



綜合治療中心刊物

2011年5月 第37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

俞肖傑姑娘・吳亞苑姑娘

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

健康 — 靠的是免疫力



「一個人生病了，他只看到病... 看到身體的某一部份出了問題，看不到自己看不到的東西...」覺真法師在【快樂人生】一書第一章（尋找自己的生命智慧）中提到。

愛滋病就是後天免疫力缺乏症，因為身體免疫系統受到愛滋病毒的相當破壞而引致一系列的特定疾病及情況。免疫系統受破壞，就像是城堡的士兵倒下了，任由敵人攻佔。病毒入侵後，可以危害病患者的肺、肝、腦、眼睛等... 的確，看到病患者受到病毒入侵，飽受不同程度的痛楚，病患者的健康保不了！

阿豪自從得知自己有了這個病，常常感到身體差，不能應付工作，只是等死！除了這個病，似乎對身邊的事都提不起興趣。另一位病友水哥亦有這個病，他除了依照醫生的吩咐依時服藥和覆診，還少了煙酒與扣肉，多了散步和健康湯水。他高興地說：「膽固醇的指數下降了，肚臍也縮少了。」

或許病患不是想「只看到這個病」，而是那些病痛有時真的教人無法忍受呢！覺真法師又怎會不知道生老病死之苦呢？但是，那些負面情緒、思想和行為不單無助我們增進健康，更破壞我們心理上的免疫力！那又何來健康呢？醫護人員定期為病患做檢查、測試，監察病患的健康情況，是否要靠藥物來提升免疫力就留給醫護人員協助吧！

藥物以外，病患者可以如何幫助自己的健康和提升免疫力呢？很多病人都能說出要點：均衡飲食、充足睡眠、三少一多（即少油、少鹽、少糖、多運動）、培養有助身心健康的嗜好等... 但是有多少人能坐言起行？與其終日為病痛不適而坐困愁城，何不試試為健康踏出一步？

以下是我推薦的一些有益身心的活動，希望可以讓愁城中的你或你身邊的人，考慮選擇適合自己的一項，去動一動身體：快步行、慢跑、上落樓梯、游泳、行山、跳繩、瑜伽、踢毽、單車、跳舞...

世界衛生組織給「健康」下的定義為

「身體、精神及社會生活中的完美狀態」。

健康，不等於無病無痛，

祝願大家邁向健康的快樂人生！



從呈報數字看愛滋病

Kenneth

根據世界衛生組織和聯合國愛滋病規劃署的估計，截至二零零八年底，全球約有三千三百四十萬名愛滋病病毒感染者。而在香港，自一九八四年發現第一宗愛滋病病毒感染個案，截至二零一零年第四季，共累積感染人數有四千八百三十二名。但是，此數字很可能是被低估，因為有些已受感染的人士仍未接受愛滋病病毒抗體測試，又或是他們已接受了測試但未有被呈報至系統當中。

根據過往在不同高風險社群的呈報數據推算，愛滋病病毒感染的人數，會預期每年平均增長百分之四至五。這增長幅度相當於二零一六年前，每年新增四百至五百名感染人士。估計二零一一年至二零一六年間，新增的感染個案多達二千宗以上。

抗逆轉錄病毒法治療 (ART)，在全球的普及率仍然很低。世界衛生組織在二零一零年治療指南建議進行愛滋病毒治療的估計人數，需要由一千萬擴大為一千五百萬人。然而，在香港的愛滋病治療方面，在過去數年間，約有百分之七十至八十的呈報個案，曾於愛滋病診所接受治療跟進。這意味着有相當人數的感染人士沒有接受治療跟進。而根據統計，一般愛滋病病毒感染的病人，若沒有接受治療，約一半受感染人士會於十年內發病成為愛滋病患者。

在愛滋病病發患者的呈報數字所見，超過百分之八十以上的病人，都是在病發之前的三個月內，從愛滋病病毒測試得知感染情況。由此可以推斷，愛滋病病發患者絕大部份與延誤測試感染情況及接受治療有着密切的關係。

科技讓人進步還是令人退步？



十多年前，當你聽到愛滋病的時候，你會有甚麼反應？

今時今日，當你聽到這三個字的時候，又會想起甚麼？

大約二十年前，美國報導首宗愛滋病，當時還未有任何醫治藥物，這個病成為了世紀絕症。這個時候，愛滋病患者走的路十分艱難，他們所面對的都是別人的否定、歧視，在沒有治療方法下，見載的都是步向死亡的個案，令患者倍感絕望。

一九九六年，研發了雞尾酒療法，治療漸露曙光，但那時藥物選擇也是少之又少，而效果也強差人意，故此，病人即使得到治療，也無奈地走向死亡方向。

十多二十年後的今天，這已經不再是一個世紀絕症。隨著科技發展，醫學不斷進步，治療愛滋病的方法已有革命性的突破，這個突破性的轉變為他們帶來新希望，患者只要有決心，堅持服藥，便有機會改善免疫狀況，使壽命與常人無異，愛滋病已成為可控制的慢性疾病。今天的雞尾酒療法成了「仙丹」，患者縱使是在病發後才確診，經驗豐富的醫護團隊會與他們一起協商，「度身訂做」治療計劃，若依從服用抗病毒藥物，健康狀況也可逆轉。

「可惜的是，這個病不難醫，難醫的是人的心」，多次聽見醫生有這樣的慨歎。原來少部份患者服了「仙丹」後，身體好了，便自行停止服藥，或不再繼續按時覆診，不是遇到甚麼困難或沖擊，只是輕視了按時覆診和服藥依從性的重要，這些行為使病毒衍生抗藥性，令他們的病復發。等到被身體狀況嚇怕，他們才肯「乖乖地」繼續治療。諷刺的是，十多年前，這個病「無得醫」，大家想盡辦法去醫，患者亦積極配合；十多年後，這個病「有得醫」，有些人卻不去醫，這便是「人的心」。不只醫生，患者也有類似的慨嘆。

幸好大部分病人都是珍惜自己的一群，但願所有人都懂得珍惜及享受科技可以帶來的美好成果。

病不難醫，難醫的是人的心



不要標籤

你有病？你有愛滋病？還有精神病？



愛滋病一直是被人歧視、被標籤的，這點已不用我多說。近幾年來，社會上很多人提到「精神病人」這名詞，說話中往往都帶有負面的意思。日常生活中，即使身邊有些人說話時比較偏激、或是行為上和其他人有些不同，他們都有可能被人貼上標籤：「他一定是有精神病的...」

事實上，每個人的性格也不會完全相同，大家遇到不順心意的事，反應也自然不一樣。反應大一些，或所謂偏激一些，並不一定就是精神病，或許只是不懂得控制自己的怒氣吧了！

我認識的精神病患者中，較多屬於「抑鬱症」，小部份是「精神分裂」，而我是前者。說詳細些，我是有抑鬱症加愛滋病。抑鬱症和精神分裂之外，我身邊還有一些患有焦慮症、強迫性行為等不同類型的精神病病友。

過往，因為這些病，我真的感到吃不消！我最不能忍受的，就是要接受那些抑鬱症症狀！現在，我已學懂接納自己，雖然我仍然感到身心都有些不適，但是我已習慣了與疾病共存。更重要的，我已學懂不再歧視自己。如今，我的壓力減少了，人也自然開心多了呢！

人與人之間相處，在乎互諒互讓。現在，我期望自己對別人多些包容、多些接納和多些愛。每個人無論是否懂得欣賞自己，其實也會有其優點和缺點。所以，別人多少也有好的東西可以給我學習。有些事情，自己處理得不好的，我希望謹記教訓，為的是不想再犯同一錯誤。

當你和身邊的人面對共同的困難、等待解決，你或許會有不同的解決方法，一是和對方好好商量怎樣把事情做好；二是強迫對方順從；三是... 除非，你願意沒有人再想親近你，否則，儘管你在商量的過程中只見到對方的缺點，真想請你停一停，想一想：是不是一定要用方法二呢？還是...

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