

# 愛滋病在改變世界

的人，往往會忽略了外表的打扮，或者因個性保守，認為：老年人不該有太年輕的打扮，以致使自己成了老態龍鐘的樣子。事實上，年紀大了，仍然需要打扮，這對心理上有很大的作用，有時因為打扮看起來年輕些，對自己也會產生一些信心。

4. 與社會繼續保持接觸：這可分為兩方面來看，一方面是鼓勵老年人多參與公益事業，在參與公益事業當中，不僅能多結交一些朋友，也能讓老年人提昇對自我的評價。此外，鼓勵老年人兼差也具有同樣的效果。老年人可視自己的能力選擇適當的兼差工作。這不僅具有參與公益事業的好處，還額外能為老年人增加收入。

另一方面是鼓勵老年人多參加休閒活動，如：團體旅遊、看電視、電影、收聽廣播、釣魚、登山、晨間活動、參加老人會等等。

5. 鼓勵老年人有宗教信仰：宗教信仰的好處是幫助老年人減輕孤獨感、悲痛、配偶或親友死亡，以及對本人死亡的恐懼感。宗教也提供老年人的朋友圈與助人角色。

6. 鼓勵老年人寫回憶錄或自傳：這是給老年人一個回憶以往一生的機會，提醒老年人，他以往所做的事所經驗的事都是有意義的，撰寫回憶錄或自傳會使老年人的信心增加，使老年人覺得他還有可貢獻給社會的地方。

## 從年輕時做起

最後要提的是，要維護老年人的身心健康，必須儘早做準備

**據** 衛生署報告，到1992年9月2日為止國內已篩檢554萬以上檢體，證實336名抗體陽性，其中52例發病成為愛滋病，43例已死亡。在80年代中期帶原者與發病者多屬同性戀與血友病患，如今逐漸演變成為異性戀與靜脈藥癮的趨勢，此間由於異性戀者之增加也擴及至中南部，甚至鄉下人也因到泰國「性旅遊」而出現帶原者。

自1981年首批愛滋病患被報導以來，病患與帶原者急遽增加，僅在11年內愛滋病已演變成為全球最嚴重之公共衛生難題。

在北美與西歐，1980年代初期帶原者之增加最為快速，而其中多數為同性戀與靜脈藥癮者，但自80年代中期以後此兩群病患之增多逐漸被抑制，主要原因不外乎衛生教育奏效，同性戀者性生活習慣改善，也有可能此兩群體之愛滋病毒感染已達飽和。然而在撒哈拉沙漠以南非洲愛滋病毒感染，開始於1970年代後半或80年代前半，而經過十幾年的現在，各種數據顯示每年新帶原者仍在增加中，感染途徑仍為異性戀間性行為為主。

在亞洲，1980年代後期新感染者增多最為驚人，主要國家包括印度、泰國與緬甸；感染途徑為異性戀性行為與靜脈藥癮者間之共同注射器為主。將來流行如何演變？WHO愛滋病防治局長Merson估計：公元2000年全球將有4000萬帶原者，但哈佛大學則估計將達一億人口。

世界在演變中，愛滋病在改變世界，愛滋病本身也在改變。數年來科學家與臨床醫學者對愛滋病，無論在基礎或臨床均創造未曾有的成就。

如今美國食品與藥物管理局已批准AZT、DDI及DDC三種抗愛滋病毒藥劑上市，第四種藥劑D4T也已被認為對愛滋病毒有效。

1981年CDC官方之愛滋病定義大致以同性戀者之臨床表徵為主要依據，尤其注重卡波西氏肉瘤與PCP等。此後病人快速增加，複雜的感染途徑也漸被明朗化，臨床表現亦多樣化，因此CDC也於1985、1987及1992三次大修改鑑測定義，對沒有檢驗設施之美洲國家另定診斷方法，因此全球尚無公認標準的診斷定義，愛滋病也繼續演變中。

(摘自9卷6期「景福醫訊」，原作者為莊哲彥教授)

，而非到了老年才開始。有很多心理學家相信，老年人在老年期的人格受年紀未老時人格的影響。換句話說，一個暴躁的老年人常常本來就是個暴躁的人；而一個和藹可親的老年人也是在年輕時便具有這樣的特質，並非進入

老年期才發展出來的。因此，培養一個樂觀、自信、求新求變的性格，是年輕時便可以開始著手的。

期待每個老年人都能有個快樂的晚年而能同聲說：“雖然近黃昏，夕陽還是無限好！”