



今期我們會集中為大家回顧3月24日世界防癆日的活動以及送上有關傳染病的資訊。 最近H7N9型禽流感在內地多處出現感染病例,許多市民因此而擔心疫症可能在本港 再次爆發。因此,本通訊提供更多有關資訊讓市民參閱,並祝各位讀者身體健康!

世界防癆日2013

德國微生物學家柯霍 (Robert Koch) 於 1882 年 3 月 24 日發現結 核病病原菌,故此,世界衞生組織(世衞)將每年的3月24日訂為 世界防癆日。香港防癆心臟及胸病協會為嚮應世衞的呼籲,自1996 年起,於3月24日舉行世界防癆日,以喚起公衆對於結核病的關注, 並推動健康生活。

今年世界防癆日以「防癆活動多元化、你我一起齊參加」為宣傳口號[,] 於 3月 23及 24日假荃灣荃新天地一期舉行。本會邀請了多個不同單位協 辦是次活動,包括衞生署、醫院管理局、葛量洪醫院、靈實醫院、九龍醫院、 律敦治及鄧肇堅醫院和東華三院黃大仙醫院。我們希望透過不同活動,包 括健康測試、結核病遊戲及健康展覽,加深市民對結核病的了解。

開幕典禮當天,本會邀得食物及衞生局局長高永文醫生、衞生防護中 心總監梁挺雄醫生、醫院管理局主席胡定旭先生及本會主席藍義方先生蒞 臨擔任主禮嘉賓。此外,大會亦頒發獎項予「防癆書籤設計比賽」的得獎 者。為了嘉許同學的努力,比賽於小學組和中學組各設冠軍、亞軍、季軍 和優異獎四個獎項。今年本會喜見參賽的作品展示高水平的創意,把防癆 的訊息以不同方式明確地表達出來。

開幕典禮剪綵儀式 錯核病斑鷹

籤設計比賽2013」得獎名單如



小學組:

冠軍:

鄧澤銘(佛教榮茵學校)

亞軍:

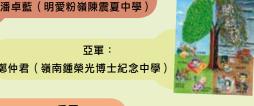
林雪瑩(循道學校)



亞軍: 鄭仲君(嶺南鍾榮光博士紀念中學)

中學組:

冠軍:



季雷:

劉韻怡 (保祿六世書院)



季軍:

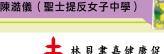
曾崇德(將軍澳循道衞理小學



關詠之(佛教榮茵學校)



優異獎:



太特寫:傳染病新知(一) - H7N9

引言

傳染病,顧名思義,是指可以從一個個體經各種途徑傳染給另一個體的病症,當中包括水痘、霍亂、登革熱等。我們會在本期為大家介紹最近備受關注的傳染病一流行性感冒H7N9。

現況

世界衞生組織(世衞)的數據顯示,在2008年,世界上大約五分之一的死亡是由傳染病引起的,即每2.6秒就有一人因傳染病而死,其中包括呼吸系統感染(6.2%)、腸胃炎(4.3%)、愛滋病(3.1%)、結核病(2.4%)及瘧疾(1.5%)等。發生於低收入國家的死亡個案佔34%,而高收入國家只佔其4%。

分類

現時有不少傳染病分類的方法。最常見的分類方法 是按照疾病的致病源來區分。常見的傳染病可分為 病毒感染疾病(如流感、沙士等)、細菌感染疾病 (如結核病、退伍軍人病等)、真菌感染(如香港 腳、癬等)及其他感染(如登革熱等)。

傳播途徑

不同傳染病透過不同途徑傳染,包括飛沫、食水、動物、性接觸、血液等。值得留意的是,疾病的傳播途徑大多都是獨特的,與病原體的基因及習性有關。因此,歇疾病傳播可能比其他疾病要來得容易。例如沙士病毒很容易就能夠透過空氣中的飛沫傳播一段較長的距離,但愛滋病的傳播就只限於性接觸、血液傳播等(唾液並不能傳播愛滋病)。

甲型禽流感(H7N9)

現況

根據世衞在2013年5月30日的最新數據,自2013年2月19日出現首次確診個案來,有132人受感染,其中37人死亡。確診個案中,只有1個屬於台灣地區,其餘都在中國內地出現。最近在內地出現的感染個案,是首次檢測出有H7N9型的流感病毒感染人類。由於現階段仍未完全查明所有病毒源頭或宿主及傳播途徑,預料將繼續出現人類感染個案,但並無證據顯示病毒能持續地人傳人。

流感病毒名稱中H和N究竟是什麼?

流感分為甲型、乙型、丙型三種,其中只有甲型流感才會獲得H和N的編號。甲型流感是根據病毒上的名為血凝素及神經氨酸酶的抗原分類,其中血凝素(H)有15種,神經氨酸酶(N)有9種。不同的H和N亞型帶有不同的基因,故可以感染的物種亦有所差別。

徵狀

感染人群中主要出現的徵狀為呼吸系統感染導致的嚴重肺炎,其他徵狀包括發燒、咳嗽及氣促,部份患者需要進入深切治療部,以及由呼吸機協助呼吸。然而,世衞指出有關此病的資料在現階段仍非常有限,因此未來可能會發現新的症狀。

傳播途徑及感染源頭

現階段仍未清楚H7N9的傳播途徑及感染源頭。部份確診患者曾接觸動物或曾經儲存動物的地方,而在家禽亦已驗出H7N9病毒,但亦不排除野鳥亦是感染源頭之一。由於受H7N9病毒感染的禽鳥並不會像受H5N1禽流感感染的禽鳥一樣出現大規模死亡,因此要找出並銷毀受感染的禽鳥比之前更為困難。

基因排序

世衞指出,是次病毒的八節基因中的六節內部基因源自東亞地區雀鳥的H9N2禽流感病毒,H7基因似乎與其他的H7病毒的有所不同,而N9則與以往發現的H11N9禽流感病毒的相似。基因排序顯示,最早的感染個案中的病毒來自雀鳥,但亦有跡象顯示病毒基因已更適應在哺乳類動物裏的繁殖及生長。

治療

神經氨酸酶抑制劑(奧司他韋、扎那米韋等)能夠抑制H7N9型病毒。中國目前還沒有使用上述藥物治療H7N9的經驗,但上述藥物已被證實對一般季節型流感及H5N1禽流感感染有效。

預防

目前並沒有疫苗能夠預防H7N9流感,相關的研究工作仍在進行當中。由於H7N9的傳播途徑及源頭仍未確定,世衞建議市民應留意採取基本衞生措施及食品衞生措施:

- 避免接觸活家禽及其他動物
- 出現呼吸道症狀時應戴上口罩與及早求醫
- 定時以肥皂或酒精搓手液(僅當手<mark>上無明顯污</mark> 垢)洗手
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾、衣袖或手肘覆蓋口部
- 將肉類加熱至70°C以上然後進食
- 將生熟肉類分開處理及儲藏

資料來源:

- 1. WHO. Influenza. http://www.who.int/influenza/human_animal_interface/influenza_h7n9/en/引用 2013/5/30
- 2. WHO. Global Alert and Response (GAR) http://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/en/index.html引用2013/5/30



口罩知多少?

由於近日香港進入流感高峰期,而新型冠狀病毒和H7N9禽流 感個案於世界各地陸續出現,許多市民開始購入口罩以備不 時之需,但大家對口罩的認識又有多少呢?

口罩的種類

<mark>市面上有多種口罩的款式及種類,</mark>以下為大家介紹其中數種 常見的口罩:

● 外科口罩



● 活性碳口罩

這種口罩中有一層活性碳層,用來 吸附有機氣體,但對過濾灰塵沒有 作用,亦不能殺菌,因此不適宜預 防病毒。



● N95□置

這種過濾口罩能夠阻擋95%的微粒,防菌能力極高,不過因為透氣性低,長時間配戴會因呼吸受阻而引致不適,因此不適合一般市民使用,醫院也只會在高傳染性疾病流行時才會用上。



- 如何正確地使用口罩?
 - 佩戴口罩前,以及脫下口罩前後都必須洗手。
 - 要讓口罩緊貼面部
 - 口罩有顏色的<mark>一面向外,有金屬片的一邊向</mark> 上。
 - 繋緊固定口罩的繩子,或把口罩的橡筋繞在耳 朵上,使口罩緊貼面部。
 - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
 - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊,使口罩緊 貼面部。
 - 佩戴口罩後,避免觸摸<mark>口罩,以防減低保護作</mark> 用。若必須觸摸口罩,在觸摸前、後都要徹底 洗手。
 - 脫下口罩時,應盡量避免觸<mark>摸口罩向外部分,</mark> 因為這部分可能己沾染病菌。
 - 脫下口罩後,放入膠袋或紙袋<mark>內包好,放入有</mark> 蓋的垃圾桶內棄置。
 - 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄 污,應立即更換。

當然,要有效地預防傳染病,並非單靠配戴口罩便 能做到,注意作息飲食,增強抵抗力,也是不可忽 視的一環。

資料來源:

- 1. 西區救護支隊 認識口罩 http://staffweb.hkbu. edu.hk/johnny/Resource/FaceMask.htm 引用 2013/5/24
- 2. 衞生處 正確使用口罩 http://www.chp.gov. hk/files/pdf/use_mask_properly_chi.pdf 引用 2013/5/24

鳴謝:律敦治及鄧肇堅醫院胸肺內科高級醫生 - 廖維滔醫生

家庭健康同樂日暨家庭健康大使培訓計劃

家庭健康同樂日暨家庭健康大使培訓計劃已於2013年4月21日(星期日)下午1時至5時於香港灣仔皇后大道東258號灣仔街市地下低層一灣仔活動中心順利舉行。我們一共招募了70位家庭健康大使,希望透過一連串的健康教育及推廣活動,提高參加者對健康生活、家居危險處理、藥物使用安全、以及家庭情緒管理的常識,讓他們培養良好的健康生活習慣。本計劃由本年4月開始,至12月完結。

本中心很榮幸邀請到食物及衞生局局長高永文醫生、醫院管理局港島東聯網總監劉楚釗醫生、衞生署首席社會醫學醫生馮宇琪醫生、灣仔區議會副主席吳錦津先生、議員鄭琴淵女士和龐朝輝醫生擔任主禮嘉賓。香港防癆心臟及胸病協會副會長李紹鴻教授、副主席林貝聿嘉教授及廖嘉齡醫生陪同各主禮嘉賓進行剪綵儀式後,正式啟動家庭健康大使培訓計劃的活動。

當日節目內容豐富,除了開幕儀式外、亦有歌舞表演、DIY手工藝 及遊戲攤位、簡單健康檢查、心臟除顫器使用示範及體適能健體教 練運動示範等,吸引了約300名家庭健康大使和灣仔區市民一起參 與,場面十分熱鬧。



○健康講座

日期	內容
13.4.2013 (六)	簡介會及家居危機與急救方法
27.4.2013 (六)	肥胖對心臟病的影響/營養標 籤與健康飲食
4.5.2013 (六)	酒精與健康/認識濫藥/藥物 使用安全
25.5.2013 (六)	情緒病如何影響家庭/家長及 學童情緒管理

◎ 健康促進活動

日期	內容
13.7.2013 (六)	健康菜譜設計及烹飪比賽
7.2013-8.2013	家居運動班(踏步操/瑜珈/ 橡筋帶等)
27.10.2013 (日)	秋季健步行
16.11.2013 (六)	參觀戒煙及酗酒治療中心

☆嘉許禮

日期	內容
14.12.2013 (六)	嘉許禮及經驗分享

督印人 : 陳日華

總編輯 : 梁思珩 陳覺恩

委員會 : 翁婉文 何錦培 梁慧儀 鄧碧容

季刊編輯及資料搜集 : 何匯恒 吳希仁 林斯尉 張達堯 王城暉 曾賜豪

香港防療會副主席林貝聿嘉教授致歡迎辭







地址:香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵:hpc@antitb.org.hk 網頁:hpc.antitb.org.hk 電話:(852) 2834 9333 傳真:(852) 2834 5522