

曙光

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



大家好！承接上一期，我們將在今期與大家回顧「家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮的概況，及重溫一年一度聖誕聯歡會的片段，更為大家介紹常見於兒童的手足口病。另外，為響應每年3月24日的世界防癆日，本期內頁將會為大家介紹結核病之父——羅伯特·科赫，以增加大家對結核病相關的認識。

「家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮

「家庭健康大使培訓計劃」於2013年1月開始推行，計劃不僅以講座增加參加者的健康知識和對健康的關注，更提供不同形式的活動，如健康食譜設計及烹飪比賽、秋季健步行等，使參加者學以致用，把健康資訊融入生活當中。

「家庭健康大使培訓計劃」於2013年4月21日在灣仔活動中心揭幕。我們很榮幸邀請到食物及衛生局局長高永文醫生擔任主禮嘉賓，並成功招募共70位參加者。參加者須完成為期九個月的訓練，履行「家庭健康大使培訓計劃」的使命，將所學到的健康信息傳揚給家人、朋友和鄰居，支持健康社區的建立。為表揚參加者的熱誠和毅力，本會於2013年12月14日在林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行了「家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮，共有40位家庭健康大使順利完成訓練活動，獲頒家庭健康大使證書。

嘉許禮由本會主席藍義方先生致歡迎詞，並由「家庭健康大使培訓計劃」籌委會召集人兼本會副主席廖嘉齡醫生為活動作總結。是次計劃能成功舉辦，實有賴各機構、團體的協助，本會謹此向各合作團體及家庭健康大使致以衷心謝意。



本會主席藍義方先生致歡迎詞



本會副主席廖嘉齡醫生為活動作總結



嘉賓與家庭健康大使的大合照

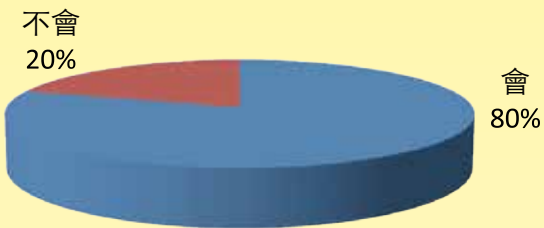


大特寫：手足口病

手足口病知多少？

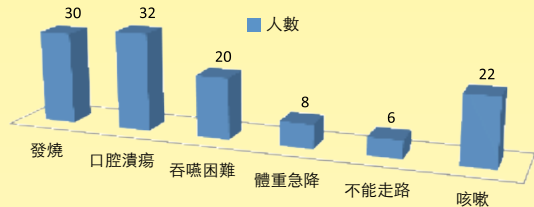
為了解一般人對手足口病的認識，本會邀請華仁書院同學於校內隨機訪問了40位同學，結果如下：

Q.1 手足口病會傳染嗎？



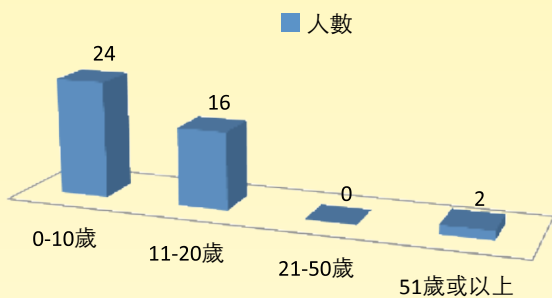
正解：看來大多數人對手足口病也有一定認識。沒錯，手足口病是會傳染的。

Q.2 手足口病有何病徵？



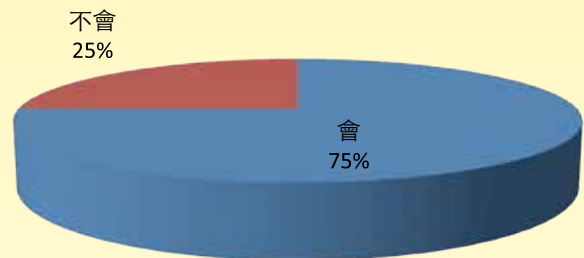
正解：病發初期，通常會出現發燒，食慾不振，疲倦和喉嚨痛。一至兩天後，口腔出現疼痛的潰瘍。另外，手掌及腳掌亦會出現紅疹。這些紅疹並不痕癢，有時會帶有小水泡。

Q.3 手足口病多數患者的年紀？



正解：手足口病主要發生在五歲以下的幼童身上。

Q.4 手足口病會致命嗎？



正解：正常情況下，手足口病不會致命，但是它會引發出致命的併發症。

結論： 大部分人都對手足口病都有一定程度上的認識，可是對它的致命率存有誤解。有見及此，我們會為大家詳細介紹一下手足口病，以加深大家對它的認知。

現況

根據世界衛生組織的數據顯示，在2010年，世界上約有175萬個病例，其中包括905個死亡病例；在2011年，世界上約有160萬個病例，其中包括509個死亡病例。於2008手足口病又被列為國家監測系統的丙型法定傳染病。

傳播途徑

手足口病病毒具有傳染性，疾病可通過直接接觸感染者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、糞便或受感染的物件，由一個個體傳給另一個個體。感染者病發後一週內傳染性最強，但傳染期可持續數週。不過，寵物和其他動物並不會傳染手足口病。



預防方法

現時仍未有疫苗可有效預防手足口病，因此預防手足口病的最重要方法是養成良好的衛生習慣。減低接觸病源的機會，能有效預防手足口病。何謂良好衛生習慣？以下為大家介紹一下：

1. 保持空氣流通：於室內空間打開兩則窗戶形成對流空間，使空氣流動，病毒自然難以停留。
2. 咳嗽或打噴嚏時應掩蓋鼻口：這是人盡皆知的衛生動作，掩蓋鼻口可以避免飛沫四散，而且應於咳嗽或打噴嚏後徹底清潔雙手。



治療方法

現時並沒有特效藥物治療手足口病。患者應多喝水和有充足休息，同時亦可採用症狀療法，以舒緩發燒和口腔潰瘍引致的痛楚。

為免把病毒傳染給別人，患病的兒童應該避免上學或參加集體活動，直至所有水泡變乾。如感染是由腸病毒71型引致，患者更應在水泡變乾後，留家休息多兩星期。

父母要細心觀察兒童的病情。如出現持續高燒、神情呆滯或病情惡化等情況，患者應及早求診。

鳴謝：律敦治及鄧肇堅醫院胸肺內科高級醫生 — 廖維滔醫生

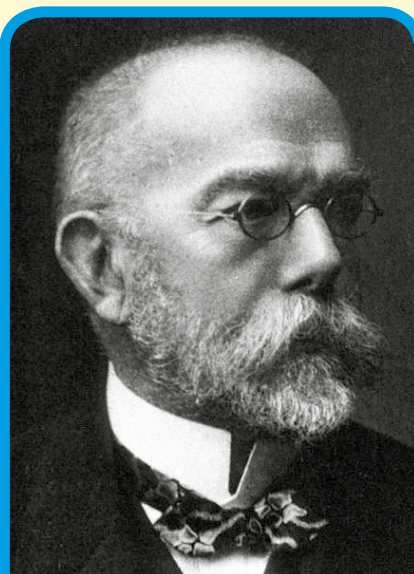
資料來源：衛生署衛生防護中心網頁（2013）

肺結核之父——羅伯特·科赫

德國微生物學家羅伯特·科赫(Robert Koch)於1843年在德國出生，於1866年畢業於德國格廷根大學(University of Göttingen)，然後參與了普法戰爭，又擔任區域醫療官，其間以有限的資源進行研究，成為細菌學始祖。

在1876年，羅伯特發現令炭疽桿菌流行的源頭——土壤中的內孢子，標誌著人類首次發現微生物能夠致病的一刻。1882年3月24日，羅伯特發現了肆虐19世紀的致命病毒——結核桿菌。自此，每年的3月24日成為世界防癆日，以紀念羅伯特的成就。

1884年，羅伯特發表了柯霍氏法則(Koch's postulates)，令科學家能夠更容易確認病原體，對後世的研究造成極為深遠的影響。因為對結核病的研究加深了人類對此病的認識，羅伯特於1905年獲頒諾貝爾醫學獎，以表揚他的成就。羅伯特於1910年因心肌梗塞而病逝，享年66歲。



羅伯特·科赫

聖誕聯歡會

一年一度的香港防癆會聖誕聯歡會於2013年12月24日舉行。當日蒞臨的嘉賓包括香港防癆會主席藍義方先生、副會長彭玉陵先生、李紹鴻教授、梁仲清先生、副主席岑才生先生、林貝聿嘉教授、梁永鏗律師及廖嘉齡醫生。當日節目非常豐富，除遊戲環節、魔術表演外，更設有大抽獎及聚餐，讓大家共同歡度聖誕佳節。



主席藍義方先生為聖誕聯歡會致歡迎詞



魔術表演



切蛋糕儀式



大合照



本會的參賽作品

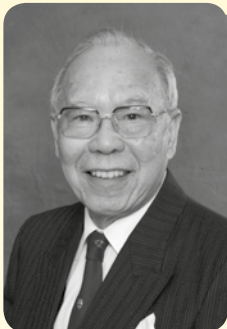
國際聖誕郵票設計比賽獲獎

本會於第 44 屆國際聖誕郵票設計比賽中成功奪得季軍，實在可喜。

是次比賽由國際防癆聯盟 (International Union Against Tuberculosis and Lung Disease) 主辦，並收到總共來自 12 個國家的參賽作品。本會設計以白色聖誕為主題，一對馴鹿更是畫得維肖維妙，加上聖誕老人和小朋友的歡笑，寄望令人感受佳節氣氛。



得獎獎狀



永遠懷念李紹鴻教授

本會副會長李紹鴻教授於2014年1月9日辭世，本會深感惋惜。李紹鴻教授自1988年擔任衛生署署長開始，已在本會擔任會長一職。及至1994年退休後，李教授仍熱心社會服務，並繼續在本會擔任副會長一職至離世；於這26年間，李教授亦同時於本會擔任多個委員會的職位：包括本會的健康促進委員會主席、傅麗儀護理安老院管治委員會和公共關係委員會的委員。李教授並多次擔任本會舉辦的多個國際性醫學會議的會議會長或籌委會主席。本會對他的支持和赤誠奉獻，永誌不忘。

- 督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 陳覺恩
委員會 : 翁婉文 何錦培 梁慧儀 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 張達堯 王城暉 曾賜豪 陳嘉綸 吳鎧釗 黃俊寧

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antib.org.hk 網頁：hpc.antib.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522