

為了

明天



綜合治療中心

目錄

	頁
引言	1
認識愛滋病	2
醫療篇	6
病情的發展	6
治療	7
生理、生活篇	11
情緒處理	11
生活點滴	14
感情生活	15
工作	18
保險	19
旅遊	20
法例保障	20
社會支援服務篇	23
情緒及心理支援	23
個人及家庭支援	24
支援服務機構	26
營養篇	27
食物營養	27
飲食衛生	30
故事篇	35

九龍灣綜合治療中心
Integrated Treatment Centre



九龍灣健康中心 8 - 9 樓
香港九龍灣啟仁街 9 號

8 & 9/F Kowloon Bay Health Centre,
9 Kai Yan Street, Kowloon Bay, Hong Kong

愛滋網上辦公室 AIDS Website : <http://www.info.gov.hk/aids>
電子郵箱 E-mail: aids@health.gcn.gov.hk
愛滋熱線網頁 : <http://www.27802211.com>

引言

寫給受愛滋病病毒感染者*/病患者 和關心他們的人

這本小冊子的內容介紹了愛滋病的一般知識，包括治療及受感染者/病患者日常生活的處理問題，希望藉此能夠協助感染者/病患者認識愛滋病，從而更能掌握自己的健康。

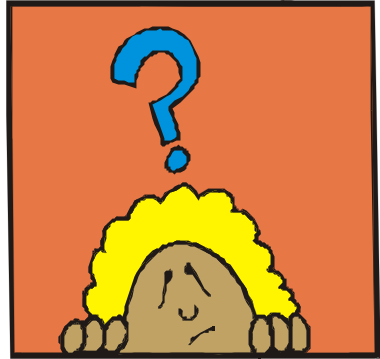
小冊子亦提供了有關支援服務的資料，讓受感染者/病患者及其家人能夠了解援助的資源，使他們更有信心地、積極地面對明天。

* 受愛滋病病毒感染者簡稱受感染者

認識愛滋病

甚麼是愛滋病？

愛滋病是由英文 Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) 譯音而成，學名是「後天免疫力缺乏症」，是由「人類免疫力缺乏病毒」(Human Immunodeficiency virus)簡稱愛滋病病毒引致，它主要破壞人體內一種名為 CD4 的 T 淋巴細胞的白血球，使患者逐漸失去免疫能力。



愛滋病是怎樣感染的？

愛滋病主要經三種途徑傳播：-

(1) 性接觸

愛滋病病毒主要存在於受感染人士的血液、精液和陰道分泌物內。在進入式性行為中，交換陰道分泌物和精液可導致愛滋病病毒的傳播。另外，肛交、口交亦同樣可將愛滋病病毒傳播。

(2) 血液及體液接觸

與受感染人士共用針筒作靜脈注射，亦會因為有血液交流而增加感染的機會。

另外，接受受感染人士/病患者的血液或血液製成品、精液或器官，亦有可能受感染。

(3) 母嬰傳染

女性受感染者/病患者懷孕時，愛滋病病毒可能透過胎盤傳染給胎兒，或是在生產時，嬰兒接觸到母親的血液和陰道分泌物而受到感染。母乳中含有大量病毒，因此餵哺母乳，亦有機會把病毒傳給嬰兒。

愛滋病病毒抗體測試呈陽性反應，是否表示已經患了愛滋病？

愛滋病病毒抗體測試呈陽性反應，表示已受到愛滋病病毒感染。大多數受感染人士在一段長時間內都會毫無病徵，但身體卻帶有病毒，並可將病毒傳染他人。

怎樣才算是愛滋病患者？

感染愛滋病病毒後，病情發展會受到不同因素影響，如病毒數量、免疫功能或生活方式等。平均五成的受感染者會在十年內發展為愛滋病患者。

在感染初期，受感染者的健康表面上與常人無異，日後健康漸漸惡化，病情進入慢性期。而體內的病毒會不斷破壞人體的免疫系統，減低受感染者的抵抗力，使他們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。

怎樣避免把愛滋病病毒傳播開去？

(1) 較安全的性接觸

每次性行為，無論是甚麼形式的，都一定要正確地使用安全套。

(2) 避免血液及體液接觸

應避免與人共用針筒及針咀，並且每次使用新的注射器。



若皮膚有損傷，應該先止血，然後包紮好傷口。如果血液沾染在地上或廁板等，應先用紙巾/廁紙抹去血液，將紙巾/廁紙丟進廁所沖掉，然後用 1 份漂白水開 4 份清水，清潔被弄污的地方。如果衣物上有血漬，先用 1 份漂白水開 49 份清水，把衣物浸三十分鐘才清洗。

此外，切勿前往捐血，避免將病毒傳播。

(3) 避免餵哺母乳

生產後亦應避免用母乳餵哺嬰兒，以減少嬰兒受感染的機會。

至於日常所有的接觸例如握手、擁抱、接吻等都不會把愛滋病病毒傳播開去的。

醫療篇

病情的發展

感染了愛滋病病毒後，怎樣才知道病情的進展？

定期覆診，與醫護人員保持緊密聯繫，有助了解病情的發展，定期接受身體檢查及免疫系統的監察，可確定免疫系統受影響的程度。

愛滋病病毒破壞免疫系統的細胞，特別是一種稱為 CD4 的淋巴細胞。CD4 數量直接反映身體內的免疫能力，故此，定期驗血以監察體內 CD4 淋巴細胞的數量是十分重要，一般來說，病人需要每三至四個月接受 CD4 數量的血液檢查。

另外，病毒數量亦可顯示患者身體的狀況，血液內病毒數量的多寡是一個很好的指標以反映病情的進展。病毒進入身體後，先會大量繁殖，令到病毒數量急升。在大概六個月內，病毒數量便會跌到一個平穩的水平。然而病毒數量會因為疾病、服食抗病毒藥物或防疫藥物注射而受到影響。與 CD4 淋巴細胞的數量一樣，病人都需要每三至四個月接受病毒數量的血液檢查。

除了定期接受身體檢查外，一些病徵或症狀都能顯示身體免疫系統的情況。當免疫能力降低到一定程度，受感染者就更容易受到機會性感染而產生愛滋病的相關徵狀。

甚麼是機會性感染？

愛滋病病毒破壞人體免疫系統，減低受感染者的抵抗能力，一些通常對健康人仕不會致病的病菌，都能乘機入侵受感染者的身體，引致各種不同的感染，稱之為「機會性感染」。機會性感染可影響任何器官或系統，增加發病率甚至令病患者死亡。

常見的機會性感染包括影響呼吸系統的肺囊蟲肺炎和結核菌感染。神經系統和腸道亦常受感染，如巨細胞病毒引起的視網膜炎和囊球菌腦膜炎。另外一些惡性腫瘤如卡波西氏腫瘤、淋巴腺腫瘤等都會使病患者病情惡化甚至死亡。

機會性感染在急性治療後再採取維持治療，往往可以控制病情。機會性感染是可以預防的，及早診斷和醫治則可助減低罹病率和死亡率。

治療

目前有甚麼藥物可以醫治愛滋病？

現時，仍然未有藥物可以完全清除人體內的愛滋病病毒，但已証實有幾種藥物可以有效地抑制它的繁殖。

目前，所採用的抗愛滋病病毒藥物（簡稱抗病毒藥物）共有三種類別：

(I) 核苷逆轉錄酶抑制劑（NRTI）

疊氮胸苷 Zidovudine（AZT）是這一類別中最早被採

用的，其他的包括雙脫氧肌苷 Didanosine (ddI)，脫氧胸苷 Stavudine (d4T)，雙脫氧胞苷 Zalcitabine (ddC)，拉米夫定 lamivudine (3TC) 和 Abacavir (ABC)。逆轉錄酶抑制劑的功效是抑制專門負責複製愛滋病病毒的酵素逆轉錄酶，從而中斷病毒複製的機制，壓抑病毒的繁殖。一般來說，這類藥物是混合其他抗病毒藥物一起使用，減少藥物抗藥性的產生。

(II) 非核苷逆轉錄酶抑制劑 (NNRTI)

這類藥物以不同的方式抑制逆轉錄酶酵素，抑制病毒的繁殖。這類藥物包括 Nevirapine (NVP)，Efavirenz (EFV) 等。不過如果這類藥物單獨使用的話，很容易產生抗藥性，所以單一治療法只會在特殊情形下才會使用。

(III) 蛋白酶抑制劑 (PI)

現時香港共有四種蛋白酶抑制劑可供選用，分別為利托那韋 Ritonavir (RTV)、茚地那韋 Indinavir (IDV)、Saquinavir (SQV) 和 Nelfinavir (NFV)。這類藥物抑制愛滋病病毒的另一組酵素蛋白酶，從而抑制病毒的繁殖。這是對抗愛滋病病毒最有效的一組藥物。

現時的治療方法是採用混合治療法。

而最有效的組合通常都包括一種蛋白酶抑制劑藥物，或非核苷逆轉錄酶抑制劑，稱之為「高效能抗病毒治療」。



甚麼時候應開始藥物治療？

通常醫生會根據兩個重要指標來決定何時是開始抗病毒藥物治療的適當時候，它們是身體內的病毒數量和 CD4 淋巴細胞。當身體內的 CD4 逐漸降低或是病毒數量升高，醫生便會建議病人開始抗病毒藥物治療。如果身體已出現愛滋病相關徵狀時，便已發展為愛滋病患者，抗病毒藥物更是重要的治療。

總括而言，接受抗病毒藥物治療，能維持體內的免疫能力，延長壽命。服食抗病毒藥物前的準備是相當重要的，醫護人員會與病人一起討論抗病毒藥物治療的計劃。

服藥時有甚麼地方要注意？

服食抗病毒藥物，就同其他慢性疾病如糖尿病、高血壓的藥物治療原則一樣，都要定時定量服食，並要遵守不同藥物的規定，如與食物同服或空腹服用等，才可以發揮藥物的作用，有效地抑制病毒。否則，病毒便可以在身體內慢慢繁殖，這種繁殖會加強病毒對藥物的抗衡性。因此應該與醫護人員一起討論服食藥物的時間表，並貫徹服藥計劃，切勿隨意自行調較份量和時間。

怎樣才知道藥物對身體的幫助？

服食抗病毒藥物的目標是成功地抑壓愛滋病病毒的繁殖，使在血液中的病毒數量降至不可被偵察的水平。病者在定期的病毒數量及 CD4 血液檢查中，可以監察到藥物的功效。相反，如果病毒數量一直上升，除了可能藥物失效之外，還要探討其他因

素，例如是藥物抗藥性的產生，服食藥物的程序或吸收出現問題等。

除了抗病毒藥物，我還需要服食其他藥物嗎？

當身體的免疫力遂漸下降時，身體便容易出現機會性感染，絕大部份的機會性感染都有藥物可以醫治或控制。不過當患者康復或病情受到控制後，由於身體免疫力偏低，這些機會性感染是可能會復發的。因此，除了服食抗病毒藥物外，病者可能需要服食預防機會性感染的藥物，以減低復發的機會。

生理、生活篇

情緒處理

我知道感染了愛滋病病毒後，情緒受到很大的困擾，我該如何是好？

首先，你要接受那些震驚、徬徨、憤怒、哀傷、無助、無望等情緒反應，因為任何一個人面對這個問題時，都可能會有這樣的反應。

最重要是不要讓自己裝作若無其事或否定一些強烈的內心感受。容許自己有宣洩的機會，當然要以不傷害自己或別人為原則，例如大哭一場，或將所有不快事用文字寫出來，這樣可能令你暢快一些。



另外休息也可以幫助你恢復體力來面對困難和穩定情緒，並應盡量維持像平日一樣的生活，例如為自己安排一些活動或節目，讓自己輕鬆一下，給自己一個「喘息」的機會。

再者，你亦可尋求宗教信仰，來得到心靈上的支持及慰藉。或者最有效的方法是找一些你覺得可信任的人來分擔你的問題及感受。這樣，透過別人的安慰及支持，一定可找到

出路。

以上都是能幫助你平靜情緒的方法。當然，亦要相信「時間可沖淡一切」。

我應該將自己受感染之事告訴哪些人？

每個人的背景、家人、朋友、待人處事方式各有不同，而處理這問題的方法亦因人而異。將事情告訴某些人可能是必需的，有助你處理及解決疾病所帶來的問題。但不要在情緒不穩定的情況下去作決定。你可與社工或醫護人員商量並作出慎重的考慮。

性伴侶，和照顧你的醫護人員，是你必須考慮要告訴的人。你亦可先評估自己與這些「告訴的對象」的關係如何，他（們）對一些問題，如愛滋病、死亡等的反應及接受程度，考慮告訴他（們）的好處與壞處。

若決定要表白，記緊要選擇適當的時間及地點；亦可先選擇告訴一位你至可信賴的親友，使在有需要時，他可以協助及支持你向其他人表白。有時，由於親友對這個病缺乏認識，可能因誤解而產生抗拒或恐懼，你可以向你的醫護人員或社工尋求協助。

感染了愛滋病病毒後，對前路感到很多擔憂及壓力，有時晚上更難以入睡，應如何是好？

正視壓力

患病帶來的種種不同的壓力是不容忽視的。過量的壓力，會影響我們的情緒，例如脾氣暴躁或情緒低落。如果處理不當，會形成身體不適，例如變得疲乏、失眠，甚至引起很多疾病如肚瀉、皮膚敏感、胃病等，又會引致工作能力降低，影響人際關係。

紓緩壓力

紓緩壓力雖然並不能徹底解決問題，但能令你心情平靜，恢復或增加元氣來面對問題。

紓解壓力的妙方

鬆弛精神

做自我鬆弛的練習，令自己放鬆，減低緊張情緒及負面思想，使人從壓力中恢復過來。

現今有不同種類的鬆弛技巧，例如呼吸鬆弛法，逐漸鬆弛法等。患者可向有關的專業人仕如社工及物理治療師等索取資料。

尋求支援

向信任的人傾訴自己的感受，尋求和接受別人的幫助和支持。若有需要，可向社工、醫護人員及愛滋病非牟利機構尋求輔導。

保持正確及積極的態度

凡事應專注事情的正面，而不是負面；在困難時亦可有多種面對的方法。須知道有危必有機，積極尋求解決辦法，接納自己及現況，並在現況中提高生活質素。要時常微笑，不可低估微笑的力量，保持心境開朗，可有助紓緩壓力。

運動

透過有規律及適度的運動(如跑步、慢跑、游泳.....等)，不但可減輕肌肉的緊張



和精神放鬆，也感覺得精力充沛。但每個人應根據自己個別的健康狀況而作出適當的運動，循序漸進。而開始運動計劃前，應先請教醫護人員。

生活點滴

我是否需要改變我的生活方式？

受感染者如同其他人一樣，需要健康的生活方式，以保持身心健康。

怎樣可以保持身體健康？

健康的生活方式是在工作、休息、娛樂之間取得平衡，

充分的休息和睡眠是十分重要的，特別是覺得疲倦時，便要稍作休息。此外，亦應該定時做運動，如散步、緩步跑、游泳等。

在保持身體健康方面，應盡量減少吸煙和喝酒的習慣。注意飲食均衡和食物衛生，可維持身體健康，減低受病菌感染的機會。

心理健康亦是同樣重要，應該盡量減少壓力和避免憂慮，也可考慮將自己的困擾向信任的人傾訴。

還有，受感染者/病患者要定期覆診，接受身體及血液檢查，以便醫生監察病情。

感情生活

我可否像別人一樣發展感情生活，談戀愛及結婚？

每一個人都渴望愛及被愛，受感染者/病患者和其他人一樣，需要感情生活。談戀愛、結婚更是人生重要的階段。然而感情的發展要視乎雙方的契合和機緣，貴乎坦誠和接納，更重要的是互相的愛護和支持。當然，你亦需要考慮一些實際的問題如：-



我應否將病況告訴意中人？他/她又會有如何的反應？

我應如何保護他/她免受感染？應如何計劃未來，如經濟、照顧、生兒育女的問題？

記著，診所內的醫護人員和社工隨時樂意聆聽及協助你面對感情方面的疑難。

我和我的伴侶希望能繼續享受性生活，我應採取什麼措施防止把愛滋病病毒傳給性伴侶？

每個人都有權利享受性生活所帶來的樂趣。可是，我們也有責任保障他人，特別是我們所愛的人的健康。故此，在進行性行為時，應採用「較安全的性行為」。

何謂「較安全的性行為」？

「較安全的性行為」是沒有體液交流的性行為。使用安全套是其中一個方法。使用安全套雖然不是百分百安全，但如果正確使用，是可以減低把愛滋病病毒傳給性伴侶的機會。

安全套有男用或女用的，為了避免安全套破損，應選擇質素良好的安全套，並認識正確的使用方法，以避免不慎脫落而把愛滋病病毒傳給性伴侶。

要對至愛的人表示愛意，除了性交外，你還可以考慮非

插入式的性行為如擁抱、接吻、撫摸，甚至以關懷的態度和讚美說話來表示對伴侶的愛。

既然要採用「較安全的性行為」，那麼我是否不可生兒育女？

受感染者/病患者需要採用「較安全的性行為」，主要目的除了防止愛滋病病毒傳給性伴侶，當然亦有避孕的作用。生兒育女可能是婚姻生活的重要原素之一。所以若夫婦想生兒育女，就需要作週詳的考慮及計劃，要考慮懷孕可能引致未感染的配偶受到感染，還有其他因素如健康狀況、心理、經濟和未來孩子的照顧等。你應和醫護人員詳細討論及接受適當的輔導。夫婦要坦誠討論後才作出決定，醫護人員都會尊重你們的決定而作出相應的協助。

假若夫婦二人或祇是一方是受感染者/病患者，他們所生的兒女會不會感染愛滋病病毒？

母親如果不是受感染者，她所生的兒女是不會受到愛滋病病毒感染。但假若母親是受感染者/病患者，她所生的孩子便會有百分之十五至四十的機會感染愛滋病病毒，如能在懷孕期內適當地以抗病毒藥物作預防治療，胎兒受愛滋病病毒感染的機會可減至百分之八。

工作

我可以繼續工作嗎？

能否繼續工作需要視乎病者的身體情況而決定，如果病況穩定，病患者是可以如常工作的。當然，如果你發現自己的健康狀況暫時未能應付工作，你可以請教你的醫生。當認為暫時停止工作可以助你復原的話，停下來讓自己休息，也可以給自己一個緩衝的機會，準備日後再工作。

有沒有工作是不適合我做的？

至於工作性質方面，在一般情況下，沒有特別的工作是不適合做的。

在工作能力方面，只要你的身體狀況應付得來，你仍然擁有工作能力。當然，維持正面的心態面對疾病亦可助你紓緩一些因疾病帶給你在工作上的壓力。所以你可以常與醫護人員及社工保持緊密聯絡，以便了解你在工作所要作出的調校與適應。



保險

現時香港有沒有保險公司願意接受受感染人仕/病患者申請投保？

現時大部份保險公司並沒有明文規定不接受受感染人仕申請投保，但保險公司會審核個別情況的風險，而決定是否接受申請者的投保。

如我刻意隱瞞自己已感染愛滋病病毒，保險公司能否透過調查知道我的病況？

根據保險公司保單生效的條款，在申請人簽署投保時，保險公司有權知道病人的醫療報告。若申請人在簽署投保時，已知道自己的疾病而刻意隱瞞，將來有需要申請賠償時，該申請者會因其隱瞞疾病而不獲批准，而 he 已繳交的保費，亦有可能不獲發還。

若我在投保後才得知自己感染了愛滋病，我應否主動告知保險公司？而我的保單是否繼續生效？

這需根據個別的保險公司的保單條款而定。因此申請人最好在未簽署保單之前，查詢清楚保單之條款內容，才作決定。

旅遊

我可以旅遊嗎？

在健康情況許可下，你仍然可以外出旅遊，但要注意當地的衛生情況，例如：水要煮沸才可飲用；未經煮熟的食物也不宜進食。

至於有關防疫注射的問題，可以請教你的醫生。

如果你是需服食藥物的話，要緊記帶備足夠的份量和因時差而作出相應的時間調較。



對於時常出入某些國家的人仕來說，最好先了解該國的控制愛滋病傳播政策，因為有些國家會要求入境人仕作愛滋病毒抗體測試，詳情可以致電香港旅遊協會查詢（電話：2508 1234）。

法例保障

在 殘疾歧視條例 下，受感染者/病患者及其家人都受

到一定的法律保障，以確保他們在社會享有平等的機會及權利。

殘疾歧視條例 保障受感染人仕免受僱傭、教育、服務、使用設施及參與團體活動等方面的歧視、騷擾或中傷。這些保障也推廣至他們的家人及有相關的人仕。以下是一些你應有權利的例子：

1. 醫院或診所不可拒絕醫治受感染人仕；
2. 受感染人仕/病患者及其家人與其他市民一樣持有相同的申請資格獲得福利服務；
3. 如果受感染人仕的僱主為著確定他是否已受感染而逼令他作愛滋病病毒抗體測試則屬抵觸法例；
4. 受感染人仕在其健康狀況許可下，可以符合大多數工作的要求而履行職責的；
5. 如僱主因僱員是受感染人仕而解僱他則屬抵觸法例；
6. 若受感染人仕的同事得悉他的情況而加以迴避、騷擾或中傷則屬抵觸法例。

以上所提及的情況，又或在其他情況下受感染人仕感覺直接或間接被歧視、騷擾或中傷，他們可以向平等機會委員會尋求協助，又或提交案件由法庭處理。委員會亦可協助他們進行法律程序。一切資料，委員會將嚴格遵守保密的原

則。平等機會委員會為病患者及其有關聯的人仕所設的專線電話號碼是 2511 8142。

除平等機會委員會之外，受感染人仕亦可向愛滋病服務團體徵詢意見或尋求協助，他們會盡量幫助你解決困難的。



社會支援服務

情緒及心理支援

我感到很無助，有沒有人給我指引？

面對人生重大的危機，情緒難免會受到衝擊。同時，在往後的日子裡，病情的變化、長期的治療、生活模式的轉變，都可能令你感到困擾。要處理這些情緒，首先，不要否定它們的存在，同時，也要懂得疏導它們。有時，情緒得以疏導，雖然不代表所面對的問題會得到解決，卻能消除積壓下來的負面情緒，讓你有更多空間，能更清晰地去思想各樣問題。

你除了可以與你信任的人分享感受外，你也可以隨時接觸你的醫務社工或醫護人員，他們會給你專業的輔導服務；在有需要時，他們亦可為你安排轉介心理治療服務。

此外，衛生署特別預防計劃以及一些非政府的愛滋病服務機構，亦會給病者與家人提供不同方面的情緒及心理支援，例如：熱線輔導，義工、病人互助小組及圖書館服務等。

個人及家庭支援

我暫時無法工作，經濟拮据，我可以怎辦？



現時政府的綜合社會保障援助計劃（簡稱綜援）及公共福利金計劃，是分別為失業、患病、傷殘，甚至因低收入的緣故而引起經濟困難的人仕而設的，只要你符合所指定的入息及資產限額水平，居港年期等資格，你的申請便會被考慮。

此外，一些非政府機構，例如：香港愛滋病基金會，也有提供一些短期的緊急援助基金。

只要你需要，可隨時向你的醫務社工查詢有關詳情。

如我在住院或康復期間，我應如何尋求支援？

若你需要，你的醫護人員或醫務社工會按你的需要而給你安排不同的服務，讓你無論在住院時或康復期間，仍能得到適切的照顧及護理。這包括家務助理服務 – 例如送飯、護送、家居清潔、購物等服務；社康護理服務 – 派出社康護士為病患者提供護理服務；家居護理服務 – 由志願團體（例如愛滋寧養服務協會）提供一般及專科護理，服藥指導及身心支援等服務。

我的家庭可以得到甚麼幫助？

除了以上所提及的經濟援助外，如果你的家庭在家居照顧上有困難，你與你的家庭亦可以考慮申請前面提及過的家庭助理服務。

此外，家務指導服務亦可為你或你的家人提供有關個人、家庭和孩童的照顧技巧訓練服務，以增加你和你的家人的自我照顧能力。

有關照顧孩童上的問題，醫務社工亦可因著不同家庭的需要為你轉介一些臨時住宿服務，如寄養家庭服務，兒童之家服務或大型院舍服務等。

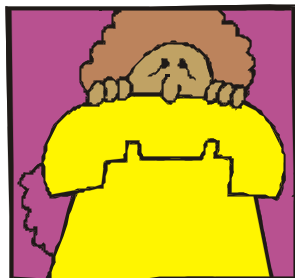
當病者進入末期或離世時，我們亦可為病者親友提供哀傷輔導治療，以減低親友對病者的憂心，輔助親友過渡這個轉變的時刻。

如果我在居住上有困難，可以怎樣？

除了根據一般房屋政策申請輪候公屋外，若你是領取綜援人仕，可利用綜援金裏的租金津貼租住私人樓宇，或由社工轉介申請一些單身人仕臨時宿舍，以解決短暫住屋困難，如欲查詢詳情，請與你的醫務社工聯絡。

支援服務機構

一切政府及非政府的愛滋病服務機構，均會給予受感染者/病患者及其家人提供各種服務。它們包括：



公共機構

- 九龍灣綜合治療中心
護士 2117 0333
醫務社工 2116 2878
- 愛滋熱線 2780 2211
- 伊利沙伯醫院
特別內科護士 2958 6571

非政府機構

- 關懷愛滋 2898 4411
- 香港愛滋病基金會 2560 8528
- 聖約翰座堂 2501 0653
"愛之家"諮詢及服務中心 2523 0531
- 愛滋病寧養服務 2559 2006

營養篇

食物營養

我在飲食方面，有什麼需要特別留意的？

愛滋病病毒破壞人體免疫系統，減低患者抵抗能力。營養與抵抗力有直接的關係，為減低感染的機會，增強免疫功能，飲食營養對於受感染者/病患者是相當重要的。要確保飲食健康，日常要特別注意飲食均衡、食物及個人衛生。

怎樣才算是均衡飲食？

均衡飲食每天包括各類食物，每餐最好包括五穀類、蔬果、肉類或奶類中最少三類食物。五穀和蔬菜通

常是比較吃得最多，而肉類則選吃少脂肪的肉和魚類，至於奶類食品可選脫脂或低脂奶製品。



日常烹調應減少用油，節制鹽份，避免進食過鹹蔬菜、酒精及含咖啡因飲品。

均衡飲食

你可以參考以下的圖表：

食物種類	特點
五穀類 (平均每餐 1-2 碗飯/粉/麵或 2-4 片方飽) 包括粥、飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥皮等。	含豐富的澱粉質、少量維他命 B 及植物性蛋白質。
肉類及豆類 (平均每日 4-6 兩) 包括豬、牛、羊、家禽、魚及海產、蛋等。	含豐富的蛋白質、鐵質、多種維他命 B 及脂肪。 豆類含豐富的植物蛋白質及維他命 B。
牛奶類 (平均每日 1-2 杯) 包括牛奶、芝士、酸乳酪、雪糕等。	含豐富的蛋白質、維他命 B 及鈣質。
蔬果類 (蔬菜平均每日 8 兩或以上，水果每日 2-3 個)。	含豐富的維他命 A，C 及各種礦物質、纖維素。 橙紅色蔬菜如蕃茄含胡蘿蔔素，根莖類如薯仔、芋頭、蓮藕、粉葛等含澱粉質。

年齡、性別、活動等均影響對熱能的需求。若要提高熱能，應適量以提升總熱量。

脂 肪 類	含豐富的脂肪。
包括動物油如牛油、豬膏、雞膏等。	
植物如粟米油、花生油、芥花子油。	

功 能	備 註
供給體力，全麥麵包或糙米能保持腸道暢通。	醫學證明 未磨淨的比精製的五穀食品更為有益。
助長發育、維持新陳代謝。	豬肝及紅肉類含高鐵質。 蛋類宜煮熟，不宜生吃。
維持牙齒、骨骼健康。	避免進食軟的芝士如 Brie, 及未經消毒牛奶製成的芝士。
增強抵抗力、防止便秘。	烹調蔬菜時，要盡量少用油，並保持蔬菜中的營養，方法是火較猛，快炒，加上蓋，即煮即食。 水果含熱量，營養師建議每日選吃高維他命 C 水果兩個，如橙、柑、柚、奇異果等。

地增加上述四類食物的份量，並適當增加脂肪類(見下表)和糖份，

<p>提供熱量。</p>	<p>一般動物油含飽和脂肪，應盡量避免進食；如需要額外熱量，應照營養師指示的份量進食。</p>
--------------	---

飲食衛生

除了飲食營養外，飲食衛生方面有什麼需要特別留意的？

注意飲食衛生，預防因不潔的食具或食物而感染疾病，是每一個人必須追隨的原則，免疫力弱人仕更應加倍留意食物的處理。

食物方面，食水要經煮沸，才可飲用。水果要去皮，蔬菜肉類及一切海產必須徹底洗淨，及煮至全熟。白灼蝦應在變紅後再煮約五分鐘才進食，蒸魚要用沸水蒸最少十分鐘，切勿在飯面上蒸魚。由於貝殼會阻礙熱力散發至貝肉部份，故此貝類食物應在貝殼打開後再煮五分鐘，才可進食。吃粥、粉、麵時，應避免加上未經煮過的生葱。魚片必須要煮滾五分鐘以上，才可以進食。

食物必須蓋好，一切暴露放置之熟食，例如掛在店舖外邊的燒味、滷味等，均應避免進食。不要光顧無牌食肆，不合衛生的食物，例如切開的生果、加冰的飲料、沙律和涼粉、魚生、壽司、醉蟹、過橋米粉等均應避免選吃。

煮食用具方面，切過生肉的砧板和刀，要洗淨才可切熟肉。最好使用兩套砧板和刀。每餐的餸菜若有剩餘，應存放於雪櫃內，並須再次煮沸才進食。雪藏食物在烹煮之前必須徹底解凍，以免食物內部未能煮熟。雪櫃中生和熟的食物應分開存放，熟食應放在上格並蓋好，未經煮熟的食物應放在

下格，以免滴下的汁液污染熟食。雪櫃要定期清洗；溫度必須維持在攝氏四度以下。微波爐的內外都要保持清潔，用微波爐烹煮食物，要煮透才可進食。

個人及環境衛生亦是相當重要，保持雙手清潔，如廁後、煮食前、飯前和接觸生食物後，都應洗手。煮食時應穿清潔的外衣或圍裙。家居廚房食具要保持清潔。垃圾要放在有蓋垃圾桶內。

食物調節

有什麼食物可以幫助補充營養？

只要均衡飲食，食量適中，便可從食物中攝取所需的營養，維生素及礦物質。

免疫力弱人仕常因機會性感染、腹瀉、藥物副作用而引致食慾不振，體重減輕，食物的吸收因而受到影響。因此可能需要額外的養份補充，以增加患者熱量和蛋白質的攝取。

市面上有些現成的補充劑可加入飲品、湯、芡汁和甜品同吃：-

- (i) 高蛋白質補充劑：
 - a. Casilan (蛋白粉)
 - b. Protifar 60 (補體素 60)
 - c. Protifar 90 (補體素 90)
 - d. Skimmed milk powder (脫脂奶粉)

- (ii) 高熱量補充劑：
- a. Caloreen (加連糖)
 - b. Polycal (補能素)
 - c. Polycose (加能素)
 - d. Glucose powder
(葡萄糖)
 - e. Maxijul (高能素)

另外，可以用一杯全脂奶加入一湯匙全脂奶粉沖成高蛋白奶。在日常烹調食物時可加入額外熱量和蛋白質，利用高蛋白奶調製飲品或用以代替水份烹煮白汁、忌廉湯、燉蛋和布甸等食物，增加營養的吸收。你亦可飲用營養豐富的飲品，或一些可代替正餐的完全營養配方如：

- a. Ensure 加營素
- b. Enercal plus 倍力安力加
- c. Isocal 愛素寶
- d. Advera
- e. Nutrison Standard 能適壯
- f. Sustacal 益體樂

如果因身體或服藥所引起的飲食問題，應如何處理？

免疫力缺乏的人仕可能由於心情鬱悶、機會性感染、藥物副作用等因素而引致食慾不振、腹瀉、嘔吐、體重下降等問題的出現。面對這些症狀，除了找出原因給予治療外，飲食及營養方面是需要特別的安排和調節，使病者能紓緩症狀和攝取足夠的營養。

當你食慾不振的時候，盡量製造一個愉快、輕鬆的環境來進食，最好與家人或同伴一起共進飯餐。選擇進食一些高熱量的食物和一些自己喜愛的食物。如不進食肉類，可考慮其他豆類製品、奶類食物、魚及蛋等食物。可少食多餐，避免吃一些太強烈刺激嗅覺的食物或進食時飲太多飲品。

當腹瀉時，你應增加水份吸收，多飲清水或稀釋的果汁。避免飲食一些含咖啡因的食物及飲品、乳酪及奶類產品。適宜選擇進食低脂食物及肉類，減少高纖維食物，如全麥飽、紅米、連皮水果和粟米等。如腹瀉持續則需要其他養份補充去增加熱量及營養的吸收。



如你感覺噁心嘔吐，減低了食慾，應在你感覺想食的時候就要進食，在兩餐之間可飲一些凍飲或凍食物如果汁、清湯、沙律等；但要注意食物衛生。你亦可選擇一些低脂食物，避免高脂、油炸物如快餐。太濃烈的調味品可能刺激胃部，所以應選擇較清淡的食物。慢慢進食，少食多餐。如服藥後有嘔吐噁心，飯餐與服藥時間應作適當的安排。

受感染者/病患者免疫力較弱，容易患有口腔潰瘍，進食時食物的溫度不宜太冷或太熱。應選擇味道溫和的食物或飲品如蘋果汁，一些太酸的食物和飲品如橙、提子、菠蘿等會

刺激口腔。太鹹或太多調味品，如咖喱、辣椒等亦刺激潰瘍部份。太硬的食物如多士、曲奇、克力架餅，可放於奶、湯、茶水內浸軟才進食。可選擇一些較易消化、濕潤、容易吞嚥的食物如布甸、蒸蛋、蒸魚、湯粉麵、雪糕等食物。

當發燒時，病者要增加水份的補充，進食容易消化的高蛋白質食物，亦可進食營養補充劑，以增加熱量及營養的補充。

故事篇

(節錄自紅絲帶季刊)

過去、現在、將來

一九九二年八月，從驗血報告得悉自己受愛滋病病毒感染至本年已有七個年頭了。七年裏的個人經歷、內心變化及待人處世的態度，都經過了起伏及考驗。

回想最初時，我大約每四至六個月就到醫療中心覆診一次。這種「例牌」檢查維持了年多，及至後期我更需服食藥物來提升 CD-4。按著身體的不同變化，我已轉了兩次藥物種類，而每次轉藥物時的心情都錯綜複雜，內心再次要面對轉變和適應。

七年前，我曾認為若我可再多活七年，已算是不枉了，但今天我真的仍然活著，我還可以有自己的生活和妻兒。現在，我對「將來」不會介意，亦不會放棄，因為我已明白人生是向前的，而不是停留在過去，基於這個信念，我相信到了2006年，我仍可投稿到貴刊與其他人互勉呢！



融入社會或社會支持

聖誕節又到了，搬到「九龍灣」(九龍灣綜合治療中心)後，地方寬敞了，有足夠的空間給我走動，與朋友聚聚舊。記得起初到「九龍灣」時，還抱怨地方太大，現在竟忽然喜歡「九龍灣」。

記得在參加「九龍灣」的聖誕派對前，曾經有人對我說，因為不認識其他人，擔心去到會悶。但我想，當初如果我不踏出第一步，何來今日有那麼多位朋友呢！四年來我第一次喜歡醫院的聖誕 party，可以見到一些平時不太喜歡聚會的朋友。雖然平時大家沒有見面，不能互道近況，但想不到見面時的一聲問候，感覺蠻溫暖的。雖然我也有其他朋友，但特別珍惜一班自己人，只因大家有共鳴，能互相扶持，不用再孤身上路。

這次聖誕 party 使我知道，要搞活動真不容易，以前我好鍾意投訴，覺得 Christmas party 唔好玩，亦從冇俾意見，只懂說這兒不好，那兒不滿意。但我今次就行了另一步，告訴了社工，我們如果唔出聲，別人又怎會知我們想要甚麼呢？其實，護士和社工也樂意聆聽我們的需要，只常鼓起勇氣告訴對方自己需要甚麼便可以了！任何活動都需要你們的參與、支持才能做得更好。其實當社工告訴我話劇的大綱時，我覺得構思好好；身為一個病人，雖然沒有健康是事實，但不代表我們不能活得更好、更精彩，只要有平靜的心，我們便發覺身邊一切也很美、很好。另外，我覺得身邊好友也很重要。PWA（愛滋病帶病毒者及病人）雖然在香港備受

歧視，但比較起其他病患者，PWA 有的不算差，起碼我們有自己人互相支持。參加「九龍灣」聖誕 party 後，我想起我們還有很多有益身心的活動，例如推拿班、瑜珈班、英文班、電腦班和其它純粹輕鬆的活動等著我們。事實既然改變不了，自己何不去面對、適應，再找新生呢！



我衷心感謝「九龍灣」出錢出力的醫生和護士們；多謝醫務社工們為 party 付出的努力；多謝一班朋友參與聖誕話劇的演出；更加感謝賞面光臨的每一位嘉賓。

重建自信，面對歧視

敬愛的麗晶花園居民：

您們好，我是一個愛滋病病毒感染者，不久後會到你們附近醫務所就診，相信你得知這消息，一定很氣憤，甚至憎恨我們，你知嘛，世上每一個人都不想自己染上愛滋病病毒的，如不幸的感染，不單每天吃很多藥物，還要承受外面的歧視，你們內心又是怎樣想的？所以每個愛滋病患者或感染

者都很需要你們的支持，才有勇氣繼續行這條路。

現在我將自己感染這病毒以後的經過說出來，但這並不是博取同情，而是希望大家更加明白我們。

幾年前，我持雙程証來港照顧丈夫及年幼的子女，轉眼間我的居留期限已到，但我的單程証申請尚未批出，我該怎麼辦呢？丈夫要上班，子女又要回幼稚園上學，如我走了，有誰來照顧他們？我唯有過期居留。過了一段日子，終於接獲准許我來港定居的通知，當時我及丈夫高興極了，分居多年終於可以光明正大地在港團聚了。過了幾天，我就回自己的家鄉辦理一切手續，亦進行了一些身體檢查。

來港一個月後的清晨，我們還未起床，電話就響起了，我問：「嗯，有甚麼事呢？」，對方說：「你是愛滋病帶病毒者啊！」第二天，我去醫院檢查，最後得出來的結果仍是「愛滋病病毒抗體呈陽性反應」。我呆住了。從此，我變了另一個人，整日流連於天橋底下，還時常將子女打罵。

到了春節，我們回大陸探望雙親，當踏入家門時，竟然一個個人藉故離開，連晚飯睡覺也沒有回來，甚至來拜年的朋友也好像見鬼一樣，使我非常難過。第二天下午，我看了手錶，差不多二時了，還未見他們的身影，一家人只剩下父母及另一個親人。想起以前每次回娘家都很熱鬧，他們對我們如貴賓一般招待，想不到自他們知道我的感染後，竟有如此大的反應，所以再留在那裏也沒有意思。因此，我準備將以前放在那裡的衣服帶回港。我問：「我的衣服在那裡？」他們竟然說了一句：「丟了。」當時，我難過極了，只好淚

流而回。之後，我們每次回到大陸都得到冷冰冰的對待，見完父母就要往外面求食宿，一切一切都不是自己的錯，為甚麼受到這樣的對待？

九八年春節從大陸回來，我實在承受不了這一切的壓力，於是我進入洗手間，哭了一大場，就將掛在牆上的鏡子打破，在準備結束自己的生命時，子女哭著說：「媽媽求妳不要丟下我們，我們很需要妳照顧，而且我們會支持妳的。」這小小的心靈所說的一切，使我很感動，於是靜下來想，雖然沒有親人的支持，但還有子女及一班很有愛心的醫生、護士、社工及義工關心和幫助，他們不單沒有歧視，還不顧一切保護及扶持我們繼續行這條崎嶇的道路。特別是基金會的每一位社工及義工，他們耐心的幫助、教導，使我有明天，



還學會了很多東西，當我每次去基金會時，總會感到一陣很溫暖的風迎面而來，只要踏入會內，我便覺得有回自我，有回親人，和有回所有一切一切，所以無論這條路是多難行，我都會繼續行下去，不要辜負他們的愛意。在此，我亦借這機會衷心感激他們。

今年春節回到娘家已不同了，他們對我們比以前好得多，在吃飯及各方面都會一起，回港時一班親友還送我們出去乘車，直至車開了很遠才回家，這使我非常感動，原來，誤解與冷漠真能有破除的一天。現在我有回家人，也有一班很有愛心的人支持我，我的心情一日比一日開朗，身體的免疫力也好了起來。其實每個愛滋病患者或受感染者背後都遭受很大的創傷，只希望日後得到你們的支持，不要再受到歧視。





衛生署

2001 年 6 月