

# 為了明天



特別預防計劃  
護理組



為了明天

---



# 內容

引言	1
----	---

(一) 認識愛滋病	3
-----------	---

1. 甚麼是愛滋病病毒(HIV)?	4
2. 傳播媒介	5
3. 傳播途徑	6
4. 愛滋病病毒抗體測試呈陽性反應是甚麼意思?	7

(二) 醫療篇	9
---------	---

1. 愛滋病病毒怎樣影響我的健康?	10
2. 機會性感染	11
3. 如何知道健康的狀況?	12
4. 病毒數量及 CD4 與病情的關係	13
5. 需要留意的症狀	14
6. 香港現有的抗病毒藥物	15
7. 何時應開始抗病毒藥物治療?	16
8. 服食抗病毒藥物的規則及作用	17
9. 藥物治療要注意的事項	18
10. 常見的藥物副作用	19
11. 覆診程序	20

### **(三) 生活篇** 21

1. 如何面對？ 22
2. 我應把病情告訴別人嗎？ 23
3. 如何保持身心健康？ 24
4. 我可以談戀愛、結婚嗎？ 25
5. 我還可以有性行為嗎？ 26
6. 我可以有小孩嗎？ 27
7. 日常生活有甚麼需要注意？ 28
8. 我可以飼養寵物嗎？ 29
9. 公幹？外遊？ 30

### **(四) 社會支援服務** 31

1. 你是否感到很徬徨？ 32
2. 誰可以幫我？ 33
3. 診所服務 34
4. 記著 - 你不是孤獨的 35

### **(五) 營養篇** 37

1. 食物衛生 38
2. 均衡飲食 39

## 引言

我們希望透過這本小冊子，讓新受感染 / 病患者對愛滋病有更深入的认识，了解將會面對的問題及處理的方法。

透過這本小冊子，讓他們的伴侶、家人和朋友了解他們的情況及有關的支援服務，協助他們更自信地、積極地面對問題，令自己活得有意義；同時亦能感受到我們的關懷及支持。









一 認識愛滋病



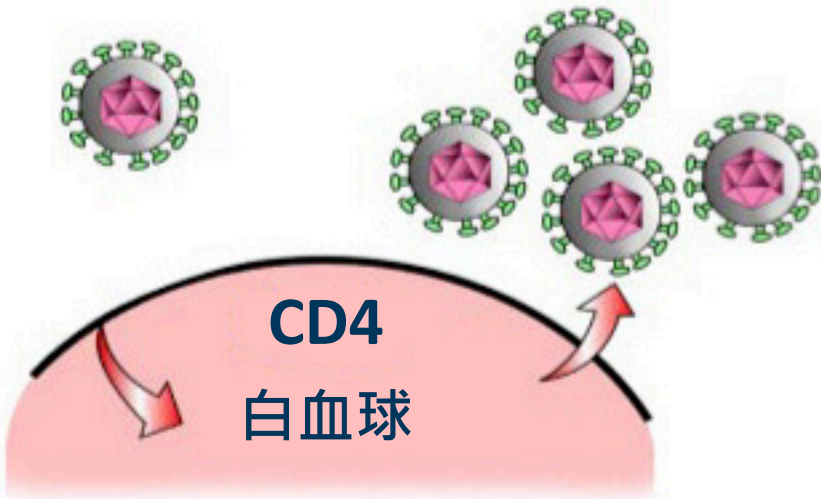
## 甚麼是愛滋病病毒（HIV）？

愛滋病的醫學名稱：後天免疫力缺乏症，是由「人類免疫力缺乏病毒」

（Human Immunodeficiency Virus）

簡稱愛滋病病毒（HIV）引致。

愛滋病病毒主要入侵附有 CD4 的白血球，然後大量繁殖，破壞免疫系統。

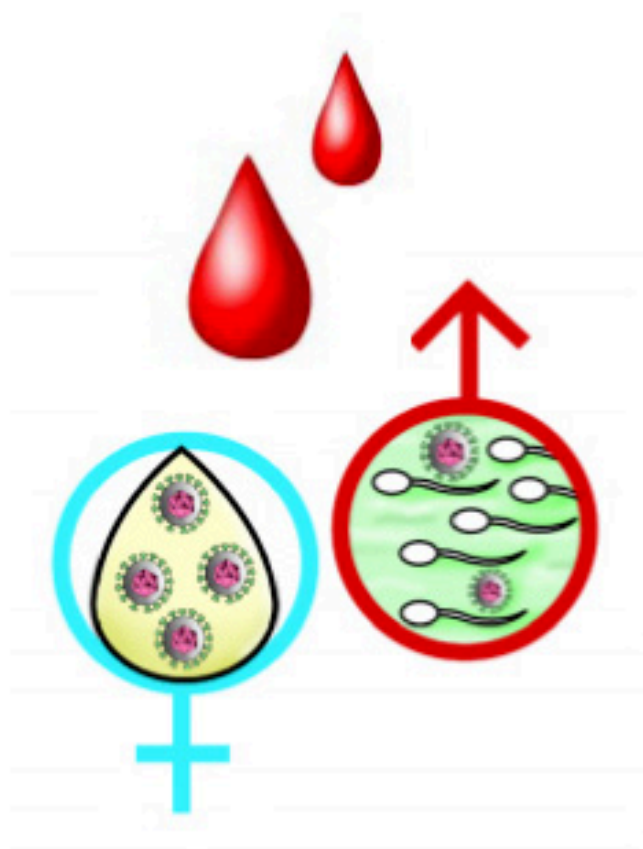


<b>AIDS</b> 愛滋病	<b>Acquired</b> 後天 <b>Immune</b> 免疫力 <b>Deficiency</b> 缺乏 <b>Syndrome</b> 症
--------------------	--

## 傳播媒介

愛滋病病毒大量存在

- 血液
- 精液
- 陰道分泌





## 傳播途徑

### 性接觸

包括：口交、肛交  
和陰道性交



### 血液接觸

共用針咀  
針筒注射毒品



輸入帶有病毒的血液  
或血液製成品

### 母嬰傳染

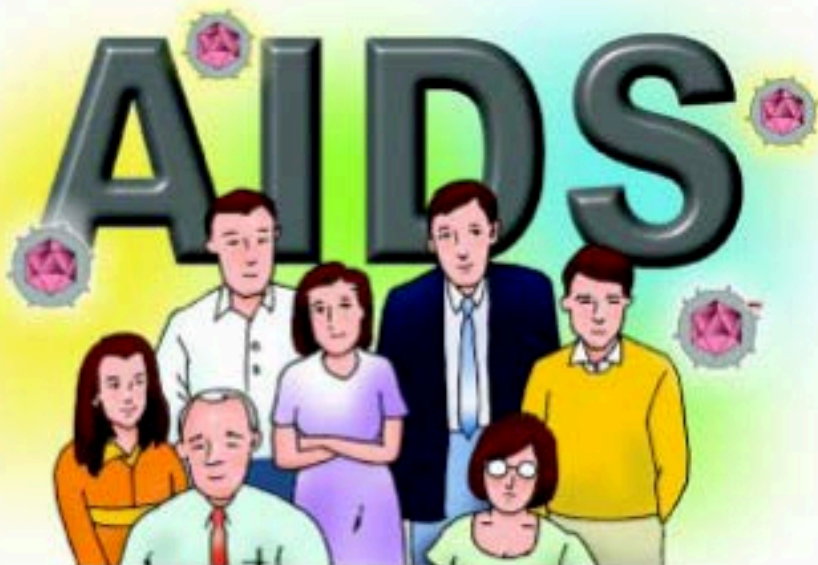
受感染母親在以下  
情況可將病毒傳給  
嬰兒：懷孕、分娩、  
餵哺母乳



一般社交接觸不會傳播愛滋病病毒

## 愛滋病病毒抗體測試 呈陽性反應是甚麼意思？

- 已感染愛滋病病毒
- 可以把病毒傳染給別人
- 約五成受感染者在沒有接受治療的情況下會於十年內發病，成為愛滋病患者







二

醫療篇



## 愛滋病病毒怎樣影響我的健康？

感染後可分為三個階段

### 1. 早期：

免疫系統正常，外表健康，可以照常上課、工作和生活



### 2. 中期：

帶病毒者會有一些不特定徵狀，如發燒、夜間出汗、體重驟降、極度疲倦等



### 3. 後期：

當患者的免疫系統受到嚴重破壞，他們會受到一些通常對健康人士不會致病的病菌所感染，或稱「機會性感染」而演變成愛滋病患者





# 機會性感染

## 常見的有

### 腦

- 弓形體感染腦炎
- 隱球菌感染腦膜炎



### 眼睛

- 巨細胞病毒感染視網膜炎



### 肺部

- 肺囊蟲肺炎
- 肺結核病



## 如何預防感染

1. 定時覆診，依指示服藥
2. 遵照醫生指示服食預防感染的藥物
  - 如預防肺囊蟲肺炎
3. 提高身體抵抗力
  - 如健康的生活方式
4. 觀察並及早報告症狀
  - 如：腹瀉、咳嗽、疲倦、發熱、體重減輕、視力模糊

## 腸胃道

- 細胞病毒感染
- 隱孢子蟲病



## 皮膚

- 單純性疱疹
- 帶狀疱疹
- 傳染性軟疣



## 全身性

- 鳥結核分支桿菌感染
- 馬氏青霉菌病

## 口腔及喉

- 念珠菌感染

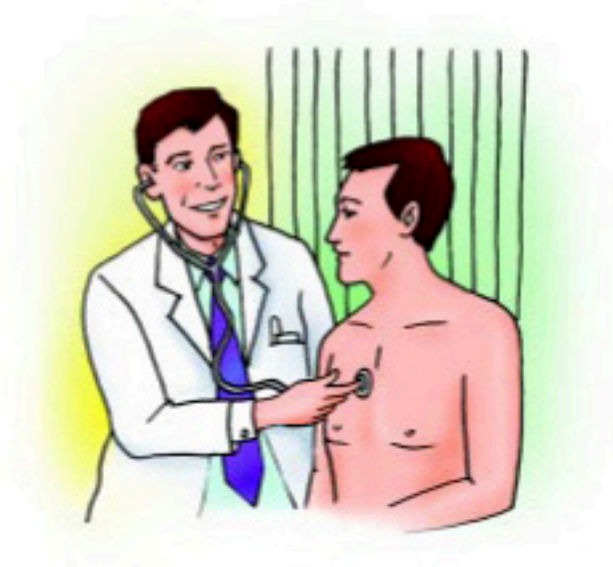




## 如何知道健康的狀況？

### 病情的監察

1. 量度 CD4 水平
  - 衡量免疫系統的功能
2. 量度病毒數量
  - 監察病情發展
  - 幫助醫生決定何時開始
  - 採用抗病毒藥物治療
  - 監察抗病毒藥物的效用



## 病毒數量及 CD4 與病情的關係

HIV 病情的發展就如一列駛向懸崖的火車



### 知多一點點

- 在相同 CD4 水平的病人中，擁有較高病毒數量的人，病情惡化的機會可能會較大
- 在相同病毒數量的病人中，擁有較低 CD4 水平的人，病情惡化的機會可能會較大
- 病毒數量越多，感染別人的機會越大

### 甚麼是病毒數量低過可被偵察的水平？

- 病毒數量降至現時測試方法的局限以下的水平
- 這並不表示病毒已完全消失
- 表示病毒對藥物產生耐藥性的機會較低
- 病情惡化的機會較低





## 需要留意的症狀

### 神經/視覺系統

- 頭痛
- 飛蚊
- 視野收窄，模糊或衰退
- 影象變形
- 記憶力衰退

### 皮膚



- 出疹
- 帶狀疱疹，俗稱「生蛇」

### 全身性

- 發燒
- 疲倦
- 食慾不振
- 夜汗
- 體重下降



### 呼吸系統

- 咳嗽
- 有痰
- 胸痛
- 呼吸困難、氣喘



### 口腔/腸胃道

- 作嘔、作悶
- 腹痛
- 腹瀉
- 飛滋/口腔潰瘍或白點



### 其他症狀

- 小便混濁
- 腰痛

## 香港現有的抗病毒藥物

### (一) 逆轉錄酶抑制劑

1. 核苷類 (NRTI)
2. 非核苷類 (NNRTI)
3. Nucleotide Analogues (NTRTI)



### (二) 蛋白酶抑制劑 (PI)

## 抗愛滋病病毒藥物的作用

- 壓抑病毒的繁殖
- 增加免疫能力
- 減慢病情的惡化

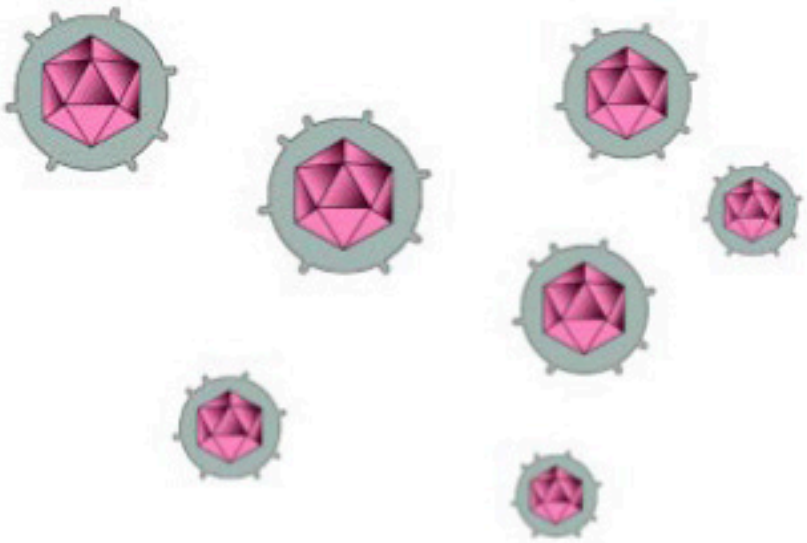




## 何時應開始抗病毒藥物治療?

當：

- CD4 於低水平
- 病毒數量高於水平
- 出現機會性感染或發病
- 有充足心理準備



## 服食抗病毒藥物的規則及作用

- 終生服食



- 通常採用混合治療方法，以減低抗藥性的產生
- 需定時定量服藥，貫徹服藥計劃
- 需跟從服藥指示，如空肚或飽肚
- 需定時覆診，監察病情發展及抗病毒藥物的效用





## 藥物治療要注意的事項

不同的藥物有不同的服用方法如：

- 飽肚或空肚服食
- 需要多喝水
- 避免服食某些食物、藥物或中藥等，以免引起抗衡
- 有些藥物需要存放於雪櫃內



應按照醫護人員的指示



## 常見的藥物副作用

一般副作用只會短暫性維持在服藥的首數星期內，當身體逐漸適應，情況便會改善

常見的早期副作用：

- 噁心、嘔吐
- 頭痛
- 疲倦
- 出疹
- 腹瀉



若有以上情況出現，應知會醫護人員，切勿自行調較份量



## 覆診程序

### 新症

- 護士輔導
- 診症包括：詳細身體檢查；CD4 水平及病毒數量的測試



### 跟進診症

- 驗血 — 主要檢查 CD4 水平和病毒數量
- 護士輔導
- 醫務社工輔導
- 如有需要，亦會提供轉介服務





三 生活篇



## 如何面對？

你感覺害怕、惱怒、孤單、徬徨、不快，是可以理解的

- 找一個你信任、可靠的人傾吐你的感受
- 與醫護人員建立良好的聯繫
- 多留意相關的健康知識及治療資訊，如 [27802211.com](http://27802211.com) 網頁





## 我應把病情告訴別人嗎？

- 先作周詳的考慮
- 自己是否了解病情及醫療跟進等事項？
- 誰人需要知道自已的病情？
- 可與醫護人員、社工傾談





## 如何保持身心健康？

- 均衡飲食
- 充足睡眠
- 適量運動
- 定時覆診
- 定時定量服藥
- 避免酗酒及吸煙
- 減少壓力



## 我可以談戀愛、結婚嗎？



每個人都渴望愛及被愛，若遇上心儀的對象，你需要考慮：

- 應否將病情告訴意中人？
- 他/ 她會有何反應？
- 應如何保護他/ 她免受感染？
- 如何計劃將來？





## 我還可以有性行為嗎？

採用較安全的性行為：

- 使用安全套
- 選擇沒有進入式的性行為，例如：按摩、擁抱
- 假如你的性伴侶也是帶病毒者，也需要使用安全套，以減低感染其他疾病的機會





# 我可以有小孩嗎？



如你和你的伴侶希望懷孕生子，你們該考慮以下的因素：

- 病患者的健康
- 如性伴侶受感染，胎兒也可能受感染
- 預防治療可減低感染的機會
- 孩子的照顧安排
- 與醫護人員、社工詳細傾談





## 日常生活有甚麼需要注意？



- 如有傷口應包上膠布

- 不應共用私人物件

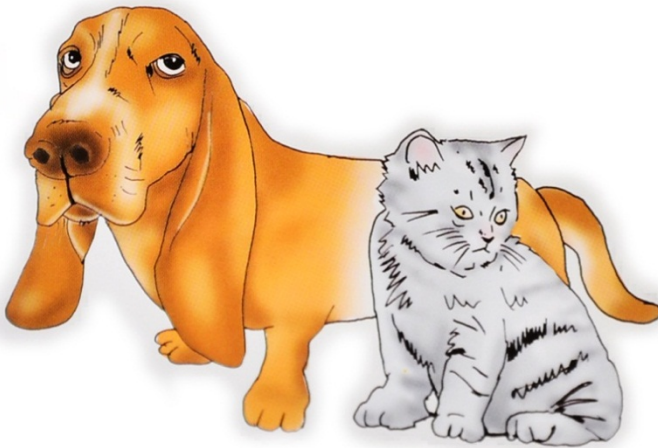


- 沾染血液的物件應適當處理，如用漂白水消毒



## 我可以飼養寵物嗎？

- 加強個人衛生，觸摸寵物後要洗手，減少經寵物帶來的疾病感染
- 保持寵物清潔，清理寵物排泄物時要戴上手套
- 寵物需要杜除寄生蟲，也需按情況打預防針





## 公幹？外遊？



### 旅遊前

- 致電港口衛生處 2961 8840，查詢有關當地流行疾病的情況，了解防疫注射或預防的需要
- 預防一些因蚊蟲而傳播的疾病，應帶備驅蚊水、長袖衣服及長褲
- 告訴主診醫生，處方足夠的藥物
- 若有時差問題，可與醫護人員磋商服藥時間



### 旅遊時

- 預防腸胃道感染，飲食衛生要注意：
  - 不要進食不潔的食物及飲品
  - 切記食物要煮熟，水要煮沸
- 避免到肺科醫院或人煙稠密的地方
- 如有發燒等不適，請看醫生
- 在接受抗病毒藥物期間，切記定時定量服藥
- 避免到受污染的海灘游泳
- 採取安全性行為，避免感染性病或抗藥性愛滋病病毒





## 四 社會支援服務



你是否感到很徬徨？



你願意和護士輔導員傾談嗎？



# 誰可以幫我？

- 醫生
- 護士
- 醫務社工
- 非政府愛滋病服務機構
- 支援小組





## 診所服務

- 絕對保密
- 治療
- 疾病監察
- 輔導服務
- 電話輔導



## 其他支援服務

- 醫務社會服務
- 健康教育資源
- 支援小組





## 記著 - 你不是孤獨的

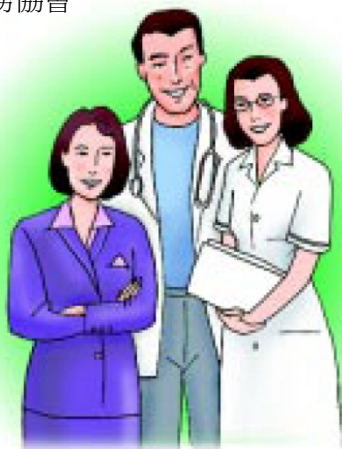
支援及資料提供

### 綜合治療中心

- 護士 2117 0333
- 醫務社工 2116 2878
- 愛滋熱線 2780 2211

### 非政府愛滋病服務機構

- 關懷愛滋 2898 4411
- 香港愛滋病基金會 2560 8528
- 愛滋寧養服務協會 2559 2006







五 營 養 篇



## 食物衛生

### 食得開心

#### 應該

- 飲用煮沸的水
- 食物要徹底煮熟
- 把剩餘或隔夜的食物，再翻熱才進食
- 水果要去皮
- 處理食物或進食前要洗手
- 保持家居及食具的清潔

#### 避免

- 未經煮沸的水
- 用生水所做的冰塊
- 未熟的蛋
- 半熟的肉類
- 生蠔
- 魚生
- 已切開的水果
- 不潔的食具和食物



## 均衡飲食

每天理想飲食：

- 油、糖、鹽  
少許
- 奶  
1-2 杯
- 菜  
5-6 兩

- 肉  
4-5 兩  
(包括蛋、魚及豆類)
- 水果  
2-3 個
- 澱粉質  
3-4 碗





香港衛生署  
8/2003