

# 让我们谈谈PrEP 如何与您的 医疗团队合作 以坚持您的计划



如果您正在或考虑使用暴露前预防药物（PrEP），那么您在为保护自身健康迈出重要一步。PrEP的最佳效果取决于它是否根据您的生活方式量身定制

本指南旨在为您提供帮助：

- 与您的医疗团队合作
- 自信地提问
- 制定可供您长期坚持的PrEP计划

这里没有评判。只会提供支持。

## PrEP不仅仅是一种处方药

PrEP是预防HIV的有效方法。PrEP不仅仅包括用药。而是要制定适合您的计划。

该计划可能包括：



选择适合您日常生活的  
PrEP方案



与您的医疗团队不时  
保持联系



在生活发生变化时  
进行调整

最好的PrEP计划就是您能切实执行的计划。

## 您的医疗团队是您的合作伙伴

您的医疗团队可能包括：

- 医生、执业护士或医师助理
- 护士或医疗协调员、药剂师（在英国有时称为化学家），有时还包括个案管理员或社工
- 在许多地区，“团队”通常包括社区卫生工作者、推广人员、同伴导航者以及社区诊所工作人员或非政府组织（NGO）诊所工作人员。

他们的职责是：

- 解答问题
- 帮助您选择PrEP方案
- 在您遇到挑战时提供支持
- 根据需要调整您的计划

您不必独自想办法解决问题，而且您也有权发表意见。

PrEP的获取和跟进可能因您的居住地而异。某些人通过初级保健诊所、性健康诊所、药房、社区项目或远程医疗服务获得PrEP。如果您不确定从哪里开始，请咨询您的医疗团队或当地提供PrEP服务的诊所。



### 如何开启对话

不知道该说什么？您可以尝试以下的其中一种方法：

- “我想谈谈HIV预防。”
- “我对PrEP感兴趣，但我还有一些疑问。”
- “我担心自己无法坚持按计划行事。我们可以讨论一下其他方案吗？”
- “如果我错过了用药或预约，我该怎么办？”

您不需要使用正确的词语。根据您的现状开始即可。

## 制定您的PrEP计划

一个好的PrEP计划是由您和您的医疗团队共同制定的。

选择方案时，需要考虑的因素包括：

- 您的日常作息，例如工作、学习或旅行
- 隐私问题
- 您认为服药还是打针更容易
- 费用、保险、保险范围、准入问题或当地援助项目
- 其他健康状况或药物
- 压力、心理健康或生活变故

您尽可以说：

- “这对我来说可能有点难。”
- “我需要更简单一点。”
- “我们以后可以再讨论这个问题吗？”

这并不是失败。这是明智的规划。

## 在现实生活中坚持使用PrEP

让我们做到坦诚。世上没有完美的人。错过用药或预约的情况时有发生。

有用的策略可能包括：

- ☐ 将PrEP与您每天已经在做的事联系起来
- ☐ 如果对您有用，使用手机的提醒功能
- ☐ 提前规划旅行或繁忙时期
  - ☐ 如果您经常旅行或往返于不同城市或国家，请提前询问如何计划续药和后续治疗。
- ☐ 在问题变得棘手之前，向您的医疗团队询问应对措施
- ☐ 如果担心隐私问题，您可以询问更低调的预约时间、私密就诊或替代取药方案（如可用）。

漏过用药并不意味着PrEP失败。这意味着您的计划可能需要调整。



## 后续随访及其重要性

后续随访是使用PrEP的正常环节。由此可帮助您确认PrEP是否仍然适合您。

在此类随访期间，您的医疗团队可能会采取以下举措：

- HIV检测
- 检查是否感染其他性传播疾病
- 评估您的整体健康状况
- 讨论PrEP对您的作用情况

此类随访并不是考试，您不会因此而通过或不通过。它们是检查并完善计划的机会。

## 如果出现异常

如果出现以下情况，请告知您的医疗团队：

- 出现副作用
- 时间安排或预约存在困难
- 支付PrEP费用有困难
- 生活或健康状况发生变化
- 不确定是否继续



依靠支持，可以更改、暂停或重新启动PrEP计划。  
最重要的是保持诚实和联系。

## 您作为患者享有的权利

您有权：

- 在接受治疗时得到尊重且不受评判
- 以浅显易懂的语言得到清晰的解释
- 询问不同的PrEP方案
- 隐私和保密
- 参与有关自身健康的决策



如果有什么感觉不对劲，完全可以说出来。

## 下次随访时可提出的问题

您可能想问：

- “哪种PrEP方案最适合我目前的情况？”
- “如果我漏用一次药或漏诊一次，该怎么办？”
- “我需要多久登记一次？”
- “如果我稍后有疑问，应该联系谁？”

问题不分好坏。只有未解答的问题。

## 展望未来

PrEP是一种强有力的工具，但真正了解您生活的是您自己。

与您的医疗团队合作有助于使HIV预防工作切实可行、灵活且可持续。

您值得拥有一个既能满足您当下需求，又能随着您未来发展而不断调整的计划。

想要了解更多？您还可参考以下实用工具：“找到适合您的PrEP方案”和“正在考虑使用长效PrEP？”