

曙光

香港防癌心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



大家好，今期除了向各位介紹早前舉辦的「世界防癌日」外，更會講解近期爆發的傳染病以及宣傳防癌會即將舉辦的「銀髮健康資訊工作坊」，希望各位踴躍參與。



世界防癌日2016

聯合國世界衛生組織將每年3月24日定為世界防癌日。今年香港的口號是『防癌服務齊響應，一起攜手齊參與』，呼籲大家一起攜手預防癌病。防癌會藉着舉辦「防癌歌唱比賽」喚起市民對結核病的關注。由於參賽者十分踴躍，經評審小組審慎的挑選後，最後選出十個參賽單位（包括小學組及中學組）進入總決賽。



「防癌歌唱比賽」總決賽及「世界防癌日」健康展覽開幕典禮於3月19日假黃埔新天地時尚坊舉行。評判團包括香港中文大學崇基書院音樂系高級講師盧厚敏博士、香港防癌心臟及胸病協會顧問陳兆麟醫生及衛生署西營盤胸肺科診所護士長陳麗薇姑娘。在同學們精彩演繹後，賽果亦在開幕典禮中宣佈。

大會有幸邀請到香港特別行政區政府食物及衛生局副局長陳肇始教授、香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心總監梁挺雄醫生、醫院管理局總行政經理（感染及應急事務）劉少懷醫生、立法會議員功能界別 - 醫學界李國麟議員；並由香港防癌心臟及胸病協會主席藍義方先生、副會長彭玉陵先生、副主席林貝聿嘉教授、副主席梁永鏗律師、副主席廖嘉齡醫生及副主席鄧日燊先生陪同下主持開幕典禮儀式。



是次防癌歌唱比賽中學組冠軍為田家炳中學 - 林蔚殷同學，參賽歌曲是癌病離別你（原曲：我本人）；亞軍為迦密中學合唱團，參賽歌曲是健康快活人（原曲：任我行）；季軍為迦密聖道中學 - 童靖文同學，參賽歌曲是不癌而獲（原曲：囍帖街）。小學組冠軍則為伊利沙伯中學舊生會小學分校 - 張寶淇同學；亞軍為保良局陸慶濤小學合唱團；季軍為伊利沙伯中學舊生會小學分校 - 陳樂童同學。三甲所表演的歌曲均為不癌而獲（原曲：囍帖街）。中學組以及小學組得獎隊伍皆可得到現金獎、獎杯及獎狀。

開幕典禮後本會還舉辦了防癌健康展覽、健康測試包括量血壓、體重指標及脂肪測試和遊戲攤位等，以增加大眾市民對結核病的認識。是次「世界防癌日」之節目圓滿結束，實有賴各界支持。

『寨卡病毒』與『新沙士』

引言

近年，傳染病複雜多變，世界各地都有流行疫情大爆發，包括2013年的「H7N9禽流感大爆發」、2014年的「伊波拉病毒」、2015年南韓大爆發的「中東呼吸綜合症(MERS)」及今年的「寨卡病毒」等，對社會、民生和經濟帶來沉重打擊。有見及此，今期曙光將報導「寨卡病毒」及「新沙士」，以增強市民有關的知識。



什麼是『寨卡病毒感染』

寨卡病毒感染是一種由寨卡病毒引起的蚊媒傳染病。自2015年5月以來，寨卡疫情在拉丁美洲和加勒比海國家大肆流行，已有18個國家報告了感染病例。疫情最嚴重的巴西，感染者多達150萬人，新生兒小頭症疑似病例激增至3,894宗。寨卡病毒被懷疑是新生兒小頭症的罪魁禍首，拉美多國公開呼籲婦女推遲懷孕。

巴西目前是寨卡疫情最為嚴重的國家。自2015年5月確診第一例寨卡病毒感染病例後，疫情迅速蔓延，短短8個月內有150萬人感染。

巴西衛生部說，從去年10月以來，該國已知有3,893宗新生兒小頭畸形症，其中49個夭折。在去年以前，巴西平均每年只有160宗這類新病例。但目前還沒有證據顯示，寨卡病毒會通過母乳傳染給嬰孩。



病徵

大部分寨卡病毒感染並沒有病徵，但亦有受感染人士出現發燒、皮疹、結膜炎、肌肉或關節疼痛和疲累。這些症狀一般輕微及持續數天。

目前最受關注的是該病與懷孕的不良影響(初生嬰兒出現小頭畸形)和其他神經系統及自身免疫性的併發症如吉巴氏綜合症的潛在關係。



傳播途徑

寨卡病毒主要透過受到感染的伊蚊叮咬而傳染給人類。本港現時沒有發現主要傳播寨卡病毒的埃及伊蚊。其他種類的伊蚊如白紋伊蚊亦被視為可能的病媒，而白紋伊蚊於本地非常普遍。

寨卡病毒可能透過輸血傳染，但並不常。寨卡病毒亦在人類精液中發現，透過性接觸傳染已被確認。



潛伏期

病徵一般於被感染的蚊子叮咬後2至7天出現。

治理方法

目前並沒有治療寨卡病毒感染的藥物，主要是透過症狀療法以紓緩不適及預防脫水。如果病情惡化，患者應立刻求醫。

預防方法

現時並沒有預防寨卡病毒感染的疫苗。要預防寨卡病毒感染，市民應該避免被蚊子叮咬及防止蚊蟲滋長。帶有寨卡病毒的蚊子主要是在白天叮咬，因此建議老人孩子和病人在白天休息睡覺時使用蚊帳。



預防蚊子傳播疾病的方法

1. 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服上塗上昆蟲驅避劑。
2. 採取其他關於戶外的預防措施：
 - 避免使用有香味的化妝品或護膚品
 - 依照指示重複使用昆蟲驅避劑
3. 出外旅遊須知：
 - 外遊人士尤其是有免疫系統疾病或長期病患者，於出發前往寨卡病毒持續傳播的地區(受影響地區)，最少6個星期前，諮詢你的醫生，並應該採取額外的預防措施，避免受到叮咬。
 - 如到受影響地區的郊外，應帶備便攜式蚊帳，並在蚊帳上使用氯菊酯(一種殺蟲劑)。切勿將氯菊酯塗在皮膚上。如感到不適，應盡早求醫。
 - 外遊人士從受影響地區回來後14天內須繼續使用昆蟲驅避劑，若感到身體不適，如發燒，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

預防因性接觸而感染寨卡病毒後出現不良懷孕後果的建議

1. 孕婦應避免與曾到訪受影響地區的男伴發生性行為，否則應使用安全套。
2. 從受影響地區回港的男性外遊人士，應注意：
 - 不應與懷孕女伴發生性行為，否則應在整段懷孕期間使用安全套；
 - 如女伴有機會懷孕，應在回港後至少6個月內使用安全套。



最有效預防寨卡病毒感染的方法就是防止蚊蟲滋長

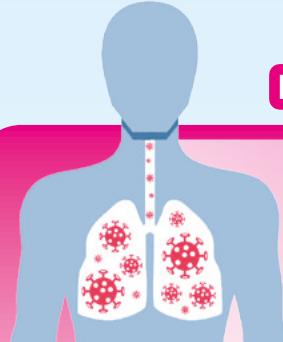
防止積水及避免蚊蟲滋生：

- 每星期為花瓶換水一次
- 每星期清理花盆底下的積水
- 緊蓋貯水器皿



- 確保冷氣機底盤沒有積水
- 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾桶內
- 應妥善存放食物及處理垃圾

「新沙士」是甚麼？



「新沙士」是一種病毒性呼吸道疾病名為中東呼吸綜合症(Middle East Respiratory Syndrome, MERS)。這種新的冠狀病毒在2012年於沙特阿拉伯首次被發現。冠狀病毒可分為很多種類，而中東呼吸綜合症冠狀病毒以往從未在人類中發現，亦跟曾在人類或動物所發現的冠狀病毒（包括引致「沙士」的冠狀病毒）不同。

「新沙士」病徵

患者可出現發熱、咳嗽和氣短等徵狀，在檢查中經常發現有肺炎，也有些患者出現腸胃方面的症狀，如腹瀉和噁心/嘔吐等。重症病例可導致呼吸衰竭。部分病例可出現器官衰竭，尤其是腎衰竭和感染性休克。該病毒似乎會導致免疫力低下的人群、長者和有慢性病(如糖尿病、癌症和慢性肺疾病)的人群發生更嚴重的疾病。



傳播途徑

現時仍未確定，可能透過接觸動物(例如駱駝)、環境或確診病人(例如在醫院內)而受感染。

根據目前資料顯示，「新沙士」病毒會經由緊密接觸而出現人傳人的情況。自2014年4月起，有多宗個案為繼發性個案，即透過接觸確診病人而受感染。



潛伏期

潛伏期平均為5.5天，也可長達14天。

治理方法

現時並未有針對性治療此病的方法，主要為支援性治療。

傳播的地區及死亡率

中東呼吸系統症候群曾於2012年在中東引起大型爆發，受影響的地區包括阿拉伯半島及其周邊國家（包括巴林、伊朗、伊拉克、以色列、約旦、科威特、黎巴嫩、阿曼、沙特阿拉伯王國、巴勒斯坦國、敘利亞、阿聯酋、卡塔爾和也門）。

在2015年5月，港人旅遊熱門地韓國首爾亦出現首例境外移入病例。當時衛生署建議市民特別是長期病患者，如非必要，避免到韓國旅遊。於2015年7月18日至21日期間，南韓沒有發現中東呼吸綜合症新增個案或新增死亡個案。南韓總共向世界衛生組織通報186宗中東呼吸綜合症個案，包括36宗死亡個案。

截止2016年3月21日為止，世衛接獲全球通報1,690宗中東呼吸綜合症個案，其中至少603人死亡。當中1,476宗於九個中東國家確診，包括沙特1,337宗、阿拉伯聯合酋長國78宗、約旦28宗、卡塔爾14宗、阿曼7宗、伊朗6宗、科威特4宗，以及黎巴嫩和也門各1宗。

鳴謝：律敦治及鄧肇堅醫院胸肺內科高級醫生 - 廖維滔醫生

資料來源：衛生署旅遊健康服務網、衛生防護中心網頁及香港文匯網

http://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/popup/popup_news_digest.html

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/26528.html>

<http://news.wenweipo.com/2015/05/30/IN1505300014.html>



林貝聿嘉健康促進及教育中心
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

銀髮健康資訊 工作坊



人口老齡化是近年全球廣泛關注的一個議題，不少長者及護老者要面對老齡帶來的健康挑戰。有見及此，本會轄下「林貝聿嘉健康促進及教育中心」將舉辦銀髮健康資訊工作坊，藉此提昇護老者於日常生活照顧長者的護老技巧及知識，並培養他們對年老生活的正面態度，從而協助他們活出精彩人生。課程的對象主要是長者及護老者或其他有興趣人士。課程的主要講導師是註冊中醫、口腔護理人員、物理治療師及社工等專業人士。整個工作坊分為五節，包括口腔護理、心血管系統健康、肌肉骨骼健康、保健運動及心理精神健康。課程詳情如下：-

日期	節數及時間	題目	地點及費用
5月5日	第一節 下午 2:30至4:00	長者牙齒 / 口腔保健	
5月12日	第二節 下午 2:30 至 4:00	長者常見健康問題（一）： 心血管系統健康	林貝聿嘉健康促進及教育中心 (香港灣仔皇后大道東266號地下)
5月19日	第三節 下午 2:30至4:00	長者常見健康問題（二）： 肌肉骨骼健康	全期費用為港幣 \$150 (非會員) / \$135 (會員) / \$120 (長者會員)
5月26日	第四節 下午 2:30至4:00 (視乎收生人數或有所變更)	長者保健運動	(若報名人數不足，本會有權取消該課程。)
6月2日	第五節 下午 2:30至4:00	長者心理精神健康：認識 抑鬱症、探討面對失去、 哀傷與死亡的壓力	

（學員出席全部堂數，可獲本會發出的出席證書）

查詢或報名請電 28349333(蕭姑娘)，或可親臨林貝聿嘉健康促進及教育中心

有意者請在 4 月 28 日 前報名以免錯失良機！

督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 蕭文鳳
委員會 : 翁婉文 何錦培 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 鄭子謙 蔡曼翰 黃俊寧 林翹楚 莊謙成
邵振榮 郭子軒 陳建彰 鄭俊峰 麥楹豐

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