

活在當下 - 希望在明天

占占 - 香港愛滋病基金會

「生命的意義」、「希望在明天」、「活在當下」這些都是耳熟能詳的詞語，也是我中學時代，老師常常用來做作文及叫我們思索的題目。從前還在唸中學的我，當然不懂領略當中的意思，就算是在大學時期的我，對這些詞語背後的生活體驗實也不多；到現在我才真正了解當中的意思。

在最近的小組聚會裡，有一位剛二十出頭的年青病友義工與我分享了一篇文章 - 「愛滋長期存活者」，希望透過此文章勉勵各位在病中的朋友。文章談到，抗病毒藥物對治療愛滋病當然是重要，但病友的心理質素亦同樣重要，這也是幫助保持健康及提升生活品質的重要元素。而當中也談到大多數長期存活的病友都具備以下的一些特質：

1. 能接受感染事實，明白感染了愛滋病不等於死亡的宣判。
2. 尋找生命的意義及新的人生目標。
3. 學習改變生活形態，注重健康生活的品質。
4. 設定短期且可行的目標，為生命作出改變。
5. 意識到保持身體健康是自己的責任，與醫生建立良好的關係，並積極參與治療。
6. 能得到親友或是其他愛滋病感染者的支持，坦然談論自己的疾病。
7. 增進人際關係，願意協助其他的愛滋病感染者。
8. 留意自己在身體與心理健康的需要，並且妥善照顧自己。
9. 有自信，有堅毅的奮鬥精神，有強烈的生存意志。
10. 能表達自己的需求，學習處理壓力及面對困境。

從這位義工朋友身上，我看到他積極面對人生的態度，和找到屬於自己的人生目標；例如找一份自己喜歡的工作、報讀一些課程、學習新的知識、參加義工服務去幫助有需要的感染者等…。他自己也覺得現在的生活比未感染之前過得充實及滿足，感受到自我的價值，懂得珍惜身邊的親人、朋友及所擁有的。他對生命的熱誠，對很多人來說是一股正面的動力，他也給予我對生命反思的機會，也使我感受到「活在當下 - 希望在明天」並不是空談，積極向前、積極面對逆境，使人生活得更充實、更有意義。

其實，疾病只是生命的一部分，沒有人能知道自己生命的長短。如果生命的意義不在乎它的長短，而是取決於你對它的態度，你面對人生的態度又會是怎樣的呢？



2007年9月 第27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



銀屑病淺談

謝志達醫生



「銀屑病」俗稱「牛皮癬」。此病的特點是皮膚表皮細胞增生，病變的皮膚好像「牛皮」一樣：又硬又厚，而且其表面長出「銀」色的皮「屑」。因為它不會傳染，所以銀屑「病」的名稱比牛皮「癬」來得較為正確。

病因學

在西方國家，銀屑病的盛行率大概是3-4%；但是過往的研究顯示香港和國內的盛行率只有0.3%。少於30%的病人有家族史。

臨床表徵

銀屑病的種類包括有：

- 1. 斑塊性銀屑病 (plaque psoriasis)：**這是最普遍的一種銀屑病。病變常發生於身體的伸張處 (extensors)，尤其是手肘和膝蓋。
- 2. 滴狀銀屑病 (guttate psoriasis)：**常見於年輕人，不少是因為鏈球菌咽喉炎引起。特徵是患者身上突然出現許多雨滴狀的斑疹。
- 3. 化膿性銀屑病 (pustular psoriasis)：**患處長出無菌性膿疱。
- 4. 紅皮性銀屑病 (erythroderma)：**全身泛紅。患者可能會喪失對體溫的調節能力。
- 5. 屈曲部銀屑病 (flexural psoriasis)：**病變發生在屈曲部位，沒有銀色的皮屑。
- 6. 頭皮銀屑病 (scalp psoriasis)：**患者有很多頭屑。也容易與「脂溢性皮炎」混淆。
- 7. 指甲銀屑病 (nail psoriasis)：**大概一半的銀屑病患者指甲受到影響，型態包括：
 - i 凹陷 (pitting)
 - ii 指甲分離 (onycholysis)
 - iii 指甲下方角化 (subungual hyperkeratosis)
 - iv 油斑點 (oil spot)
- 8. 銀屑病關節炎 (psoriatic arthropathy)：**三分之一的銀屑病患者有關節炎。

其他的皮膚病也可能有近似的病徵，如有疑問必須請教皮膚科專科醫生及早診斷。

治療

現時西方醫學還沒有徹底根治銀屑病的方法。一般而言，愛滋病患者的銀屑病比非愛滋病患者較為嚴重。但也不需要過份擔心！因為一般治療銀屑病外用或口服的藥物可以令皮膚病有所改善的。



特別中的特別

伍姑娘



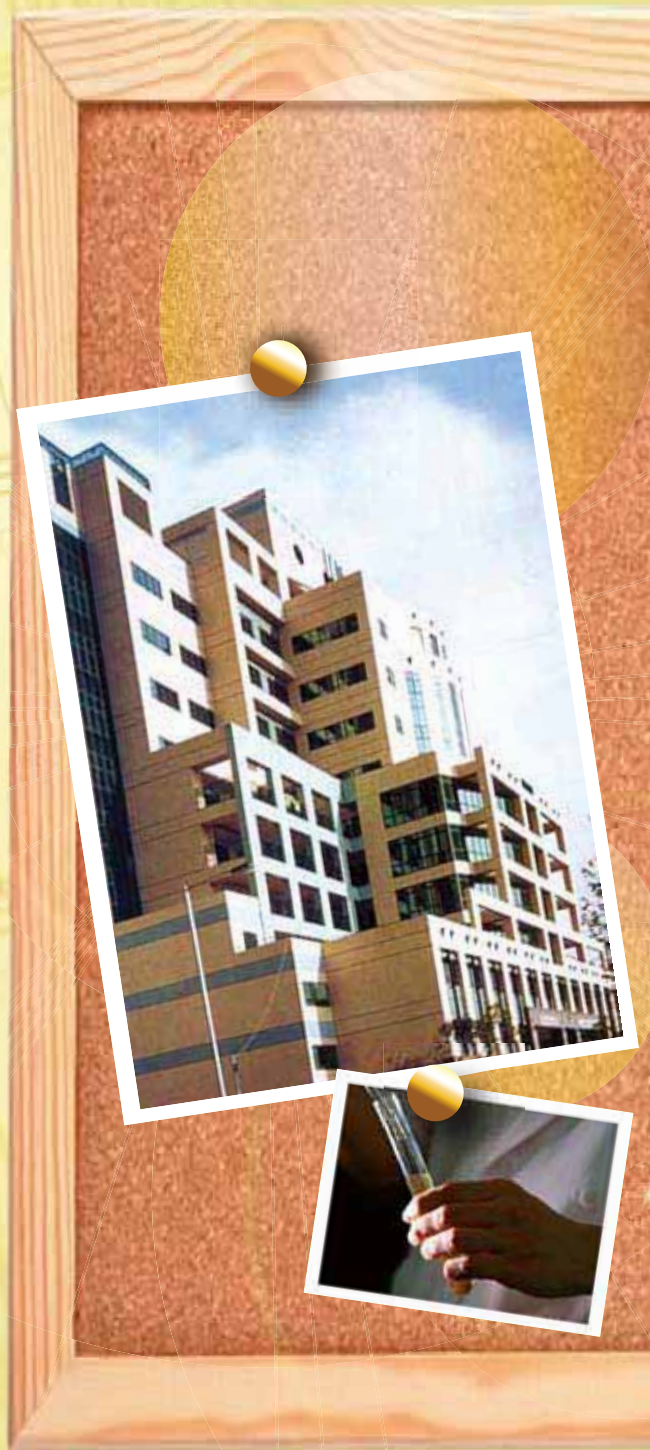
隸屬於衛生署特別預防計劃的九龍灣綜合治療中心是一所多用途的綜合治療診所，中心設有為愛滋病人提供臨床服務的門診，還有輔導服務及醫務社會工作服務，相信不少常到中心覆診的病人對診所提供的服務甚至醫護人員都有一定的認識，但未必知道中心還有例如日間護理中心及皮膚/性病診所等服務。

九龍灣綜合治療中心投入服務至今已經踏入第九年，我始自中心開幕就已經在這裡工作，目前的崗位是中心內最特別的專科診所，我和幾位同事在一週之中不同的專科診症時段在不同的診症室執行不同的職務，範疇包括臨床護理、輔導服務及健康教育等等；單單計算臨床護理已包括為病人抽取血液樣本、心電圖、脂肪測試、傷口護理、藥物注射，與及肺囊蟲肺炎感染預防藥物的氣霧吸入療法。大部分病人到中心覆診時，通常都只會接觸幾位相熟的醫護人員，但每當有需要進行上述的護理程序時，就有機會見到我們這一組護理同事。

我們這一組護理人員執行的特別任務當然不止前文所列舉的簡單，病人經醫生轉介到綜合治療中心的皮膚/性病診所，無論是檢查、治療、皮膚護理或藥物使用的專業輔導，及皮膚/性病等疾病的預防教育，甚至於日間小手術，包括：皮膚切片手術、冷凍治療、電灼手術、紫外光療法及激光療法等，都須要我們這一組同事的參與方能完成。此外，所有檢查及治療所需的器材、藥物、手術用具及樣本的處理，全都須要專門知識及技術；由此可見我們的確堪稱特別的專科診所。

在沒有愛滋病門診服務時段的日子，我們這一組護理人員亦負責在其他專科診所為醫護人員及普通市民提供服務；範疇包括有病毒性肝炎預防服務，及與愛滋病、乙型及丙型肝炎相關的預防治療。

經過以上的介紹，相信大家已明白什麼是特別中的特別了。就連我自己，在撰寫完本文後，都重新認識每日多樣化的任務，及與我合作無間的伙伴。



【遠處】



某地方有一座小島上住著
各種各式各樣的『感覺』
有一天這個小島不知道為什麼突然要陸沉了

各種『感覺』紛紛搭著自己的小船
爭先恐後要離開這快要陸沉的小島逃命

而有一種叫『愛』的感覺卻不急著走
直到小島沉下去的最後一刻它才依依不捨地離開
但途中它所乘的船卻莫名其妙的破了
它只好抱著船的碎木片在海中隨浪浮沉
並開始找尋其他的『感覺』想向它們求救

首先它遇到『虛榮』
但『虛榮』卻覺得泡在海水裡的『愛』上船後
會弄髒它的船
於是便不理會它反而加速離去

『愛』之後又遇到『富貴』
但是『富貴』的船上裝滿了金銀珠寶跟本沒位置
讓它上船

於是『愛』繼續漂泊.....

這次它看到『快樂』
『愛』向著『快樂』求救
但『快樂』就是名副其實的快樂
正不知為了什麼事情高興著
根本沒留意到『愛』的存在
『愛』唯有繼續漂流再接再厲尋找.....

這次『愛』碰到了『孤單』
但『孤單』早已習慣自己一個人孤單
所以還是一樣沒讓『愛』上船

正當『愛』絕望放棄時
突然有一個【人】伸手把它拉上自己的船
那【人】也一樣跟著其他『感覺』找尋另一個可棲身的小島

最後它們找到了一個鳥語花香的小島後
那個【人】把『愛』放下安頓後
又坐上他的船離開這個新發現的小島了
『愛』這時才發現一直沒機會問那個【人】的名字

直到不久後它遇到另一個【人】叫『智慧』
『智慧』告訴『愛』救它的那個【人】
其實是叫-----『時間』

而『時間』之所以會救『愛』
是因為只有『時間』才能肯定及感受到『愛』的存在

所以朋友們
今天我們就來一起
珍惜『時間』
及
感受『愛』吧



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