

# 正能量 的天空

小星星



Red Ribbon

## 紅絲帶

綜合治療中心刊物



2015年1月 第48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

陳曉萍姑娘

鄭惠美姑娘

### 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](mailto:rrbulletin@dh.gov.hk)

網址：<http://www.aids.gov.hk>



早前，從電視看到一系列久違了的實況劇，當中看到一些似曾相識的片段。

劇中有提及家長過度緊張子女的學業、前途而形成的瘋狂現象，令家長及子女都身心俱疲。也有講述在香港生活不同文化背景人士的情況，香港所面對的生活問題等。此外，亦有表達社會上一些願意付出去協助他人的人及勵志故事。

雖然我們的社會不斷發展，但是從這些劇可以讓我們想想我們的社會哪裡生病了。然而，我們仍可以正面態度去面對生活的一切問題或壓力。當我們每天為生活而營營役役、奔波勞碌的時候，我們也可以停一停、想一想，不要盲目跟從一些風氣而忽略所帶來的影響。

「若有餘力的一群，可以以一己之力去協助有需要的人，我們的社會需要這些正能量。」

# 隱形殺手

## 高血脂

冼醫生

**隨**着抗病毒治療的普及，HIV患者的壽命越來越長。今天的HIV患者的常見死因不再是機會性感染，而是跟其他人一樣的冠心病、癌症等。研究也發現HIV患者患上心臟血管病和代謝綜合症的風險比普通人大。因此我們必須注意導致心臟血管病的其中一個高危因素：高血脂。

血脂又包括膽固醇和三酸甘油脂。膽固醇本身是製造細胞、荷爾蒙、激素、膽汁的重要材料，而三酸甘油脂源自動物的飽和脂肪和植物的不飽和脂肪，可以為身體提供養份及能量。理想的血脂水平是高密度膽固醇高、低密度膽固醇和三酸甘油脂都低。體內的低密度膽固醇和三酸甘油脂過高是沒有病徵的，油脂卻會慢慢積聚血管壁內，造成動脈粥樣硬化以致血管收窄，引發冠心病、中風等併發症。

研究發現愛滋病患者的三酸甘油脂往往較一般人高，而總膽固醇、低和高密度膽固醇的水平卻是較低。再者，愛滋病抗病毒治療也可影響患者的血脂。一般來說，蛋白酶抑制劑(Protease inhibitor)比非核苷逆轉錄

酶抑制劑(NNRTI)對血脂的副作用較大。但不同藥對血脂的影響程度亦有所分別，例如較新的蛋白酶抑制劑如Atazanavir和Darunavir提高三酸甘油脂和總膽固醇的幅度便相對溫和。同樣，核苷(酸)逆轉錄酶抑制劑(NRTI)也可以提升血脂的水平。不過，藥物帶來的反應是因人而異的，是由遺傳的基因所決定。這解釋了為何不同的人吃了同一款藥，有一些會出現較嚴重的副作用，而其他人的副作用則較輕微。無論如何，愛滋病患者需要注意同時患上血脂高的風險，是不爭的事實。

要保護我們的心臟血管，就要採取健康的生活方式：不吸煙、避免過量飲酒、定期進行適量的運動。要控制體重，避免過胖。飲食方面，要減少進食含膽固醇及脂肪(尤其是飽和脂肪)的食物，例如蛋黃、全脂奶、牛油、動物內臟、海產如魷魚、蝦、蟹、貝殼類。肉類應先去皮及切除肥肉，烹調時以白灼、蒸、焗代替煎、油炸食物。多吃水果、蔬菜，加上適量的五穀(尤其較高纖的如糙米、燕麥等)和豆類。同時亦應減少糖份和鹽的攝取。醫生也會根據病歷和家族史等不同因素去評估個人患上心臟血管疾病的風險，在有需要時更改愛滋病抗病毒治療的處方，或者給予降低血脂的藥物治療。



“就從今天起，好好守護你的心臟和血管吧。”

# 人生夢

meow

## 從

前有一位寒窗夜讀的書生，他辛辛苦苦地儲蓄了足夠的旅費便上京考試。經過長長的路途後，他終於到了京城，並找到一間客棧投宿。到達後當晚，書生不理身體的疲倦，繼續努力苦讀至深夜。翌日清晨，書生慌張地跑到店小二面前並問：「小二哥，請問哪裏有相士可指點迷津？」店小二說：「客倌，在這客棧旁的大榕樹下，有一位名叫半日仙的相士，看看可否幫忙。」書生感謝店小二後，便即前往找半日仙。

書生向半日仙說出他昨天晚上做的三個奇夢，並問是否與今次上京考狀元有關。半日仙搖搖頭苦着臉對書生說：「你第一個夢，見到在一面高高的牆上種菜，高牆又怎能種菜，這個夢表示高不可攀，即沒可能高種，即是不能高中狀元。第二個夢，你見到在大雨下，自己拿着雨傘，穿上了蓑衣和草鞋，這表示多此一舉，所以你前來上京考試是多餘的。第三個夢，你見到自己在床上睡着了，而你背後有一堆金磚，這表示明明是你的，但你卻懵然不知，這表示注定沒有你的份兒。半日仙瞪著眼向書生說：「我認為你盡快回鄉，不用應考，不用浪費時間和金錢。」

書生回到客棧收拾好包袱，沒精打彩的向店小二道別及說出半日仙向他指點迷津的答話。店小二卻笑著向

書生說：「客倌，恭喜恭喜！我認為第一個夢，你在一面高高的牆上種菜即“高種”有如“高中”，表示這次考試你必定高中狀元。第二個夢，你拿着雨傘，穿上了蓑衣和草鞋，你如此準備充足，表示有備無患及萬無一失，這次考試一定順利過關。而第三個夢，你背後有一堆金磚，當你一轉身便唾手可得，有如你考試順利過關，狀元便唾手可得。書生聽後，連聲感謝後歡天喜地奔往房間繼續苦讀。

**人生的未來是無從估計的，所謂事在人為，祇要有着店小二的正面信念，盡能力去克服身體上的疾病和心靈上的困擾，有需要時接受適切的治療，定有助邁向健康及積極的人生。**



# 不離不棄

小編

**小**編在這裡工作了一段時間，見到很多病人不願意向家人透露自己的病情，怕家人拒絕自己，又怕家人不知如何面對，故此，今天小編就相約了一位病人家屬 - 圓圓做訪談，去讓大家了解，作為家人是如何看待愛滋病，又如何去和病人相處，在日常生活中有什麼互相保護以減低傳染的方法。

圓圓的家人在2003年得悉自己感染上後天免疫力缺乏症，又稱愛滋病，而圓圓就是第一個獲知的家人。被問到對家人染上愛滋病的看法時，圓圓說：「每個人都有自己的劇本！生老病死是很自然的事，我自己都有癌病，曾被病痛折磨得半死！現在醫學昌明，愛滋病也沒有什麼大不了，又不是什麼伊波拉病毒；只要好好服藥，愛滋病不會令人痛不欲生，又不會影響外觀，更不會死！」

圓圓憶述，在聽到阿樂得病的消息時，她很平靜地接受，也沒有深究阿樂如何得病，因為在她心目中，阿樂性格貪玩，不太懂得保護自己，所以她對阿樂的病毒感染並不意外，反而她更關心「有無得醫？」。於是就和阿樂一起去應診，認識有關病毒的知識，了解愛滋病的傳播途徑和當時的治療方法。她說，聽罷醫護人員的講解後，她連最後的一點憂慮也沒有了，因為阿樂對自己的衛生情況也很小心處理，故此阿樂的病對她的家庭並沒有帶來任何影響。

圓圓告訴我：「愛滋病是很低感染性的病毒，只有性接觸，血液接觸才會傳染，很多人怕唾液傳染，但日常生活不可能會有一公升以上的唾液接觸吧？」所以

她家裡也沒有用公筷，只是在清洗衣物時，加入適量的消毒藥水，再用乾衣機，因為愛滋病病毒在攝氏60度以上的環境下就會死亡。

對於阿樂的長遠治療計劃，圓圓也不擔心，她說一家人最重要互相尊重、互相包容，只要阿樂不是沉迷賭博吸毒，害己害人，她會永遠支持阿樂；也表示很感恩香港有昌明和優質的醫療服務。她認為，阿樂在過去十年的健康情況穩定，能夠上班，維持一般的社交活動，全賴有一個很全面的醫療團隊，不但照顧到病人的身體健康，還顧及病人的心理需要，定期舉辦不同的活動，讓病人之間、病人和家屬之間，有更多互相支持和鼓勵。她相信只要阿樂堅持服藥，一定可以維持良好的健康情況。

訪談完畢，我替阿樂感到非常高興，能夠生於一個如此開明的家庭；在患病時，得到家人全力支持。我相信，這一定不是唯一的例子。但願未敢向家人透露病情的，有一天終能鼓起勇氣。而身邊有病患者的，請不要吝嗇你的關心和支持，因為「支持」這帖藥對病人而言，真是最好的強心針。

## 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：\_\_\_\_\_

所提供的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