進入、駐留和居住的法律，此種限制的依據對於人權的歧視是很明顯的。二〇〇三年臺灣在尊重病患隱私情形下，開始實施免費匿名愛滋病篩檢，有需要的民眾可以在附近醫療院所電話詢問，希望能夠藉由匿名篩檢過程，提供高危險族群可以有一個保護隱私的管道，早期發現疾病，維護民眾生活品質。

匿名篩檢小資訊

花蓮慈濟醫院自二〇〇七年起已提供二百零八位民眾匿名篩檢，其中篩檢出愛滋病陽性個案有五位，陽性率為百分之二點四，與臺灣地區匿名篩檢陽性率無特別差異。在尊重病患隱私情形下，篩檢出陽性個案均與個案管理師建立良好關係，引導其就醫並列入追蹤。二〇一〇年度起，另提供梅毒、淋病、披衣菌、B、C、D型肝炎檢驗，均不需任何費用，只要於上班時間內撥打花蓮慈院性病匿名篩檢專線03-8463989預約，不需費用、掛號或出示身分證明即可提供服務，藉由早期發現及治療，可維護生活品質，並避免繼續從事危險行為而傳染他人。



滋潤 靈魂之窗

文 / 陳怡真 花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師



乾眼症是眼科常見的病症之一，以眼睛乾澀、容易疲勞為主要表現，有時伴隨畏光、畏風、短暫視力模糊等擾人症狀，目前治療以使用人工淚液來增加眼表濕度為主。

常放鬆多按摩 改善症狀調理體質

而中醫認為「五臟六腑之精氣皆上注於目」，需依每個人的體質與症狀不同，採內服中藥與針灸合併治療。一方面針對眼睛局部病灶治標；一方面針對五臟六腑之失調調理治本，用雙管齊下的方式，除了改善症狀，也同時調整體質，避免病情加重或一再復發。在內服藥方面，可依體質使用杞菊地黃丸、一貫煎、益氣聰明湯、洗肝明目湯等；在針灸方面，可依症狀不同使用適當穴位，例如合谷、太衝、攢竹、瞳子膠、光明、復溜、足三里、三陰交等，而這些與眼睛相關的穴道，平時自己也能多多按摩，以加強改善眼病的情形。另外一些具有滋養功效或散發風熱

的中藥，例如枸杞子、百合、麥門冬、地黃、桑葉、菊花、決明子等，亦可在日常中泡茶當作茶飲使用，唯服飲時，也應注意適量即可。

生活飲食稍留意 澄澈雙眼看世界

以往老年人及更年期婦女較易罹患乾眼症，但近年來，長期在冷氣房內盯著電腦工作，長時間配戴隱型眼鏡，加上生活壓力大、不正常的作息，愛吃燒烤、油炸、辛辣類飲食等，使得年輕的乾眼症患者也節節攀升。

建議大家保健雙眼應從日常生活作起，避免長時間看書、看電視電腦；注意隱形眼鏡的清潔及避免配戴時間過長；長時間處於冷氣房時可放一盆水以增加空氣濕度；不熬夜且保持均衡飲食，少吃辛辣烤炸類等刺激性食物；可用熱毛巾敷眼睛，適當的在眼睛周圍按摩等，擁有健康的雙眼，這扇靈魂之窗將可以看見更寬廣的世界，欣賞更多美好的人事物喔！🌿