

Red Ribbon

紅絲帶

綜合治療中心刊物



2020年1月 第**63**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

李嘉欣姑娘

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>

照顧者，加油！

腦實人

認知障礙症是一個腦部的疾病，通常始於記憶問題，接著會影響其他腦部位置，產生其他問題如溝通困難、情緒、或性格的改變、甚至會完全喪失自理能力。它會隨著時間而惡化。患者可能因此越來越依賴他人。它在老年人中比較常見，但也有早在四十歲就開始病發的個案。每二十位六十五歲以上的人士中，就有一位會患上認知障礙症。到了八十歲，約有五分一人會患上此症。

照顧者需付出龐大的精力和體力以照顧患者，在照顧的過程中，有不少照顧者會感到沮喪、失望和憤怒，甚至出現情緒問題。以下跟大家分享一些照顧者的心得，希望能有助大家舒緩情緒和照顧壓力。

① 裝備自己：

多看與認知障礙症有關的書籍、報章、文獻，甚至電視節目；或多參加相關講座及訓練課程，從多方面學習與認知障礙症患者的相處之道及照顧技巧。

② 情緒疏導：

遇到患者情緒激動高漲時，照顧者要保持冷靜，壓制自己的怒氣。若感到自己的情緒過盛，宜先遠離患者，洗個臉，喝杯水，讓自己冷靜下來才再回來。這樣，可減低因一時激動而令患者或自己受傷的機會。

③ 擴闊社交圈子：

多參與有關認知障礙症的活動，透過與其他照顧者互相分享經驗及內心感受，以宣洩內心的憂傷，及向他人學習照顧的智慧，彼此互相支持。

④ 親友協助：

照顧患者是一條漫長又艱辛的道路，照顧者切忌獨攬所有照顧責任。如果能安排親友在日間協助看顧患者，或分擔家務，可讓照顧者有喘息的空間。

⑤ 危機處理：

對於患者情緒行為突然變得激烈，如：罵人、打人、擲物、大叫等，照顧者要冷靜、靜觀其變。盡量以容忍的態度、溫和的語氣安撫患者的情緒。很多時，患者過一陣子便能平伏過來。

⑥ 社區支援：

安排患者到日間訓練中心可達至雙贏的局面。一方面能減慢患者腦部衰退的速度；另一方面照顧者可稍作歇息或享受個人的空間，輕鬆一下。

⑦ 長期照顧計劃：

照顧者需明白自己也會老去、健康也會變差，終有一天未能親自照顧患者。所以照顧者應盡早向社工尋求協助，為患者輪侯長期護理服務。



參考資料：

- 1.《沿路有我 當暮年老伴患上認知障礙症》，明周文化, 16.12.2017
2. 健智支援服務中心 (聖雅各福群會)
- 3.《認知障礙症》黃美彰醫生
(青山醫院精神健康學院)

丙型肝炎

麥醫生

丙型肝炎 (Hepatitis C) 是由丙型肝炎病毒引起的傳染性疾病，主要影響肝臟。該病毒可造成急性或慢性肝炎感染。全球估計有7100萬人感染慢性丙型肝炎病毒。而香港的丙型肝炎患者人數估計少於全港整體人口的0.5%。丙型肝炎的傳播途徑主要是經由血液傳染，如毒品使用者共用針咀或針筒；醫護人員因工作接觸帶丙型肝炎病毒的血液或體液感染；由帶病毒的母親於分娩期間將病毒傳染給胎兒；輸入未經篩查的血液和血液製品；進行可導致血液接觸的性行為如男男性接觸者、愛滋病病毒感染者、性病感染者都增加了丙型肝炎的傳染風險。然而，一般日常生活的接觸是不具傳染性的。

大部分丙型肝炎感染者都沒有症狀，急性感染初期偶爾會有發熱、全身乏力、食欲不振、恶心、嘔吐、腹痛、尿色深、大便顏色變淺、關節酸痛和黃疸等症狀。約有15 - 45%的感染者不經任何治療可在感染6個月之內自行清除病毒。然而，約55% - 85%患者不能完全清除病毒以致成為長期帶病毒者，甚至引致其他的併發症，例如肝硬化、肝功能衰竭、食道或胃底靜脈曲張、肝細胞癌。丙型肝炎患者如合併感染愛滋病病毒，會提高肝衰竭及因肝病而引致死亡的風險。



診斷丙型肝炎感染的方法是檢測血液中是否存在丙型肝炎病毒抗體(HCV Ab)。如對丙肝病毒抗體的檢測呈陽性反應，就需要對丙肝病毒核糖核酸(HCV RNA)進行檢測，以確定是否存在慢性丙肝病毒感染。感染者在獲得慢性丙肝感染診斷後，應當接受肝臟受損程度評估。

現時並未有丙型肝炎的有效疫苗，要預防感染，就要避免使用針筒注射毒品，切勿與他人共用針咀、針筒或任何其他可能含有血液的物品；醫護人員應小心處理針具及利器；每次進行性行為時都應正確地使用安全套等。

目前，大部分丙型肝炎感染是可以透過治療而痊癒的。傳統治療丙型肝炎藥物包括干擾素混合利巴韋林的合併療法，治癒率約50-60%，但有強烈的副作用。新型口服「直接抗病毒藥物」(Direct-Acting Antivirals/ DAA)通過直接抑制丙型肝炎蛋白酶、RNA聚合酶或病毒的其他位點而抑制病毒複製。其費用雖然相對較昂貴，但療程只需八至十二星期，而且副作用少，療效顯著，治癒率可達九成以上，從而大大減低病人肝病惡化及肝癌的風險。值得留意的是，部分治療愛滋病藥物與治療丙型肝炎藥物可發生相互作用，可能需要改變治療方案或者調整藥物劑量，詳情可向醫生了解查詢。

心靈加油站 小甘

每個人都是獨立個體，有不同性格，有長處亦有短處。我們應學習接納自己，更要學會諒解別人，運用同理心，嘗試從他人角度思考，培養理智和客觀的處事態度。對於和自己意見不同的人，我們不應該把自己的觀點強加於對方身上，應該互相尊重，做到和而不同。



擁有一良好的心境是很重要的。要保持心靈健康，可於閒時發展自己的興趣，參與有益身心、強身健體的活動。並且與他人建立良好關係，互相分享感受，彼此尊重和關懷。



再者，我們都會在生活上遇到不同來源的壓力，遇到壓力時可以嘗試先停下來，深呼吸，放鬆自己，不要對自己有過於嚴格的要求和期望，嘗試換一個新的角度去思考。凡事都有正反兩面，以正向思維積極處理和解決問題勝過怨天尤人。將壓力轉化成動力，可能會有新一片天空，另一番景象。

如有需要，尋求協助，可以找專業人士去傾訴自己的感受，以疏導情緒及舒緩壓力。



《家有認知障礙症患者》

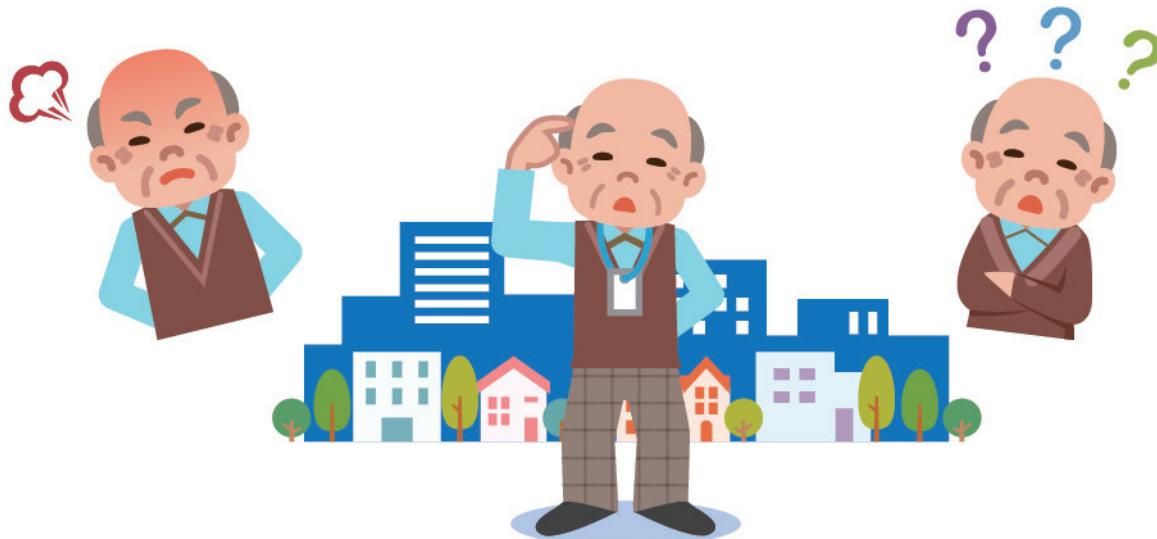
重生

數月前開始發現父親的方向感減弱，又會忘記了自己的東西放在那裡，他更不時跟我說他還有另一個家。雖然我知道這並非事實，而我亦沒有和他爭辯，只是跟著他，看看他的「另一個家」到底在甚麼地方。倘若下次他沒有回家，我也知道可以到那裡去找他。

有一天，父親說我偷了他的錢。當時我感到十分委屈。但當我明白他可能患有認知障礙症，便立即釋懷。認知障礙症患者，除了藥物治療外，家人

對患者的關顧和理解亦非常重要。所以我忍著淚水，耐心地跟他解釋，並且安撫他，最後他的情緒也慢慢地平伏下來。

母親在三年前去世，年紀老邁的父親突然痛失老伴，他的內心難免感到失落和寂寞。現在只有我和他相依為命。我作為兒子，希望能藉著關懷和體諒，讓父親晚年的時光能感到快樂和溫暖。珍惜眼前人不應只是空談，而是要身體力行，否則後悔莫及啊！



紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



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