

# 愛滋·知多啲

來到現今年代，似乎仍有不少病，一是忌諱不說，一是開玩笑才說，無錯，就是愛滋病（AIDS）。

所以提到 AIDS，一般人必定覺得「唔關自己事」，或者認為「好人好姐」怎會感染，因為……

我老公係我初戀！

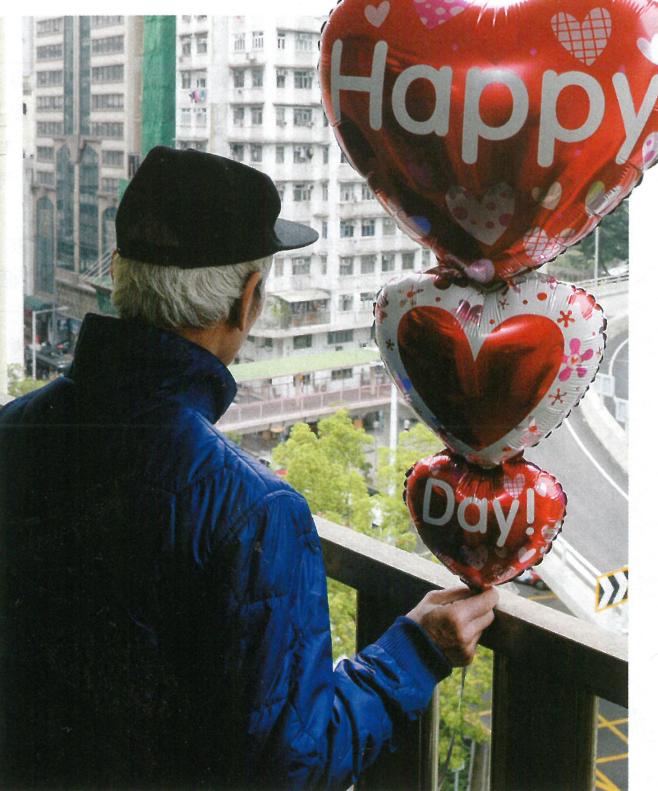
我又唔係同性戀！

我無性濫交！

其實經性接觸傳染的愛滋病病毒（HIV），只要你有過性行為，就有機會染上，只是某些人風險較高，所以 AIDS 事你我都要知。

我們對愛滋病的懼怕，可說來自「無知」，因為迄今大部分人還以為紅絲帶後就是一條死亡路，事實上只要按時覆診及服藥，不乏能活上 2、30 年的感染者。





雖然梁先生沒有告知家人，但對於感染病毒這回事，非常小心謹慎，按時覆診服藥外，還堅守不作不安全的性行為，如此與 HIV 共度將近廿個年頭，他就當自己患上三高等都市長期病，樂觀面對，生活尚算開心。

愛滋病與其他性病一樣，是經性接觸傳播，所以只要曾有性行為的人，都有機會染上，並非只是某些特定職業、性取向的人專屬疾病。



## HIV 你要知

由「人類免疫力缺乏病毒（HIV）」所引起的「愛滋病（AIDS）」，又名為「後天免疫力缺乏症」。可以經血液、精液、陰道分泌物及母乳等體液傳播，所以與感染者進行不安全性行為就有機會受到感染，基於並非每人都清楚了解性伴侶是否感染者，所以只要有性行為，就可說有感染風險。

當人感染 HIV 後，病毒就會襲擊人體免疫系統內，一種叫「CD4」的淋巴細胞，削弱免疫系統及自行修補傷患的能力，使人無法抵禦到細菌、病毒。因此 HIV 是不會直接傷害人體，但會使感染者無法抵抗細菌及病毒所引發的嚴重疾病而致命。

## 退休自行驗愛滋

80 歲的梁先生，約廿年前從外地退休返港後，作了一個詳細的身體檢查，包括「愛滋病病毒抗體（HIV antibody）」這一項。一般人選擇的身體檢查項目，很少會包括這項，梁先生的選擇只因「心知肚明」。

「因為我在外地曾試過有不安全的性行為，知道有感染愛滋病病毒的風險，所以才主動驗。」梁先生憶述說，2003 年醫生確診他感染上 HIV 後，他並沒有太大的激動或傷心，全因早有心理準備。加上當時已有「雞尾酒療法」可治，而且有不錯療效，所以種種客觀條件下，他相對其他人較為樂觀面對。

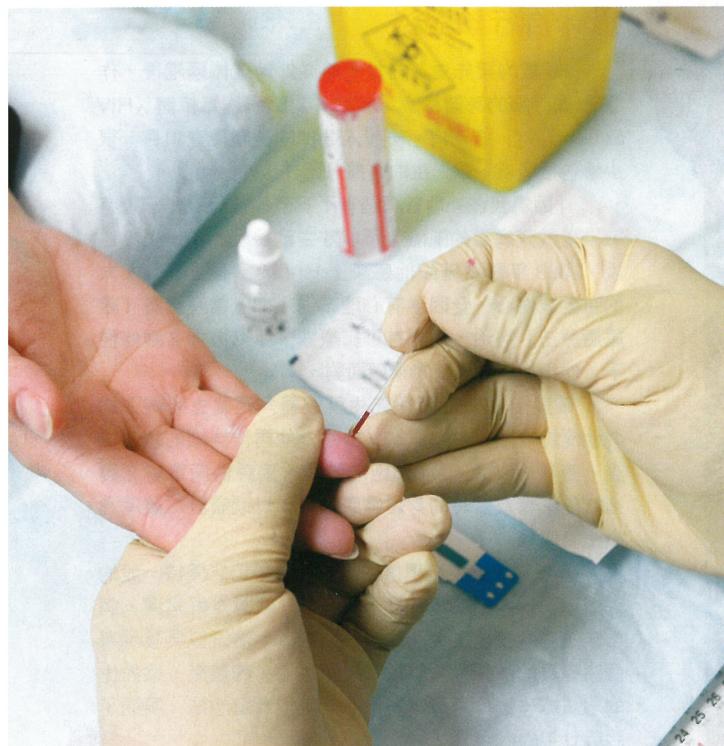
確診後，2003 年梁先生就被轉介至衛生署轄下的九龍灣綜合治療中心跟進，醫生為他再作詳細的驗血檢查，查看 HIV 及 CD4 細胞的數量，來評估病毒對身體造成的影響及當時的身體健康狀況，以助設計「雞尾酒療法」療程。

幸好，梁先生發現得早，健康水平仍能保持一般的健康狀況，而且病毒數目不算高。「我算是好幸運，病毒未傷害身體至出現病徵前就被察覺，情況似早發現有個將會爆的炸彈，服藥就等於防爆。」聽起來，梁先生的想法似乎過分的天真，但他就是抱着這想法，度過了將近廿年的歲月。

## 歧視全因不了解

然而面對家人，梁先生始終欠缺勇氣，不過除了每日定期服藥，不能捐血，同時性行為要確保安全外，生活習慣及身體健康狀況與發現感染前的情況無異，所以他決定不告訴家人，無謂讓他們擔憂。沒有家人的支持，看似與疾病單打獨鬥的梁先生，仍能豁達面對，相信並非完全的天性所然，很大原因是對疾病有徹底了解，恐懼就自然減少。而「香港愛滋病基金會」就是他的後援，會內的義工、社工會提供詳盡的愛滋病相關資訊，而且服藥後的身體反應都可以隨時問到意見，大大幫助覆診時讓醫生方便調校藥物。當然，最重要還有一群病友，互相傾談病情、心情等，互相支持、相濡以沫。

愛滋病並非世紀絕症，由感染到目前，梁先生按時覆診，定時服藥，活到現在，身體最多有一般老人病，但愛滋病的影響似乎未有明顯痕跡，可算是活生生的人證。「外人歧視只因不了解，不知道感染者並非必死無疑，並非日常生活接觸就會有高傳染，所以基金會舉辦的講座、攤位活動，我都會參加，解釋清楚後，不少人也會接受我們。」梁先生說。



香港自 2001 年起已實施全面產前愛滋病病毒抗體測試，衛生署轄下的母嬰健康院及醫院管理局轄下的產前診所，均會為各孕婦作免費的測試。

### 拆解謬誤

1. 愛滋病並非絕症，因已有抗病毒藥物可用，香港有不少感染者帶病毒生活逾 15 至 20 年以上。
2. HIV 感染者不代表就是愛滋病患者，當感染後如沒有接受治療，而病毒持續攻擊免疫系統至嚴重破壞，再受到某些病毒及細菌侵襲而出現多種相關疾病才叫發病，有一半感染者會於十年內會發病成為病患者。
3. 感染初期，快速測試未必能準確驗出是否受到感染，因為身體接觸病毒的初期，未必能夠產生足夠的抗體，此時我們稱之為「空窗期」。數據顯示大部分人受到感染三個月後，身體便會產生足夠抗體數量並能夠被檢測出來，故此應待三個月的空窗期過後進行測試，才能準確得知有否受到感染。
4. HIV 不會在人體外存活及繁殖，一般社交接觸及衛生處理，如握手、親吻、同枱食飯、清潔衣物、接觸汗水等是不會受感染的。
5. 受 HIV 感染孕婦只要服用抗病毒藥物，是可以降低傳染胎兒風險至少於 2%。
6. HIV 感染者不能只靠安全套作預防感染他人的方法，還要配合按時服用抗病毒藥物，才能大減傳播風險。



### 存活率高

要減少一種疾病的感染率，先要消除大眾對病的忌諱，建立正確知識，才能提高關注。所以面對向來有「世紀絕症」形象的愛滋病，要達到去年舉辦的第 21 屆「世界愛滋病大會」中，設下 2030 年前「消滅愛滋病」的目標，首要是消滅「感染愛滋病病毒後，必死無疑」這一個錯誤觀念。

自 1984 年香港發現首宗愛滋病病毒感染個案以來，截至 2016 年 12 月 31 日，本港感染愛滋病病毒的呈報個案一共為 8,410 宗。自 1990 年代，華裔美籍科學家何大一發明「高效能抗愛滋病病毒療法」，俗稱「雞尾酒療法」後，大大提升了感染者的存活率，個案中估算約有 6 千多宗至今仍然存活，死亡的原因並非全與 HIV 侵害身體有關。如果從這些客觀數字中去推斷，說感染 HIV 後，並非如連續劇般，是一條必然的死亡路，這想法亦不違事實。原因不單是有效療法的出現，測試的準確度亦有關，目前快速測試已做到即時知結果，而且準確度已達 99.8%，而後繼的實驗室測試確診的準確度幾乎近 100%。

「當然，懷疑者的需要，並非只是準確測試，或其後治療跟進。當確定感染後，他們還需要一系列的支援服務，這就是於 1991 年成立的非政府社會服務機構——『香港愛滋病基金會』，對感染者及受影響人士的工作目標。」香港愛滋病基金會總幹事劉婉雯(Eris) 說。



香港愛滋病基金會目前約有 500 位義工，包括專業醫護人士及一般市民，以分擔輔導、抽血、外展等工作。

### AIDS 最新數字

衛生防護中心資料顯示，2016 年的 HIV 感染新增個案為 692 宗，相較 2015 年的 725 宗減少了 33 宗，當中感染途徑為：424 人透過同性或雙性性接觸受感染，145 人經異性性接觸，6 人經毒品注射，餘下的 117 人則未有確實資料。2016 年第四季（10 月至 12 月）的新增個案為 167 宗，相較第三季的 190 宗，下跌了 23 宗。

「從第四季數字見，並非進行測試的人數下跌而導致新增個案下跌，因此這可確定為理想的情況，但是否代表香港 HIV 感染情況有下跌趨勢，這還需時看未來幾季的感染數字才能作評估。」Eris 說。

## 義工服務支援病友

要運作基金會，需要一群對愛滋病、照顧感染者等有正確認識的人作為義工，所以成立初期就為招募具備以上條件的合適義工，開設了相關的輔導課程，當年任職精神科專科護士的麥國風（Michael）就是首批報讀的人士。

當初要人報讀這課程是很困難，因為那時即使是醫護人員，亦不太認識 AIDS。而 Michael 因是精神科專科護士工作關係，已培養出對病人有較大的寬容度，加上當時的「醫務衛生署（衛生署前身）」大力宣傳教育，所以他自己報讀外，還找來同行齊齊上課及做義工。初期主要服務是接聽熱線，每個月要有 5 至 6 日，每日有 2 至 3 小在基金會輪流當值，後來查詢者愈來愈多，即使增加熱線數量亦應接不暇。

「為了盡量不要錯過任何來電，我想到飛線返家的服務，但這並非每位義工家的條件都可以，因為要求每晚定時能騰出一個獨立房間，家用電話要有分機，而且要做好保密措施，例如關上門窗之餘，還要墊好門隙確保隔音，免與來電者傾談內容外洩。」Michael 說他為怕安排預約及跟進服務有遺漏，掛上電話後會立即把過程中寫下個案的簡單背景及預約時間安排等資料，立即傳真返基金會，並且立即銷毀寫下記錄的紙張。

時至今日，已退休的他仍活躍於義工服務，而工作早已變得更多樣化，包括公眾教育攤位、派安全套、宣傳講座、探訪感染者或病者的外展服務、培訓義工等。這 26 年接觸感染者的經驗，他最想讓大眾知道，千萬別諱疾忌「驗」，即是明知自己屬高風險人士，因懼怕面對事實，而一直遲遲不作驗血測試。因為延遲檢驗的時間，有可能會繼續進行不安全的性行為，這就大大提高傳染率。

## 「我有性格」2017 新態度

經驗讓基金會反思是否需要把愛滋病防禦工作的重點作修改，這就是今年下旬將會推出的「我有性格（Love with Sextitude）」的預防 AIDS 新方向。就好像公民教育或一般社會行為習慣般，由青年方面着手，建立性行為上要有「品」，要「做」就要戴安全套，相信一定有助 AIDS 的感染率下降。

「同時，公眾教育還會加入『我係 A-Test 達人』這宣傳，教育港人知道 HIV 是經性接觸及血液傳染，即是人人都可能有機會受感染，並非只是性濫交、同性戀、雙性戀者才會感染，因此只要有性經驗都要作檢驗。」Eris 說。



目前基金會重點推行「青年義工大使」計劃，希望能透過同輩的影響力，讓青年建立安全性行為的觀念。



Eris 指，感染者們需要的不單是醫藥支援，情緒支援、社會立足、人際關係都是重點需要。

## 檢驗及治療

1. **查詢測試：**當懷疑感染 HIV 時，除了可致電衛生署愛滋熱線 2780 2211，經護士輔導員提供輔導和安排預約免費及保密的愛滋病病毒抗體測試服務，或到轄下各社會衛生署分科診所作測試外。多個社區組織，如「香港愛滋病基金會」亦設有護助熱線 2513 0513 提供查詢，及預約不記名、保密及免費的愛滋病病毒抗體測試及輔導服務。

2. **治療護理：**當確定受感染後，會轉介到門診部門跟進，包括衛生署轄下的九龍灣綜合治療中心、醫管局的伊利沙伯醫院及瑪嘉烈醫院，接受治療與護理服務。
3. **社區服務：**感染者亦可以向社區服務機構，例如香港愛滋病基金會、愛滋寧養服務協會、關懷愛滋及連心社，尋求疾病資訊、藥物使用、生活支援等服務。