

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

活動回顧

通識健康教育計劃 2015-2016

本會於過去幾個月舉辦過多項活動，其中包括於5月22日假香港中央圖書館演講廳舉行的「通識健康教育計劃2015-2016」。

今年計劃的主題是「健康生活 – 飲食及生活習慣」，目的是希望學生透過自行設計、收集、分析主題，進行原創性研究，令參加者從中獲得啟發、領悟及認識。是次通識健康教育計劃共分兩組，分別為初級組及高級組，而參加的隊伍共有90隊，當中有71隊入圍初賽，包括34隊初級組及37隊高級組，各隊伍演繹完各自的計劃後，經過評判團審慎的挑選後，有3隊高級組進入決賽，而初級組由於出現同分情況，故有4隊初級組進入決賽，爭奪三甲及優異獎項。

是次評判團陣容鼎盛，分別有香港防癆心臟及胸病協會副主席及前醫院管理局副總監廖嘉齡醫生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管營養師李奕嫻女士及臨床心理學家黃玫芳女士。

各入圍隊伍必需在12分鐘內演繹其入圍計劃，比賽結果於決賽當日同步公佈。大會特意邀請了教育局局長吳克儉先生及前漁農處處長李熙瑜博士為主禮嘉賓並由香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生、香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長關定輝先生等陪同下進行頒獎儀式。

是次賽果如下，初級組冠軍為香港華仁書院，題目為「How Does Participation in Physical Activities Affect the Mental Health of Students? Taking the Students of Wah Yah College, Hong Kong as an example」；亞軍是荃灣官立中學，題目為「家長在何等程度上影響青少年的飲食習慣？」；季軍是香港華仁書院，題目為「以港華學生為例，探討咀嚼香口膠對中學生專注力的影響。」

至於高級組，是次有雙冠軍誕生，均為伊利沙伯中學，題目分別為「食鹽多過你食米」及「低脂偽術」；季軍是寶血會上智英文書院，題目是「少吃多滋味，多吃壞肚皮？--加工肉品與青少年健康。」

本會期望計劃可帶動學生們發揮研究精神，透過通識教育的概念，學習更多及更新健康的知識。

編者的話：

大家好，今期除了向各位介紹早前舉辦的「通識健康教育計劃」外，更會講解使用酒精搓手液、中暑及器官捐贈的知識及注意事項。



使用酒精搓手液

夏天是傳染病的旺季之一，要避免成為傳染病的幕後黑手，清潔雙手是不可少的一環。其中，酒精搓手液是清潔雙手日漸普及的方式。相信市民大眾都用過酒精搓手液，然而，酒精搓手液的成份你又有沒有注意過？

早前4月，本港發生罕見酒精搓手液致甲醇中毒個案，一名29歲患智障的男子飲下容量500毫升的酒精搓手液後，出現醉酒及暈眩等狀況，送院檢查後在其血液驗出甲醇，需洗血及輸注乙醇治理，醫生其後在該酒精搓手液驗出含22%甲醇成份。

急症科專科醫生鍾浩然稱，甲醇 (Methanol) 多用於工業酒精，並對人體新陳代謝有害，嚴重者可致失明，甚至死亡。雖然常人不會直接飲用，但此物質可經皮膚吸收，會形成慢性中毒。鍾醫生擔心，若坊間的搓手液含有甲醇，會造成嚴重的公共衛生危機；如有小孩不慎飲用或市民經常用來搓手，都有可能導致中毒。

此外，消委會引述「美國食品及藥物管理局」和「世界衛生組織」指出，濃度60至80%的酒精溶液最有效殺菌，太濃反而適得其反，而酒精的消毒效果沒有持續性，對殺滅寄生蟲或細菌孢子的效用不大。如搓手液成份含季銨化合物 (Quaternary Ammonium Compounds)，雖然抗菌能力較酒精低，但能抑制細菌生長，延長消毒功效，而且致敏機會相對較小。

而另一種成份三氯生 (Triclosan)，有外國研究發現該成份在動物身上可干擾內分泌和助長腫瘤生長。參考「美國食品及藥物管理局」和「歐盟消費者安全科學委員會」的資料，雖然現時未有證據顯示三氯生對人體構成危險，但是消費者應該謹慎和合理地使用含有三氯生的產品。此外，如不慎讓含有雙氯苯雙胍己烷 (Chlorhexidine) 的產品接觸眼睛，有可能會引起結膜炎或角膜受損。

過度使用酒精搓手液甚至有機會令雙手流失皮膚上的皮脂及水份，令手部皮膚乾燥。有外國研究顯示，使用含有例如甘油 (Glycerol) 等潤手成份的酒精搓手液，皮膚不會較使用視液潔手般乾燥。若在使用酒精搓手液後出現痕癢、紅疹或發炎等情況，應該停止使用並盡快求醫。而部份加入香料或添加劑的產品也可能會致敏。

保持雙手清潔衛生是預防傳染病的首要條件，市民可參考以下建議：

- 保持雙手衛生的最佳方法是以潔手液徹底洗手。在潔手的過程中，掌心、指尖和指罅是最容易被遺留的地方，所以就要用潔手七式，每個動作至少做五次，潔手最少二十秒。潔手動作包括手掌、兩邊手背、指罅、指背、拇指、指尖和兩邊手腕。
- 乾手方法以使用乾手機為佳，若乾手機有紫外線功能則殺菌效果更好。使用抹手紙則以清潔指尖效果最為顯著。
- 如未能洗手，可選用酒精搓手液，使用約一掌心份量足夠覆蓋雙手，先搓手掌、兩邊手背、指罅、指背、指尖、兩邊拇指，最後是兩邊手腕，並搓擦約20秒至乾透。過程花至少二十秒。
- 使用酒精濕紙巾，亦應抹勻雙手每一處，以達致消毒效果。
- 酒精是易燃物品，使用時應遠離火種，應密封保存並放在陰涼及兒童難以取得的位置。
- 如使用產品時出現敏感，應暫停使用；情況嚴重的話，應盡快就診。
- 避免酒精搓手液或濕紙巾接觸面部、口部及眼睛。

資料來源明報、星島日報及消費者委員會



中暑

近年氣候變化加劇，今年夏天預計比往年更炎熱，出現暑熱的現象也會較嚴重。不少市民均會趁着夏天進行各種戶外活動如遠足或到沙灘游泳，卻甚少注意進行防暑措施，以致經常有市民中暑或熱衰竭。根據衛生署數字，中暑的人數平均每年約 75 人，而當中死亡的人數平均每年約 4 人，可見炎熱天氣對健康的影響不容忽視。其實，中暑並非只在烈陽下發生，長時間處於悶熱的室內，或水份不足也會中暑，以下提供一些防止中暑的小題示，以減低市民中暑的風險。

- 1) 盡可能攝取更多的水份。
- 2) 保持充足睡眠。
- 3) 工作與休息間取得適當平衡。
- 4) 確保通風良好。
- 5) 不要長時間在太陽下照射。
- 6) 外出時應穿著淺色系列的寬鬆衣服，並戴上太陽帽或使用太陽傘以阻擋日光直射



若發現自己或身邊的人有頭暈，疲倦，作悶，嘔吐，心跳加速，流汗加劇等中暑徵狀，請立刻將患者移至陰涼的地方，可以冷水為患者抹身或為患者搨風以保持清涼。若情況嚴重，應撥 999 召喚救護車。

中醫·夏季飲食養生之 「天、地、人」

夏日炎炎，生冷食物大受歡迎，但腸胃就最易「受傷」。要食得開心又健康，不妨參考下列資訊。

天

濕雨和暑熱是香港夏季的天氣特點，平時可以煲一些清暑利濕的茶湯，如荷葉薏苡仁湯。用乾荷葉3克或鮮荷葉15克，薏苡仁或炒薏苡仁15克，加水2碗，煲20分鐘，作茶飲，體質偏寒的可以用炒薏苡仁。此外要注意減少食用加重濕熱的食品，如海鮮，芝士，芒果，榴蓮等。

地

香港地飲食文化包羅萬有，各種菜式一應俱全，大飽口福的同時要注意避免過於辛辣和肥膩。而最具本地特色的飲食養生為「清補涼」，材料如下：生熟薏米各10克，蓮子5克，百合5克，淮山10克，玉竹5克，茨實5克。適量清水，放入全部材料，煲滾後，再文火煲1小時，湯成，用鹽調味即可。此湯方甘淡清涼，健脾利濕。

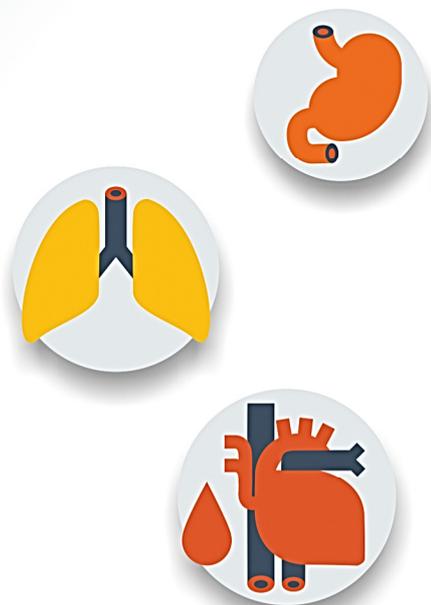
人

人體在夏季消化功能較差，容易出現「脾胃氣虛」，常見無胃口，口淡淡，進食後胃脹頂住頂住，大便偏爛不成形，甚至反胃想嘔，疲倦頭暈等不適。從中醫角度看，由於脾胃氣虛不能運化水谷，脾的升清和胃的降濁功能失調，水谷精微未能轉化營養而變成濕氣集聚於體內，從而導致上述一系列的不適症狀。對於脾胃氣虛的情況，可以飲用五指毛桃湯，材料如下：五指毛桃15克、生薑2片，加水適量，煲30分鐘作茶飲，可以溫補脾胃之氣，或者在平時的湯中加入上述兩味即可。此外如甜品，肥膩等難消化的食物需要脾胃消耗更多的「氣」來運化，加重脾胃氣虛的症狀，故應少吃或盡量避免。

* 請諮詢註冊中醫師，明辨自己體質，才選擇服用上述保健湯水。

資料由香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心 蔡瑞珩中醫師提供

器官捐贈 推廣計劃



過去多年，政府一直致力在社會推廣器官捐贈的文化，希望能減少個人和家屬對器官捐贈的猶豫或拒絕。香港防癆心臟及胸病協會響應食物環境衛生署的邀請，全力支持「器官捐贈推廣運動」，參與制定推廣器官捐贈的策略和活動包括：在機構內及各服務單位進行推廣，並鼓勵員工和會員到衛生署的中央器官捐贈登記名冊登記及告訴家人其捐贈器官的意願、鼓勵家人支持器官捐贈。本會除透過電郵和海報宣傳外，亦會透過小型展覽、攤位讓公眾人士認識有關知識。

器官 / 組織	2012	2013	2014	2015	等候人數 (截至31.12.2015)	
腎臟捐贈	由遺體捐贈	84	70	63	66	1941
	由活體捐贈	15	12	16	15	
肝臟捐贈	由遺體捐贈	45	38	36	36	89
	由活體捐贈	33	34	27	23	
心臟捐贈	17	11	9	14	36	
雙肺捐贈	3	2	4	13	16	
單肺捐贈	0	2	0	0		
眼角膜捐贈(片數)	259	248	337	262	374	
皮膚捐贈	6	4	9	10	不穩定	
長骨捐贈	3	3	1	4	不穩定	

如欲了解更多器官捐贈知識，請參考 <http://www.organdonation.gov.hk/tc/introduction.html>

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 蔡旻翰 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：www.antitb.org.hk

電話：(852) 2834 9333

傳真：(852) 2834 5522