



# 健康问题

## 损耗

2003年9月修订

### 什么是损耗？

- 损耗的定义是在难以确定的原因之下，一个人的正常体重减轻了10%或以上。
- 损耗亦可被定义为超过一个月的长期腹泻，或超过一个月的长期体弱。

### 损耗的成因是什麼？

- 引致损耗的成因有多种，包括社会、经济、精神、情绪及身体等各方面。
- 损耗亦可能由进食不足够食物（营养不良），或不能吸收所进食食物的营养（吸收不良）所引致。
- 营养不良的原因：
  - 收入有限而不能购买足够的食物
  - 因抑郁、生病或药物副作用而引致食欲不振
  - 没有力气去购买、准备和煮食
  - 因牙肉或牙齿疾病、鹅口疮、口腔溃疡而引致咀嚼或吞咽困难
  - 因恶心及呕吐而难以进食
  - 因胃功能失调，未能妥善消化食物，致使进食少量食物已感到胃部饱涨
- 吸收不良的原因：
  - 因肠胃受感染，未能吸收所进食食物的营养
  - 因肠胃受感染或因药物的副作用而造成的腹泻

### 损耗的常见症状？

- 在非刻意的情況下，体重下降10%或以上
- 食欲不振
- 恶心及呕吐
- 腹泻

### 如何避免出现损耗？

- 摄取好的营养：与营养师商讨，他们会告诉你如何拣选食物来满足身体的需求等有关饮食的意见。



- 摄取额外的维生素或营养补充剂。
- 适量的运动可以锻链及强化肌肉，对避免体重持续减轻可能有帮助。
- 当你感到食欲不振、进食或吞咽有困难时，便应该请教医生或牙医，他们会替你找出原因，及早进行治疗。

### 如何治疗损耗？

- 治疗的方法主要是针对损耗的原因而定。有时更需要混合使用多种的策略才能有效解决问题
- 溃疡及牙肉疾病可用药物治疗，例如：Thalidomide
- 鹅口疮可用药物治疗，例如：Ketoconazole，Fluconazole或Itraconazole
- 肚泻可用药物治疗，例如：Imodium，Lomotil或Somatostatin，或治疗引致肚泻的内脏感染问题
- 服食提高胃口的药物，例如：Megace或Marinol
- 服食具同化作用（anabolic）的类固醇或生长贺尔蒙可以刺激体重的增加
- 在某些情况下，短期或长期地用喂食管道把食物或营养直接输送到胃部或血管，对患有严重损耗的病人来说可能有帮助。

**Copyright @ACAS 2001 & 2004.** 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.