

物理性VS.化學性

新冠肺炎疫情出現第四波，市面上的口罩、消毒用品種類繁多，該怎麼選擇？有專家指，大家需用酒精搓手液搓手五分鐘才能完全消滅病毒。也有電視台委託大學進行實驗，結果在眾多消毒產品中，僅得一款有效殺菌消毒，該產品卻並非如聲稱是天然，而是含有化學成分。

大公報記者 陳惠芳

本地一間醫療機構醫務總監鄒重璠醫生表示，香港在第四波新冠肺炎疫情和流行性感冒高發的陰霾下，市民十分擔心受到感染，若確診甚至會連累家人和朋友，市面上出售的口罩、酒精搓手液和空氣噴霧等，部分聲稱是高科技、天然、不含化學物等，但大家勿被包裝銷售字眼誤導。其中市場上有產品標榜天然成分，但他對「天然」字眼存疑。

天然產品一定好？

他說：「舉例如果我在郊外，在溪澗中拿上來的東西，我覺得是天然的；雨水、樹上的樹葉亦是。至於天然產品在我心目中，不能夠有好客觀的定義。可是，很多消費者看見產品標榜天然，便覺得品質很好和較為優勝，但他們是否明白天然是什麼意思？不含化學物的消毒產品，還可以消毒嗎？」

市面上，有些消毒產品聲稱不含化學物。對此，鄒醫生不以為然。他解釋說：「例如，水的H2O是化學物，如果消毒產品不含化學物，那產品是什麼呢？所以，大家要知道當中的含意，別被這些字眼誤導。」

他指，破壞病毒、細菌表層，比大量使用化學性消毒液更佳；又說：「消毒的原理是，透過物理性或化學性消毒。物理性消毒是破壞病毒、細菌的表層，對使用者影響不大。消毒產品大致分為有酒精和沒有酒精的，酒精搓手液常見的主要成分為酒精（乙醇）、異丙醇，但要注意，假如產品中有甲醇就不能接受。酒精搓手液的殺菌機制是破壞細菌的細胞膜以及病毒外殼，抽乾細菌水



防疫產品

酒精搓手液

除菌噴霧
(非酒精類)

消毒濕紙巾

口罩

防疫消毒 安全為上



鄒重璠醫生

分，從而破壞病毒或殺死細菌。但因為靠抽乾水分來消滅細菌，塗抹後雙手會比較乾，或會引起皮膚爆癢、皮膚炎等，不太適合皮膚敏感或有濕疹的人士使用。為了減少使用酒精搓手液，這類人士可考慮戴上手套防疫。」

警惕或出現抗藥性

那化學性消毒的原理是什麼？鄒醫生說：「很多時，化學性消毒的原理是要潛入細菌、病毒中，破壞其內部結構

，令它們失效。化學性消毒酒精大多於辦公室、大型場所等使用，暫時沒有數據顯示用多少分量才會令細菌可能出現抗藥性，但物理性的消毒就沒有這個問題。理想的消毒產品要有三大元素，分別是：安全、可靠和快捷。

他進一步解釋說，病毒即使依附在衣服或其他物件上，一般來說數量不足以構成危險，大家不用太擔心，但為安全起見還是要做好清潔、消毒等防疫措施。

▶大型場所多使用化學性消毒



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊



▲酒精搓手液以物理性方法消毒

人工酶 可令病毒失效

知多啲

消毒殺菌產品種類繁多，其中含有人工酶的能令病毒失去繁殖能力。

鄒重璠醫生解釋說，人工酶的研製主要是模仿酶，即酵素，人工酶凸出來的地方，可以透過氧化或還原來破壞病毒表層的殼，令其崩潰、破爛，病毒因此失去繁殖能力。他指出：「根據測試和醫學文獻，顯示大部分細菌、病毒，包括好些小朋友平時容易感染到的疾病，如流行性感冒、手足口病，人工酶都可以破壞它們的病毒。」

消毒原理

物理性

適用：個人衛生產品如酒精搓手液
機理：破壞病毒、細菌的表層，透過抽乾水分消滅它們
主要成分：酒精（乙醇）、異丙醇

化學性

適用：用於酒店、醫院、家居、校園等場所
機理：將物質氧化，擦拭物件使微生物喪失機能，無法繁殖或不會造成感染
主要成分：次氯酸鈉，可水解生成具有強氧化性的次氯酸

杏林細語

多吃粟米有益牙齒

人體的構造很微妙，沒有一個部位能單獨存在，所以，健康也是整體的。牙齒是身體的咀嚼器官，要好好保護。究竟中醫有何護齒方法？

註冊中醫郭岳峰表示，自古以來，中醫就非常重視牙齒的保健，具體的方法多種多樣，歸納起來，大致有以下幾種：飯後漱口（最少相隔半小時），用中藥配製的牙粉或牙膏刷牙（這在唐代已有文獻記載）；另外，早在東晉時代，養生專家葛洪在《抱朴子·內篇》中

提到：「清晨叩齒三百過者，永不動搖。」意即每晨叩齒三百下以上，可使牙齒堅牢，不致掉落。

若要牙齒亮白，飲食方面有什麼需要注意？郭醫師稱，飲食應以清淡為主，少吃辛辣食品，避免引起上火，殃及牙齦健康。另外，長期吃甜點不僅不利腸道健康，還容易在牙齒縫隙中留下隱患。

他續說，從護齒的角度而言，吃質地較硬的食物更為有益。大家可以選擇

有咬勁的食物如粟米、海帶、牛肉乾，搭配蘋果片、葡萄乾和西芹條當零食，咀嚼這些食物的過程就如自動美白牙齒，令它們變得光亮。另外，中藥木賊表面有很多細小的毛刺如牙刷般，雖然粗糙，在水中泡軟後用來清理牙漬，也有一定的美白作用。

長者多有牙齒脫落以及其他疾病，治療牙病是否比較困難？郭醫師說：「長者因為身體整體機能下降，且多患有各種各樣的慢性疾病，如高血壓、糖尿

病等，一旦牙齒出事例如牙周病，治療起來自然較年輕人難度要大一些。」

有指牛奶可以刺激唾液分泌，並沖走牙齒上的食物微粒以及導致蛀牙的細菌，有助護齒。對此，郭醫師稱，奶中所含的成分如免疫球蛋白、維生素、蛋白質和酶等物質，能促進鈣和磷的吸收，且能抑制口腔中微生物的生長，對護齒有幫助。豆漿亦是不錯的選擇，關鍵是食品或飲料要適合自己的體質和口味。
大公報記者 陳惠芳

中醫護齒

- 飯後漱口
- 用中藥牙粉/牙膏刷牙
- 早上叩齒300下



粟米

治癌經驗探索新冠療法

疫情資訊

南澳一所大學早前表示，該校研究人員與意大利同行發現，一種β受體阻滯劑有助於抑制肺癌擴散，也可能有潛力治療新冠病毒引發的炎症。相關論文已發表在《免疫學前沿》上。

研究人員介紹說，他們與意大利一個團隊合作，通過動物實驗發現，β受體阻滯劑普奈洛爾有助於抑制肺癌擴散，而肺癌的炎症與新冠病毒引發的炎症有相似之處。

普奈洛爾通常用於治療心臟病、焦慮症和偏頭痛，最近的臨床試驗表明對癌症等疾病也有效。新冠患者的身體會出現炎症等「過激反應」，而β受體阻滯劑可降低這種「過激反應」，減輕炎症，並幫助重新平衡免疫系統。

研究人員認為，應更深入地研究β腎上腺素通道，以將其作為減輕新冠病毒引發炎症的可能靶點。下一步他們將進行臨床試驗，根據治療癌症的經驗探索新冠療法。
(新華社)

衛生署因應疫情調整服務

簡訊

鑒於2019冠狀病毒疫情發展，衛生署日前宣布將逐步調整轄下長者健康中心及社會衛生科診所服務的安排，以調配更多醫護人手支援抗疫工作，配合運作需要。

由即日開始，所有18間長者健康中心每星期三日，只為會員提供已預約的

醫療服務和季節性流感疫苗接種服務，而當中15間長者健康中心仍維持為非會員接種季節性流感疫苗。詳情可參閱網頁：www.elderly.gov.hk/cindex.html。

另外，灣仔女性社會衛生科診所及灣仔男性社會衛生科診所的性病傳播疾病服務由即日起暫停。如有需要，病人可前往其他社會衛生科診所求醫。

中西醫論

謝昆良醫生

急性疼痛不是簡單的疾病，急性痛症處理欠佳，會引致慢性疼痛，嚴重影響病人的日常生活和心理質素。一般來說，治療方案有藥物治療、社會心理支援、物理治療，甚至介入性疼痛治療等方式，但治療痛症的效果有時亦未如人意。把傳統醫學的智慧和技術融入痛症管理方面，能彌補生物醫學在醫療體系的不足，亦能顯

▶慢性疼痛會影響病人的生活和心理



痛症治療

示傳統醫學的巨大潛力和優勢。

比如生物醫學治療痛症，在基層醫療方面，往往依賴三種治標不治本的藥物療法，惟各有其局限。第一種是撲熱息痛（Acetaminophen/paracetamol），用於輕微程度痛症，止痛效果在肌肉骨骼的急性疼痛上，比非類固醇類止痛藥（NSAID）差，而不適當使用撲熱息痛可引致肝中毒及嚴重肝功能受損。

第二個是NSAID，例如抑制COX1和2蛋白酶的口服藥Diclofenac、Ibuprofen或止痛針Ketorolac等，用於輕至中等程度的痛症。長期服用此藥會增加胃潰瘍的機會，因此醫生一般會和胃藥並開以減輕病人出血風險。近年，有研究也發現NSAID對於心血管疾病的風險也較高；腎臟方面則會造成灌流量下降，若同時服用降血壓藥血管收縮素轉換酶抑制劑（ACEI）或血管收縮素受體阻斷劑（ARB）和利尿藥，則會增加急性腎損傷的風險。

第三個是嗎啡類（Opioids）藥物，例如Morphine、Fentanyl和Tramadol等，用於嚴重程度痛症，也是癌症引起的疼痛常用藥物，當中Tramadol止痛針也是外科急腹症的常用藥。可是，這類藥物會引起便秘、噁心嘔吐，呼吸抑制，低血壓和意識混亂。年長病人更可能因為服藥後精神欠佳，而在晚上去廁所時失去平衡，跌入院。另外，上癮，生理依賴和耐受性也是一個嚴重的公共衛生議題。

其他醫生會考慮的止痛藥也包括神經調節類藥物和注射類固醇，不過這些並非一線治療藥物。臨床上，我們觀察到大量病人的痛症並未因為這幾種藥物而有效管理。因此，針刺療法能夠為醫生提供額外的治療選項，提供找出痛楚來源的機會和延長痛楚舒緩的時間。

作者為香港中西醫結合學會增選委員、香港大學家庭醫學名譽臨床導師、註冊中醫、註冊西醫