



▼ 馮加恆醫生說，每年一至三月是流感高峰期，加上近日氣溫變化大，增加感染流感機會。



▲ 免疫力較弱人士如兒童需多加防範流感，外出時戴口罩保護。

每年冬季至春季之間，由於天氣忽冷忽熱，乍暖還寒，令人無所適從。而這期間流感病毒肆虐，如遇上身心疲累免疫力下降，大家就容易中招患上流感。

傳染病無所不在，今年春季，大家除了預防季節性流感，計劃外遊的亦要小心是春流感，感染寨卡病毒，病毒隨時可引致畸胎！

撰文：陳旭英 設計：林彥博

二

十四歲的張先生剛從南美洲的巴拿馬公幹回港，拖着疲乏身子回家的他，一直感覺疲累，睡了一整天後，體力仍未回復。由於南美國家正有不少感染病毒個案，家人擔心兒子染病，力勸他去見醫生。

馬先生上月亦到南美出差，目的地是委內瑞拉，期間他主要在市區活動，沒有到過任何郊區，但回港後他持續感疲倦，擔心感染最近在南美肆虐的寨卡病毒。

兩人先後出現感冒徵狀，各自到養和醫院的社區診所求醫。登記後，醫護人員先為兩人量度體溫及血壓，然後請他們填寫外遊記錄。雖然兩人都

▼ 在流感爆發的季節，急症室經常擠滿求診人士。



防疫完善 感染率低

沒有發燒，亦沒有關節痛的寨卡病毒病徵，但當醫生詳細審視病歷及了解兩人在外地的生活模式後，認為馬先生有很大機會感染嚴重傳染病。

養和醫院家庭醫學及基層醫療中心馮加恆醫生說，香港是一個先進及衛生防疫工作完善的地區，相對第三世界國家及落後地區，傳染病監控做得比較好，感染致命性的傳染病風險不高。但為了居民安全，我們仍然需要提防傳染病。

馮加恆醫生說，為了控制疾病傳染，香港衛生署的衛生防護中心，定下約五十種需要呈報的高風險傳染病，其中最常見即最

提防 傳染病

季節性流感、寨卡病毒

香港最常見十大傳染病

(須呈報衛生署)

- 1 水痘
- 2 肺結核
- 3 猩紅熱
- 4 食物中毒
- 5 社區抗藥性金黃葡萄球菌
- 6 侵入性肺炎鏈球菌
- 7 病毒性肝炎
- 8 流行性腮腺炎
- 9 登革熱
- 10 退伍軍人症

資料來源：衛生防護中心

上星期出現入冬以來首宗外地傳入的H7N9禽流感個案，市民應多加提防。



寨卡病毒經由蚊子Aedes aegypti叮咬傳播，幸目前香港未發現這蚊子，亦未有感染個案傳入。

多人感染的是水痘，去年就有七千六百餘宗；其次是肺結核病，去年共有四千三百九十一宗；

第三位是猩紅熱，去年共有一千六十三宗。需呈報的傳染病當中，不乏致命性傳染病，包括炭疽、漢坦病毒感染、鼠疫、黃熱病、伊波拉病毒等，慶幸近數十年香港未有感染個案。

由於政府疫苗注射工夫做到足，昔日在香港常見的白喉、麻疹，今天已不復見或只有零星感染個案。而排首位的傳染病水痘，因為非致命性，亦沒有太多併發症，

故暫時未做到全民注射預防疫苗；反觀感染後可引致神經失常及死亡的狂犬病，政府規定本土所有登記犬隻需要注射狂犬病疫苗，亦禁止未有注射疫苗犬隻進口，故近數十年，狂犬病在香港絕迹，最後一次因感染狂犬病而死亡已是一九八六年。

香港不是傳染病高風險地區，但防病意識不可無，馮加恆

醫生說，目前最要提防的傳染病是季節性流感，一至三月正是高峰期。或者大家會認為，感冒有多嚴重呢？

提防季節性流感

馮醫生解釋，流行性感冒（流感）由流感病毒引起，有甲型、乙型和丙型，而甲型流感因為病毒本身的抗原類型而再細分為不同亞型。而流感的病毒類型每年都有輕微變化，當人體接觸全新的病毒而受感染的話，所引發的徵候便會相對嚴重。所以免疫力較差人士，包括長者、兒童、長期病患者、孕婦及一些正服用抑壓免疫力藥物人士、癌病患者或正接受化療人士，馮醫生建議他們注射流感疫苗，以減低染病風險。

流感在每年的一至三月及七、八月較流行，近月香港氣溫驟變，上月的低溫就令不少人病倒。馮醫生提醒：「氣溫下降就要提防流感，而在驟冷驟暖的日子，也是流感肆虐的時候。高危人士除注射疫苗外，亦要注意個人衛生。」

在各種傳染病中，馮醫生特別提醒大眾要提防感染愛滋病。他說，愛滋病是世紀絕症，至目





前為止沒有任何藥物可根治，而目前愛滋病在全球各地的感染個案均有上升趨勢。

愛滋病 年增五百宗

根據衛生署衛生防護中心資料，香港在一九八四年出現首宗愛滋病毒感染個案後，三十年來感染個案不斷上升，二〇一四年有六百五十一宗新增感染個案，至二〇一五年有則有七百二十五宗。最新（截至一六年二月二十三日）的愛滋病毒感染累積宗數達七千七百一十八宗。患者有年輕化趨勢，其中十至十九歲感染人士激增超過一倍。

「愛滋病毒的傳播主要透過不安全性接觸，預防愛滋病自然是拒絕不安全性行為。但有時市民被懷疑帶有病毒的針筒刺傷，亦有機會感染，如懷疑已受感染，醫生會考慮處方預防性藥物，遏抑病毒繁殖。

▶ 外出後或進食前用酒精搓手液消毒，減低病菌傳染機會。



◀ 在傳染病肆虐季節，應佩戴口罩對預防病毒性感染。



▶ 被針筒誤傷有機會受感染，應小心處理。



殖。」馮醫生說。如病人感染HIV病毒的數量不多，徘徊於臨界線水平，服用Post Exposure Prophylaxis（簡稱PEP）藥物可望減低病毒數目，從而降低發病機會。但由於愛滋病有空窗期，故病人懷疑感染後一個月、三個月、半年及一年，均要接受HIV測試，以監測病毒水平。

另外亦有一種於感染前服用的藥物稱為Preexposure Prophylaxis（簡稱PrEP），倫敦大學學院於二〇一二至一四年的研究中，男同性

戀者（即愛滋病高風險群）每日服用抗愛滋病毒藥物「舒發泰」（Truvada）可預防愛滋病，成功率達百分之八十六。

高危傳染病需隔離

馮加恆醫生說，由於香港居民外遊或外訪比率高，必須控制香港居民感染外來的傳染病。

前線醫生診症時，如懷疑病人感染傳染病，需要追蹤旅遊記錄及接觸歷史，例如病人最近到過街市，或本身在雞鴨檔或者魚檔工作，都屬高危。上週衛生防護中心公布有港人感染H7N9，目前已隔離治療。而與其有密切接觸的兒子因有相關徵狀，亦要入住傳染病中心進行隔離。

「有禽流感徵狀病人到私營醫院或診所求診，醫生會了解緊密接觸人士有沒相似病徵，如

▶ 注射流感疫苗，是預防季節性流感的有效措施。圖為衛生署衛生防護總監梁挺雄接受疫苗注射。



▶ 愛滋病個案不斷上升，患者更有年輕化趨勢，故政府舉辦不少活動提高大眾關注愛滋病。



有，會通知衛生署跟進及安排病人入住政府醫院隔離病房；如求診者居住地區有疫症爆發、空氣污染或不流通，或因全球暖化而令該區有經由蚊子傳播的疾病，我們都會建議病人到政府相關診所接受檢查，或有需要隔離。」

說到防病，最重要是避免接觸病毒或病菌，及鞏固免疫力。馮醫生指出，當一個人的免疫力強，當染上一般傳染病，身體會自動啟動抗病機制，製造抗體擊退病毒。

如是糖尿病人、長者、兒童，或長期病患者如心臟、肝、

腎有問題，或正治療癌症、服用任何抑壓免疫力藥物的人士，就要小心提防，如受到感染，要及早治療，或有機會需要住院。

防病把關 免疫力

馮醫生說，一個人染病，通常是該段日子工作辛苦，面對壓力及休息不足，致免疫力低，病毒便有機可乘。而季節轉變，正是染病高峰期。「有研究指我們鼻腔中皮膚上可能有細菌長居，當免疫力下降時，即休息不足，壓力大、天氣轉變，病菌便能發惡。」



提防寨卡病毒

寨卡病毒感染是一種由寨卡病毒引起的蚊媒傳染病，亦可透過血液或性接觸傳染。病徵包括發燒、皮疹、結膜炎、肌肉或關節疼痛和疲累。

懷孕婦女感染後有機會引致初生嬰兒出現小頭畸形和其他神經系統及自身

免疫性的併發症如吉巴氏綜合症。

孕婦和計劃懷孕的女士應考慮延後到訪寨卡病毒持續傳播的地區。旅客出發前應徵詢醫生的意見，並在旅途中採取防蚊措施。旅遊人士從受影響地區回來後若感到身體不適，如發燒，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

資料來源：衛生防護中心

► 進食前或摸眼鼻前徹底洗手，可以減輕感染機會。

▼ 在南美國家不少婦女感染寨卡病毒後，誕下小頭症嬰兒。（路透社圖片）



傳染病之所以能傳播，

亦視乎源頭帶有幾多菌，如菌量多，在密閉空間加上抵抗力差，感染機會大兼病徵較嚴重。如接觸病菌後洗手，可減低感染機會。所以防疫，第一是衛生，第二是個免疫力，第三是有否接觸

傳染源頭。」馮醫生說。

他提醒在傳染病高峰季節，最好戴上口罩，進食前先洗手，保持充足睡眠，均衡飲食及恆常運動以鞏固免疫力。至於流感，高危人士現時仍能打流感針，為時未晚。

到巴拿馬公幹回港後不適的張先生，經檢查後醫生認為只是一般上呼吸道感染，沒有寨卡病毒感染徵狀，故醫生處方流感藥物後提醒他回家多休息，如情況轉差或家中有人有相同病徵，便要及早回來覆診。

而到委內瑞拉公幹的馬先生，經詳細了解後，知悉他曾經進行不安全性行為，或有機會感染愛滋病，並即時接受驗血，雖然結果是陰性，但不排除感染，故在醫生建議下服用抑遏愛滋病毒藥物，三個月、半年及一年後再驗血，如確定沒有感染，就屬安全。☎