



2018年1月第**57**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
鄭嘉彩姑娘

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：<http://www.aids.gov.hk>

和而不同

小丸子

今天與大家分享一個很普通的家庭小故事…

一個南方女士和一個北方男士成了家，女的口味清淡，男的無辣不歡，二人因此常有爭執，夫妻也甚為苦惱。

一天，女士回娘家吃飯，父親做的菜比較鹹，母親一聲不響拿來一碗清水，夾了一筷子菜，然後在清水裏蕩一下後再入口。忽然，女士從母親細微的動作中有所領悟。

第二天晚飯時，女士做了一桌子丈夫愛吃的餸菜，而且每一道菜裏都放辣椒，然後她在自己面前放了一碗清水，像母親一樣把每一口菜都在清水裏蕩一下才吃。男士看她吃得津津有味的樣子，眼泛淚光。後來，男士也爭著做菜，但是菜裏面已經找不到辣椒了，只是他的面前多了一碟辣醬，他吃每一口菜時，都在辣醬裏蘸一下，吃得心滿意足。

就是如此，他們一個堅守著一碟辣醬，一個堅守著一碗清水，學會了怎樣堅守一份天長地久，細水長流的感情。

和而不同，正當如此。

每個人都是獨特的，受著不同的性格喜好、成長環境、文化背景所影響，各人的生活習慣，待人處事之道定必有所不同。在不同中求同存和，是一生追求的藝術。這門藝術，不單適用於夫妻之間，更合於朋友相處，工作伙伴的合作之上。夫妻之間，是為了愛，為了完整的家；朋友之間，是為了情誼，為了互相長進；工作伙伴之間，可能是為了取長補短，成就一個又一個的合作項目。

為了遠大的目標，放下個人和成見，保持謙卑，細心聆聽和觀察，在彼此不同的地方上，互相理解、信任、尊重、包容，以這份心去尋求共識，追求盡善盡美，各人才能夠在發揮專長之餘，與人融洽相處，完成大業。



飲酒與健康

伍醫生

酒，在全世界各地都有個別的飲酒文化及飲酒習慣，在各類節慶祭典都扮演舉足輕重的角色，而現今的商業社會中，酒更是應酬時拉近彼此距離，促進雙方合作意願之必備品。而適量的飲酒可達成合作目標，而過量飲酒卻有礙健康。

酒主要的成份是乙醇。乙醇並非人類所需的營養素，乙醇易燃，是一種常用的燃料、溶劑和消毒劑，也用於有機合成。酒進入體內後，約 1/5 由胃吸收，其他在小腸吸收，飲酒後 5 分鐘即可進入血液中。90% 之酒精在肝臟中代謝，轉變成熱量或儲存為脂肪。即使是含酒精度低的啤酒，大量攝取仍會造成肥胖。

酒精代謝需要各種維生素 B 群，並增加維生素 B 群的消耗。其中又以維生素 B1、B2 及葉酸需要量最大。過量飲酒，將造成人體缺乏維生素 B 群。可引起貧血，神經元細胞死亡所造成的感覺異常，症狀有肢端麻木、協調能力受損等等。酒也是高熱量的飲品，1 毫升酒精含 5.6 大卡的熱量，增加了熱量的攝取，卻也增加營養素的損耗，長期飲酒會造成營養不均衡，更可引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等；可加速腦部老化過程、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，導致錯誤的判斷；引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等；酒精也會增高血壓，初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，容易造成中風或繼發性心臟病。

酒精已被世界衛生組織的國際癌症研究機構列為第一類致癌物質（與煙草和石棉一樣屬於最高風險類別），可導致多種癌症。酒精不單直接引致肝癌，更會引致口咽癌、喉癌、食道癌、乳癌、大腸癌與直腸癌六種癌症；而飲得愈多，患以上癌症的風險就愈高，且無一個所謂的安全酒精飲用水平，只要有飲酒就會有患癌風險。對於我們的病人來說，飲酒更可影響藥物效力，甚至影響病情控制。

根據美國國家酒精濫用與酒癮研究機構的資料顯示：過量飲酒定義是 65 歲或以下的男性，每週飲酒超過 14 單位，或每次飲酒量超過 4 單位；所有女性或 65 歲以上的男性，每週飲酒量超過 7 單位，或每次飲酒量超過 3 單位。一個「酒精單位」是指四分之三罐（約 250 毫升）酒精含量為 5% 的啤酒，一小杯（約 100 毫升）酒精含量為 12% 的葡萄酒或一個酒吧杯（約 30 毫升）酒精含量為 40% 的烈酒。

過去一年內，如果以下情況曾出現兩次或以上，則你可能已對酒精成癮：飲酒超出你預定的份量或時間；多過一次對飲酒欲罷不能（追酒飲）；耗費大量時間於飲酒或取得酒精之上；心中除了飲酒外想不到其他東西；因飲酒而影響家庭崗位，工作或學業；明知飲酒影響到家庭或朋友關係仍繼續飲；為了飲酒而放棄或減少其他嗜好或娛樂；多過一次因飲酒而令自己陷入險境（如醉駕，酒後操作機器，酒後游泳，進行不安全性行為等）；明知飲酒令你抑鬱、焦慮或引致健康問題但仍繼續飲；對酒精產生耐受性，要越飲越多才會有相同效果，或飲同等份量效果越來越少；當突然停止或減少飲酒時，出現戒斷症狀（吊酒癮），如失眠、坐立不安、手震等。

如果擔心或懷疑自己有酒精成癮的問題，請盡早向醫生，護士，社工或有關機構求助。



冬季秋遊

YUEN

全球暖化，氣溫上升，往外地旅遊，也難免受到影響。

還記得 2016 年尾，與朋友往馬德里旅行，出發前導遊提示馬德里位處西班牙中部，屬大陸型氣候，夏天炎熱，冬天寒冷，一天溫差變化很大（冬天日間平均氣溫祇有攝氏 6-8 度）。團友必須準備足夠禦寒衣物，如厚外套和羽絨等。

抵步後，大部分日間天氣晴朗，陽光充足，為早晚較為清涼（平均氣溫介乎攝氏 11-13 度）。團友都抱怨天氣比預期溫暖，大量禦寒衣物派不上用場。連周邊植物盡是紅的紅、黃的黃、秋意濃濃。

難怪導遊也笑稱 12 月中的馬德里仍未見到冬季的蹤影！

好渴望全球暖化能有所改善，讓地球能回復昔日的面貌。

就如身體有不適會看醫生，接受適當治療後，便能重拾健康。

**全球暖化問題，大家若能積極面對，共同攜手愛護地球，
地球也必能重拾健康。**



確診十年

華海

最近一次返九龍灣覆診前夕，方記起上一次抽血至今，還未打電話向護士查詢化驗結果。覆診當日，與護士的面談中，也沒有把最新的 CD4 數字用心或者用筆鄭重其事記下來——只知道介乎 500 與 600 之間，與之前幾次相差不大。至於肝腎功能、血脂、血糖、膽固醇等其他各項常規檢測也均在正常區間。見醫生時他連連說好，要堅持落去，接著問我有什麼想問的，我也只是平靜地笑著搖搖頭，隨即預約下一次覆診，然後處方、告別、繳費、取藥、離開……

數數手指，從 2007 年確診至今，已經十年了。人生有幾多個十年？我不知道，只知道十年前「災難」突然降臨，在迅速接受這一事實後，便發了瘋地在網上搜索相關資訊，從中文到英文，從通俗的新聞報道到艱深晦澀的專業醫學文獻，然後通過電話或在九龍灣綜合治療中心向護士醫生打破砂鍋問到底，目的無非是想知道自己還能多活幾多個十年。

整整十年了，往事卻歷歷在目。猶記得初診的謝醫生在為我測量體脂、檢查關節活動力時的嚴謹與投入。謝醫生說話不多，那時的我卻滿頭滿腦的疑慮與問題，相信他也承受壓力。見得最多的連醫生是九龍灣當時唯一的女醫生，她年輕漂亮、靈巧機智。有一次在回答某個有關 HIV 科研的前線問題時，她說“我們作為前線醫生，……”我在豁然開朗的同時，不禁為她那份「貼地」意識所折服。是啊，前線醫護人員要服務的，是一個個生動具體的病人和家庭，有你、有我、有他。醫護人員要幫助解決的，往往是患者眼前最迫切的問題，從吃喝拉撒、柴米油鹽，到風花雪月蜚短流長，甚至還要處理部分無法接受病情的病人的一哭二鬧三上吊。

只能說 HIV 太特殊，與病毒相伴的是無知、歧視與妖魔化，進而造成感染者與家庭的恐懼、羞恥、無助與絕望，以至於受過醫學訓練的醫生都會因為感染它而跳樓自殺。十年前，初診的第二天我就因閱讀 HIV 資訊小冊子而懷疑自己有某種眼部機會性感染，馬上驚慌失措地給護士打電話，事後證明只是虛驚一場。但如果沒有她在電話裏的鎮定、耐心、包容和愛，天知道我會怎樣！

好在第一個十年終於過去了。十年來，已經熟悉了九龍灣中心的種種恆常運作。在與病毒相處磨合的過程中，對自己的身體更加熟悉，對 HIV 這個狡猾的病毒也更有經驗了。因為懂得健康的寶貴，在光怪陸離的誘惑面前，也能心如止水。當然，金無足赤，懸而未決的身體問題，還有事業、情感的未知數，也只能在下一個十年中繼續求解。

熬過十年，我是幸運的；能看到這些文字，你也是幸運的。因為我們都還活著——
“What does not kill you makes you stronger”。

十年不短，來日方長。祝大家身體健康！

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