

“遵医嘱服药”是指什么？

95%…?



この冊子の内容・イラストの転載・複製等には許可申請が必要です
未经本中心授权不得将该宣传手册的内容、图片转载、复制等。

前言

艾滋病开始治疗时,大多数的患者都会听到医务人员叮嘱说:

「一定要遵医嘱服药呀」、「不好好吃药会产生“耐药”啦」

而患者也常常这么问我们:

「到下次看病前药好像不够吃的,
所以间隔一次服用的话,
就能持续服用到复诊时。」

「长期服用抗艾滋病药物,
一定会产生“耐药”
,最后药都无效了,是吗?」



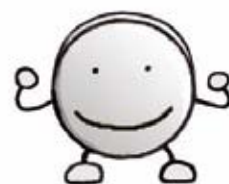
「主治医生建议我更换易服用的药物,
可是我担心换药后将来出现耐药时,
我能选用的药物就少了。」

该宣传手册是为了让大家正确理解何谓
“遵医嘱服药”和“耐药病毒”而制作的。
另外,为浅显易懂,我们用拟人化手法加以说明。

「きちんとのむ」ってどんなこと? 〈中国語訳(北京語-簡体字)〉

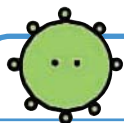
目 录

■ 药有没有效?	2
■ 耐药病毒的产生机制	3
■ 遵医嘱服药的话.....	4
■ 不遵医嘱服药的话.....?	5
■ 您能遵守医生指示吗?	6
“遵医嘱服药”的四大原则	
■ 小心药物之间的相互作用!	9
■ 目标是 100%, 标准是	10
■ 小心二次感染!	12
■ 交叉耐药	13
■ Q & A	14
■ 对“症”下药	16
避免漏服药物的小窍门	



药有没有效？

病毒依照耐药水平分为三种类型



被药物有效抑制的病毒（药物敏感性病毒）

实力较量……药 > 病毒

- 曾一度大量繁殖
- 也称做野生型病毒
- 因为药物有效，只要遵医嘱服药，病毒就不能繁殖



以战争做比喻，就像是面对强大的对手只能依仗人多势众搏命的“二等兵”



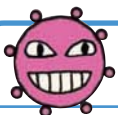
可能不会被药物抑制的病毒（耐药“候补”病毒）

实力较量……药 > 病毒

- 药物敏感性病毒因复制过程中出错而产生的不良品病毒
- 因为是不良品，所以容易被破坏，很难繁殖
- 没有被破坏的病毒就进化为具有特殊耐药能力的病毒
- 因为药物有效，只要遵医嘱服药，病毒就不能繁殖



在战争中的任务就像是寻找敌人破绽、收集情报的“间谍”



不会被药物抑制的病毒（耐药病毒）

实力较量……药 < 病毒

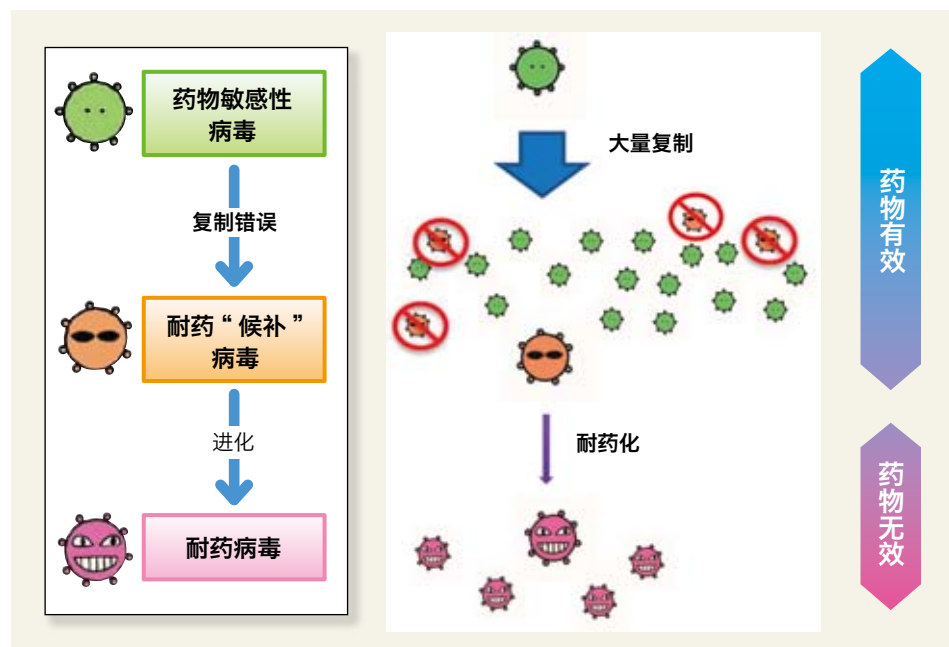
- 「具有耐药特征=药物无效」的病毒
- 从可能不会被药物抑制的病毒进化而成
- 因为药物无效，即使遵医嘱服药，病毒还是会繁殖的



以战争为例，就是利用战略情报作战的最精锐的“特种兵”

耐药病毒的产生机制

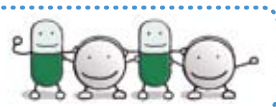
- HIV 在人类体内能够自我复制并繁殖。抗艾药物就是阻碍自我复制，使病毒无法繁殖。
- 大量自我复制的药物敏感性病毒偶尔会在复制过程中出错，产生不良品病毒。
- 是对抗艾药物具有耐药性，可能不会被药物抑制（耐药“候补”）的病毒。
- 但是，抗艾药物对耐药“候补”病毒依然有效，所以只要“遵医嘱服药”，就能防止它进化为耐药病毒。



一旦出现耐药病毒，药物就会无效，
即使以后遵医嘱服药，病毒还是会繁殖

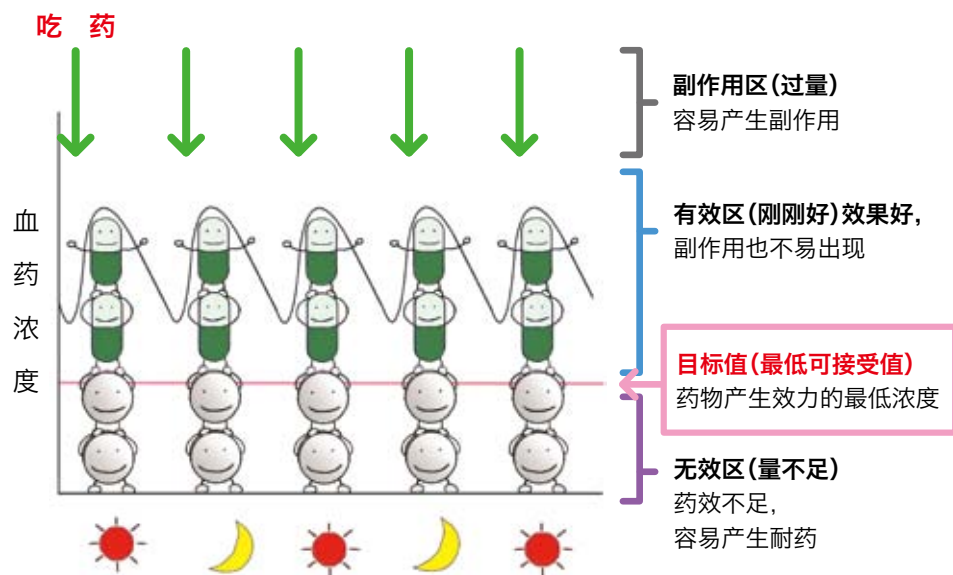
遵医嘱服药的话……

※为浅显易懂,如右图所示以一次四粒、一天吃两次(一天八粒)为例



×2(早晚)

- 吃药后,血液中药物浓度(血药浓度)会上升。
但是,药物会随着时间推移在体内逐渐分解(代谢),血药浓度渐渐降低。
- 只要在血药浓度没完全降低前吃药,就能使血药浓度一直维持在“有效范围”内。



- 为了不让病毒繁殖,维持抗艾药物的血药浓度在最低可接受值(目标值)以上非常重要。
- 为了维持目标值以上的血药浓度,必须坚持“遵医嘱服药”、不能中断。

不遵医嘱服药的话……?

因为忘记吃药等理由,没有好好地遵医嘱服抗艾药物,
导致血药浓度过低。
这时会变成什么呢? 我们一起站在病毒的立场想想看吧。

病毒想复制繁殖,
药物有效的话,病毒就无法复制了
抓住药物弱点的话,
就能大量复制啰



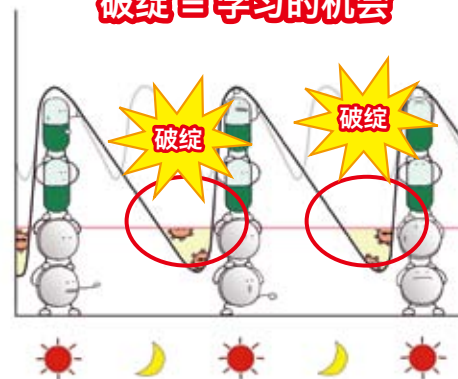
如果好好地遵医嘱服药……

敌人(药)的
防御太强了,
没有破绽(前页图)

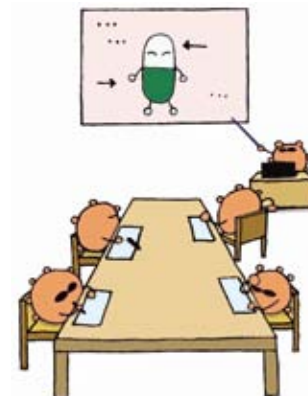
如果不好好地遵医嘱服药……

敌人(药)的防御出现破绽 → 学习药的特性、抓住药物弱点的大好机会

破绽 = 学习的机会



~特别讲座~
成为不输给药物的病毒!



病毒凭借重复出现的“学习机会”,
掌握药物特性,逐渐具有了不输给药的性质。

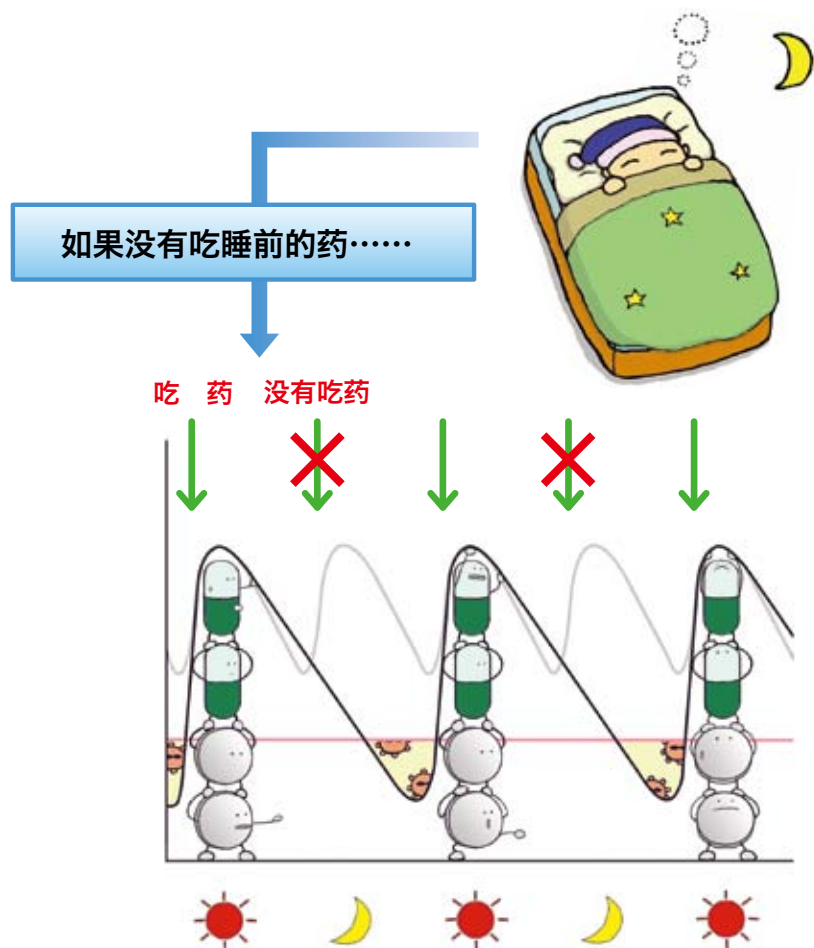
耐药病毒是指不败于正在吃的药物的病毒

您能遵守医生指示吗？

“遵医嘱服药”的四大原则

Check! 不能忘吃！不能少吃！

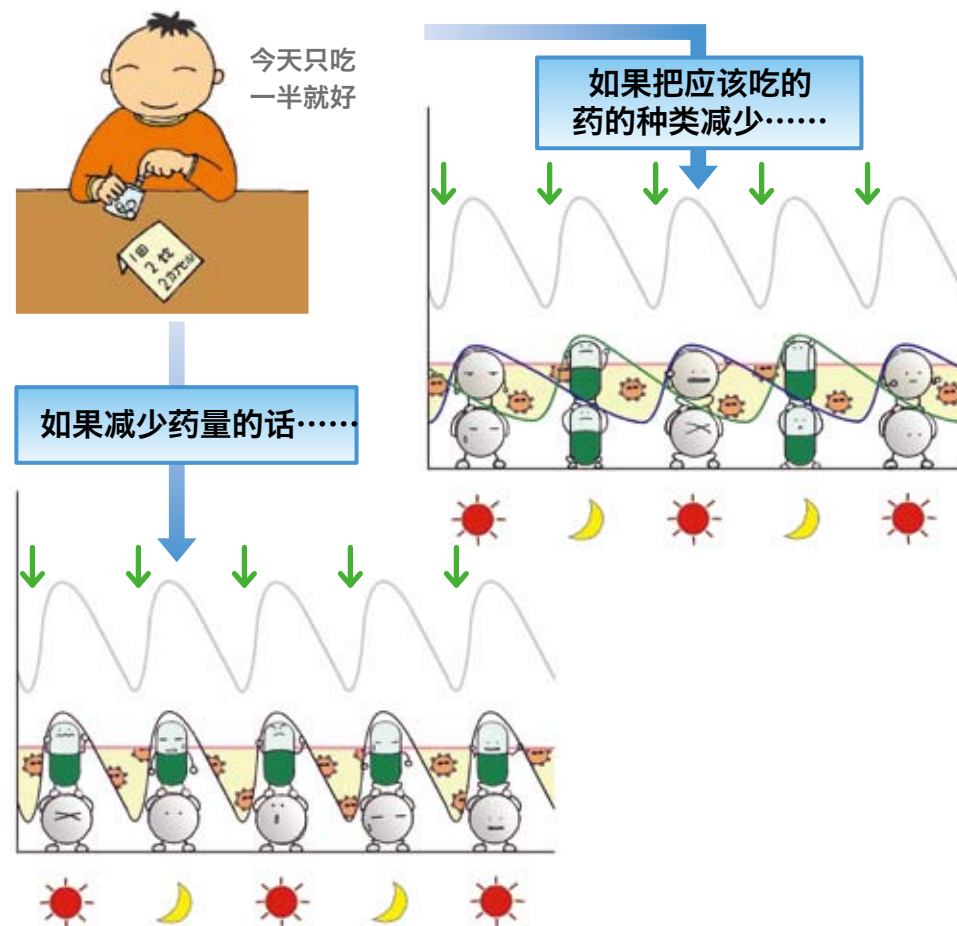
- 忘记吃、或是没有在规定的时间间隔服药，血药浓度就容易降到目标有效值以下，因此也就易产生耐药病毒。



为了不让耐药病毒出现，不被病毒发现破绽，“遵医嘱服药”非常重要。
那么，“遵医嘱服药”具体地说要怎么做呢？

Check! 不减量、不分开吃

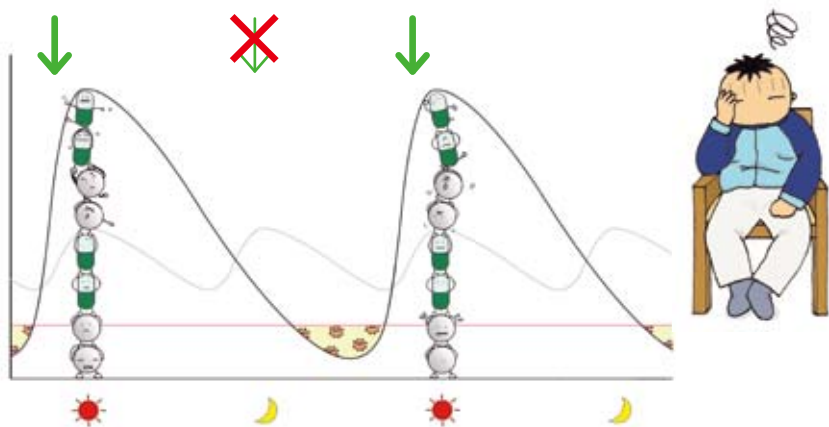
- 因为副作用、手头药不够等理由擅自减少抗艾药物的用量或者种类，血药浓度容易降到目标有效值以下，因而容易产生耐药病毒。



小心药物之间的相互作用！

Check! 不能过量、不合并一起吃

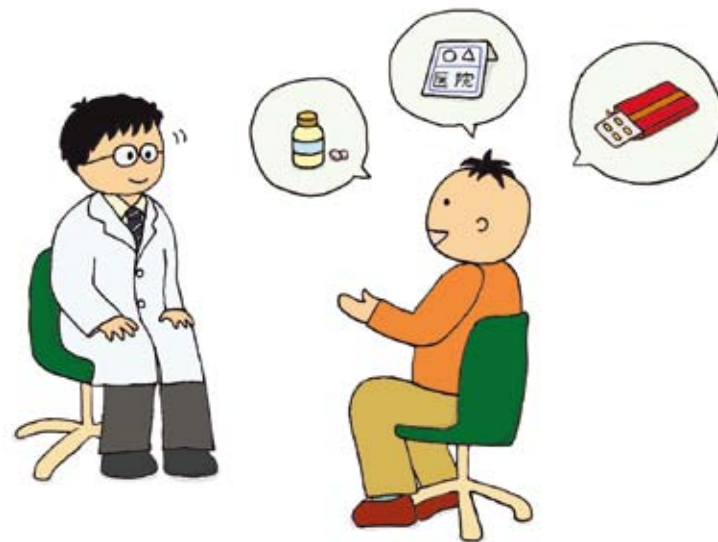
- 应该分成数次吃的抗艾药物合并一起一次吃、或是把忘记吃的药和下一次的药合在一起吃，血药浓度就会过度上升。
- 一旦血药浓度过高，就容易出现副作用，非常危险。
- 抗艾药物不会因为一次多吃点儿就变得更加有效。
- 应该分成数次吃的药物，因为容易被身体代谢，即使合并一起一次服用也不会长久维持药效。



Check! 不停药、坚持吃药

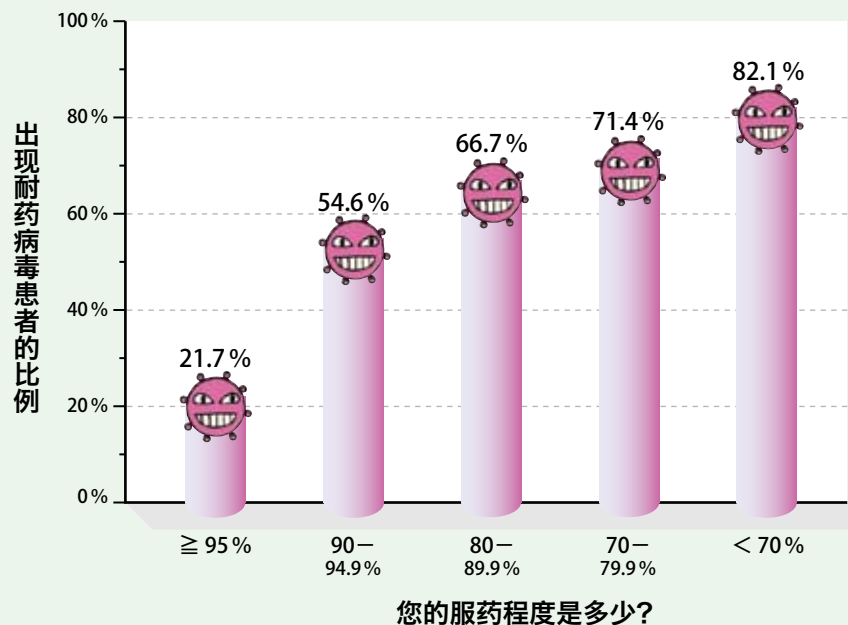
- 抗艾药物必须经年累月地持续服用，不能因为症状减轻或是检查结果变好就停药。
- 若因副作用或身体不适等感觉“吃药很辛苦”，请立即告知主治医生或医务人员。擅自停药非常危险。
- 为观察身体状况的变化，务必坚持定期随诊。

- 同时服用两种以上的药物，要特别注意药物之间“合不合”（相互作用）。
- 药物之间如果“不合”，药物就难以起效，也容易出现副作用等。
- 药物之间不合，不仅会在医生的处方药之间发生，在药店、便利店买的非处方药、营养保健品之间也可能发生。
- 广泛使用的抗艾药物之中，也有会与许多药物相互作用、必须谨慎注意的药物。
- 如果您有正在服用的药物或保健品，或者您刚刚开始服用，请告知您的主治医生或药剂师，明确它们和抗艾药物之间的相互作用。



目标是 100%，标准是……

- 正确服用抗艾药物非常重要。其标准一般认为是 **95%** 以上的服药率。
- 目前已知，抗艾药物服药率达到 95% 以上的患者与达不到 95% 服药率的患者相比，出现耐药病毒的人数少。



Paterson DL et al. Ann Intern Med. 133: 21-30 (2000) より

为了不出现耐药病毒，
以 **100%** 的“遵医嘱服药”作为目标非常重要。

抗艾药物要服用到何种程度才不会出现耐药病毒呢？

所谓 **95%** 的服药程度，我们以一个月（30 天）举例说明吧。

◆一天一次吃药的病人，一个月要吃 30 次。

如果忘吃一次，就是吃了 29 次药…… $29 \div 30 = 96.6\%$

如果忘吃两次，就是吃了 28 次药…… $28 \div 30 = 93.3\%$

……如此一来，只要两次忘记吃药，服药率就低于 95% 了。

◆另一方面，一天两次吃药的病人，一个月要吃 60 次药。

如果忘记吃一次药，就是吃了 59 次药…… $59 \div 60 = 98.3\%$

如果忘记吃两次药，就是吃了 58 次药…… $58 \div 60 = 96.6\%$

如果忘记吃三次药，就是吃了 57 次药…… $57 \div 60 = 95\%$

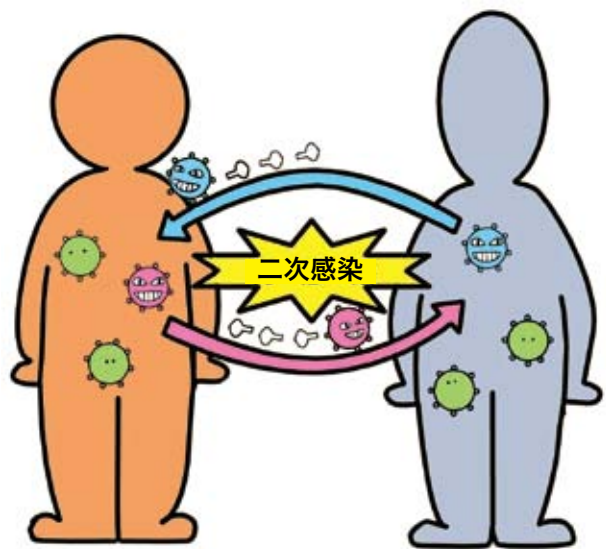
……如此一来，即使忘吃三次药，服药率仍然有 95%。

- 虽然这只是假如说明，但由此可知，每日“服药次数”越少，“服药率”就越容易因忘吃药而降低。
- 目前的抗艾药物减少了服药次数而方便了患者，但不能忘记吃药就更加重要了。



小心二次感染!

- “二次感染”指的是再度感染艾滋病病毒。如果二次感染的病毒是“耐药病毒”，即使长期以来很好地“遵医嘱服药”，药物也会无效。
- 即使正在服用抗艾药物，也有二次感染的可能。而且，还有可能传染给其他人。

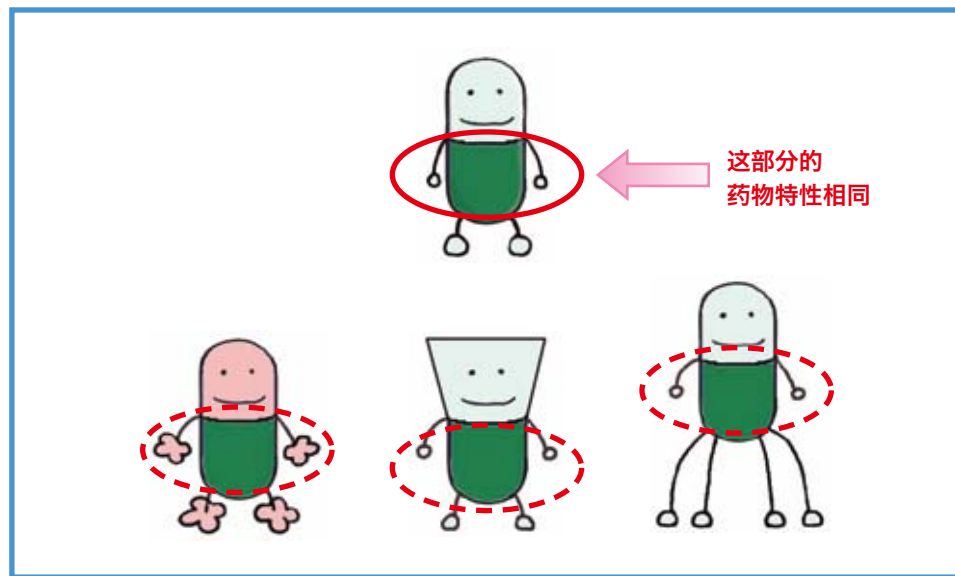


为了自己不被二次感染、也为了不传染给他人，请时刻告诫自己，不要做有可能导致感染的高危行为。

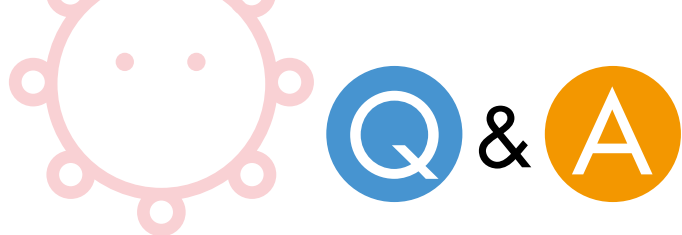
- 具体地说就是：
- 避免不使用安全套的性行为
 - 避免不固定且多数对象的性行为
 - 不使用他人用过的注射器
 - 不徒手触碰大量血液
 - 不献血
- 等等。

交叉耐药

- 正在服用的某一种药物因为耐药而失效的话，就必须更换与它不同类型的药物。
- 通常换药后应该起效，但是假如更换的新药与失效药物有相同药物特性，可能依然无效。
- 也就是说，即使是没有吃过的药也可能无效。这就是**交叉耐药**。



一旦某种药物出现耐药病毒，具有相同药物特性的药也会无效，从而使得可选择的药物减少。



Q1 长期服用抗艾药物,以后一定会无效吗?

A 不会。只要不出现耐药病毒,即使长期服用同样的抗艾药物也不会无效。

Q2 主治医生建议我更换成副作用少的药,但是把现在很有效的药换掉,将来出现耐药时我可以选用的药会不会减少呢?

A 不会。为减少副作用或者为方便吃药等理由更换药物,不会影响今后抗艾药物种类的选择。

Q3 承 Q2,如果换药后副作用太重,我可以再换回原来的药吗?

A 可以。只要不是因为耐药,即使换成原来的药依然会有效。但是,长期治疗的副作用问题也很重要,请务必经常和主治医生商谈。

Q4 如何知道体内是不是出现了耐药病毒呢?

A 可以依靠血液的“耐药检测”来判定。这是国家(日本)医疗保险认可的检查项目。

Q5 正在服用的药物失效了,若是没吃过的药就都会起效吗?

A 不是。如果与失效的抗艾药物具有相同药物特性,即使是没吃过的药,也可能无效。可以通过耐药检测来明确“什么药有效,什么药无效”。

Q6 注意到忘记吃药了,怎么办呢?

A 依照发现忘记吃药时间的不同,处理方法也不同。

① 距离下次服药时间有较长时间(及早发现)

- 发现之后请立即服药。
- 下次吃药请在原定时间服用。
- 虽说服药时间耽搁了,但不需要推迟下次服药时间。

② 已经接近下次吃药时间了(发现太晚)

- 省略不吃(跳过忘服那份)。
- 下次服药时,请按原定时间、一次药量服用。
- 不准连同忘吃的药 2 份一起服用。
- 下次复诊时,请告知医生忘记吃药的次数。

若有任何疑问,请咨询负责医生和药剂师。

Q7 如果遭遇灾害、旅行中发生意外等,下次复诊前药不够了,怎么办呢?

A 紧急时刻的应急方法根据药物的类型有很大不同。而且,紧急时刻常常无法冷静判断,所以做好下列“准备”非常重要。

未雨绸缪:

- 事先向主治医生和药剂师确定紧急状况下具体的应急方法与联系方式。
- 提醒自己随时随身携带数日份的药。
- 牢记药物名称、服药剂量。建议做好笔记,放在钱包等随身处。
- 为避免手机通讯录无法使用,医院等紧急联系方式应事先做好笔记、随身携带。

更换药物、追加新药,其处理方式不同,请务必与主治医生和药剂师确认清楚。



对“症”下药 避免忘记吃药的方法



按照忘记吃药的类型,介绍不同的对策。

错过吃药的时间

- 使用手机的闹钟功能
- 使用智能手机的提醒用药功能
→ 用「OKUSURI(おくすり)」查找会发现数个软件
- 使用电子邮件工具

勿忘服药信箱(忘れちゃだメール)

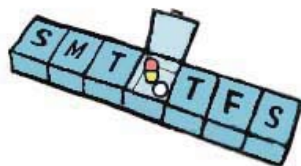
<http://www.da-mail.jp/>

由日本厚生劳动省运营・免费・使用笔名即可登录

- 请家人或同居人帮忙提醒吃药时间

忘记带药

- 把数回药量装入药盒, 随身携带
- 在单位等地方放置数回服用的药



不清楚自己到底吃没有吃药

- 使用一周型药盒→ 有没有吃药一目了然, 方便确认

没有吃药就睡着了, 早上起床才发现

- 请事先请教医生和药剂师如果发生这种状况应该怎么办

因为没能吃饭而不能吃药

因为过了用餐时间而未吃药(餐后服药)

- 请事先咨询医生和药剂师多少的饮食量不会影响服药
- 请事先咨询医生和药剂师错过用餐时间多久不会影响服药

遵医嘱服用 抗艾药物就是

**“不忘记吃药”、
“按指定的药服用”、
“按指定的剂量服药”
并且“持续用药”。**

缺少其中任何一项就不是“遵医嘱服药”啦。



该宣传手册得到正在接受治疗的患者以及相关医务人员的大力协助,
谨向你们表示诚挚的谢意。

「きちんとのむ」ってどんなこと? <中国語訳(北京語・簡体字)> 2015年3月発行

平成26年度 厚生労働省科学研究費補助金エイズ対策研究事業「HIV感染症の医療体制の整備に関する研究」班

作 成 杉浦 互 [研究分担者] 名古屋医療センター
宮崎菜穂子 [研究協力者] 東京大学医科学研究所

翻 訳 谷 麗君、林 筠(東京大学医科学研究所)

イラスト 知野見美紀

連絡先 (独)国立病院機構 名古屋医療センター 臨床研究センター 感染・免疫研究部
〒460-0001 名古屋市中区三の丸四丁目1番1号 Tel:052-951-1111(代)

発行者 伊藤俊広 [研究代表者] (独)国立病院機構 仙台医療センター

お問合せ(contact us) <http://www.hiv-resistance.jp/contact/>



艾滋病耐药监测信息中心

薬剤耐性HIVインフォメーションセンター

<http://www.hiv-resistance.jp/>



未经本中心授权不得将该宣传手册的内容、图片转载、复制等。

All rights reserved.

Required permission for reprinting and reproduction of texts and images.