中華科技大學

China University Of Science And Technology

校園健康講座

2016.09.14.

啓新健康世界
專業健康檢查機構

啟新專

台北

談愛滋病防治暨安全性行為

什麼是安全性行為

異性戀
同性戀
雙性戀

你可能認為因為很多人都在做…

怕

表

我們可以發生性行為了嗎？

- 可以

因為有愛情

因為有性需求

因為我可以負責

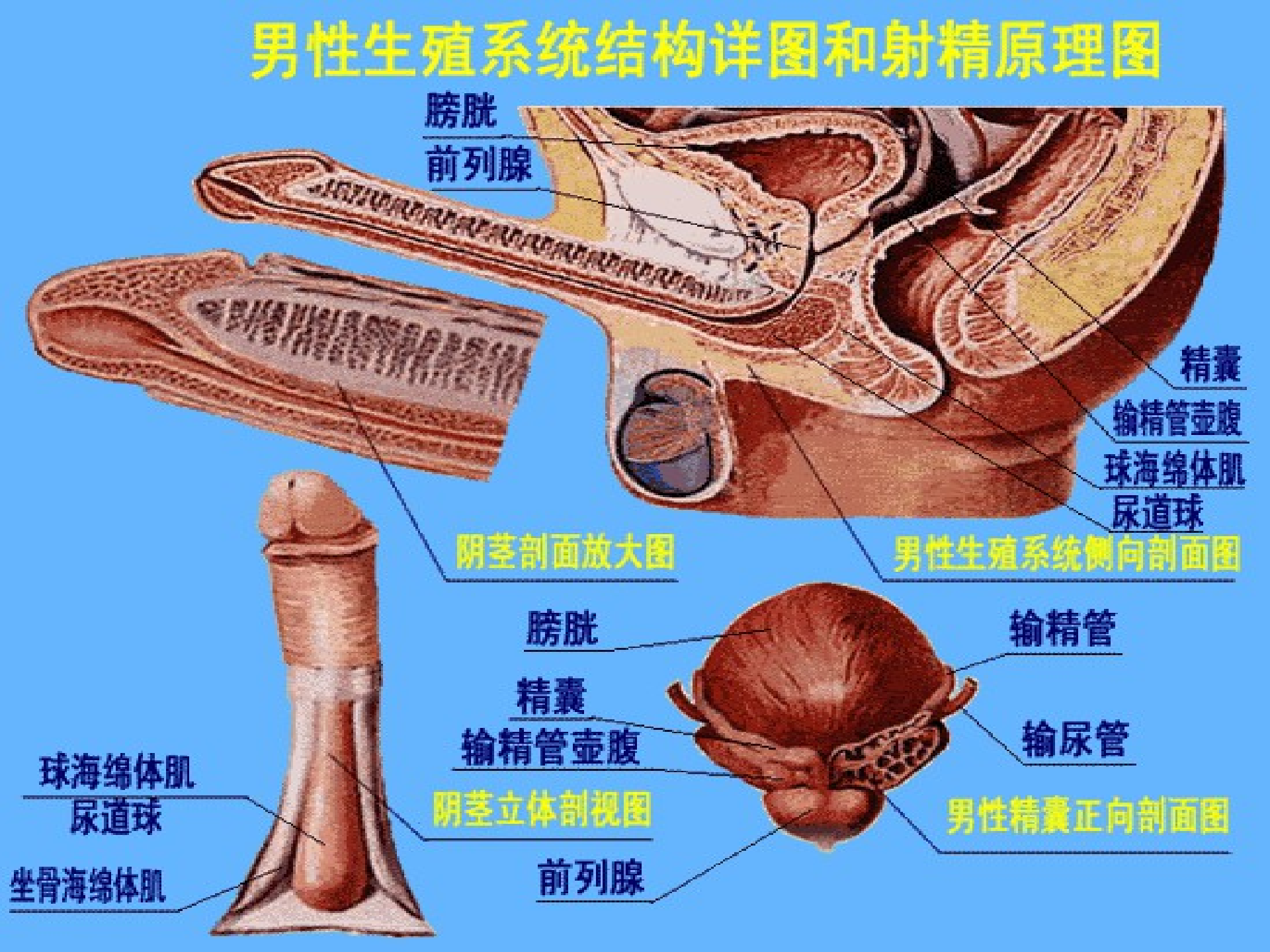
- 不可以

因為年紀太小

因為結婚以後才可以

因為後果我們無法負責

男性生殖系统结构详图和射精原理图



女性-安全期如何算
from 0123456789tw
LIKE
LATER
SHARE
大學生了沒
看成人片學性知識?
大學生真的錯大了!
疑問 危險期如何計算?
包含保險套要戴得正確
05:10
vimeo

危險期與安全期

- 預測卵子可存活 1 ～ 2 天
- **其受精能力最強的時間在排卵後 24 小時內**
- **精子進入女性生殖道可存活 2 ～ 3 天**
- 在排卵期進行性生活是最容易受孕
- 除了排卵期及後兩天之外，得將排卵期前三天算進去，這期間就是所謂的危險期！
- 其餘時間就是**安全期**

- 女孩必須了解自己的月經週期天數
- **排卵期到下次月經來潮約 14 天**
- 月經週期的天數扣掉 14 天就是排卵日
- 再往前推 3 天估算精子存活的天數
- 往後加 1-2 天卵子存活的天數
- 這段期間就是所謂的**危險期**

如何計算危險期與安全期

上次月經期： 2009年 12月 22日

月經周期： 最短月經周期 28天

最長月經周期 28天

2009年12月						
日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2010年01月						
日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

安全期　危險期　月經期

如何計算危險期與安全期

我還不想發生性行為怎麼辦呢？

如何控制性衝動以下這些是危險的！

兩人單獨留宿

接觸情色物品

身體上親密的接觸

避孕措施：

懂得正確使用有效的避孕方法嗎？

在沒有任何避孕措施的情況下

如何使用保險套？

如何使用保險套？

- 每次性行為時都需全程正確使用保險套
- 不論您多麼信任及喜愛您的伴侶
  在從事肛交或陰道性交時
  沒有使用保險套 就是危險行為！
- 注意只能使用「乳膠」的保險套
- 保險套必須保存在陰涼乾
  免變質
- 使用前須查看有效日期
- 使用後更要檢查是否有破

懷孕了???!!!

懷孕基本上要經過四個步驟

- 首先是精子**進入**女性的生殖器官內
- 其次是精子與卵子**結合**
- 之後受精卵會埋入子宮內壁中，也就是**著床**
- 最後是**形成胚胎**
- 前三個步驟平均要花約**二星期**的時間
- 不過也可能短到**八、九**天

事後避孕藥的作用

抑制或延遲排卵干擾子宮內膜，阻止胚胎著床

就是在阻止第 (1) 至第 (3) 步驟的發展

其他可能的作用包括:

（1）阻止精、卵的受精

（2）使子宮頸黏液變得黏稠導致精子不易通過

（3）影響精子、卵子和胚胎在輸卵管中的輸送

事後避孕藥的目的

- 是要避免意外懷孕的發生
- 例如遭受性侵害、沒有採取避免措施
- 避孕方法失敗如保險套破裂、忘記服用避孕藥等
- 事後避孕藥主要是使用高劑量的傳統避孕藥
- 在性行為發生後 **72 小時內服用一次**
- **12 小時後再服用一次**而且愈早服用效果愈好
- 使用事後避孕藥並不會影響下次月經的時間
- 少數人會提前或延後幾天

Mifepristone (RU486) 使用時的副作用與處置：

（一）可能會發生嚴重噁心及嘔吐的副作用

（二）可能會發生腹痛或子宮收縮痛

（三）可能會發生腹瀉

（四）可能會大出血

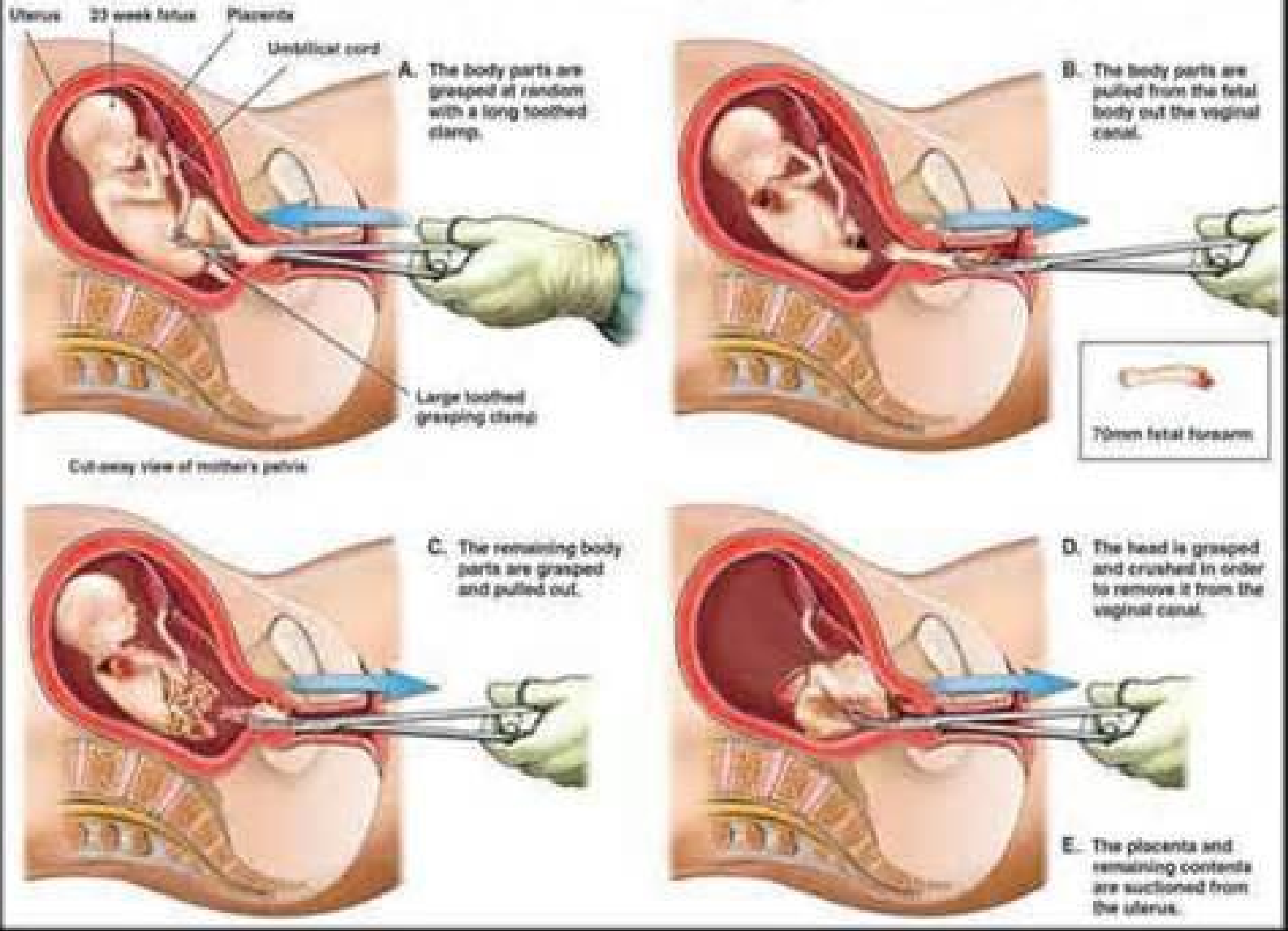
（五）若發生不完全性流產 (incomplete abortion)

人工流産

子宮擴刮術 D&C

子宮擴刮術 D&C

Dilation and Evacuation Abortion (D&E) of a 23 Week Old Fetus



子宮擴刮術 D&C 的風險

常見的併發症有

出血、感染或是子宮穿孔(當器具的尖端穿破子宮的壁)

如果發生了子宮穿孔，會傷到附近的器官：

包含小腸、大腸或是膀胱，需要進一步的手術來治療

＊當接受子宮擴刮術之後，若有以下的症狀:

大量的陰道出血、發燒、陰道內有惡臭的分泌物

或是下腹部疼痛等，一定要回醫院複診

＊少數接受過人工流產手術的病人會在子宮內產生沾黏

不倫懷孕的性行為

男同性戀

女同性戀

愛滋病（AIDS）的由來

1981 年 6 月 13 日，美國洛杉磯發現 5 名年輕**男性**，因罹患少見的**肺囊肺炎**而死亡；

幾乎同時紐約也發現 20 名因少見的

卡波西式肉瘤去逝的年輕男性。

經美國國立疾病管制局（CDC）研究並證實他們均死於一種**免疫系統機能喪失**的同一類症候群，並於 1982 年將這種疾病正式命名為**ＡＩＤＳ**

愛滋病（AIDS）的由來

- A（Acquired 後天）
- I（Immune 免疫）
- D（Deficiency 缺乏）
- S（Syndrome 症候群）
- 主要是感染了一種造成身體免疫功能喪失的病毒
- H（Human 人類）I（Immunodeficiency 免疫）V（Virus 病毒）HIV 即是人類免疫缺乏病毒
- 這些愛滋病毒會攻擊身體的免疫系統

愛滋病的流行病學

自西元1986年台灣發現

第一例本國籍愛滋病毒感染

之後感染患者逐年增加

2015 年愛滋感染人數史上第四高

- 全國累積感染人數為 3 萬 1846 人(2015.11.)
- 目前在活人數為 2 萬 7031 人(2016.08.20.)
- 目前全台灣有 158 所大專院校有愛滋生以**私校較多**
- 其中 24 歲以下、在學的愛滋學生人數則有 803 人
- 年紀最小為 14 歲
- **愛滋病新增感染者　97% 為男性　平均每天新增 6 名感染**
- 2015 年新增愛滋感染者若以年齡層區分皆屬於年輕族群

感染者有年輕化趨勢最年輕僅 14 歲

你怕愛滋嗎？

愛滋病是感染到人類免疫不全病毒

HIV, Human Immunodeficiency Virus

俗稱愛滋病毒而引發的疾病

病毒入侵人體後，可能經數年後才發病

這種病毒會摧毀人體的「免疫機能」

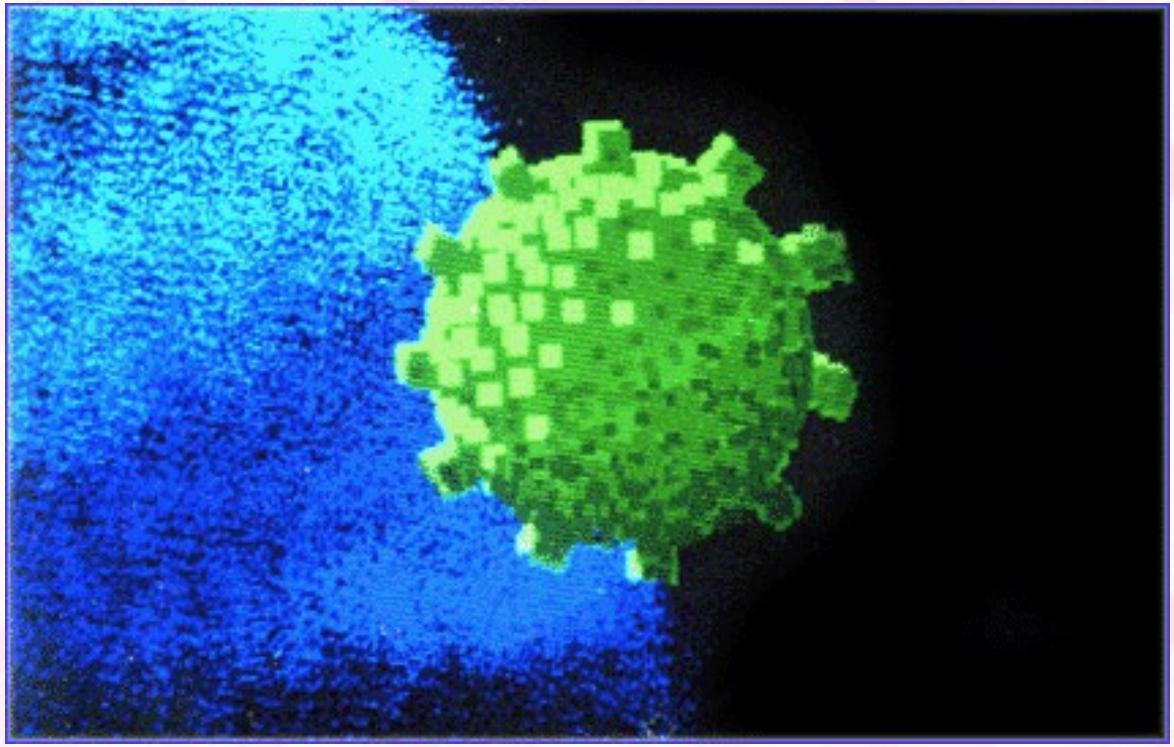
使人體失去抵抗能力，而發生伺機性感染

及神經系統疾病，最後喪失生命！

愛滋病病毒，如何入侵人體？

愛滋病病毒專門入侵 CD-4 輔助細胞
(人體免疫系統中的一種白血球)
令感染者逐漸失去免疫能力
患者最終會因為無法抵抗入侵的細菌和病毒
所引起的嚴重疾病而死亡

愛滋病病毒入侵 T- 4 輔助細胞



T-4 □□□□

愛滋病病毒，如何傳染？

血液接觸

輸入帶有愛滋病病毒的血液或血液製成品、

共用針頭 / 針筒

性接觸

包括同性及異性性接觸

母嬰傳染

受感染母親在懷孕、生產過程和餵哺母乳時傳給初生嬰兒

愛滋傳染三部曲

1. 性行為傳染（70～80％）

與感染愛滋病毒者發生口腔、肛門及陰道等方式的性交或其他體液交換時可能使病毒從人體的黏膜或傷口進入人體而感染

愛滋傳染三部曲

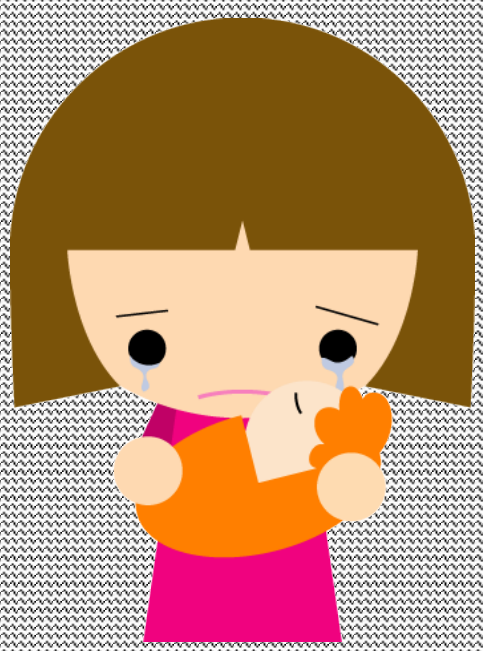
2. 血液傳染

（1）輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑

（2）與愛滋病毒感染者共用注射針頭、針筒

（3）接受愛滋病毒感染者之器官移植

愛滋傳染三部曲



3. 母子垂直傳染（5～10％）

感染愛滋病毒的媽媽，有15~50％的機會會在懷孕期間、生產期或哺乳時，將病毒傳給孩子

婦女在懷孕前，應先接受愛滋病毒的篩檢

愛滋病的發病過程

- **病毒**感染

從感染愛滋病毒到抗體出現

至少須經**六至十二週**的空窗期後

才能經**驗血**得知是否感染愛滋病毒

如何看愛滋病感染結果~~ 驗血

感染愛滋病病毒之後...

1. 受感染

2. 空窗期

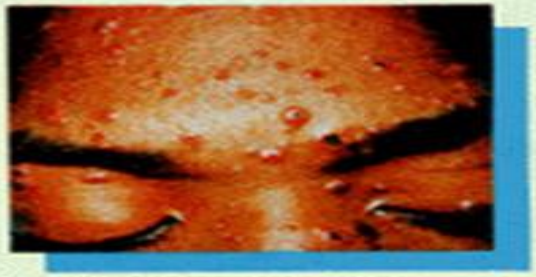
- 病毒入侵人體後，身體便會在兩星期至三個月內產生抗體，感染後約三個月才有足夠數量的抗體可供測試，「空窗期」內進行血液測試 → 「假陰性」結果 → 誤以為沒有受到感染。

3. 潛伏期

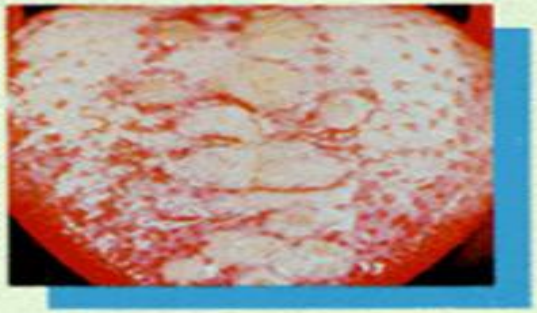
- 可長達十年或以上
- 可以全無病徵
- 不能單從外表判斷一個人是否經已受到感染

4. 發病

5. 死亡



丘疹(囊球菌感染)

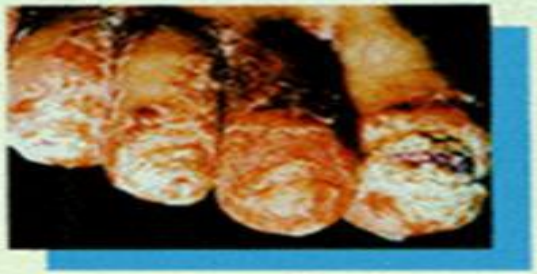


疱疹性口龈炎

唇炎

生殖器之卡波西氏肉瘤

丘疹及卡波西氏肉瘤



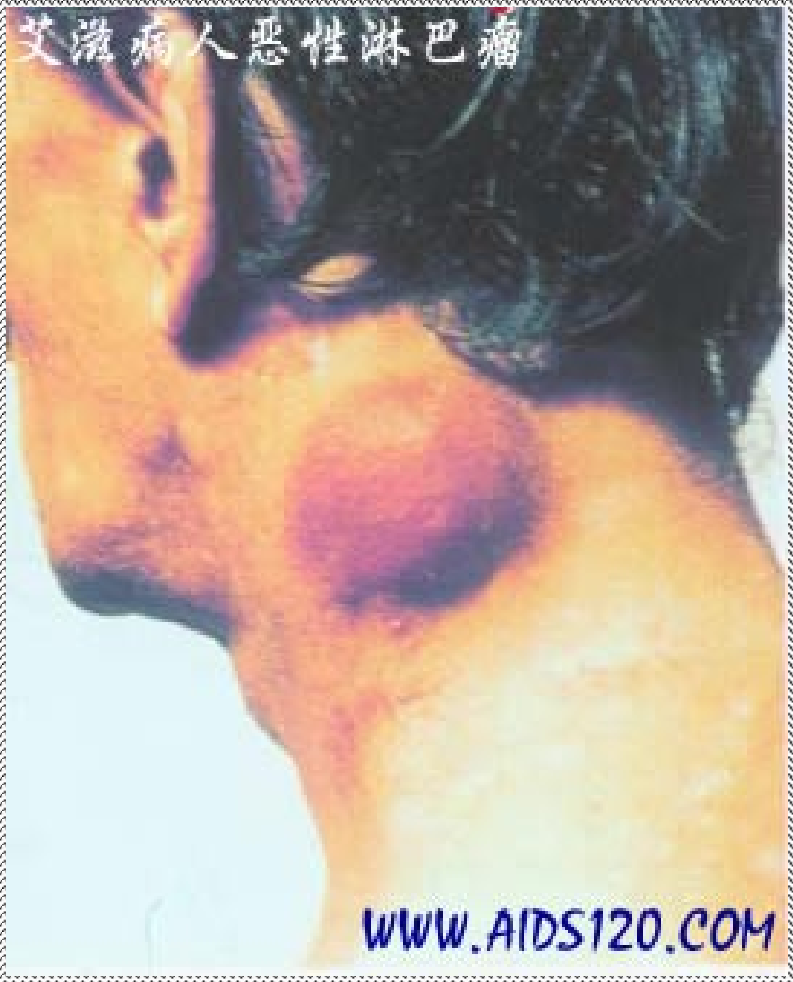
脚：急性化膿性乾癬

愛滋病人口腔念珠菌

愛滋病人帶狀疱疹

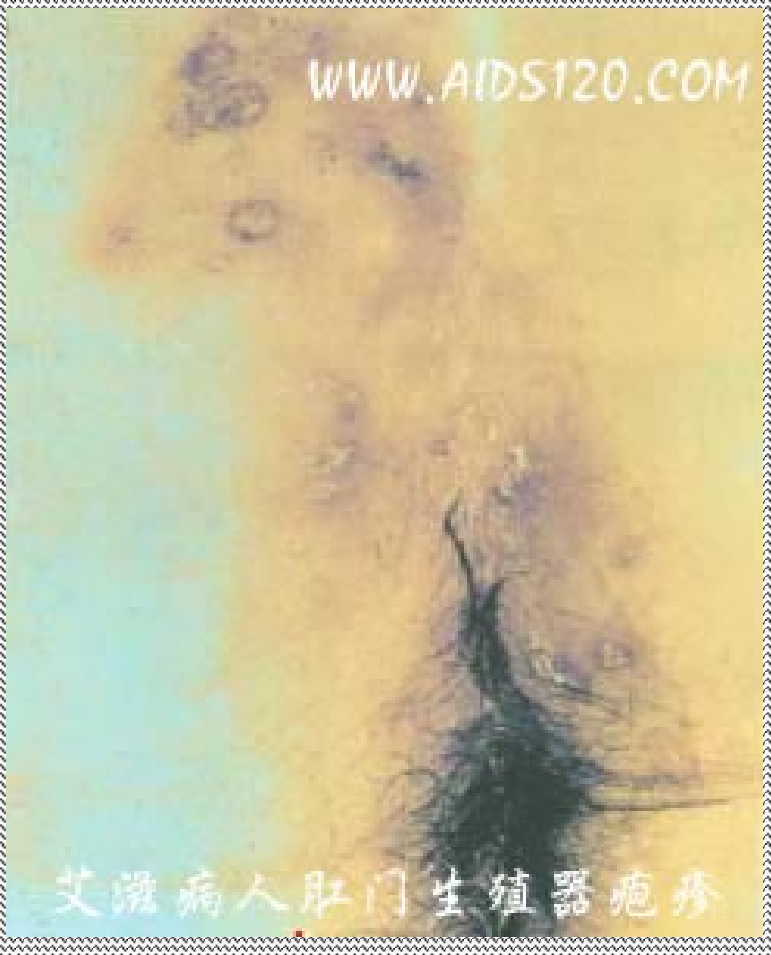
小腿卡波西式肉瘤

愛滋病患



愛滋病患肛門濕疣

爱滋病患生殖器疱疹



雞尾酒療法的誕生

- **1994 年抗愛滋病病毒的藥物出現了！**

- 這就是抗蛋白酶抑制劑
- 這個藥物為**何大一**在全世界範圍內研究
- 抗愛滋病病毒活性提供了實驗工具
- 用藥後阻斷了病毒感染新的 **T 淋巴細胞**
- 臨床發現病毒在血液中的平衡態被打破

雞尾酒療法？

- **雞尾酒**
- 是西方人非常推崇的一種飲酒方式
- 將幾種不同風格的酒調在一起品嘗

- 何大一教授借此命名

將多種藥物混合治療愛滋病的療法

何大一雞尾酒療法

單一藥物治療可很快產生抗藥性

應該針對愛滋病病毒感染人體的不同環節用

三種或三種以上的藥物

如抗病毒蛋白酶藥物、抗病毒逆轉錄藥物等

即通過聯合用藥提高治療效果

教育是最有效的防治方式

愛滋三零目標

- 國際世界衛生組織 (WHO) 為達成愛滋三零目標

零歧視、零死亡、零愛滋案例新增

- 訂定了最新防治 HIV 「**90-90-90**」目標
- 希望能在 2020 年前達成:
- 90 %愛滋病病毒感染者，能得到確診了解自己的健康情況
- 90 %已確診的感染者，能得到適切治療
- 90 %已接受治療的感染者，能將其病毒指數降至測不到的地步
- **90-90-90 防治策略主要為降低愛滋感染及致死率**

愛滋病如何預防

迄目前為止愛滋病無法治癒也沒有疫苗預防

最好的預防方法就是：

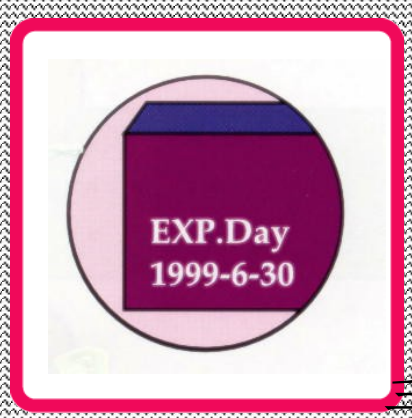
1. 勿與任何已感染愛滋病毒的人

有性交、肛交或共用針頭、針筒的行為

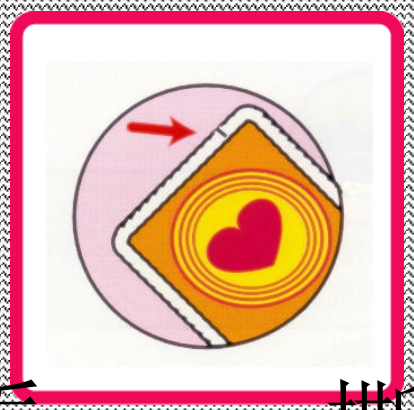
2. 勿與「個人交往史」不了解者發生任何性行為

3. **維持單一固定性伴侶**避免嫖妓

拿手紹套七式

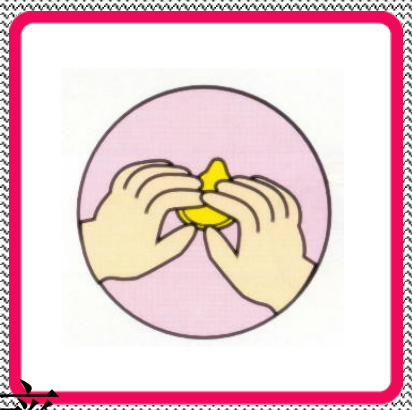


扭



看

撕



擠

套

取

丟

無害的親愛

- 擁抱、握手、或按摩是安全的
  病毒 並不會由此種接觸傳染
- 日常生活中，皮膚、眼淚、汗水、唾液
  並不會傳染愛滋病毒。
- 共用馬桶、游泳並不會傳染愛滋病毒
- 也不會像登革熱一樣由蚊蟲叮咬傳染

個人的衛生、清潔、照護及防護

- 清潔：
  - 完整的皮膚是預防預防感染的屏障
  - 但皮膚有時也會藏匿細菌傷害我們

1．飯前、飯後用肥皂洗手，並每天洗澡

2．洗澡時，使用清潔殺菌劑，可減少皮膚受到感染

3．刷牙後可使用漱口水，以減少口腔念珠菌感染

個人的衛生、清潔、照護及防護

◆ 衣物的處理:

1. 一般衣物都可與家人的衣物一起清洗

全世界從沒因洗衣服而傳染的案例

2. 沾有血液及體液者，例如有沾到精液或經血等

請用 0.5% 漂白水浸泡 15 分鐘後再清洗

（市面上氯系漂白水以 1 杯漂白水泡 9 杯清水即可）

3. 嘔吐物、腹瀉物、血液和帶有血液的體液

常洗手

愛滋病毒暴露於空氣中在短期內就會死亡

休息、運動、均衡營養

1. 規律的生活作息是保持最佳抵抗力的法寶

2. 工作壓力大或太忙碌、睡眠不足、熬夜等都會使抵抗力下降

3. 養成規律運動或活動筋骨的習慣但不要太累

慢跑、打球、氣功等提昇抵抗力有很好效果

吸菸對身體的危害

祝你健康！

□□□□

なかよし
にゃ！

中秋節
快樂