



药物资讯

遵守治疗

什么是遵守治疗？

遵守治疗的意思是绝对按照医生的处方服食药物，即是在指定的时间内正确地服用指定的份量（例如，空腹或连同食物一起进服），亦即是长期地，贯彻地正确服用药物，和不遗漏服用药物。

为什么遵守治疗对医治艾滋病是那样重要？

为了确保抗艾滋病药物的功效，血液中一定要保持足够的药物来防止病毒的繁殖。由于药物在人体只可以停留一段时间，不按时服药就会影响体内药物的份量。份量下降得太低，药物便不能有效地控制病毒。

在此情况下，病毒会更活跃地繁殖和会改变形态（变异），对药物产生抗药性，药物便从此失效。研究显示，如果遗漏服药超过百分之五，将会严重降低抗艾滋病药物的效用。

为什么遵守治疗那样困难？

按时服用任何药物不是一件容易的事，服用抗艾滋病药物要面对更多困难，例如：

- 抗艾滋病的疗程可以非常复杂，须要每日数次服用多种不同的药物。
- 有些药物需要空腹服食，某些却指定要进膳时一同服用。
- 有些药物要避免同食物或跟其他药物同时服用，这种情形有时很难配合。
- 药物所带来令人不适的副作用。

造成难以遵守治疗的原因包括：

- 一时忘记。
- 睡过了时间。
- 出门旅游。
- 患病或情绪抑郁。
- 药物的供应有困难。
- 工作繁忙或工作时间不稳定。
- 担心让其他人知道（共住成员或同事不知道你的艾滋病的情况）。
- 居无定所或经济上的问题。
- 受酒精或消闲性药物影响。
- 面对其他健康问题，例如糖尿病或肝炎。



- 缺乏亲友支援。
- 不愿意被经常提醒自己身体有病。

如果在遵守治疗上出现困难可以怎样做？

如果你经常遗漏服药，这表示现时的疗法可能不太适合你的生活方式，又或者是疗法引起如副作用等的其他问题。

在遵守治疗上出现问题，你应该尽快与你的医生或药剂师商量，来同你商讨问题的原因或更换一个较适合你的疗法。

一些改善遵守治疗的提示：

在开始接受抗艾滋病治疗前作好预先计划：

- 获得有关疗法的资料来作好决定。
- 将会影响你遵守治疗的因素（例如起居时间、药丸的数量、副作用、居住或工作的情况等）告知你的医生或药剂师。
- 开出一张服药的时间表，并尝试用维生素丸或嗜喱豆来代替药丸实习服用，从中找出会影响你持续服用的原因。
- 从实习中学习，并和你的医生或药剂师共同找出一个适合你生活习惯的治疗方法。

一些帮助你保持遵守治疗的实用提示：

- 每日在固定的时间服药。
- 使用计时器，闹钟，传呼机或其他能提醒你的工具。
- 外出时携带一个装有额外药物的药丸盒。
- 要求你的药剂师将你一周的药物分配于药物分格盒或薄膜包装。
- 保留一本药物的日记簿，每次服药时核对需要服食的药物。
- 在经常停留的地方（例如工作地点或伴侣的居所）储备一些后备的药物，但要注意按照药物的指示存放，有些药物如果不放在冰箱便失去药效。
- 注意不要让药物出现短缺。
- 请教其他艾滋病患者，学习他们的经验。
- 加强亲友的支援网路，让他们也可提醒你定时服药。

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. 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

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.