



# 輔助治療

## 輔助治療概覽

輔助治療是指一些以自然和精神為主的復原方法，這些治療方法有別於傳統的西方醫療方法（或藥物治療）。在過去的數個世紀，眾多不同的文化都曾經使用過不少這類的療法。

自從愛滋病成為流行的傳染病之後，愛滋病患者曾使用了很多不同的治療方法去達到不同的目的，包括強身健體、減輕病情和治療一些小病。以下列舉了最普遍輔助治療方法。

### 針灸（Acupuncture）

- 針灸是指在身體的某些部位插入一些非常幼小的針以幫助刺激和平衡「氣」的運行。它亦經常被使用於減輕痛楚、頭痛、神經痛（neuropathy）及其他與愛滋病有關的徵狀或因服用對抗愛滋病藥物所帶來的副作用。

### 香薰治療

- 香薰治療是指用植物提煉的精華油去治療及促使身心康健。使用時，精華油多數會放在熱水中稀釋或加入按摩油及護膚液來使用。這種治療方法很多時應用於減低壓力、疲勞、鵝口瘡和藥物的副作用。

### Ayurveda

- Ayurveda Medicine源於印度，是最古老的藥物系統之一。它的原理是藉由恢復身、心和精神之間的平衡來醫治疾病及達致良好的健康。治療方法包括結合草藥、飲食改變、冥想、體內潔淨（運用適當的飲食或藥物去清體內的「毒素」），瑜珈及祈禱。

### 整脊治療（Chiropractic Therapy）

- 通過整治脊椎及肌肉，整脊治療能夠醫治疾病及減輕徵狀。通常用以減輕頭痛、背部及肌肉痛楚和減壓。

### 草藥治療

- 草藥治療是所有醫療系統的一部份，包括Ayurveda及傳統中國藥物。它使用來自不同植物的物質作為藥物去治療不同種類的疾病。草藥的製成品有些可以進食、當茶飲用、燻製、吸入或敷在皮膚上。這些製成品可能只含有一種草藥或是以數種草藥混合而製成的。

### 順勢醫療法 (Homeopathy)

- 順勢醫療法的基於原則就是類同醫治類同 (like cures like)：如果健康的人大量服用一種物質會引致疾病和徵狀，那麼讓病者少量服用這種物質就可以醫治這些疾病和徵狀。順勢醫療法的藥物都是份量十分稀少的天然物質，用以醫治不同種類的徵狀。

### 按摩 (Massage)

- 按摩是指運用擦拭、撫摸、揉捏或輕拍等不同的技巧去推拿身體的肌肉和組織。這是一種非常有效的減壓方法，並能減低肌肉痛楚及促進血液循環。

### 冥想 (Meditation)

- 冥想是運用深呼吸及其他技巧去幫助個人來集中思想。它常與精神上信念一起共同練習使用，亦是多種治療系統的一部份，例如：Ayurveda。冥想常被用以減輕壓力、焦慮及頭痛。

### 理療 (Naturopathy)

- 理療的基本信念就是人體是有能力去自我醫治的。它使用多樣的方法，包括草藥、飲食、順勢療法、按摩及水療法等去刺激人體自然醫治的能力。在治療愛滋病的過程中經常以這種療法來增強患者的免疫系統功能。

### 手掌及腳掌反射區治療法 (Reflexology)

- 這種療法是基於手及腳的某些部位是與身體各部位相連的原則，在手掌及腳掌的這些部位施予壓力，就能夠醫治徵狀，幫助刺激那些身體部位的康復。

### 傳統中國醫學 (TCM)

- 中醫源於中國，並被使用了數千年。它相信良好的健康是來自身體、思想及環境的平衡及和諧。它運用不同種類的方法，包括針灸、草藥、飲食及運動等去調節個人的「氣」，以便醫治疾病及增強健康。

輔助治療與西方醫學並非互相排斥的。事實上，它們經常互相支持或「補足」對方。讓為你提供西方醫學治療和其他輔助治療的專業人仕知道你正在接受的所有治療方法是十分重要的，這樣做可以幫助他們全面了解你的治療計劃，以加強治療的益處和避免引致治療方法中有害的副作用或相互作用的出現。

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** 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.