



綜合治療中心刊物

2006年5月 第23期

出版

衛生署特別預防計劃
綜合治療中心

編輯

紅絲帶刊物工作小組

聯絡人

鄭書涵姑娘・何綺鈴姑娘

聯絡及通訊處

九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2116 2878
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：www.aids.gov.hk

情緒大過天!?

劉煥瑩姑娘
活力中心社工

加入服務「愛滋病」病患者的工作轉眼已經四個多月，這段日子裡，讓我深深體會到他們其實與社會大眾無異，他們同樣面對家庭問題、工作壓力、社交障礙、人生目標的迷茫……，加上他們更要面對社會對他們存有的誤解，令生活更感困難。與他們相處的日子裡，不難發現他們求生的意志很強，可是部份人的解難能力較弱，其中有部份人更患上抑鬱症。抑鬱症並不是不治之症，要預防情緒低落，陷入失控，最佳方法是及早認知初期的抑鬱症症狀，加以提防。在有需要時，盡早尋求協助。

抑鬱症患者會出現多種生理及心理病徵；倘若你連續兩星期出現下列五項或以上徵狀，便有可能患上抑鬱症：

- 👤 情緒低落
- 👤 對事物失去興趣或無法享受
- 👤 食慾不振
- 👤 失眠
- 👤 激動不安
- 👤 缺乏動力
- 👤 覺得自 一事無成
- 👤 精神難以集中
- 👤 想到自殺

我可向誰求助？

熱線(錄音資訊或專人輔導)

社會福利署熱線(24小時)：
2343 2255

醫院管理局精神健康熱線(24小時)：
2466 7350

香港心理衛生會熱線：
2772 0047

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線：
2389 2222

生命熱線(24小時熱線)：
2382 0000

如何自救

假如你有上文列舉的五項或以上的徵狀出現，便應立即就醫。抑鬱症是一種影響整體身心的疾病，接受治療是最佳的解決辦法。

倘若症狀輕微，你可以嘗試以下的自救方法：

- 🧑 向人傾訴（伴侶、朋友或輔導員）你的感受。
- 🧑 保持活躍的日常生活，安排戶外活動或多做運動。
- 🧑 保持正常飲食：進食大量蔬果，確保飲食均衡。
- 🧑 避免吸煙、飲酒及濫用藥物。這些東西不但不會使你精神好轉，反會令你情緒更低落。
- 🧑 爭取休息。如果可行的話，放下日常工作數天。
- 🧑 透過運動、冥想、瑜珈或按摩鬆弛一下。

倘若你不習慣面對面或向你認識的人傾吐心事，可以透過電話輔導熱線服務，向一些互不相識的輔導員剖白你的感受。

所謂 知己知彼，百戰百勝。我相信，透過認知自己的情況，及早接受治療，就更能協助他們面對疾病。我更期望透過自己的工作能支持、鼓勵他們積極面對困難，勇於接受人生的挑戰。

深深的體會·海外訓練歸來有感

珊姑娘

時間過得真快！一眨眼，從美國紐約「受訓」回來已有一個月。我是二月中旬被派到彼岸接受為期四天的‘Healthy Relationships’（意譯：健康關係）訓練，然後就探訪了八個「非政府的、以社區為根據地的機構‘Community-based Organisations’作觀摩和學習。想當時，我抱着致力要學到有用的知識和技能，以及達到此行所設定的目的和目標的冀望，帶着緊張心情乘搭飛機。由於機件問題，在機場呆了四、五個小時才能成行。到埠的第一天，紐約下了一場十年不遇的漫天大雪，真是令人沮喪！現在回想起來，那倒是一個好開始，因為這可是我的第一場正式正式遇到的大風雪，感覺非常新鮮啊！！

在這四個星期的觀摩和學習裏，遇到的好人好事不勝枚舉。雖然沒有預期的大發現，所看到的、聽到的倒也饒有趣味和意思。令我深深受到感動的卻是每一個接待我的人士、同工和已完成‘Healthy Relationships’的畢業生——愛滋病患者，他們對工作的熱誠、對生命的執着和對完美的追求！！

回港以後就積極着手寫報告，交待經歷和所學到的東西，總在找尋那兩地相異的運作模式、資源運用，希望有所得着，提出建議，精益求精。當報告完成以後，在心中仍有一點模糊的感覺，好像漏了一樣很重要的東西。真的認為外國的月亮並不特別圓、特別亮，比較起來，就發現各擅勝長。那麼，我們的服務有何優勝之處呢？怎麼去相提並論？？原來，體會是有分層次的。想着、想着，發現我有更深的體會。原來就是一個共通點「人」。再好的設計、企劃、措施，也需要由人去執行。雖然二零零六年傑出領袖李煥先生說「沒有他，這個機構就不行，那就很失敗！」，但我卻認為沒有那些充滿熱誠、愛心的同工，在一個要求人性化的服務裏，要達到最高的質素又豈是一個冷漠、機械化的「專業人士」所能辦到的？更何況所有的標準、尺度豈不都是由人所製造、推介出來的嗎？

在中心服務的兩年期間，一直能感受到那濃濃的「人」味，雖然是醫護工作者，但總能感受到她/他們那份代入去為病人設想的情懷，無私的奉獻和對他們的熱切關注，這正是我們絕對能夠標榜的「人性化」工作！！很幸能夠回來繼續向她們學習，一同工作、一同互勉和互相支持，當然，一次難得的海外受訓更讓我肯定這個服務的價值和路向。最重要的是，如何去珍惜、愛護和感恩於我們所擁有的這一些優秀的，為這個服務貢獻出努力、專業、關懷和愛心的同事們。

「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消
到得還來無別事，廬山煙雨浙江潮」
～蘇軾～

～獻給一位中心上下都欣賞的同事，願她早日康復！～

感染了愛滋病病毒， 需要額外服用維生素嗎？



從前生病才會吃藥丸，但是香港人越來越注重自身健康，而且保健產品公司近年大力宣傳各種保健產品的好處，有些人每天都好像吃飯般服用大量的保健產品，例如維生素、礦物質補充劑、奧米加三油等等。其實美國的食物及藥物管理局，對於每人每天所需的維生素及礦物質是有清晰的指引。一般來說，只要飲食均衡，避免偏食，每餐以五穀類為主，多吃瓜菜及水果類，吃適量的肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類及奶品類食物，在日常的食物已吸收了足夠的維生素及礦物質，吸收過量維生素或礦物質，反而有機會引致中毒。

究竟一個人每天需要多少維生素及礦物質呢？大概可參考美國食品及藥物管理局的指引份量；但美國食品及藥物管理局的指引是為一般成年人而設的，愛滋病病毒感染者又是否需要服食多些維生素呢？雖然在未有抗病毒藥物的年代，病毒感染者常因腹瀉、吸收能力差等因素出現營養不良的現象，而且理論上服食抗病毒藥物，可能增加對部份維生素的需求，但現時並沒有為愛滋病病毒感染者另定維生素和礦物質每日所需指引。本文嘗試探討各種維生素、礦物質和愛滋病的關係。

有研究指出身體缺少某些維生素或礦物質，如維生素A、B12、E、硒等，可能和加速病情或高死亡率有關。同時，身體積存過多某些礦物質，如鋅、鐵亦有可能和加速病情有關。不過現時未有足夠的研究數據支持，感染了愛滋病病毒應服用額外份量的維生素。其中在泰國的一個研究，發現服用多種維生素補充劑，雖然能減少CD4低於100那組別的死亡率，但整體來說，對提升CD4數目和減少病毒數量並無作用。

早年在非洲的一些初步研究，曾假設維生素A可以減低母嬰傳播的機會，亦減低早產的機會。不過數個大型的研究均發現不論是維生素A或是多種維生素補充劑，對減低母嬰傳播的風險毫無作用，反而服用維生素A的婦女增加了透過乳液傳染病毒給嬰孩的機會。

至於抗病毒藥物，一般來說，不會影響硒、鋅、鐵在身體的水平，反而服用蛋白酶抑制劑的感染者，體內的維生素B12增加了，可能是因為蛋白酶抑制劑增強了維生素B12的吸收。研究亦發現服用某些抗病毒藥物的病人，體內的氧化壓力比較高，即可能對維生素份量的要求也高些，但這些研究數據仍是十分初步，需要有更多的研究來探討服用抗病毒藥物的人，是否需要吸收抗氧化的維生素，如維生素C和E。同時亦要研究進食這類維生素補充劑，在病人身上是否真的有效，現時立結論則是言之尚早。

總結來說，現時的科學證據未能支持愛滋病病毒感染者，或服食抗病毒藥物的病人，需要額外吸收維生素或礦物質，亦無有力的數據顯示服用補充劑可改善病情或減低死亡率。所以最重要是維持良好的飲食習慣，不要偏食，以在日常的食物中吸收到所需的維生素和礦物質。有關良好的飲食習慣，可參考衛生署的健康地帶網頁 <http://www.cheu.gov.hk>。

部份維生素及礦物質每天所需的份量

維生素及礦物質	每日所需份量
維生素 A	5,000 lu 國際單位
維生素 B1	1.5 mg 毫克
維生素 B6	2.0 mg 毫克
維生素 B12	6 mcg 微克
維生素 C	60 mg 毫克
維生素 D	400 IU 國際單位
維生素 E	30 IU 國際單位
鈣	1.0 g 克
鐵	18 mg 毫克
葉酸	0.4 mg 毫克
磷	1.0 g 克
碘	150 mcg 微克
鎂	400 mg 毫克
鋅	15 mg 毫克
銅	2 mg 毫克

資料來源：美國食品及藥物管理局 <http://www.fda.gov>



筆載歧視



近期有一本書出版，叫「筆載歧視」，內容是幾位愛滋病人的真實故事改編。感受最深刻的是兩位小朋友，還未懂事便要面對成人世界中的煩——歧視！天醫護人員很明白愛滋病的傳播途徑，亦明白除了接觸血液及深層體液，普通照顧病人的接觸是不會受感染的。但書中主人翁為什麼要被不公平對待呢？感染此病最沉重的，並不是病發後要終身服用抗病毒藥物，而是其他人知道你有此病的歧視行為。

有一位朋友和我一樣定期到某醫院做檢查，原本約了下午兩點，但是差不多要到五點才輪候到白。「因為你有血液傳染病，儀器要消毒。」以上的答案不是我幻想，而是護士親口對我說。不想等候三小時？護士告知出去預約覆診時安排最後的時段便可。有一次醫生叫我入診症室，坐下之後，護士告訴醫生不可以現在替我做檢查，醫生問為什麼？我當然知道答案，我告訴醫生不要緊的，然後對護士說請告知我她的名字，我會投訴她。她告訴醫生我有HIV，醫生說可以用膠的檢查儀器(用完即棄)。她說要請示上司，我便叫她把上司的名字給我。要投訴醫護人員，要知道對方的名字、事發的日期、時間，以便院方跟進，但亦不要期望院方會正式向你道歉。院方通常不會認錯；為什麼還要投訴？由於沒有人投訴，情況永遠不會有改善，院方更加大聲地說我們從來也沒有收到歧視個案。

幾個月前有一位病友到醫院做手術，醫生告訴病人手術安排在早上九點，但前一晚深夜十二時後便不可以再吃東西，我告訴朋友，明天你會下午四時後才做手術，朋友問何解？因為手術室都是要消毒的，我亦有這樣的經歷。手術後的晚上，我致電友人問身體感覺怎樣？朋友說他真的要等到下午四時後才做手術。

期望十年、二十年之後，患有愛滋病的病人，不用再受到這樣的額外待遇。

病後十年



我們向一位「愛滋病」患者約稿，下面是他得病十年後的一點(心路歷程)

十年前，身體轉瘦而常常傷風及發燒，後來發現自己患了「愛滋病」，最初有點迷惘。因為很易疲倦，要停止工作，沒有收入，自然要調整生活的方式、習慣及步伐，生活質素相應下降，不必要的消費盡量節省，注意衛生、營養及做些運動，定時見醫生，檢查身體及依從醫生的指示食藥，幾個月內健康便恢復過來如常生活。

「愛滋病」患者最大的困難是接受現實面對自己。要不要告訴家人及親友；自己是帶菌者是一個困境，每個人要考慮的問題不同，大抵最重要的是自己及家人的面子問題。我曾與不同國籍的病友討論過這點，結論是家人最初是有點失措覺得意外，但最終還是給與無限的支援及愛護，這是不分貧富、階級、宗教及種族的，這也帶出人類本性的良善一面，我自己的經驗也如是，親友知道我是帶菌者，完全沒有排斥及歧視，只有更加的關懷及愛護。

這裏我要指出，我日得以活着，過着相當正常的生活，是有賴於香港良好的醫療制度，從醫生、護士、藥劑師、社工、阿嬤到義工們，都給與我們「愛滋病」患者最好的照顧，我向他們致以無限的敬意。

這病給我很多障礙及痛苦；這病也給我帶來一些知心的朋友及不少人間的溫情。

有失也有得，人生就是這樣的！

脫稿於02年11月3日
06年3月定稿

紅絲帶 Red Ribbon
傳真訂閱 (852) 2338 0534

姓名: _____

團體: _____

地址: _____

電話: _____ 數量: _____ (份)

電郵: _____

所提供個人資料只作通訊用途

郵寄: 九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓紅絲帶中心

電郵: rrc@dh.gov.hk

徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，
如文章、漫畫、短詩等等，
抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄: 紅絲帶刊物工作小組收

九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話: (852) 2116 2878

傳真: (852) 2117 0809

電郵: rrbulletin@dh.gov.hk