

逾六成新冠康復者健康變差

記性差易「扎醒」常感疲勞 逾兩成長期病患遭多項「長新冠」折磨

抗擊 新冠肺炎

香港經歷了五波新冠疫情，雖然因整體疫苗接種率提高等原因令重症及死亡率下降，惟一旦康復後出現「長新冠」，手尾亦可能很長。香港復康會昨日公布的一項調查結果發現，逾60%新冠康復者稱健康變差，症狀包括短期記憶變差、經常半夜或過早醒來，以及出現疲勞狀況等，更有逾20%有長期病症的康復者飽受至少6項後遺症煎熬。康復會建議特區政府為有「長新冠」症狀的康復者提供個案管理服務，同時呼籲市民盡快接種疫苗，以減少「長新冠」風險。

◆香港文匯報記者 郭倩

香港復康會於今年6月中旬至7月下旬以網上問卷調查的方式，了解新冠肺炎康復者的健康現狀及對康復服務的需求，共收回119份有效問卷。調查結果顯示，62.2%受訪者認為健康轉差，其中對認知能力及疲勞狀況的影響尤甚，有短期記憶問題的比率由確診前的15.9%大幅升至確診後的50.8%；出現疲勞狀況的比率更由4.8%飆升至47%。同時，僅24%受訪者在確診前出現痛症，但確診後則升至48%。

接種可降15%「長新冠」風險

此外，受訪者行樓梯時感到呼吸不暢或氣促的比率於確診前後分別為24.4%及44.4%；超過30分鐘才能入睡的比率增加31.5個百分點至42.9%；會在半夜或過早醒來的比率亦增加40個百分點至52.9%。

感染及傳染病專科醫生曾祈殷指出，新冠康復者的後遺症還包括內分泌失調，他曾接觸的一位康復者出現感到異常口渴、排尿頻繁的症狀，「一日飲四五升水，排九升尿。」他引述有研究顯示，接種新冠疫苗者與沒有接種疫苗者相比，可降低15%「長新冠」風險。他說，未完成全部接種的新冠患者在康復後完成餘下的接種，仍能起到減輕「長新冠」病症的作用，呼籲市民盡快完成疫苗接種。

受訪者最需要中醫復康治療

調查同時發現，逾40%受訪者於康復後有尋求協助，其中最多受訪者認為有需要的服務為中醫復康治療，達48.7%；其次是康復運動班（38.8%）。於今年9月底確診的Carol昨日分享指出，至今仍出現疲倦、氣促、失眠及皮疹等症狀，「就連舉起手沖涼、洗頭都感到很累。」她表示，目前亦在參加政府提供的中醫復康治療，但候輪時間比較長，未能每個月就診。

香港復康會建議政府為有「長新冠」症狀的長期病患者提供跨專業個案管理服務，就其健康變化進行系統性分析，以及配對不同類型的復康和健康服務。至於康復者則可透過自我管理課程，持續管理個人健康。



▲香港復康會發布調查指，逾60%新冠康復者稱健康變差，更有逾20%有長期病症的康復者飽受至少6項後遺症煎熬。
文匯報記者郭倩 攝

▲受訪者多認為需要中醫復康治療，其次是康復運動班。圖為新冠康復者參與康復運動班。
資料圖片

新冠康復者確診前後出現症狀比率

症狀	確診前	確診後
◆有短期記憶問題	15.9%	50.8%
◆疲勞狀況	4.8%	47%
◆痛症	24%	48%
◆行樓梯時呼吸不暢或氣促	24.4%	44.4%
◆超過30分鐘才能入睡	11.4%	42.9%
◆會在半夜或過早醒來	12.9%	52.9%

資料來源：香港復康會
整理：香港文匯報記者 文森

「安心」新版本「一鍵申報」完成隔離

香港文匯報訊（記者 費小輝）政府資訊科技總監辦公室（資科辦）昨日表示，已推出「安心出行」流動應用程式最新3.5.0版本，新增包括為同行人士的「疫苗通行證」加入自動檢測「紅、黃碼」功能，以及簡化自我申報流程，方便確診用戶於第七天或其後可直接以「安心出行」程式「一鍵申報」提早完成隔離規定。

同行者「疫苗通」自動檢測「紅黃碼」

資科辦發言人指出，最新3.5.0版本可讓用戶在程式儲存同行人士的「疫苗通行證」後，程式會透過網絡連線自動檢查並將確診或從海外地區或台灣抵港的同行人士的「疫苗通行證」分別轉為「紅碼」或「黃碼」，以識別有較高新冠肺炎傳染風險的人士。

最新版本亦新增按鈕方便用戶申報快速測試陰性結果，即確診用戶如符合提早完成隔離的規定（已接種至少兩劑新冠疫苗，並在第六天及第七天或其後連續兩天均在快速測試獲陰性結果），最早可於第

七天在程式內選擇「快速抗原測試陰性結果或康復出院聲明」按鈕，直接進行「一鍵申報」，「紅碼」會隨即回復為「藍碼」，方便快捷。

康復紀錄失效 提醒用戶更新

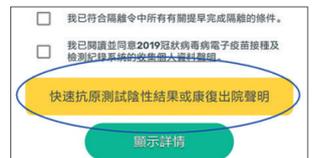
此外，如用戶曾經確診並將康復紀錄二維碼設定為「疫苗通行證」，程式會在康復紀錄過期或失效後提醒用戶須更新疫苗接種紀錄（如到evt.gov.hk網站重新下載最新的電子針卡），以符合當前「疫苗通行證」的接種要求。

發言人提醒市民，可在「安心出行」內檢查及更新程式版本，或直接到App Store、Google Play或華為AppGallery平台更新「安心出行」程式至最新版本，無須刪除舊版本重新安裝。更新程式並不會影響已經儲存在用戶手機程式內的出行紀錄。

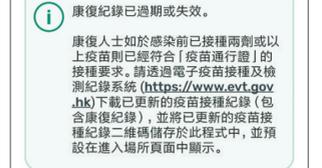
市民如在使用「安心出行」程式時遇上問題，可致電「安心出行」電話熱線（2626 3066）或到設於25個港鐵站的流動支援站尋求協助。



◆「安心出行」為同行人士的「疫苗通行證」加入自動檢測「紅、黃碼」功能。



◆新增「快速抗原測試陰性結果或康復出院聲明」按鈕，方便用戶以「一鍵申報」完成隔離。



◆程式會在康復紀錄過期或失效後自動提醒用戶須更新疫苗接種紀錄。

確診數回落 昨見4766宗

香港文匯報訊（記者 文森）香港新增新冠肺炎確診個案4,766宗，疫情在連續12天於五千宗以上徘徊後，重新回落到四千宗水平，亦是10月13日以來新低。新變異病毒個案沒有增加。輸入個案446宗，佔整體個案9.36%；而同日入境人數再創新高，達到13,211人，確診個案佔單日機場入境旅客3.38%，比率較前一日下降1.42個百分點。另外，再多12人死亡，第五波疫情以來累計死亡個案10,184宗。

由於是周一，累積周末個案，學校共呈報1,274宗個案，包括1,060名學生及214名教職員，共涉及658間學校。當中18間學校共20個班別，以及乘坐一輛校車的學生出現多宗個案，需要停課一周。多於一個班別需要停課的學校，包括將軍澳博士山（香港）國際幼稚園，及聖保羅女子中學。出現校巴群組的是香港靈樞堂幼稚園。

料未來收生競爭會加劇

至於收生質素方面，他表示，本港兩間醫學院的收生成績並無下降，但隨着學生的選擇增加，可在認可的外國醫學院畢業回港執業，相信未來收生的競爭會加劇。他強調，醫學院最重要是培訓畢業生利用專長，成為一名願意服務市民的醫生。

劉澤星又指，逾七成醫生在公立醫院完成專科培訓，獲得院士資格後，大都起碼會再服務一兩年，已經在公立醫院服務很長年期。對於政府表示要強制規定服務年期，他說：「我真係唔知道局長嘅說法係啲咩，大部分醫生根本已經係醫管局做好好嘅呢，啱家所謂鎖定期服務年期，係鎖幾耐呢？」

昨日疫情

- 本地感染：4,320宗 ●新呈報死亡個案：12人
- 輸入個案：446宗 ●第五波累計死亡個案：10,184宗

院舍及學校疫情

- ◆2間安老院舍及1間殘疾人士院舍共呈報3名院友確診個案，5名院友檢疫
- ◆658間學校共呈報1,274宗個案，包括1,060名學生及214名教職員
- ◆18間學校共20個班別，及一個校車群組，須停課7天

變異病毒

- ◆懷疑BA.4或BA.5確診個案佔91.5%，BA.2.12.1個案佔0.1%
- ◆未有新增變異病毒株個案，輸入病例維持累計202宗XBB、6宗XBD、8宗BA.2.75.2、6宗BA.4.6、11宗BF.7，以及22宗BQ.1.1亞系個案
- ◆本地個案中維持累計6宗XBD、1宗BA.2.75.2及7宗BQ.1.1亞系個案

醫管局概況

- ◆現有1,987名確診者留醫，其中184人為新增患者
- ◆留醫病人中，175人正接受氧氣治療，另10名病人需用呼吸機協助呼吸
- ◆新增4人危殆，合共29人危殆，其中9人於深切治療部留醫；新增6人嚴重，合共38人嚴重

新增總
確診個案：
4,766宗

資料來源：
醫管局、
衛生防護中心
整理：香港文匯報
記者 文森

醫生棄專科資格 專家：可轉做社區醫生

香港文匯報訊（記者 文森）今年施政報告提出，考慮要求公立醫院醫生，要在公營體系服務一定年期才能離開。港大醫學院院長劉澤星昨日出席電台節目時表示，香港兩間醫學院的畢業生，約七成都在公立醫院完成六年的專科培訓，獲得專科醫生資格後，才有部分醫生選擇離開，流失的主要是剩下三成醫生。他認為除了強制要求這三成醫生服務滿一定年限，還可以考慮讓這些進入社區的醫生，構建預防為主的社區醫療體系，而這也是施政報告提出的重要公共醫療構想。

醫管局添誘因挽留流失醫生

劉澤星說，這三成醫生放棄成為專科醫生資格，離開公立醫院，可能是只想做全科醫生，也可能由於公立醫院工作環境欠佳，工作負荷過重。他本人是醫管局成員之一，醫管局近年已經推行不同措施挽留人手，包括提供更多晉升機會、幫助置業等，以及減低工作負荷，改善工作環境，令工作流程更順暢，希望能挽留這三成提前流失的醫生。

他表示很歡迎施政報告提出構建社區醫療體系的計劃，

類鼻疽致病性不強 專家籲勿碰生水

香港文匯報訊（記者 文森）衛生防護中心上周六公布，為白田邨重建地盤26名患有慢性疾病的工作人員進行類鼻疽血清測試，發現其中10人對類鼻疽菌菌體呈陽性反應，均無症狀。感染及傳染病醫學會副會長林緯遜昨日在電台節目上表示，有研究表明，約4,000宗接觸到類鼻疽菌菌個案中，只有一宗會出現病徵，類鼻疽菌菌致病性不強，通常長者或長期病患等抵抗力弱人士才會出現嚴重症狀。他指該10名工人曾接觸地盤地下水，有可能因此感染，但沒致病。類鼻疽菌菌菌藏於泥土和地下水中，他呼籲市民切勿直接飲用或使用生水。

林緯遜表示，感染類鼻疽後，大部分人士的潛伏期是1天至21天，但亦有個案可長達幾個月，甚至數年後才發病，因此要再過一段時間，才知道還有無相關個案。類鼻疽菌一般在30厘米至60厘米深的泥土層

中存活，如果溫度、濕度、酸鹼度合適，可大量繁殖。暴雨或季風後，細菌可能會沖到較表面的泥土，漂浮空氣中或污染地下水，人類這時吸入受污染空氣，或接觸受污染生水，便有可能被感染。

健康年輕人兒童很少被感染

他表示，是否被類鼻疽菌菌感染，受很多因素影響，其中健康良好、年輕人和未成年兒童，很少被感染。接觸菌菌的數量也有很大影響，受感染時，進入體內菌菌數量多，自然發病機會會大。

他續說，感染途徑不同，病徵亦不一樣，透過皮膚接觸感染，相關部位會出現膿腫，吸入或飲用受污染生水，病菌可以引發全身各處病變。長者、有長期病症，尤其糖尿病患者，容易被感染，要小心別接觸泥土和生水，尤其不要使用及飲用生水。