

## 食物及衛

生局局長陳肇始10月18

日於網誌發文指，由於最新病毒

株具更強的傳播力，（新冠肺炎）疫情可

能在極短時間內急劇惡化，或令本地第四波疫情提早出現。有醫生指冬季流感高峰期將至，為免受到雙重感染，大家需提升身體免疫力，現階段不宜過度減肥。

大公報記者 陳惠芳

香港每年都有一定數量的流感患者死亡，加上疫情未止，若感染流感後人體抵抗力下降，就更容易感染新冠肺炎。接種流感疫苗有助對抗疫情，因為新冠肺炎病毒跟流感病毒在冬季很可能並存。

早前疫情嚴峻時，不少上班一族轉而居家工作，因吃多了導致肥胖，催生了網上五花八門的減肥方法。兒童免疫及傳染病科專科醫生何學工指出，目前不宜過度減肥和過量運動，以免壓抑身體的抵抗力。

## 運動過量損健康

他說：「運動過量會引致身體營養過度消耗，增加身體壓力，影響細胞打擊病毒的免疫力。曾有個案及研究顯示，即使是正常運動者，一旦增加運動量，短期內都會令免疫細胞下降。適當減肥是每周進行150至300分鐘運動，即是一日可做30分鐘運動，一個星期做兩至三次，無需天天做。社區目前仍有隱性病者，傳播鏈仍然存在，大家出來消費和活動，防疫措施更加不能鬆懈。防疫策略就是早診斷、早治療、早隔離、早康復。市民可能對一波又一波的疫情感到厭倦，防疫措施似乎成了老生常談。但大家仍需謹記遵守：一是保持個人衛生，二是提升個人抵抗力，包括充足休息、心情輕鬆、保持運動、正向思考，選擇自己喜歡的書本閱讀，少看疫情新聞，睡前不宜看手機。」

飲食方面，以新鮮蔬果為主，注重維他命D及C的吸收，益生菌更能提升免疫力。另外，增加礦物質和蛋白質的吸收。大家暫時不宜過度減肥，而過量運動令身體消瘦，亦非好事。

他又談到，高危一族面對新冠及流感兩種病毒，切勿掉以輕心。

## 齊心戰疫不鬆懈

新冠肺炎疫情至今，以長者死亡率最高，隨後入冬又是流感高峰期，除長者外，小童是否同屬雙重感染高危一族？何醫生說：「兒童雙重感染是指先感染一種病毒，繼而受其他細菌侵襲引致嚴重併發症，這情況在染上感冒時經常發生，如流

► 適量運動可增強身體抵抗力



▲掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

## 雙重感染高危一族

- 癌症患者
- 慢性腎病患者
- 呼吸系統疾病（如哮喘）患者
- 心臟病、心肌炎、冠心病患者
- 免疫系統疾病（如類風濕）患者
- 糖尿病患者
- 嚴重肥胖或吸煙人士
- 腦退化症患者、高血壓患者、孕婦

## 大腸癌中醫治則

部位是直腸的話，有可能需要作造口。部分二期及三期患者在手術後，需要接受輔助治療或放射治療，至於晚期患者，可以考慮化療以緩解病情。

郭醫師續指，現時標靶藥物的使用漸漸普及，不單能提高對早期患者的療效，也大大延長了晚期患者的生存期。大腸癌屬中醫文獻中「腸積」、「癥瘕」、「鎖肛痔」等範疇，《黃帝內經》中早已提出「飲食自倍，腸胃乃傷」，說明胃腸道的疾病與飲食有明顯的關係。中醫認為大腸癌的成因包括內因和外因兩方面。內因以正氣虧虛和情志失調為主，外因以感受外邪和飲食所傷為主。正氣虧虛指人體抗病能力下降，脾胃以及其他臟腑功能失調，加上不良情緒的影響，造成氣機不暢，氣血瘀滯，若經常進食生冷寒涼油膩煎炸的食物，濕熱或痰濕便會聚積於腸道，損傷脾胃，久而成為腫瘤。

**杏林細語** 香港癌症資料統計中心最近公布數據，顯示大腸癌的發病率居本港十大常見癌症之首，2018年有5634宗新症，死亡人數為2314，排第二位。

註冊中醫師郭岳峰表示，過往求診的大腸癌患者多為中老年人，近年年輕患者增多，其中有些只有30多歲，推測可能與工作壓力過大，飲食結構改變（多肉少菜），缺乏運動，長期睡眠不足導致免疫力下降，以及肥胖問題等因素有關。

大腸癌可以按病變部位分成結腸癌及直腸癌兩類。常見的症狀有大便帶血、大便規律改變（如持續腹瀉或便秘）等。大便隱血檢查和大腸鏡檢查都是有效的篩查和診斷方法。大腸鏡檢查更可以取出活體組織樣本化驗，以確定病理類型。早期的大腸癌患者，以手術切除腫瘤為主要根治方法，假如癌變

至於中醫治療腸癌，他稱以辨證論治為原則，可以按照腹痛、腹瀉、大便性狀情況分別其虛實。治療時以清熱利濕，化瘀解毒為主，多用藤梨根、半枝蓮、生薏苡仁等清熱解毒利濕之藥物，白頭翁湯為常用藥方之一，有便血者可以加仙鶴草、地榆等涼血止血藥。虛證者以氣血兩虛為主，症狀包括面色蒼白，體形消瘦，疲倦乏力，腹部隱隱作痛等。治療時以補氣養血，健脾補腎為主，多用四君子湯、八珍湯、四神丸等藥方，其中常用的藥物有黨參、炒白朮、茯苓、熟薏苡仁等。

郭醫師強調，中醫藥能減輕癌症治療期間的不適，更是晚期患者的另一個選擇。中藥配合針灸可以紓緩患者症狀和化療期間的副作用，並增強治療作用，即所謂「增效減毒」。

大公報記者 陳惠芳

## 流感 + 新冠肺炎夾擊

## 提升免疫力

## 防雙重感染



疫情未止，大家在公眾地方要保持社交距離

## 接種流感疫苗增保護

本地新冠肺炎疫情開始緩和，但隨着流感高峰期將至，政府呼籲市民接種流感疫苗，避免發生雙重感染。政府採購的疫苗中，有法國賽諾菲集團（Sanofi）製造的VaxigripTetra，這款疫苗與近日韓國當地發生的疫苗事故相關。

兒童免疫及傳染病科專科醫生何學工表示，政府從不同地方搜購疫苗，當中包括來自法國賽諾菲



的，但疫苗同韓國的屬不同批次，是故不可一概而論。他對香港目前採用的疫苗有信心，至今沒有出現嚴重副作用的個案，市民如果仍然擔心，可與醫生商量。流感疫苗還包括噴鼻式的。

有關接種流感疫苗出現的副作用，何醫生指據衛生署的資料，曾出現吉巴氏綜合症，但是非常罕見。接種疫苗應對流感有七至八成功效，群體注射能互相保護性相對增加。而高危人士如小童、長者、慢性疾病患者等，需及早接種。

對於政府由10月30日起放寬社交距離措施，飲食堂食每枱上限由四人增至六人，何醫生表示，放寬措施是預期的事，隨着本地確診人數下降，既讓大家鬆一鬆，亦為經濟帶來利好因素。但他一再強調，市民仍需保持觀望態度，做好防疫措施及個人衛生，以免不幸受到雙重感染，屆時治療將會較為困難。

## HPV疫苗男女適用

## 防癌資訊

隨着醫療技術的發展與定期身體檢查概念的普及，癌症的及早預防和發現大大提升患者的生存機率，但癌症仍然令人聞風喪膽。一來若是查出患上末期癌症，治癒率低；二來有可能要花費大量金錢醫治，特效藥的醫療費用非一般家庭可承擔。現在的HPV疫苗是預防生殖系統癌症的有效方法之一。

家庭醫學專科醫生朱偉星說，引起癌症的成因非常複雜，現時可知的是部分人自身攜帶癌症基因，化合物的攝入會改變基因誘使癌症出現，此外，「人類乳突病毒（HPV）」和「第四型人類皰疹病毒（EBV）」是現時所知會誘發癌症的兩種病毒。

研究發現，HPV有機會導致子宮頸癌前病變及子宮頸癌。其中第16及18型人類乳突病毒，是導致全球70%子宮頸癌的高危險性病毒種類。HPV不僅對女性有影響，對男性也有影響，有可能誘發女性疾病：生殖器官濕疣、子宮頸癌、肛門癌、外陰癌、陰道癌；以及男性疾病：生殖器官濕疣、肛門癌。近年亦有報告指出，HPV也是口腔癌和頭頸部癌症的誘因之一，因此不論性別，及早接種HPV疫苗，能有效降低上述部位產生癌症病變的風險。

鼻咽癌從前有個別稱是「廣東癌」，後來經過長期研究得出其誘因與EBV有關，這是最常見的病毒之一，屬皰疹家族中的一員，全世界都有這隻病毒的蹤跡，甚至很多人可能都感染過，這種病毒目前還沒

有預防疫苗。鼻咽癌在廣東地區高發，部分成因與飲食習慣有關。廣東人愛吃鹹魚。一項調查發現鹹魚魚頭上存有大量的EBV病毒，昔日製作鹹魚的醃曬過程得不到良好的安全控制，雖然現在製作工藝有所監控，但常食鹹魚仍不是一種好的選擇。

朱醫生說，食物在醃製過程中，鹽會改變蛋白質的性質，產生大量有機氯化物，這是所知的其中一種致癌物質，在醃製食物中比例最高，攝入過多會導致容易患上胃腸類癌症的風險。就目前資料而言，韓國是胃癌的高發地，這與當地民眾日常生活中長期食用泡菜有關。因此韓國政府會協助國民定期參與胃癌的篩查，以幫助人們提早發現並治療早期癌症，降低晚期癌症為醫療系統帶來的龐大經濟開支。

大公報記者 湯艾加



▲HPV疫苗可預防多種生殖系統癌症

## 腸癌患者生活宜忌

- 一 忌食辛辣刺激、生冷、油膩等不易消化之食物
- 二 忌食蝦、蟹、無鱗魚、羊肉、鵝肉
- 三 忌食榴槆、芒果、荔枝等溫熱生果
- 四 戒凍飲、雪糕以及冷凍生果，少飲咖啡、汽水和少吃甜品
- 五 戒煙戒酒，三餐定時定量，早餐吃饱，午餐吃好，晚餐吃少
- 六 每天有七至八小時睡眠，宜晚上十時以前上床，盡量不要捱夜
- 七 保持心境愉快
- 八 運動需量力而行適可而止
- 九 聽音樂和唱歌，有利身心康復
- 十 忌服用任何非專業人員推介的湯水和補品



持續腹瀉是大腸癌病徵之一