



# 健康問題

## 損耗

2003年9月修訂

### 什麼是損耗？

- 損耗的定義是在難以確定的原因之下，個人的正常體重減少了10%或以上。
- 損耗亦可被定義為超過一個月的長期肚瀉，或超過一個月的長期體弱。

### 損耗的成因是什麼？

- 引致損耗的成因有多種，包括社會、經濟、精神、情緒及身體等各方面。
- 損耗亦可能由進食不足夠食物（營養不良），或不能吸收所進食食物的營養（吸收不良）所引致。
- 營養不良的原因：
  - 收入有限而不能購買足夠的食物
  - 因抑鬱、生病或藥物副作用而引致食慾不振
  - 沒有力氣去購買、準備和煮食
  - 因牙肉或牙齒疾病、鵝口瘡、口腔潰瘍而引致咀嚼或吞嚥困難
  - 因噁心及嘔吐而難以進食
  - 因胃功能失調，未能妥善消化食物，致使進食少量食物已感到胃部飽漲
- 吸收不良的原因：
  - 因腸胃受感染，未能吸收所進食食物的營養
  - 因腸胃受感染或因藥物副作用而造成的肚瀉

### 損耗的常見症狀？

- 在非刻意的情況下，體重下降10%或以上
- 食慾不振
- 噁心及嘔吐
- 肚瀉

### 如何避免出現損耗？

- 攝取好的營養：與營養師商討，他們會告訴你如何揀選食物來滿足身體的需求等有關飲食的意見。
- 攝取額外的維生素或營養補充劑。
- 適量的運動可以鍛鍊及強化肌肉，對避免體重持續減輕可能有幫助。



- 當你感到食慾不振、進食或吞嚥有困難時，便應該請教醫生或牙醫，他們會替你找出原因，及早進行治療。

### 如何治療損耗？

- 治療的方法主要是針對損耗的原因而定。有時更需要混合使用多種的策略才能有效解決問題
  - 潰瘍及牙肉疾病可用藥物治療，例如：Thalidomide
  - 鵝口瘡可用藥物治療，例如：Ketoconazole，Fluconazole或Itraconazole
  - 肚瀉可用藥物治療，例如：Imodium，Lomotil或Somatostatin，或治療引致肚瀉的內臟感染問題
  - 服食提高胃口的藥物，例如：Megace或Marinol
  - 服食具同化作用（anabolic）的類固醇或生長賀爾蒙可以刺激體重的增加
  - 在某些情況下，短期或長期地用餵食管道把食物或營養直接輸送到胃部或血管，對患有嚴重損耗的病人來說可能有幫助。

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.