

# 曙光



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

編者的話

大家好，今期除了介紹剛剛舉行的「世界防癆日」之外，亦會深入探討麻疹及風疹（德國麻疹）的分別以及從中醫角度看麻疹。

## 「世界防癆日」

一年一度的「世界防癆日」開幕典禮已於本年度3月23日假深水埗西九龍中心舉行。

當日本會很榮幸地邀請到食物及衛生局副局長徐德義醫生、衛生署衛生防護中心總監黃加慶醫生、醫院管理局總行政經理（感染及應急事務）莊慧敏醫生連同本會主席藍義方先生、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會長彭玉陵先生作為主禮嘉賓。

本會早前舉行了「防癆慈善票設計比賽」，設有「9至13歲」及「13歲以上」兩個組別。典禮上主禮嘉賓頒發了兩個組別的冠軍、亞軍、季軍及優異獎項。「9至13歲組別」的冠軍得主來自聖文德天主教小學楊民逸同學。「13歲以上組別」的冠軍則是傅雅妍小組，他們分別獲得獎杯、獎狀及獎金禮券作為鼓勵。



另外，本會很高興能邀請到保良局馮梁潔紀念幼稚園小朋友表演舞蹈，為開幕典禮增添趣味，並帶出強健體魄以對抗結核病的信息。

最後本會衷心感謝有關政府部門、醫院、團體及學校參與並為活動提供支援，令活動順利完成。

## 病源體

只從病毒的名字來看，雖然麻疹和風疹名稱近似，但兩種傳染病毒造成的風險大不相同。麻疹由麻疹病毒所引起，而風疹又名「德國麻疹」，由風疹病毒所引起。

## 病徵

受麻疹或風疹所感染的人常見的症狀包括發燒以及不適。受麻疹感染者初時會咳嗽，流鼻水，眼紅及口腔內會出現白點。3 天至 7 天後皮膚會出現污斑紅疹，通常會由面部擴散到全身，維持 4 至 7 天，亦可能長達 3 星期，留下褐色斑痕或出現脫皮。病情嚴重者的呼吸系統，消化道及腦部會受影響，引致嚴重後果甚至死亡。

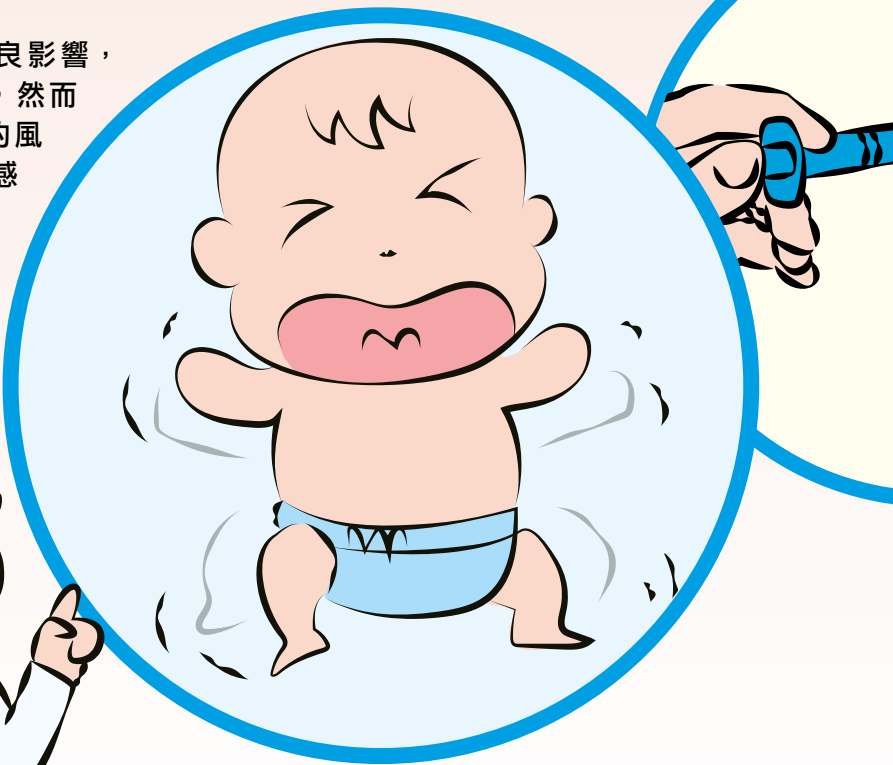
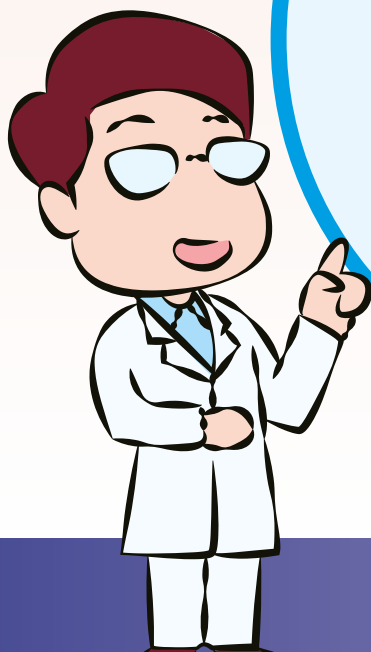
而風疹的感染徵狀包括全身出疹、發燒、頭痛、全身乏力、淋巴結脹大，上呼吸道症狀及結膜炎。出疹的情況通常維持 3 天，但也有些患者可能沒有這個病徵。關節痛或關節炎較常出現於染上風疹的成年女性。

# 麻疹與 風疹（德國麻疹） 的分別

## 對孕婦及嬰兒的風險

懷孕期間感染麻疹可能導致懷孕的不良影響，包括流產、早產及嬰兒出生時體重過輕等，然而並無證據顯示會增加嬰兒出現先天性缺陷的風險。此外，如孕婦於生產前後的短時間內感染麻疹，其受感染的初生嬰兒日後患「亞急性硬化性全腦炎」（一種非常罕見但可致命的神經系統疾病）的風險較高。

而孕婦感染風疹可令成長中的胎兒出現異常狀況。孕婦如果在懷孕首 3 個月感染風疹，所誕下的嬰兒可能會患上先天性風疹綜合群，導致失聰，白內障，心臟畸形及智力發展遲緩等問題。





## 傳播途徑

麻疹可透過空氣傳播，而風疹可透過飛沫傳播。麻疹是一種高傳染性的疾病，患者從出疹前 4 天至出疹後 4 天內可以把病傳染給別人。而風疹則有較長的傳染期，患者在出疹前一星期至一星期內都可傳染給別人。

## 潛伏期

麻疹的潛伏期一般為 7 至 18 天，但可長達 21 天。風疹的潛伏期由 12 至 23 天不等，通常為期 14 天。

## 治理方法

麻疹及風疹現時未有特別的治療方法，但可處方藥物舒緩病徵及不適。

### 預防方法 1: 保持良好的個人及環境衛生

經常保持雙手清潔，洗手時應以梘液和清水清洗最少 20 秒，然後用抹手紙或乾手機弄乾。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，並徹底清潔雙手。當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，停止上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，盡早向醫生求醫。

環境如被患者或呼吸道分泌物污染，可清潔後，使用 1 比 49 稀釋家用漂白水消毒。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。

### 預防方法 2: 免疫接種

防疫注射是最有效預防麻疹及德國麻疹（風疹）的方法。自 1997 年開始香港幼兒在 1 歲時就獲安排接種「三合一」MMR 混合疫苗（麻疹、腮腺炎和德國麻疹混合疫苗），並於小學接種第二劑。資料顯示接種兩劑疫苗可有效預防麻疹達九成以上。

接種 MMR 疫苗後，可能發生輕微的局部反應，包括疼痛，發紅，注射部位腫脹等，但其通常會在一至兩天內消退。此外，接種五至十天後可能會出現輕微不適，低燒，疲勞，皮疹，肌肉疼痛和關節疼痛，但其通常在兩天後消失。嚴重的過敏反應包括蕁麻疹，唇舌腫脹或呼吸困難等，通常在注射後數分鐘到小時內發生，雖非常罕見但必須立即就醫。在注射後，四星期內請勿接受其他活性疫苗防疫注射，三個月內請勿懷孕。以下人士不宜接種 MMR 混合疫苗：

1. 懷孕中的婦女
2. 接受 MMR 混合疫苗後曾有嚴重的過敏反應
3. 對明膠（gelatin）或某些抗生素曾有嚴重的過敏反應
4. 患有癌病、長期服用類固醇及患有免疫系統疾病的人士

如聘請外籍家庭傭工，宜先向僱傭機構查詢外籍家庭傭工對麻疹及風疹免疫力的評估狀況或了解入職前之身體檢查項目中有沒有包括 MMR 混合疫苗接種。

鳴謝：律敦治及鄧肇堅醫院 感染控制組 周莉莉資深護師

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心



# 「從中醫角度看麻疹」

麻疹是由外感麻毒引起的呼吸道傳染病，好發於冬、春兩季，其病因病機為感染麻疹時邪，麻毒侵襲肺脾，疹邪外泄。在治療上以「透發、解毒、養陰」為原則。

根據病情的發展，臨床可將本病分為三個階段：



1. 初熱期（疹前期）：臨床見發熱，怕風怕冷，鼻塞流鼻水，噴嚏，咳嗽，眼臉紅赤，淚水汪汪，疲倦。發熱第2-3天可見口腔兩頰黏膜出現麻疹黏膜斑，表現為細小白疹點，周圍繞以紅暈。



2. 見形期（出疹期）：患者發熱持續，起伏如潮，疹隨之外出，疹點先從耳後髮際，繼而頭面、頸部、胸腹、四肢，最後手足心、鼻準都見疹點。皮疹初起細小稀疏，漸變密集，疹色先紅後暗紅，稍覺凸起，為期約3天。



3. 恢復期（疹回期）：疹點出齊後，發熱漸退，咳嗽漸減，疹點依出疹次序消退，皮膚呈糠麤狀脫屑，並有色素沉着。

以上是一般的病程發展，稱為「順證」。假如出疹不暢，疹色紫暗或淡白、高熱或四肢冰冷、呼吸不暢、神志不清、昏迷等，則屬「逆證」，嚴重時可危及生命。

「正氣」不足乃導致感染麻疹最主要的原因。中醫典籍《黃帝內經》云：「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛。」意思是只要人體「正氣」充足，就不會受疾病的侵襲，發病的原因，是由於人體正氣虛弱所致。「正氣」相等於現代醫學中人體的「抵抗力」、「免疫能力」。

「腎為先天之本，脾為後天之本」，要養護正氣，應從調護脾腎做起。養腎以適當運動、定時作息及節制房事為主；養脾則重在飲食清淡、不煙不酒。初春時分，可根據個人體質，適當進食以下食物：

1. 蔥、薑、蒜：有助春天陽氣升發，並有殺菌防病的作用。
2. 韭菜：養脾胃之氣。因韭菜偏溫熱，且難消化，忌一次進食過多韭菜。
3. 櫻桃（車厘子）：有發汗、益氣、祛風、透疹解毒的功效。因櫻桃性溫熱，陰虛火旺（容易流鼻血、手足心熱、夜間盜汗）人士及患熱病人士切忌食用。
4. 菠菜：滋陰養血潤燥作用。菠菜性味甘涼，脾胃虛寒（容易胃痛、腹痛腹瀉、胃部寒冷）人士忌用。另外，如處理不當，菠菜中的草酸可影響人體對鈣的吸收，因此食用時應以白焯菠菜為主，避免用菠菜煮湯及炒菠菜。

「麻不厭透，疹以透為順」，如患者發高熱，忌用冷敷和酒精擦身等物理降溫方法，以免刺激皮膚及影響麻疹透發。因疾病的轉變快，故不適宜進行食療治病，以免延誤治療。

以上資料僅供參考，如對本病有任何疑問，請先諮詢合資格中醫師。

香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心 張智媛醫師

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：陳允 洪臻 陳家熙 李易宏 孫澤元 周梓琛