



# 藥物資訊

## 遵守治療

### 什麼是遵守治療？

遵守治療的意思是絕對按照醫生的處方服食藥物，即是在指定的時間內正確地服用指定的份量（例如，空腹或連同食物一起進服），亦即是長期地，貫徹地正確服用藥物，和不遺漏服用藥物。

### 為什麼遵守治療對醫治愛滋病是那樣重要？

為了確保抗愛滋病藥物的功效，血液中一定要保持足夠的藥物來防止病毒的繁殖。由於藥物在人體只可以停留一段時間，不按時服藥就會影響體內藥物的份量。份量下降得太低，藥物便不能有效地控制病毒。

在此情況下，病毒會更活躍地繁殖和會改變形態（變異），對藥物產生抗藥性，藥物便從此失效。研究顯示，如果遺漏服藥超過百分之五，將會嚴重降低抗愛滋病藥物的效用。

### 為什麼遵守治療那樣困難？

按時服用任何藥物不是一件容易的事，服用抗愛滋病藥物要面對更多困難，例如：

- 抗愛滋病的療程可以非常複雜，須要每日數次服用多種不同的藥物。
- 有些藥物需要空腹服食，某些卻指定要進膳時一同服用。
- 有些藥物要避免同食物或跟其他藥物同時服用，這種情形有時很難配合。
- 藥物所帶來令人不適的副作用。

造成難以遵守治療的原因包括：

- 一時忘記。
- 睡過了時間。
- 出門旅遊。
- 患病或情緒抑鬱。
- 藥物的供應有困難。
- 工作繁忙或工作時間不穩定。
- 擔心讓其他人知道（共住成員或同事不知道你的愛滋病的情況）。
- 居無定所或經濟上的問題。
- 受酒精或消閒性藥物影響。
- 面對其他健康問題，例如糖尿病或肝炎。



- 缺乏親友支援。
- 不願意被經常提醒自已身體有病。

### 如果在遵守治療上出現困難可以怎樣做？

如果你經常遺漏服藥，這表示現時的療法可能不太適合你的生活方式，又或者是療法引起如副作用等的其他問題。

在遵守治療上出現問題，你應該儘快與你的醫生或藥劑師商量，來同你商討問題的原因或更換一個較適合你的療法。

### 一些改善遵守治療的提示：

在開始接受抗愛滋病治療前作好預先計劃：

- 獲得有關療法的資料來作好決定。
- 將會影響你遵守治療的因素（例如起居時間、藥丸的數量、副作用、居住或工作的情況等）告知你的醫生或藥劑師。
- 開出一張服藥的時間表，並嘗試用維生素丸或啫喱豆來代替藥丸實習服用，從中找出會影響你持續服用的原因。
- 從實習中學習，並和你的醫生或藥劑師共同找出一個適合你生活習慣的治療方法。

### 一些幫助你保持遵守治療的實用提示：

- 每日在固定的時間服藥。
- 使用計時器，鬧鐘，傳呼機或其他能提醒你的工具。
- 外出時攜帶一個裝有額外藥物的藥丸盒。
- 要求你的藥劑師將你一星期的藥物分配於藥物分格盒或薄膜包裝。
- 保留一本藥物的日記簿，每次服藥時核對需要服食的藥物。
- 在經常停留的地方（例如工作地點或伴侶的居所）儲備一些後備的藥物，但要注意按照藥物的指示存放，有些藥物如果不放在冰箱便失去藥效。
- 注意不要讓藥物出現短缺。
- 請教其他愛滋病患者，學習他們的經驗。
- 加強親友的支援網路，讓他們也可提醒你定時服藥。

**Copyright @ACAS 2001 & 2005.** 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.