

# 治疗

## 爱滋感染者须知资讯系列

您对开始接受治疗有什么疑虑？您想了解些什么？如何帮助您顺利服药？您何时需要开始服药？

对那些想了解关于爱滋病治疗的人士，这小册子可以作为一个参考起点。它提供关于对抗爱滋病毒的药物，也就是抗逆转录病毒（Antiretroviral, ARV）药物的一些基本资讯——它简略的说明药物服用的药量，副作用，药物之间的相互作用，以及病毒的耐药性等等课题。这一系列资讯主要是为了帮助您釐清在考虑服药时您可能想征询医生关于服药的种种问题。切记，本册子并无意取代您跟医生之间关于治疗的讨论。

爱滋治疗法	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ARV 药物如何发挥功用</li><li>▪ 药物治疗的目标</li><li>▪ 何时开始服药</li><li>▪ 按时服用药物</li><li>▪ 定期复诊</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 跟进检测/观察</li><li>▪ 药物副作用</li><li>▪ 药物之间的相互作用</li><li>▪ 耐药性</li></ul>
抗逆转录病毒（ARV）药物的类型	
基本原则	
支援服务	

### 爱滋治疗法

爱滋病毒（HIV）是一种攻击与破坏人体免疫系统的病毒——免疫系统是人体保护身体免受病菌感染和疾病的防卫系统。如果您是爱滋感染者，您可以服用药物以减低体内爱滋病毒的水平，这将使您能减缓或防止免疫系统遭受破坏。这些药物并无法完全消除爱滋病毒，但它可以帮助您保持身体健康以及延长您的生命。对抗爱滋病毒的药物我们称之为抗逆转录病毒药物（ARV）。

## ARV 药物如何发挥功用

爱滋病毒主要是攻击人体免疫系统里的 CD4 细胞。当一个人感染上爱滋病毒数年后，体内的 CD4 细胞指数将逐渐和持续的减少，造成免疫系统衰弱。如果没有进行任何干预而任免疫系统持续破坏下去，您将失去抵抗外来感染病的能力，也就是发展成后天免疫缺陷综合症（AIDS - Acquired Immunodeficiency Syndrome；俗称“爱滋病”）的阶段。ARV 药物主要的功用即是干预爱滋病的发展过程。

## ARV 药物治疗的目标

一个没有接受治疗的爱滋感染者，其每毫升的血液里可能含有多达数千，甚至上百万个爱滋病毒。药物治疗的主要目标是将爱滋病毒的载量（病毒在血液里的数量）减少到一个非常低的水平。为了有效的达至这个目标，您的医生将建议您服用由至少三种抗爱滋病毒药物组合而成的配方，也就是所谓的高效抗逆转录病毒疗法（HAART - Highly Active Anti-Retroviral Therapy），俗称“鸡尾酒疗法”。当爱滋病毒载量下降后，您的免疫系统的功能将渐渐恢复，而您抵抗感染病的能力也将大有可能随着提升。

## 何时开始服药

关于何时最适合开始服药，各方都持有不同意见；显然的目前为止并无一个能符合每一个人的致标准。现有的治疗指南推荐开始服药的时机应当是当您的 CD4 细胞指数处于 350 以下，或当您的爱滋病毒载量（Viral Load）超越 100,000 的指数时。无论如何，您开始服药的决定必须是经过您和您的医生讨论过后才行。如果您持续性地受到一些轻微的疾病感染，或者您感染上任何爱滋病相关的鉴定性感染病（例如卡氏肺囊虫肺炎（PCP），弓形体病（Toxoplasmosis）），您的免疫系统很有可能已经被严重削弱了。在这种情况下，您的医生将会慎重建议您开始服用 ARV 药物。

开始服药的最后决定毕竟还是在您的手上。您长期服用药物的能力也是一个重要的考量点。

### **按时服用药物/服药的坚持性**

服用 ARV 药物是一个长期性的承诺。您必须紧记按时与按量服药的重要性，千万避免错过任何一次的药剂服用。如果您错过了服药，或者您没有按照规定的份量服用，您体内的爱滋病毒将有很大的机会对有关药物产生耐药性，这将减低该药物的长期成效。

如果您对按时按量服药面对困难，请务必和您的医生讨论服用其他或许更容易服用的替代药物组合。

### **定期复诊**

您应当定期前往医院复诊。即使您目前还不想开始服药，定期验血检查将可以帮助您了解您的病情进展。

### **跟进检测/观察**

在开始接受 ARV 治疗前，或您开始转服另一新组合药物时，您应当进行一系列的血液检验。病毒载量检验 ( Viral Load ) 以及 CD4 细胞指数检验将让您了解您病情的进展。

在您开始接受治疗后，肝脏与肾脏功能的检验，血液脂肪与糖份的指数，也将被跟进检测观察，以便评估药物对您身体所造成的影响。

当您开始服用新的药物组合后，您将在一个月内进行病毒载量检验 ( Viral Load ) 以及 CD4 细胞指数检验。接下来的血液检验通常都是每三至四个月进行一次，虽然如此，有些医生可能会在您刚开始服药期间更频密地为您做血液检验，而在您服用药物一段时期以及病情稳定后减少血液检验的频率。

### **药物副作用**

很多人在服药时都会出现副作用，特别是刚开始服药的头几个星期。您的医生可以为您开一些药以帮助您对治在开始服药的这段期间出现的副作用。

最常见的副作用包括头痛，反胃与呕吐，腹泻以及疲劳。如果您发现自己服药后出现副作用时（尤其是发烧与皮疹），请立即通知您的医生。

### 药物之间的相互作用

ARV 药物与传统草药或一些替代疗方有可能产生相互作用。有一些医生开给您的药或您在药房所买到的药并不适合与某一些 ARV 药物一同服用。

为了确保您的药物组合发挥有效功能以及减少副作用，请务必让您的医生知道您所服用的任何一种药物。这包括其他医生所开的药方，您向药房所买的药，以及任何草药或传统药方等等。在使用任何一种新的药物前（不管是其他医生/牙医所开的药或自己所买的药），请向您的医生询问清楚。

### 耐药性

为了确保您所服用的药物产生效用，您必须根据医生的指示服用。否则，您体内的病毒将可能对您正在服用的药物产生耐药性。如果您体内的病毒对其中一种药物产生了耐药性，那它也有可能对其他的 ARV 药物产生耐药性。为了达至最好的功效，您必须确保维持 90% 以上的服药服从性/坚持性（根据指示按时按量服药）。

## 抗逆转录病毒（ARV）药物的类型

ARV 药物可划分为三大种类：

1. 核苷类逆转录酶抑制剂 (Nucleoside reverse transcriptase inhibitors - NRTIs) / 核苷酸类逆转录酶抑制剂 (Nucleotide analogue reverse transcriptase inhibitors - NtRTIs)

NRTIs/NtRTIs 是抗艾滋药物组合的基本骨干药物。

3TC (lamivudine, EpiVir)	Abacavir (Ziagen)	AZT (ZDV, zidovudine, Retrovir)
d4T (stavudine, Zerit)	ddl (didanosine, Videx)	

NRTI/NtRTIs 也有合成型药丸:

**Combivir (AZT 与 3TC 的合成型药物)**

2. 非核苷类逆转录酶抑制剂 (Non-nucleoside reverse transcriptase inhibitors - NNRTIs)

NNRTI 常被用来和另外两种 NRTIs 组合而成第一线 ARV 疗方。

<b>Efavirenz (EFV, Sustiva, Stocrin)</b>	<b>Nevirapine (NVP, Viramune)</b>
<b>Etravirine (TMC-125)</b>	

3. 蛋白酶抑制剂 (Protease inhibitors - PIs)

<b>Atazanavir (TAZ, Reyataz)</b>	<b>Darunavir (DRV, Prezista)</b>
<b>Indinavir (IDV, Crixivan)</b>	
<b>Lopinavir/Ritonavir (LPV, Kaletra, Aluvia)</b>	

Formatted Table

每一种药物都以不同的方式抗击爱滋病毒。虽然这些药物无法杀死病毒，但却几乎可以完全制止爱滋病毒的复制。

一般上，为了确保可以有效地抗击您体内的病毒，组合配方所使用的药物都来自两种（或有时三种）不同的药物种类。有些组合配方比较容易让人适应，有些则不；也有些组合配方能达至更良好功效。每个人都有所不同，您必须和您的医生商讨以便决定该使用哪一种组合配方。

### 服药的一些小贴士

开始时，按照指示服药并不是一件容易的事。您应想办法尽量让它变得越简易越好！为了帮助您培养纪律，您可以尝试以服药前食用糖果来着手。

- 请告诉您的医生您的日常作息表，以帮助您选出最适合您服用的药物配方。
- 请确保您了解所服用的药物：
  - 应该服用哪一种药物？
  - 必须服用多少颗药丸，一天服用多少次？
  - 服药时是否应该先吃东西或是空腹？
  - 如何收存药物？
  - 药物可能产生的副作用，以及应该如何应对它。

- 时时检查您的药物的存量以避免出现药物不足的情况。
- 可以使用药盒装药以便您可以轻易提前计算您药丸的存量。有些药盒可以储存一到两个星期的药量。
- 调设闹钟或手提电话的计时器或警号，以提醒您服药的时间。
- 选择一些可以提醒您定时服药的日常活动来帮助您：
  - 早晨泡咖啡时
  - 起床时
  - 观赏您喜欢的电视节目时
  - 放工回家时
- 您可以让您的家人或朋友明白定时服药对您是何等的重要。您也可以寻求他们协助提醒您。

您可能在服用药物后面对一些副作用，或者觉得依照指示服药是件非常困难的事情。在还没跟您的医生谈论您所面对的问题前，请千万不要自行减少或停止服药。您可能可以更换药物，换取一些比较容易服用的药物。

## 基本原则

一个了解自己为什么需要服药以及明白药物如何能够有益身体健康的人将能更好的处理自身的病毒感染。除了医生，目前也有一些支援团体的确能够陪伴您踏入这段人生新旅程。

## 支援服务

Kuala Lumpur AIDS Support Services Society (KLASS)

吉隆坡爱滋支援服务社

03 4045 6681

PT Foundation

粉红三角基金会

03 4044 4611/4044 9622

WAKE

03 2692 6861

Malaysian CARE

03 7785 4541

PENGASIH

03 6201 3179

Tenaganita

03 2691 3691

Shekinah Home

036 335 6345

Buddies of Ipoh

05 549 9106

DiC Pahang

09 513 2829

CASP

04 656 1554

AARG

04 656 5984

SAHABAT

09 748 9951

Sabah Action Women Resource Group

08 823 8000

Sarawak Women for Women Society

08 241 6053

Malaysian AIDS Council (MAC)

马来西亚爱滋病理事会

03 4045 1033

[Produced by:](#)

[Kuala Lumpur AIDS Support Services](#)

(吉隆坡爱滋支援服务社)



Kuala Lumpur AIDS Support Services Society  
*an affiliate of Malaysian AIDS Council*

16-4 • Jalan 13/48A • The Boulevard Shop Office  
Off Jalan Sentul • 51000 Kuala Lumpur • Malaysia  
Tel : +603-4045 6681 • Fax : 603-4045 2861