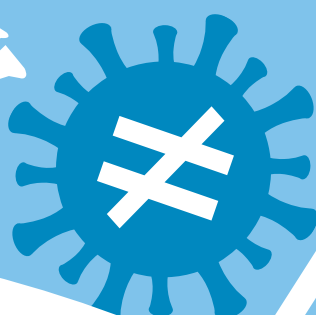


# 社會復常



# 防務 織歸零

## 口罩仲戴唔戴?

## 視乎風險靈活變通

### 常見傳染病

#### 流感

●一種常見的呼吸道疾病，易於傳播

●**症狀：**包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、肌肉疼痛和疲勞等，嚴重者更會出現呼吸困難和肺炎等併發症。

●**預防：**每年接種季節性疫苗是有效的預防方法，不過，流感疫苗接種率一向偏低，而不少國家和地區正在積極研發對抗流感與新冠病毒的混合疫苗。如果研發成功，日後市民接種一種疫苗，便可加強預防新冠病毒感染和流感。



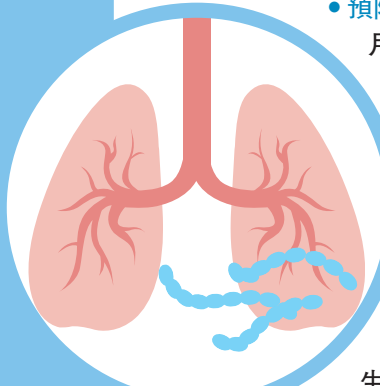
#### 肺炎鏈球菌

●一種存在於上呼吸道的常見細菌

●**危害：**如細菌進入人體導致感染，可併發肺炎、中耳炎、鼻竇炎和腦膜炎等。如引發中耳炎，可損害聽覺；如導致腦膜炎，可令人精神昏亂；如細菌入血，更可引致菌血症及敗血症，有致命風險。

●**預防：**現時小朋友可於2個月、4個月及6個月大時接種三劑十三價基礎疫苗，並在12個月大時再接種一劑加強劑。

長者方面，政府已全面安排65歲以上的長者，額外免費或資助接種十三價或二十三價肺炎球菌結合疫苗。如果家中有長者未打，建議接種。詳情可詢問醫生或到衛生署網頁獲取最新資訊。



#### 百日咳

●一種由百日咳桿菌引起的高度傳染性呼吸道疾病

●**症狀：**類似感冒，包括流鼻涕、咳嗽、打噴嚏、發燒等，但咳嗽會逐漸加重，並伴有「雞鳴聲」，因此又名「雞咳」。百日咳對於嬰幼兒、免疫系統功能較弱人士、長者，特別危險。

●**預防：**近年百日咳在不少國家和地區有上升趨勢，例如日本、中國內地及新加坡等地，近期百日咳發病率增加。百日咳傳染力比新冠病毒更高，甚至有患者可以咳至肋骨骨折。

所有香港小朋友可免費接種百日咳疫苗，但20世紀50年代前出生人士，由於當年疫苗不普及，很多長者都未曾接種，建議長者每十年可接種一次百日咳疫苗。孕婦亦最好於懷孕35周前，接種一劑無細胞型百日咳疫苗，抗體能透過胎盤傳送給胎兒，為嬰兒在接種百日咳疫苗前提供直接保護。



▲預防流感，應按時接種疫苗。

政府於3月1日起全面取消口罩令，室內、室外，甚至搭乘公共交通工具，也不需要強制佩戴口罩，可以說，這是從新冠疫情復常的最終手段。不過，放寬了超過半個月，學校有零星的上呼吸道和腸病毒爆發。現在除下口罩，究竟是否適合？



黃天祐

感染及傳染病科醫生  
香港安醫院



▲社會復常，還要戴口罩嗎？

其實，大家是否還需要戴口罩上街，最重要的還是看幾個數字：感染和重症數字，以及香港的新冠疫苗接種率。

自從3月解除口罩令，新冠病毒感染和重症數字未有大幅度的反彈，而且接

種第三針新冠疫苗的數字亦達到83%，加上第五波疫情已有高達數百萬人口感染，已建立了足夠的免疫屏障，解除口罩令是合適的做法。有些人肺功能較弱，如果長時間戴口罩會影響呼吸，在戶外走動時，他們應該除下口罩，呼吸新鮮的空氣。

### 長幼抵抗力弱 慎防傳染病

不過，隨着口罩令解除，香港亦與各地通關，旅遊突然間頻繁起來，變種的新冠病毒傳入香港的可能性未能排除。另外，雖然香港的流感季節已過，但其實流感一年四季在全球不同溫度的地區都有個案，就像鄰近地區如台灣和內地，近月亦有不少流感小型爆發。在香港，近兩星期學校亦有小型的呼吸道感染爆發，教育局立即給學校發出防疫指引。

長期病患者、長者和幼兒，在未來數個月仍需提高警覺。在人多擠迫的室內空間，例如大型的公共交通工具，大家戴上口罩保護自己，是明智之舉。

另外，由於我們戴口罩已有三年之久，這段時間的流感以及其他傳染病個

案，大幅下降，我們身體對流感和傳染病的抗體自然較低，一旦感染，部分人的反應會較大，症狀相對嚴重。所以，我們更加要彈性處理，就像「落雨撐傘」一樣，如果傳染病的風險上升，我們便要提高警覺性，戴上口罩，勤洗手，再度應用我們三年來於疫情學習到的衛生常識，慢慢過渡到復常時期。

對於新冠病毒之前本已流行的傳染病，我們要維持防病意識，尤其長者、長期病患者、幼兒等抵抗力較弱群體。

### 病發3至5天 治療黃金期

不能不防的其他傳染病，包括：流感、肺炎鏈球菌、百日咳（見另文）。這些傳染病症狀相似，一般人難以單靠病情分辨。患者如有不適，應盡早求醫。

醫生會透過問診了解病人情況，同時可使用新冠加流感快測包，為病人找出致病成因。如有需要，亦會安排病人作進一步檢查。病人按醫生指示服藥非常重要，無論新冠或流感，在病發三天至五天內服藥，效果最顯著，病人不要錯過治療的黃金期。



▲長者和幼兒抵抗力較弱，是重點保護群體。

### 何時應戴口罩

- 當傳染病風險上升之時，處身人多擠迫的空間，最好戴上口罩
- 長期病患、長幼群體須有防病意識，包括戴口罩，勤洗手



▲戴口罩，勤洗手，防病意識不可鬆懈。

## 麥芽消食健脾

**藥食同源** 香港生活節奏急促，不少上班族應酬多多，大魚大肉，食無定時，致胃部出現毛病，假如還是不加理會，可發展成慢性胃炎。病人胃病嚴重的話，一定要就診，除了吃藥、注重營養，還可以煲一些湯水飲用。

麥芽是以大麥的成熟果實，經加工發芽乾燥而成。它含有澱粉酶、轉化糖酶、蛋白分解酶、脂肪、卵磷脂、麥芽糖、葡萄糖，維他命B及C等。麥芽性微溫，味甘，入脾、胃經，功能消食健脾、和中、下氣，可幫助消化。麥芽可用於煲湯、煮粥、泡茶等。

### 麥芽山楂烏梅湯

材料：麥芽、山楂、烏梅各15克。  
做法：所有材料入鍋，注入適量清水，煮約30分鐘。去渣取湯，加入適量白糖，即成。  
功效：活血開胃。  
備註：當沒有食慾時，少量頻服。

### 麥芽粥

材料：粳米100克、炒麥芽30克、枳殼6克、紅砂糖適量。  
做法：  
①粳米淘洗乾淨。  
②鍋中注入適量清水，開火，加入炒麥芽、枳殼煎煮，去渣，放入粳米煮粥。  
③粥熟時，放入紅砂糖，攪拌溶化，即成。  
功效：理氣。



▲麥芽可幫助消化。

## 青光眼宜早診早治

### 專家提示

世界青光眼周剛結束，今年的主題為「關注青光眼：共識保視野，指南護光明」。專家提示，早期發現，及早干預，定期隨訪，可以將青光眼的危害盡可能降至最低。青光眼可防、可控、不可怕，但不管不顧可能導致不可逆盲。

青光眼是眼睛內的房水（眼睛的營養液）生成過多或循環流通受阻，房水在眼內堆積過多，導致眼睛內的壓力升高，即眼壓升高，視神經受到壓迫、損壞，進而導致視力下降的一種疾病。

「青光眼一旦引起視神經和視功能的損害，一般是不可逆的，但是通過積極的治療，可以控制病情，維持

視功能。」國家健康科普專家庫專家、中山大學中山眼科中心主任醫師劉奕志介紹，控制眼壓到安全範圍是青光眼治療有效的重要指標。

專家介紹，青光眼可以通過藥物、激光、手術進行治療。針對一些患者提出的用藥治療後眼壓正常了是否可以停藥的問題，劉奕志表示，眼壓的正常值不等於安全眼壓或者目標眼壓。目標眼壓是醫生根據每個患者具體青光眼類型、病情設定的，在隨訪中還要根據病情的變化進行調整。患者有困惑或者遇到難題時，如不知如何用藥，用藥後出現眼紅、眼癢不適症狀等，要及時和醫生溝通，獲得解決方案。



（新華社） ▲關注眼睛健康，定期驗眼為要。