腸菌道消魔長 「長新冠」手尾長

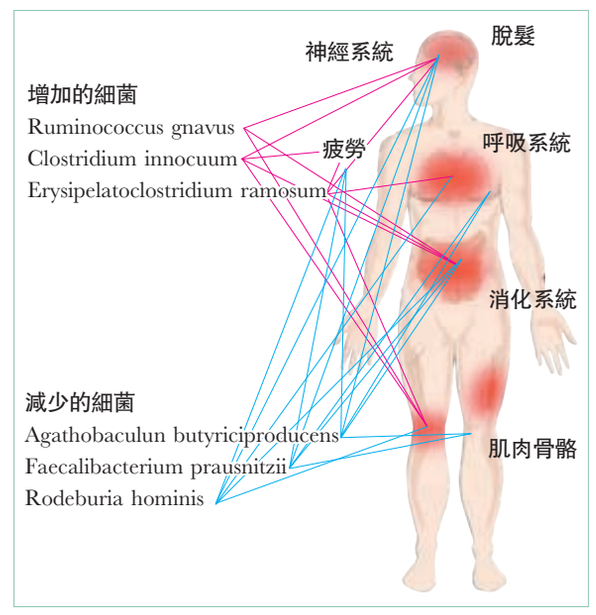
康復後易倦脫髮記性差 香港中大研究揭原來關患者條腸事

新冠肺炎引致的長期綜合後遺症，又稱「長新冠」，指患者感染新冠病毒數周至數月後出現的併發症或持續症狀。香港中文大學醫學院最新研究發現，76%新冠患者康復後6個月內出現至少1種症狀，最常見的包括31%人感疲倦、28%人記憶力差，而脫髮、焦慮和睡眠困難亦各有21%。在「長新冠」患者的腸道微生態中，「好菌」少、「惡菌」多，無後遺症者的腸道微生態則較豐富及多樣化，首次證實新冠患者的腸道細菌失衡與出現「長新冠」的風險息息相關，而透過調節腸道內的細菌，可以促進患者痊癒及減少新冠肺炎後遺症出現。

◆香港文匯報記者 鍾健文

◆ 香港中大發現腸道細菌失衡與「長新冠」風險息息相關。圖為陳家亮(左一)、黃秀娟(右一)及其團隊。 中大圖片

腸道微生態與長新冠症狀關係



◆ 香港中大研究報告解說圖

中大團隊積極研究腸道細菌失衡與不同類別的新冠後遺症之間的關聯，包括呼吸系統、神經系統、消化系統、皮膚（脫髮）、肌肉骨骼和疲勞等，結果發現多達81種腸道細菌與多種新冠後遺症有關，當中不少細菌更與3種或以上持續症狀有密切關聯。

微生態失衡「好菌」少「惡菌」多

研究人員發現，「長新冠」患者的腸道微生態異常，「好菌」明顯較少，而「惡菌」則較多，而無後遺症人士的腸道微生態則較豐富及多樣化，與從未染疫者相似。同時，「長新冠」患者在年齡、性別、其他疾病、使用抗生素和抗病毒藥物，以及感染新冠肺炎的嚴重程度等多方面，均與無後遺症者沒有分別，反映腸道微生態失衡是導致「長新冠」的主因。

患者缺提高免疫力細菌

根據該研究指出，「長新冠」患者的腸道中，缺少了幾種能提高人體免疫力的腸道細菌，包括：青春雙歧桿菌、長雙歧桿菌和假小鏈雙歧桿菌。中大醫學院腸道微生物群研究中心副主任黃秀娟指出，是次研究為全球首次證實新冠肺炎患者康復後出現持續性腸道微生態失衡，很可能是導致出現後遺症的重要原因，「個別的腸道細菌種類與某些後遺症有特別關聯，顯示分析腸道微生態或可預測新冠肺炎後遺症。」

中大醫學院院長兼腸道微生物群研究中心主任陳家亮總結表示，全球有數以百萬計人士感染新冠肺炎，而患者的腸道微生態可預測出現後遺症的風險，而今次研究顯示，透過調節腸道內的細菌，可以促進患者痊癒及減少新冠肺炎後遺症出現。

是次研究由中大醫學院腸道微生物研究種子基金和創新科技署InnoHK資助，有關結果最近在醫學期刊《Gut》發表。

網課後小學生患散光率增五成

香港文匯報訊（記者 鍾健文）新冠疫情持續兩年多以來，網課成為新常態，學生需長時間使用電子產品學習，對眼睛健康難免造成影響。理工大學眼科視光學院研究團隊發現，在實施網課初期，8歲至10歲學童患有散光比率由2018年10月的35.4%，上升至2020年6月的56.6%，增幅達五成，近視度數亦在實行網課後平均增加27度至73度。

團隊比較本港同一間小學的173名8歲至10歲學童的視力篩查結果，除了發現患散光比率增幅達五成外，當中38名參與兩年追蹤研究學童的患散光比率，由2018年的34.2%上升至2020年的73.7%，升幅達1倍；相反，香港、台灣和美國的不同研究都顯示，於疫情前散光通常在兒童期減少。

理大眼科視光學院助理教授（研究）梁子榮昨日表示，學童於網課期間，課餘平均每日多花30分鐘至60分鐘使用手機或平板電腦等電子產品，「文獻指閱讀環境會間接或直接造成散光，長時間閱讀或使用手提電子產品可能會令散光更為嚴重」。

光學離焦鏡片減慢近視

另一支團隊於2019年及2020年網課期間，以115名學童佩戴由理大設計的「多區向正向光學離焦（DIMS）」兒童眼鏡及56名學童佩戴單光眼鏡作對照分析，發現光學離焦鏡片比傳統單光鏡片整體能減慢近視加深達46%，對受較長網課時間影響學童的減慢近視效能更高達52%。理大眼科視光學院副教授陳浩龍指出，受網課影響較多的學童，在光學離焦鏡片組別的近視度數平均加深35度，對照組平均加深73度。

團隊建議，學童可使用「20 20 20」方法，在近距離觀看事物20分鐘後，遠望20呎以外的東西20秒。梁子榮補充，除了「20 20 20」護眼法，學童應減少觀看近距離事物時間，增加戶外活動，老師在上網課時應安排適當休息時間，及避免使用太細的圖片或文字以防止學童太近距離觀看屏幕，家長也應確保學童在學習時保持正確姿態、維持合適光線，並減少雜物以免分散眼睛焦點。

◆ 梁子榮指研究發現學童於暫停面授課後，散光比率顯著上升。 理大供圖

夫婦缺共同體驗 一孩婚姻多困擾

香港文匯報訊（記者 文森）香港明愛家庭服務的一項婚姻健康程度數據研究發現，無論是疫情前或疫情後，本地夫婦缺乏共同生活體驗，以及一同參與興趣活動或外出的體驗，夫婦關係的內聚力（Cohension）偏低，甚少討論、計劃和分享，成為婚姻困擾的主要原因之一；而育有一名子女的夫婦，婚姻困擾程度特別高。

明愛家庭服務於2018年推出全港首個以婚姻健康檢查為主題的手機應用程式「明愛婚姻體檢®1.0」，讓市民可自行檢視自己婚姻健康程度，並可接受免費婚姻諮詢服務，以及報名參加婚姻培育活動。在4年內共錄得8,013次下載，3,153人填寫婚姻體檢問卷，有服務跟進需要的為411人，另亦有4,700人登記參與活動。

無共同興趣 少一同外出

明愛荃灣綜合家庭服務中心高級督導主任葉燮驥昨日表示，綜合分析有關的數據發現，本地夫婦的共同活動體驗得分偏低，他們普遍缺乏共同興趣，甚少與伴侶一同參與興趣活動或外出，特別是20歲至59歲的夫婦，當年齡增長到60歲至70歲時情況才有所改善。

他指出，夫婦關係缺乏內聚力（Cohension）是造成婚姻困擾的主要原因之一，此情況於30歲至50歲夫婦間最為嚴重，內聚力由2018年至2020年按年下降，惟或因要適應新冠疫情下新常態在2021年有少許回升。

在求助個案中，無生育子女的佔31.4%，有一名子女的佔38%，有兩名子女的佔28.2%，有3名的佔2.2%，反映子女是夫婦婚姻關係的重要指標。而育有一名子女的夫婦面對較多婚姻困擾，他們在多個關係範疇和觀念上都有較顯著差異，困擾最高。

他建議，市民多參加夫婦體驗活動，發掘共同興趣，享受共處時間，學習求同存異，而育有子女的夫婦更需要共同生活體驗，如遇到問題應及早求助。

港中企慈善基金贈抗疫物資

香港文匯報訊 本港多區近日陸續爆發疫情，香港中資企業慈善基金昨日下午向葵涌和黃大仙等疫情嚴重地區捐出一批防疫物資，為本港防疫工作和保障市民健康共出一分力。

◆ 陳恒鑌和一眾義工協助派發抗疫物品。 fb圖片

據悉，今次送往新界地區的防疫物資包括高於N95標準的高級口罩25,000個、面罩5,000個、噴霧消毒酒精9,000瓶；送往九龍地區的物資有12,500個高於N95標準高級口罩、面罩2,500個、搓手液500個。

香港中國企業協會副會長兼總裁、香港中資企業慈善基金副主席兼秘書長張夏令昨日表示，考慮到在疫情嚴重地區，居民仍需落樓強制檢測，尤其是圍封強檢的葵涌邨居民，並無機會補充防疫物資。因此在港的中資企業攜手香港中資企業慈善基金，為居民送上防疫物資，希望大家共克時艱。一日之內找到這些物資並非易事，在港中資企業臨時把各家庫存捐獻出來。

立法會新界西南議員陳恒鑌昨日在立法會會議結束後，急急腳落區派口罩，再到社區會堂與團隊兄弟姐妹們一起包裝，期望把物資早日送到居民手上。「累，但為市民為香港，大家頂硬上！」

派罩抗疫

九龍西潮人聯會與西潮青創發起「西潮有愛 同心抗疫」活動，於農曆新年前後在油尖旺、深水埗、九龍城向街坊派發30萬個KN95口罩。西潮青創主席連洲杰、聯會常務副會長姚逸華、副會長吳建渤及寶靈街販商協會主席譚潤華昨日到佐敦寶靈街向近百個檔戶派發口罩及新年揮春，提醒街坊提高防疫意識，積極接種疫苗。 香港文匯報記者 子京

◆ 薛永恒回應現時「安心出行」程式會在衞生防護中心發放資訊後一小時通知市民。 香港文匯報記者 攝

「安心」信息滯後 議員促即時公布

香港文匯報訊 香港第五波疫情嚴峻，特區政府透過「安心出行」程式通知市民疫情資訊及強檢通知。有市民批評「安心出行」發放強制檢測公告通知及潛在感染通知等信息方面嚴重滯後，在單位出現確診個案消息後兩天才收到通知。昨日在立法會大會上，有議員建議政府改良「安心出行」流動應用程式，加快通知效率。特區政府創新及科技局局長薛永恒回應表示，未來將會與衞生防護中心同事一同努力，在流程簡化和資訊更清楚兩者中取得平衡，按照疫情發展情況及需要，進一步研究各種技術方案。

立法會議員黎棟國在會上提出質詢時表示，有市民批評「安心出行」發放強制檢測公告通知及潛在感染通知等信息方面嚴重滯後，在單位出現確診個案消息後兩天才收到通知；亦有市民投訴指，需在細小的手機屏幕閱讀長達四千多字的有關新聞公報和在含多頁的列表中搜尋後，才知悉須進行強制檢測的日期和次數。

倡增採樣站實時人流

黎棟國建議改善「安心出行」，在強制檢測公告通知中列明需進行檢測的日期和次數，並參考「香港出行易」程式提供實時空置泊車位資訊的做法，在「安心出行」提供各社區檢測中心和流動採樣站的實時人流資訊，以方便市民選擇人流較少的地點接受檢測，從而減輕他們需排隊等候檢測之苦。

薛永恒回應表示，因應各界的意見，「安心出行」已進行兩次優化工作，至今已發出10,250個感染風險住所通知提醒市民，超過32萬名市民收到通知後到檢測中心進行檢測。「安心出行」按衞生防護中心建議，向市民發放通知提示用戶查閱有關強制檢測公告內容，亦會在衞生防護中心發放資訊後一小時通知市民，局方將致力改善現時情況。

他強調，「安心出行」應用程式原意是為了協助市民記錄行蹤，及盡早收到感染風險通知，並非用作追蹤，當局會因時制宜，繼續優化「安心出行」程式功能。

立法會議員田北辰認為局方回應不合理。會後田北辰向傳媒表示，衞生防護中心在公布確診個案後，理應不需要再作任何人手調查工作，認為不可接受，延後公布消息將增加病毒傳播機會，指當局現時以每小時一次的發放資訊太慢，建議採取即時公布方式。