

# 美好的一天，性福的一生

## ——送给爱之病患者的宝贵礼物

12月1日是世界爱之病日，我是一名从事八年护理爱之病患者的护士，今年我带着喜乐和盼望，特别想从医学专业和新加坡《传染病法》的角度，来写一篇文章送给所有爱之病患者——你们也可以像普通人一样，拥有美好的一天，性福的一生。

### 爱之病患者确诊后的黑夜

新加坡卫生部自1976年颁布《传染病法》以来，成为防控传染病最基本的应急法律储备。它是我从事爱之病患者健康教育极其重要的依据，也是我一再叮嘱每一位患者须要无条件遵守的法律条例。

爱之病患者一旦官方确诊（第一次来医院就医后），他或她在新加坡同任何人发生性关系之前，都必须郑重告知对方，自己被诊断得了爱之病；采取严密措施，保护对方不被传染；清楚告诉对方会有被传染的危险。只有在对方完全明白被告知内容，自愿接受被感染的危险之后，才允许和对方发生性关系。

我对每一位爱之病患者，都会认真负责地保护好他们。我会认真、全面地为他们做好健康教育，我也会让他们复述所讲的重点内容，同时让他或她和我在清单（Positive Prevention Program Check List）上签字，以此来保护彼此，确保他们熟知《传染病法》条例并承诺严格遵守。每当我讲到这些沉重话题时，患者的表情会立即变得深沉和僵硬。大部分患者会坦诚告诉我：“如果这样的话，又有谁愿意和我发生性关系呢？”我也爱莫能助。

### 爱之病患者医治后的黎明

《传染病法》颁布48年以来，在今年4月9日第一次修订第4部分第23条。我们的团队针对修订部分、相关报道和文章，反复讨论后，做出决定，与每一名爱之病患者在就医时，同他们认真及时分享这一新的法律条例和具体实施措施。

#### 第一、爱之病患者首先要达到U=U

我们鼓励患者认真持续接受正规的逆转录病毒治疗（Antiretroviral Therapy ART），使患者尽快达到第一个U（Undetectable，检测不到），也就是说体内的爱之病病毒量，必须遵照世界卫生组织（WHO）的标准，每毫升低于200拷贝（copies/mL）。

当达到第一个U之后，必须维持状态超过六个月，并且服用药物（或者注射药物）顺从率（Adherence Rate）是100%，以便达到第二个U（Untransmittable，无法传播），也就是我们常说的U=U。

能够达到和长期维持在U=U的状态，对于爱之病患者来说是最佳治疗效果。这类患者（U=U）如果在新加坡和任何性伴侣发生性关系之前，根据修订后的《传染病法》条例，就不须要再向性伴侣说明自己患有爱之病的诊断。但是，如果要结婚，在领结婚证之前，一定要告诉对方自己患有爱之病。这个是属于配偶知情权（Spouse Notification）范畴。

#### 第二、如何一直维持U=U

如果想一直保守自己患有爱之病的秘密不告诉任何人（除了配偶知情权），首先要严格遵照医嘱，认真长期坚持接受逆转录病毒治疗。其次，还要到新加坡正规医疗机构，在九个月之内进行爱之病病毒检测，以此证明体内的病毒是“检测不到”、对性伴侣是“无法传播”的（维持在U=U状态）。这些是《传染病法》的要求。

为了更好地确保患者在九个月内，必须到正

从现代医学角度来讲，爱之病只是一种慢性病之一。认真接受治疗的爱之病患者，并发症是所有慢性病中相对少和轻的。只要认真遵照医嘱坚持复查，服用或者注射药物，无论患有多长时间的爱之病，并发症都微乎其微。

规医疗机构进行检测，我们科室（MIDC）统一要求所有患者，必须在六个月时到医院检测。如果患者有实际困难，可以随时联系我们，我们会根据患者的实际情况更改检测日期和时间，避免因为超过法律要求的期限（九个月），而给患者带来严重后果。

现在，当我每次和就诊患者进行以上内容健康教育时，我可以看见他们内心的喜悦流露在脸上。他们如释重负地和我分享，压在他们内心的黑暗终于散去，迎来人生的光明，终于可以拥有和正常人一样的性生活。

### 爱之病患者人生的亮光

从现代医学角度来讲，爱之病只是一种慢性病之一。认真接受治疗的爱之病患者，并发症是所有慢性病中相对少和轻的。只要爱之病患者认真遵照医嘱坚持复查（看医生和做化验），每一天按时服用药物（选用口服药物者），或者每两个月注射一次药物（选用注射治疗者、具体治疗方案可以咨询主管医生），无论患有多长时间的爱之病，并发症都微乎其微；并且在做复查爱之病的时候，还会及时发现身体的其他微小毛病。医生会给予及时的治疗干预，让患者拥有更高质量的生活和健康长寿的人生（我的患者中有96岁健康者）。

如果坚持认真治疗，患者的病毒一直处于“检测不到”状态，就能和普通人一样，拥有幸福的家庭和健康的孩子。我们医护人员会完全尊重每一个患者对人生的自由选择。

在长期的爱之病患者护理工作中，我发现对他们最大的困扰就是经济压力，担心须要支付沉重的医疗账单，便擅自做主不再坚持治疗，自行离开医疗机构。其实，患者可以随时联系医疗团队（医生、护士、药剂师和社工）中的任何一个人，分享担忧，他们都会尽心尽力地帮助患者。我作为政府医院护理爱之病的一线护士，可以很负责任地告诉大家，新加坡政府不会让爱之病患者因为没钱而得不到医治。

困扰爱之病患者的第二点是社会的偏见和歧视。对这个问题，政府也一直在努力帮助减少大众的歧视（像今年新修订的《传染病法》对爱之病的要求）；从2025年1月开始在一些药店售卖爱之病病毒检测试剂、一些非盈利组织提供匿名检测爱之病病毒；世界爱之病日各个医院和部分社区组织的活动等措施，都在增加居民对爱之病的科学认识。

第三个困扰就是个人情绪问题。当有各种原因带来的情绪变化时，我们的医疗团队都在患者身旁。当患者需要倾诉、需要疏导、看心理专科医生时，都能随时联系负责医疗团队，他们都会认真聆听倾诉，也会根据病情和意愿，推荐患者去看心理专科医生。

最后，我把这句话送给我护理过的爱之病患者，也送给所有被爱之病病毒困扰的人：你不是一个人在面对这个病毒，而是和我们一起面对它（You are not alone, we are a team）。

作者是新加坡国立大学医院内科部门多部门联合感染科助理护士长