



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。今期除了回顧新一屆健康校園由你創計劃2024-2025外，更會介紹有關登革熱的資訊。

活動回顧

健康校園由你創2024-2025

新一屆「健康校園由你創」計劃2024-2025總決賽及頒獎典禮已於2025年5月17日於灣仔皇后大道東266號律敦治醫院地庫一樓演講廳順利舉行，本屆主題是「創意健康校園生活模式」，旨在激發學生的創造性思考，同時鼓勵他們推行可持續性的校園健康計劃，改善他們校園健康情況。

當日本會除了邀請到一眾勞苦功高的評判團包括香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師、香港防癆會董事會成員伍穎詩小姐、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管程嘉敏女士、律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部部門經理鄭素芳女士及律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士向隊伍作出提問及評分外，亦邀請到香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生、律敦治醫院行政總監劉家獻醫生、以及藍鍾碧玲女士欣賞各隊伍精彩的匯報以及見證各獎項的誕生。

本屆比賽共有 29 隊參加，並在第一輪比賽中選出16隊，每隊可獲得最高資助\$3,500實行他們的健康校園計劃。其後，

於4月12日與評判團會面當日分別選出高級組及初級組的最具創意獎，以及各4隊排名最高的隊伍入圍總決賽。總決賽當日各隊伍均表現出色，他們以不同又具創意的報告方式展示他們計劃的成果。初級組冠軍由荃灣官立中學（題目：有營飲食你要識千祈唔好做so sick）獲得，而高級組冠軍由瑪利諾修院（中學部）（題目：室內空氣質素及其對學生的影響）獲得。除冠亞季軍外總決賽當日亦頒發了最佳演繹獎以及初賽選出的最具創意獎。

特別鳴謝本會董事局成員岑啟基先生贊助是次計劃的所有資助金、獎金及書券，是次比賽得以順利進行有賴各方單位包括評判、老師、同學等全力參與及支持。期望下屆得到更多學校積極參與，共同創立更健康愉快的校園環境。



「世界防癆日2025」四格漫畫創作比賽

同日，本會亦舉辦了「世界防癆日 2025」四格漫畫創作比賽頒獎典禮，為響應本年度世界防癆日，本會舉辦了是次四格漫畫創作比賽以向大眾推廣廣病的防治及提高市民對結核病的認識。在各界積極參與下評審從收到的超過200份的參賽作品當中選出小學組、中學組以及公開組的冠亞季軍、學校獎及優異獎。是次比賽的評審包括香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會主席劉少懷醫生、香港防癆會董事會成員伍穎詩小姐、香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心公共衛生服務處主任兼胸肺服務胸肺科主任顧問醫生戴麗文醫生以及律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士



香港防癆心臟及胸病協會主席
藍義方先生
為健康校園由你創計劃
2024-2025及
「世界防癆日 2025」
四格漫畫創作比賽
頒獎典禮致辭



小學組得獎者



中學組得獎者



公開組得獎者



登革熱的風險與預防



簡介

踏入夏季，香港天氣炎熱又潮濕，這樣的氣候條件成為蚊子滋生的理想環境，容易使登革熱的傳播風險上升。

登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒是經由蚊子傳播給人類。登革熱病毒共有4種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。

登革熱的潛伏期為3—14天，通常為4—7天。登革熱主要由兩種蚊子傳播，分別是埃及斑蚊和白紋伊蚊。在香港，埃及斑蚊並不常見，病毒較常由白紋伊蚊傳入人體。順帶一提，只有雌性的蚊子是傳播媒介，雌性的蚊子在注射抗凝血劑時將登革熱病毒傳播給受害者。



白紋伊蚊



埃及斑蚊

根據衛生防護中心的數據顯示，截至2024年11月底，香港共錄得155宗登革熱個案，包括150宗外地傳入及5宗本地感染個案。同時，根據世界衛生組織（世衛）資料，登革熱的全球發病率在過去20年顯著上升，截至2023年，全球80多個國家及地區共呈報了7300多宗登革熱相關死亡個案。可見登革熱在本港不容忽視，希望讀者閱讀這篇文章後，對登革熱有所認識，並在日常生活中多加防範。

蚊子傳播途徑

登革熱病毒通過已感染的雌蚊叮咬傳播給人類。吸食感染者的血液後，病毒在蚊子的中腸複製，然後擴散到包括唾液腺在內的次生組織。每日溫度波動幅度、病毒基因型和初始病毒濃度也可以改變蚊子傳播病毒所需的時間。蚊子感染後，餘生均可傳播病毒。



病徵

登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、噁心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。有些人在感染登革熱病毒後沒有明顯的病徵，有些則只有發熱及出疹等輕微及不明確的病徵。

第一次感染登革熱的病情一般都較輕，病癒後對該血清型病毒會產生終生免疫能力，但對其他三種血清型病毒只有部分和短暫的交叉免疫能力。若隨後感染其他血清型的登革熱病毒，出現重症登革熱的機會則較高。

登革熱

重症登革熱



重症登革熱是一種由登革熱所引起的併發症，病情比較嚴重，可導致死亡。重症登革熱的患者初時會出現發高燒等與登革熱相似的一般病徵。當高燒開始退卻時（通常在病發後2—7天），患者或會出現一些重症登革熱的預警症狀，例如嚴重腹痛、持續嘔吐、呼吸急促、乏力、煩躁不安和出血的症狀、如鼻或牙齦出血，亦有可能出現嘔吐物或糞便中帶血的情況。嚴重的或會導致血液循環系統衰竭、休克及死亡。

治療方法

目前並沒有針對登革熱及重症登革熱的治療。患有登革熱的人士一般都會在一周左右自行痊癒，而症狀治療可助舒緩不適。重症登革熱患者通常須住院及接受支援性治療。患者通常會使用撲熱息痛類的止痛藥控制疼痛，但要避免使用布洛芬和阿士匹靈等非類固醇抗炎藥，因為它們會增加出血風險。



預防措施

1. 避免蚊蟲叮咬

穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲、於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺(DEET)成分的驅蚊劑

2. 戶外活動的預防措施

避免使用有香味的化妝品或護膚品、依照指示重複使用驅蚊劑、如同時使用驅蚊劑及防曬液，應先塗防曬液再塗上驅蚊劑

3. 家居措施

每星期為花瓶換水一次；蓋好貯水器皿；確保冷氣機底盤沒有積水；徹底檢查集水溝氣隔、屋頂雨水槽、明渠及排水渠，避免淤塞；把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內；定期檢查並替寵物及其寢具除蟲



出外旅遊須知

1. 採取預防措施以避免受到叮咬。如兒童前往蚊傳疾病流行的國家或地區而有機會被蚊叮咬，兩個月或以上的兒童可使用濃度上限為30%的避蚊胺。
2. 如果打算前往相關疾病流行的地區或國家，應在出發前六星期或更早諮詢醫生，並採取額外的預防措施，避免受到叮咬。
3. 科學研究顯示即使沒有病徵或尚未出現病徵的感染者被蚊叮咬，也有機會把病毒傳給蚊子，繼而造成進一步傳播。因此，旅遊人士從受影響地區回來後14天須繼續使用昆蟲驅避劑作為防蚊措施。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。



總結

登革熱是一種可引致死亡的傳染病。無論是身在香港或到海外旅遊，都必須提高警覺，做充足的預防措施，相信便可以遠離登革熱。

鳴謝

陳駿逸醫生, 副顧問醫生(內科), 東區尤德夫人那打素醫院

參考資料

1. <https://www.info.gov.hk/gia/general/202411/29/P2024112900382.htm?fontSize=1> (HKSAR, Press Releases)
2. <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/19.html> (CHP)
3. <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue> (WHO)
4. <https://www.mohw.gov.tw/cp-2629-18980-1.html>



健康校園由你創 2024-2025

得獎名單

初級組



荃灣官立中學
有營飲食你要識千祈唔好做so sick



德雅中學
營動新世代plus



瑪利諾修院學校（中學部）
疾病的防治-學校的性教育真的足夠？

高級組



瑪利諾修院學校（中學部）
室內空氣質素及其對學生的影響



風采中學
守護靈魂之窗



瑪利諾修院學校(中學部)
玩轉冇煩惱-從藝術中舒緩情緒壓力

督印人：梁思珩
總編輯：黃雅文
委員會：何錦培 蔡樂怡 劉蕙嫻



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