

# 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，今期除了有本會的活動回顧之外，我們還會為大家介紹世界關注的「埃博拉（伊波拉）」病毒，讓大家對這位「殺手」有更深入的认识，同時教大家一些基本的預防方法。此外我們將介紹本中心舉辦的中醫藥保健知識課程，內容非常豐富，希望大家能夠踴躍參加。

## 心臟展覽 2014

根據香港衛生防護中心的資料，心臟病在香港最常見的致命疾病中位居第三位。

為此，本會特別舉辦「護心行動」(Love Your Heart In Actions)，於二零一四年十月十九日(星期日)假九龍油塘高超道38號大本型地下中庭舉行。

本會舉行此活動之目的，正是希望為廣大市民提供心臟健康資訊，使市民大眾能加深對心臟病的徵狀及其預防方法之認識。

本會有幸邀請到衛生署助理署長(健康促進)馮宇琪醫生及一眾社會知名人士作為主禮嘉賓，並特邀馮宇琪醫生致辭。在一眾嘉賓主持開幕儀式後，「護心行動」正式開始。先有跳繩強心隊伍精彩的花式跳繩表演及仁濟醫院蔡百泰幼稚園/幼兒中心的舞蹈表演打響頭炮，使全場氣氛高漲。

本活動內容豐富，設有有獎攤位遊戲，免費健康測試(膽固醇/血糖/脂肪比例/血壓)，心臟健康資訊及醫護人員講解等精彩活動。

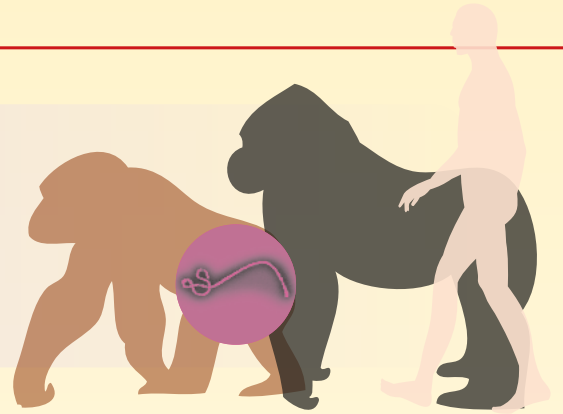
其中參與活動的醫護人員與市民講解預防心臟病的方法，要預防心臟病，首先需要維持健康身體。包括盡量避免飲酒、絕對不要吸煙、保持均衡飲食、減少進食高膽固醇和高動物脂肪的食物、經常做體能活動及保持適當的體重。這些健康元素對預防心臟病也有好處。若患有高血壓或糖尿病等潛在病症，則應接受適當治療。



# 大特寫：埃博拉（伊波拉）病毒

## 簡介：

埃博拉（伊波拉）病毒是一種往往會致命的疾病，死亡率高達百分之九十。該疾病會影響人類和非人類靈長類動物如猴子，大猩猩和黑猩猩。此疾病起源於1976年首次在鄰近赤道的蘇丹西部省份與離其約800公里遠之剛果民主共和國同時出現。至今病毒影響國家及地區包括剛果民主共和國赤道省、幾內亞、利比里亞、塞拉利昂和尼日利亞。



## 主要病徵：

早期病徵與普通感冒相似，包括肌肉酸痛、腹部及關節疼痛、發燒和頭痛。腹瀉、嘔吐及食慾不振。

典型症狀包括突發性發燒、食慾不振、肌肉疼痛、頭痛和咽喉痛。隨後會出現嘔吐、腹瀉、皮疹、腎臟和肝臟功能受損，在某些情況下更會出現內出血和外出血。相反，咽喉痛、胸痛、打嗝、氣促及吞嚥困難則不是典型症狀。

約五成患者在病發時會出現斑丘疹等皮膚表徵。此階段的埃博拉（伊波拉）病徵與瘧疾、登革熱及其他一些熱帶疾病的差不多，直到病人踏入出血的階段後，才能加以區別。



## 潛伏期：

潛伏期為2~21天，病人多在受感染後的8-10天內發病。

## 感染數字及死亡率：

自三月疫情爆發至今，全球已經有13,698宗感染或疑似個案，其中4,919人死亡。死亡率達90%。



## 傳播途徑：

病毒是通過密切接觸受感染動物的血液、分泌物、器官或其他體液而傳到人類。部分果蝠屬於埃博拉(伊波拉)病毒的自然宿主。非洲曾有檔案記載，患者通過處理在熱帶雨林中受感染或死去的黑猩猩、大猩猩、果蝠、猴子、森林羚羊和豪豬而染病。

感染的源頭在於感染者的血液，其他液體或分泌物如糞便，尿液，唾液，精液和直接接觸破損皮膚或黏膜。當健康人的破損皮膚或黏膜受到埃博拉（伊波拉）病人的感染性液體污染的環境發生接觸時，也可感染疾病。

## 治理方法：

暫時沒有證明有效的治療方法。

## 預防方法：

要預防感染疾病，遊客必須要注意以下數點：

- 盡量避免到受影響地區旅遊
- 注重個人和環境衛生；在接觸眼、鼻及口前切記先以梘液或酒精搓手液清潔雙手
- 避免密切接觸發燒人士或病人，並避免接觸患者的血液、體液和可能接觸過患者血液或體液的物品
- 避免接觸動物
- 食物須徹底煮熟才可進食



市民如從受影響地區返港，應留意返港後21日內的健康情況。如在這段時間出現病徵，應致電999並告知人員有關情況，以安排到急症室求診。



## 世界衛生組織的反應

世界衛生組織通過保持對埃博拉（伊波拉）病毒病實施監測以及促進危險國家制定防範計劃來達到預防埃博拉（伊波拉）疫情目的。當發現疫情時，世衛組織做出的應對就是支援監測、社區參與、病例管理、實驗室服務、接觸者追蹤、感染控制、後勤支持和培訓以及協助採取安全埋葬做法。

## 香港特別行政區政府對埃博拉（伊波拉）病毒病的準備及應變計劃

自2008年7月起，病毒性出血熱，包括埃博拉（伊波拉）病毒病，已被列為法定須呈報疾病。香港至今並無錄得人類及動物感染個案。為確保香港能預防、偵測、按特徵分析和應對埃博拉（伊波拉）病毒病的威脅，從而減低死亡率和發病率，香港特區政府已製備一套應變計劃。

應變計劃列明各個應變級別和按每個應變級別設立的相應指揮架構，當中所採用的三個應變級別，包括戒備、嚴重及緊急級別，與流感大流行和爆發中東呼吸綜合症的應變級別一致。直至截稿前，政府據「埃博拉（伊波拉）病毒病準備及應變計劃」下的戒備應變級別現正啟動。

## 香港公共衛生應變措施

政府各相關政策局及部門將會根據埃博拉（伊波拉）病毒病應變計劃，確保政府和主要行業的應變行動及基本服務互相協調。各相關政策局及部門亦會定期進行演習和修訂相關的應變計劃。衛生署會與私家醫院、專業醫療組織及其他非政府機構會保持緊密聯繫，以便在有需要時可動用社區資源。食衛局及衛生署亦會確保制定法例及信息傳遞機制，務求根據《國際衛生條例（2005）》所採取的應變行動順利執行。

<b>戒備應變級別</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指埃博拉（伊波拉）病毒病對本港人口的健康造成的即時影響，屬於低的情況</li> <li>埃博拉（伊波拉）病毒病在香港以外地域有人傳人的跡象，但在本地並未出現引起任何人類感染的即時風險，而世衛建議維持對這種疾病的全球預警。</li> </ul>
<b>嚴重應變級別</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>指埃博拉（伊波拉）病毒病對本港人口的健康造成影響的風險，屬於中等的情况。</li> <li>有人類感染個案或受感染動物，從旅客經常旅遊或貿易交頻繁的國家傳入。</li> </ul>
<b>緊急應變級別</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>埃博拉（伊波拉）病毒病對本港人口的健康造成影響的風險，屬於高而迫切的情况。</li> <li>香港有高風險出現由埃博拉（伊波拉）病毒病引起的嚴重人類感染，而且嚴重感染可能相當廣泛。</li> <li>有證據顯示在醫療機構中蔓延，或有持續社區爆發的即時風險的情况。</li> </ul>

如想了解更多本港對埃博拉（伊波拉）病毒病的準備及應變計劃，可參閱衛生防護中心網頁：[http://www.chp.gov.hk/tc/view\\_content/34199.html](http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/34199.html)



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

## 中醫藥保健知識 課程/工作坊

歡迎關心健康及  
對中醫藥有興趣的您參加  
課程均由本會註冊中醫師主講

本會在本年度為關心健康及對中醫藥有興趣的市民舉辦了幾個關於中醫藥保健知識的課程與工作坊，而推拿保健工作坊已於日前圓滿結束，參加者獲益良多。有見及此，本會舉辦了一個關於認識個人體質及保健的課程，詳情如下：

課程名稱：認識個人體質及保健

課程編號：CM-02

日期：	2015年1月8、15、22及29日(星期四/共4堂)
時間：	下午2:30至4:30
內容：	中醫基本概念、養生基本概念、中醫體質學說、養生藥膳/食療
講師：	本會註冊中醫師
上課地點：	香港灣仔皇后大道東266號地下—香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心
學費：	課程CM-02: 港幣500元(非會員)/450(中心會員)

希望市民踴躍參與，更加了解中醫藥保健知識。如有查詢，請致電2834 9333或親臨香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心報名。

附註：若報名人數不足，本會有權取消該課程。學員出席全部堂數，可獲取由本會發出的聽講證書。

督印人：陳日華  
總編輯：梁思珩 何錦培  
委員會：翁婉文 梁慧儀 鄧碧容  
季刊編輯及資料搜集：陳嘉綸 陳建彰 鄭俊峰 邵振榮 莊謙成 蔡旻翰 麥楹豐

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