

高立忻表示，乍暖還寒容易令血壓上升，增加心臟負荷

本報攝

【本報訊】原來冬天天氣乍暖還寒亦是一種壓力，容易令血壓上升，增加心臟病發風險。有心臟科醫生說，當人們面對突如其來的壓力，會令體內的壓力皮質醇上升，血壓因而不穩，增加心血管破裂的風險，嚴重可誘發心臟病。

心臟病乃本港第二號殺手，每年死於心臟病的人數直逼七千宗，僅次於惡性腫瘤。不少市民知道心臟病與高血壓、高膽固醇、肥胖、嗜煙等有關，但忽略壓力對心臟負荷，亦可以引致心臟病病發，而專業人士屬高危一族。

心臟專科醫生高立忻表示，本港近年心臟病患者趨年輕，四十五歲以下個案趨增，當中以專業人士為主。以臨床經驗而言，尤其三十至三十五歲，佔求診的三成，五年前僅佔一、二成，而專業人士佔六、七成。他解釋，當人體內的荷爾蒙皮質醇增加，使心跳加快，增加心血管的負荷外，便會令血壓上升，令冠狀動脈血管內壁收窄或破裂，有機會形成血塊，造成血管阻塞，引發心肌梗塞。

一名在投資銀行工作的三十六歲男士，「每日返足十二小時，時刻都拿着智能手機覆電郵、講電話，甚至入院做手術都機不離手」。他某天因頭痛、心口痛入院，經檢查後發現有心血管阻塞情況，需要進行「通波仔」手術。

除長期精神緊張、壓力沉重易引發心臟病外，原來天氣亦是一種壓力。高立忻表示，近日本港天氣寒冷，乍暖還寒對某些人而言，亦是一種壓力，容易令血壓上升，增加心臟負荷；而且天氣突然改變，由暖 and 突變寒冷亦會令血壓急升，容易誘發心臟病。高立忻建議專業人士每年應進行包括跑步運動測試的驗身，曾病發的高危者或要每月覆診，以及學會放鬆心情。

長者家中最易跌傷

【本報訊】房屋協會聯同理工大學研究發現，一成七受訪長者在過去一年內曾經跌倒受傷，跌倒的主要原因是家居危機意識不足，廚房、廁所和座椅是最常發生意外的地方。理大學者認為，應加強長者的家居危機意識，室內加設扶手有助減低意外發生。

這項研究於二〇〇八年十月至二〇一〇年七月進行，近四百六十名受訪長者，平均年齡七十五歲，大部分能夠獨立外出。當中，七十七名長者即近一成七，曾經在過去一年內曾經跌倒，其中十八人即百分之四的受訪長者更曾多次跌倒，主要因為他們要爬高爬低或上落樓梯，而最多發生意外的地方是廚房、廁所和擺放座椅的位置。

負責研究的理大復康科學系助理教授方乃權表示，長者跌倒主要因為危險意識不足，以及在高低下落點與濕滑地台等地方，沒有足夠扶持。七成四跌倒者是在有「高度落差」的地方沒有足夠扶持，例如沒有安裝扶手。他呼籲長者應提高危機意識，以及在家中安裝扶手，若物件放得太高，應找其他人協助拿取。

房協總經理張滿華稱，房協除改善屋邨設施以照顧長者需要外，並在舊邨推行關愛長者行動，識別跌倒風險較高的長者，為他們進行家居環境檢查及提出改善建議，以及訓練居民義工探訪長者及推行家居安全教育，減低住戶家居發生意外的機會。

4學童染手足口病 元朗幼稚園停課兩周

【本報訊】元朗市中心一間幼稚園爆發手足口病，四名三歲學童受感染，學校今日起停課兩星期，變相提早放農曆新年假。

在元朗屏信街的中華基督教會元朗堂真光幼稚園二校，下午幼兒愛班四名學生感染手足口病。衛生防護中心表示，受影響的三女一男學童，年齡均為三歲，他們由本月六日開始陸續出現手足口病病徵。所有學童均曾求醫，無須入院，現時情況穩定。化驗結果顯示，當中兩名學童的糞便樣本含71型腸病毒。衛生防護中心已於本月十三日，派員到訪該校，向校方建議加強校內清潔。中心昨日接到該校報告，再有一名學童感染手足口病，遂建議該校停課兩星期。

臨床用血量長者佔六成 人口老化紅會血庫添壓

本港人口老化，對臨床血液供應造成壓力。過去兩年，百分之五十八的血液供應都是使用在六十歲以上的病人。香港紅十字會輸血服務中心在去年供臨床應用的血液較前年上升百分之五點三，達到二十一萬二千多袋，預計今年臨床應用的血液需求將上升百分之六。為提升捐血量，紅十字會除了到學校繼續進行招募推廣，輸血服務中心還計劃今年中在元朗開設第八個捐血站，並大力招募年輕人捐血。

本報記者 莊海源

輸血服務中心去年共收集到二十二萬六千多袋血液，來自十五萬的捐血者，較前年的二十一萬四千多袋上升百分之五點六。其中，有四萬一千多袋是新捐血者，而學校佔新捐血者的七成。不過，供醫院臨床應用的血液也不斷上升。高級醫生李卓廣指出，過去五年供臨床應用的血液由二零零六年約十八萬袋，大幅上升至去年的二十一萬二千多袋。在醫院使用方面，去年內科和外科手術使用的血液量最大，分別有八萬五千多袋和三萬多袋，較前年上升百分之十點四和十四點五。而骨科的用血量也較前年上升百分之五點六。他分析，主要是因為人口老化嚴重和長期病患者所致。

元朗將設捐血站

除了六十歲以上的病人，地中海貧血症患者是另一個主要的血液使用者，佔總使用量的百分之十。目前，本港約有三百八十位地中海貧血症患者，需要每月定期輸血，由出生半年後每次半包血，到成年人每次三包血。十九歲的余志強和四歲的黃卓嵐都是地

中海貧血症患者。余志強現時每次輸血需要二包半至三包血，若「冇咗就生存唔到」。黃卓嵐的母親昨天感謝捐血者，能有足夠的血輸給女兒。

面對着人口老化和用血量上升的挑戰，輸血服務中心計劃從招募新捐血者、鼓勵年輕人捐血、提醒捐血者定期捐血和開設新捐血站四個方面應付。中心計劃今年中在元朗開設第八個捐血站，讓元朗、天水圍、屯門的居民更方便進行捐血活動。在鼓勵年輕人捐血方面，將大力宣傳和招募。十八歲的王俊迪是該年齡捐血次數最高者，已達八次。他在十六歲時，跟隨父親捐血，第一次的感覺「好驚，有少少痛」。王俊迪曾呼籲同學去捐血，卻換來冷嘲熱諷。

籲假期不忘捐血

另外，天氣寒冷和公眾假期時，前往捐血的人士便減少，從平日的八百袋減至五百多袋。李卓廣呼籲市民在假期前後前往捐血。他舉例說，在剛過去的聖誕節假期的捐血量較平日下降百分之十五。



▲李卓廣呼籲市民在假期前後前往捐血

本報攝

患感冒 逾八成照返工「播毒」

【本報訊】近期流感肆虐，一項調查發現，市民患傷風感冒後若仍「頂硬上」上班，便會「累己累人」。調查結果顯示，逾八成人染感冒帶病上班令病菌散播，四成九在職人士曾被同事傳染。其中一個個案是一名感冒患者傳染了十五個同事，險令公司變成疫區。醫生呼籲，一旦有病要在家休息，自我隔離，減少播毒的機會。

三呎之內傳染話咁易

香港葛蘭素史克公司委託港大民意研究計劃，進行「港人傷風感冒恐慌調查」，在一月初用電話訪問了超過五百名二十五至五十歲的在職人士。被訪的在職人士當中，過去一年平均患上三次感冒，一人患上八次。七成人認為近年傷風感冒較以前嚴重，一半人表示與同事之間的距離在三呎之內，有近半數稱被同事傳染。調查還發現，八成三受訪者在出現傷風感冒病徵時，仍然上班，容易令病菌散播，難怪近半港人過去一年都會被傳染。

帶病仍堅持上班，六成六的受訪者表示身邊同事擔心

會被傳染。有受訪者表示，去年在公司被同事傳染流感後仍上班，因為公司人手較緊張，同事未必能兼顧部分工作，結果令八成同事同時染病，影響工作效率。他說，即使同事患病，開會時亦要脫下口罩，可能是增加傳播風險的原因。其中一名從事廣告業的林小姐因工作繁忙，去年十月患感冒後便傳染了十五名同事。她表示，當時公司差不多有三至四十人患病，所有人都指她是播毒元兇。

亦有被訪者表示傷風感冒在公共場所被歧視，近九成人士表示在公共交通工具上咳嗽時被其他人注視。

養和醫院呼吸系統科主任林冰表示，患者生病期間得不到充分休息及治療會令病情更嚴重，部分甚至可能出現併發症；而帶病上班更會將病毒帶回公司傳播，因為本港寫字樓室內多採用中央空調系統，同事間距離又近，容易令傷風感冒擴散。所以上班人士一旦有病應要在家休息，自我隔離。

林冰指出，人體有一定免疫能力，市民毋須恐慌，只要注意個人衛生就可減低傳染機會。

流感肆虐 2天「攻陷」十校

【本報訊】流感爆發個案急升，衛生防護中心最新數據顯示，上星期接獲五十九宗院舍及學校流感爆發報告，較上星期急升兩倍，並新增一宗兒童嚴重流感併發症個案，一名四個月男嬰確診感染甲型流感。過去兩天，已有十間學校爆發流感，四十二人感染。

衛生防護中心昨日表示，公共衛生檢測中心上星期分離出一百零五個流行性感冒病毒的病毒株，八成一是甲型（H1N1）2009 流感病毒，一成是甲型（H3N2）流感病毒，百分之七是乙型流感病毒。

衛生防護中心還新增接獲一宗兒童流感嚴重併發症個案，令該類個案增至四宗。新增個案的四個月大男嬰，本月十六日出現發高燒和咳嗽病徵，十八日入住將軍澳醫院，情況穩定，毋須深切治療。他確診感染甲流，未肯定是否人類豬流感。其餘三宗個案涉及的兩男勇一女童，其中一人已經康復出院。

截至昨午四時，醫管局轄下醫院的深切治療部共有十四名病人經實驗室測試證實患上流感。衛生防護中心正要求私家醫院，呈報在冬季流感高峰期入住深切治療部的嚴重流感個案。另外一名懷疑感染人類豬流感的病人，昨日下午一時許，由聯合醫院轉送往伊利沙伯醫院。

衛生防護中心表示，過去一星期接獲五十九宗院舍及學校流感爆發報告，較對上一星期的十八宗急升兩倍。本周的首兩天，衛生防護中心已錄得十宗爆發報告，包括九龍城浸信會禧華小學三人感染、聖公會偉倫小學五人感染、香港九龍塘基督教中華宣道會陳元喜小學四人感染、嘉諾撒培德學校三人感染、明愛凌月仙幼稚園三人感染、聖公會李兆強小學六人感染、塘尾道官立小學四人感染、何文田浸信會幼稚園六人感染、竹園區神召會南昌康樂幼兒學校五人感染及保良局香港道教聯合會圓玄小學三人感染。



▲一名懷疑感染人類豬流感的病人，昨日由聯合醫院轉送往伊利沙伯醫院

本報攝

上期開獎結果及派彩

17 15 30 39 45 49 + 37

頭獎：無人中

二獎：\$1,751,490 (1注中)

三獎：\$113,910 (41注中)

四獎：\$9,600 (固定)

五獎：\$640 (固定)

六獎：\$320 (固定)

七獎：\$40 (固定)

特碼親膽

3 7

一千三百萬多寶獎金

旺門號碼 1 4 15 21 37 39

10期或以上盲門 6 8 11 22 23 34 35 47

今期提供 6 9 28 29 33 42

上期開獎日期 22/1/2011 今晚開獎時間 9時30分 下次開獎日期 27/1/2011

資料庫

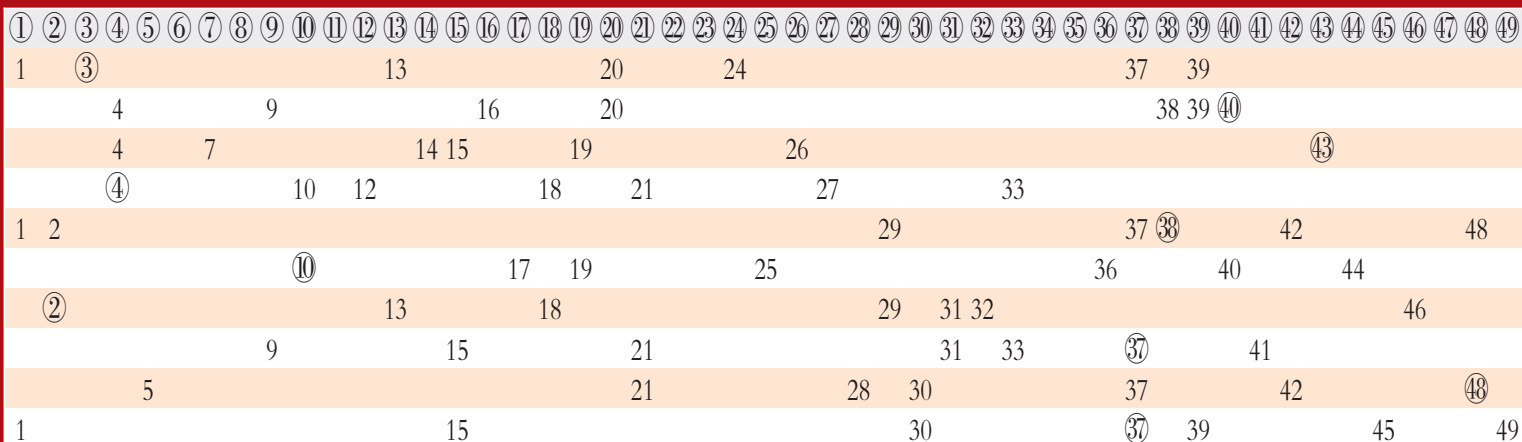
2011年開獎次數 3 1 2 3 3 4 1 5
最近20期開獎次數 4 1 3 3 8 4 2 5
攪出號碼相隔期數 0 3 3 9 6 1 1

0 6 1 7 0 8 2 9 2 10 0 11 1 12 1 13 1 14 3 15 1 16
22 3 7 11 2 2 5 4 12 6 3 7 1 3 6 8
1 17 2 18 2 19 2 20 3 21 0 22 0 23 1 24 1 25 1 26 1 27
4 1 6 3 4 4 8 1 1 18
1 28 2 29 2 30 2 31 1 32 2 33 0 34 0 35 1 36 5 37 2 38
1 3 4 3 3 3 2 3 1 15 13 5 7 4 0 3 5
3 39 2 40 1 41 2 42 1 43 1 44 1 45 1 46 0 47 2 48 1 49
5 0 4 2 2 1 2 2 4 0 3 4 1 1 21 1 1 0

最近十期紀錄

第1期 1月2日：13 20 24 37 39 · 3 137 小單
第2期 1月4日：4 9 16 20 33 39 · 40 166 小雙
第3期 1月6日：4 7 14 15 19 26 · 43 128 小單
第4期 1月8日：10 12 18 21 27 33 · 4 125 小雙
第5期 1月11日：1 2 29 37 42 48 · 38 197 大雙
第6期 1月13日：17 19 25 30 41 44 · 10 191 大雙
第7期 1月15日：13 18 29 31 42 46 · 2 171 小單
第8期 1月18日：9 15 21 31 33 41 · 5 187 大單
第9期 1月20日：5 21 28 30 37 42 · 48 211 大雙
第10期 1月22日：1 15 30 39 45 49 · 5 216 大單

最近十期號碼開獎走勢圖



六合彩 改為49個號碼後

每一號碼攪出次數 (二〇〇二年七月四日開始)

①	181	②	173	③	166
④	179	⑤	188	⑥	191
⑦	190	⑧	173	⑨	201
⑩	200	⑪	172	⑫	173
⑬	188	⑭	188	⑮	168
⑯	167	⑰	175	⑱	178
⑲	170	⑳	170	㉑	177
㉒	203	㉓	167	㉔	189
㉕	155	㉖	172	㉗	167
㉘	171	㉙	170	㉚	185
㉛	180	㉜	168	㉝	178
㉞	158	㉟	187	㊱	181
㊲	177	㊳	187	㊴	175
㊵	194	㊶	185	㊷	194
㊸	178	㊹	154	㊺	177
㊻	159	㊼	152	㊽	185
㊾	191				