



沙士10周年回顧

預防流感

杜絕新型冠狀病毒傳入

今年是沙士十周年，有報導指出，港人的防疫及衛生意識開始鬆懈。但近期中東以及英國相繼出現新的冠狀病毒個案，再次敲響防疫警號！加上春日正值流感高峰期，絕對需要提高警覺，嚴防新型冠狀病毒傳入。



### 新冠狀病毒 = 新沙士來了？

冠狀病毒的一個變種，是當時引起非典型肺炎（沙士）的病原體，與流感病毒有親緣關係，但它以前從未在人類身上發現，因此2003年首次因人傳人感染「沙士」時，醫學界對這種病毒認知有限，於治療方案上未能對症下藥，因而加劇了其蔓延速度與嚴重程度。

近日發現的新冠狀病毒，感染數字暫算有限，加上在香港未有確診個案，故尚未成為流行病毒，但亦有人傳人的可能，加上人體面對新病毒未有抗體，因此仍有潛在的危機，不容忽視。

### 流感病毒是沙士「遠親」不容忽視

流行性感冒（流感）是一種由病毒引致的高傳染性疾病，非常普遍，主要經飛沫、直接或間接接觸患者的呼吸道分泌物而傳播。



## 減少傳染，必須從以下要3點著手：

### · 注意保持個人衛生和健康

如勤洗手，尤其在進食前。因為手經常接觸外物，無形中把病菌帶到各處，是一種無形的殺手。

### · 適當時戴上口罩

當抵抗力不足時，尤其長者，遇上人多擠迫，或空氣污濁的環境，容易被傳染。

### · 妥善處理分泌物

因流感主要經患者的呼吸道分泌物如鼻涕、口痰而傳播，患者應以紙巾包好分泌物，以免四周傳播。

游泳、玩球等，除了可增強體能，亦有助提升體力，甚至令肺部得到擴張，增加肺部的活力和抵抗力。

### · 不吸煙

避免影響肺部健康和抗氧能力。

### · 調節飲食

多吃纖維、抗氧化食品；少吃肉類、脂肪，這樣可令抗氧能力增加，提升免疫力。

### · 全面減壓

避免過勞、抑鬱、執著，應以樂觀的態度處理和面對問題。

## 提高免疫力 預防勝於治療

要預防感染流感，提高免疫力，能直接抵抗病毒入侵！

### · 首要是有充足睡眠

睡眠不足時會容易生病，導致免疫力下降，容易被傳染。

### · 經常運動 強健體魄

每天最少運動30-40分鐘，如步行、體操、

## 充足休息 病向淺中醫

如偶被傳染，最重要是休息。若對病情有所懷疑或無痊癒進展，應立即請教醫生，以策萬全。

資料提供：

### 陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)

## 營養學教授推介

### 鯊魚精華DAGE (AKGS)

能平衡免疫力，增強體質。身體不適時馬上服食6粒，能迅速恢復精力，加速身體復元。