



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，鑑於新型冠狀病毒肺炎(新冠肺炎)疫情持續，政府亦將限聚令及一系列各行業防疫措施一度延長，為配合政府防疫工作，本會及中心於1月29日後舉辦的公眾活動及課堂包括心臟病護理證書課程、運動班、外展健康講座等將繼續暫停，直至另行通知。

今期曙光會介紹一下較早前舉辦的防癆吉祥物設計比賽，以及探討新冠肺炎與結核病的分別，並以中醫角度淺談新冠肺炎，分享抗疫生活小貼士。

活動回顧

防癆吉祥物設計比賽

為使市民加深對結核病的認識及響應聯合國「世界衛生組織」的呼籲，由1996年開始，本會每年在3月24日即「世界防癆日」期間舉行一系列防癆活動。目的是透過防癆活動以帶出癆病訊息。

本年度「世界防癆日」活動雖因疫情而取消，但較早前舉辦了「防癆吉祥物設計比賽」已於1月23日進行評審。是次比賽參加者十分踴躍，收到6-12歲組別及13歲或以上組別共140多份作品。

評判團包括香港防癆心臟及胸病協會榮譽顧問醫生陳兆麟醫生、衛生署胸肺科護士長（筲箕灣肺塵埃沉着病）黃惠姿姑娘、葛量洪醫院結核暨胸肺內科部門運作經理陳玉霞姑娘及東華三院黃大仙醫院胸肺科副顧問醫生李聖桁醫生。經過評判團的審慎挑選後，最後兩個組別分別選出冠、亞、季軍及優異獎，得獎名單如下：

第一組別（6-12歲）		第二組別（13歲以上）	
冠軍	陳美珊（聖瑪加利男女英文中小學）	張楚珊（香港教育大學）	
亞軍	李卓燁（英皇書院同學會小學第二校）	王雨菲（仁濟醫院林百欣中學）	
季軍	熊子萱（民生書院小學）	梁敏妍（設計公司）	
優異獎	麥天兒（民生書院小學）	陳錦雄（民政事務署）	

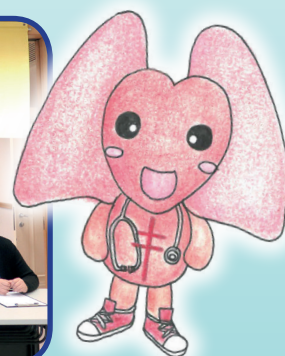
頒發獎品及獎狀的安排將獲個別通知。



第一組別
冠軍作品



評判為每份作品評分



第二組別
冠軍作品



新型冠狀病毒肺炎（下文稱“新冠肺炎”）全球大流行，全球公共衛生體系面對前所未有的挑戰。在 17 至 20 世紀肆虐全球的結核病其實也曾經為全球帶來沈重的負擔。適逢 3 月 24 日是世界防癆日，曙光藉此淺談新冠肺炎與結核病之分別，讓大家加深了解這兩種不同的疾病。

結核病

病原體

結核病由一種名為結核桿菌的細菌感染引起的疾病，通常影響肺部（肺結核）。身體其他部份，例如淋巴結、腎、骨、關節等亦可能受影響。

傳播途徑

結核菌由空氣中的飛沫傳播。肺結核病人咳嗽或打噴嚏時會將細菌散播到空氣中，抵抗力稍差的人吸入後便會染病。

兩種疾病傳染常發生與患者同住一室的家人或密切接觸者。

高危群

結核病的高危群包括傳染性肺結核患者的密切接觸者；免疫低下的人群；接受生物製劑 / 免疫抑制劑治療的患者；HIV/AIDS 人群；糖尿病患者；塵肺患者；其他特殊人群。

病徵

結核病的典型症狀包括慢性咳嗽、咳血、輕微發燒、夜間潮熱、盜汗、以及體重減輕。

潛伏期

結核病人受感染後最早會在數週後出現病徵，但亦可能在多年後才發病，甚至終身潛伏，而病人在受感染後首兩年內出現病徵的機會最大。肺結核潛伏期一般認為沒有傳染性。

治理方法

治理結核病患者主要以藥物治療為主，抗結核藥物有 20 多種，包括一線抗結核藥物和二線抗結核藥物等，且肺結核的治療周期較長，一般至少需要持續治療半年以上。為了根除病菌，病人應遵照醫生指示完成整個療程。

然而，不管哪種疾病，早發現、早診斷、早治療都是最關鍵有效的方法。



新
嚏、
離直
接觸
觸污
膜，
染兩

新冠肺炎

病原體

新冠肺炎則屬於病毒感染，主要攻擊下呼吸道的細支氣管和肺泡。

病徵

新冠肺炎症狀包括發燒、乾咳、疲勞乏力、有痰、呼吸急促、喉嚨痛。部分感染者出現腹瀉等、有的症狀輕微及甚至沒有症狀。

潛伏期

現時對新冠肺炎潛伏期的估計大多是1到14天，亦有病例顯示可長達24天。新冠肺炎病毒在潛伏期已經開始傳播，並具有很強傳染性。

治理方法

對於新冠肺炎，目前雖然沒有特效藥，沒有特定的治療方法，主要為支援性治療。但許多症狀能對症處理，有效減輕患者病情，患者通過加強自身免疫力也可有效對抗新型冠狀病毒，治療周期比肺結核短很多。

然而，不管哪種疾病，早發現、早診斷、早治療都是最關鍵有效的方法。

高危群

對於新冠肺炎，老年人及本身有基礎性疾病者如高血壓、糖尿病、心腦血管病感染後病情較重，兒童及嬰幼兒也有發病。

預防方法

結核桿菌和新冠肺炎病毒都怕熱、怕酒精，而且還怕紫外線。要有效預防，可循以下途徑：

- 一) **切斷傳播途徑**：不隨地吐痰，打噴嚏、咳嗽時用手帕遮蓋口鼻或者戴上口罩，妥善清理口鼻排出的分泌物。患者用品需及時消毒清洗等，保持良好的個人衛生習慣，清潔雙手，並以正確的方法洗手。出現相似的病徵時要迅速求診。
- 二) **減少細菌、病毒數量**：加強開窗通風，盡量讓陽光照進屋子裡。居家每天都要開窗通風，加強空氣流通，可以有效預防呼吸道傳染病。
- 三) **隔離**：對具傳染性的患者實施隔離措施，並讓其積極配合治療。
- 四) **增強免疫力、建立健康的生活模式**：加強鍛鍊、規律作息、保持均衡健康飲食，提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。

[資料來源：廣東省肇慶市結核病防治所、《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》及 衛生防護中心]





中醫淺談新冠肺炎

強烈傳染性之“瘟疫”

新冠肺炎屬於中醫“瘟疫”的範疇，而中醫所稱的瘟疫是指具有強烈傳染性和流行性的一類型疾病，因此人體一旦感染了某種疫邪，便可以傳染給周圍和患者有密切接觸的人群，形成大爆發。

正氣旺盛防肺炎

但疫病流行之際，有人發病，同時亦有人不發病，這並非完全單靠運氣，而是取決於個人體質和我們正氣的強弱，也就是我們的自身的抗病能力。中醫認為「正氣存內，邪不可侵」，預防新型冠狀病毒肺炎最好的方法是增強自身免疫力，避免與病源的接觸，顧護正氣。

春季宜健脾祛濕

內地醫院最近開始以中西醫結合治療新型冠狀病毒肺炎，並取得了一定的成效，使部份患者獲得痊癒，內地文獻提示新型冠狀病毒肺炎多為“濕”邪為主特點，常用藿香、厚朴、蒼術、砂仁等芳香化濕的中藥。香港的春季和暖潮濕、乍暖還寒，故建議大家平常亦可多服一些健脾祛濕的食物，如山藥、蓮子、芡實、薏米等。

[資料來源：香港防癆會—香港大學中醫診所暨教研中心（南區）朱穎詩中醫師]

現在人人都因為擔心受到新冠肺炎病毒的感染而長時間佩戴口罩。基於衛生原因，每次除下口罩及重新戴上都需要清潔消毒雙手，有不少病人因為其程序繁瑣而乾脆減少除下口罩的次數，造成長時間飲水不足，輕則出現口乾舌燥，甚至會咽喉疼痛或口腔潰瘍的徵狀。

中醫認為津液是由食物經過脾胃的受納運化功能轉化而成，其主要作用是滋潤和濡養身體各個臟腑器官，如果長時間缺乏飲水，津液不足會容易造成陰虛火旺的徵狀，例如口乾咽痛、小便短黃、大便乾結、口腔潰瘍、舌紅少津等的徵狀。發現有以上徵狀記得要多飲水，若然未見改善，可以飲用以下滋陰清潤的食療方去舒緩不適。

材料：雪梨 2 個（切件）、玉竹 15 克、山楂 6 克、甘草 3 克、杭菊花 9 克。（1-2 人分量）

以上材料洗淨後加入清水 2 公升，大火煮沸後轉為細火煮約 30 分鐘，代茶飲用，每日 1 劑。

飲用前亦需要注意一點，痰濕阻滯津液而不能上達輸送布散口腔，亦會出現口乾的症狀，若然照鏡時發現舌苔厚膩或者大便黏滯難以沖走，周身困重乏力等，即可能是痰濕阻滯的表現，此情況需要祛濕而不適宜滋陰，以上食療則不合適飲用了。可以轉用以下健脾祛濕的食療方：材料：茯苓 20 克、白朮 15 克、陳皮 3 克、山藥 15 克、白扁豆 30 克。

加入清水 2.5 公升，大火煮沸後轉為細火煮約 50 分鐘，代茶飲用，每日 1 劑。（1-2 人分量）

如有任何問題，請先向相熟中醫師詢問後再服用上述食療方。

[資料來源：香港防癆會—香港大學中醫診所暨教研中心（南區）陳駒醫師]



督印人：梁思珩
總編輯：蕭文鳳
委員會：翁婉文 梁慧儀 何錦培 鄧碧容