

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! 本期除了有本會的活動回顧、流感專題及中醫訪問外，我們更為大家介紹本中心即將舉辦的「家庭健康大使培訓計劃」，希望大家能夠踴躍參與。

活動回顧

本會於2014年10月起開辦適合個人和家庭保健所需的中醫藥保健知識課程/工作坊。首先開辦的課程包括「推拿保健工作坊」和「認識個人體質及保健課程」，分別已於2014年11月及2015年1月在本會林貝聿嘉健康促進及教育中心演講室順利舉行，深受學員歡迎。是次課程/工作坊均由香港防癆會－香港大學中醫臨床教研中心的資深註冊中醫師主講，內容豐富，期望增加大眾市民對中醫藥的正確認識，並提升個人與大眾健康水平。

首先開辦的「推拿保健工作坊」包括推拿基礎、推拿常用方法、常用穴位、常見病保健和自我保健知識。而「認識個人體質及保健課程」則介紹了中醫基本概念、養生基本概念、中醫體質學說、養生藥膳與食療、都市常見病的中醫調理等中醫藥保健知識。



學員們非常專心上課以了解中醫的基礎概念



透過醫師深入淺出的講解，由淺入深探討保健知識，學員們可在每次短短兩小時中窺探中醫藥博大精深的奧妙。學員包括家庭主婦、病友或病人家屬。他們從課堂中學習的知識，如鼻敏感和心臟病之保健湯水均符合實際需要。



本會獲得香港防癆會中醫診所中醫師的支持，令課程得以順利舉行



簡介： 流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A、B及C型，A型和B型幾乎每年引起季節性的流行，C型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。

近期的H3N2則是其中一種較容易感染人類的A型。據衛生防護中心公布，由2015年1月初起直至3月11日，共錄得496宗個案，當中370人死亡。其中，471宗為甲型（H3N2）。



流感症狀： 包括發熱、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

感冒的致病原： 多達數百種的不同病毒和細菌，流感則是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。和一般感冒相比，流感容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，約需1-2週甚至數週才能完全恢復，而且容易引發併發症，甚至導致死亡。

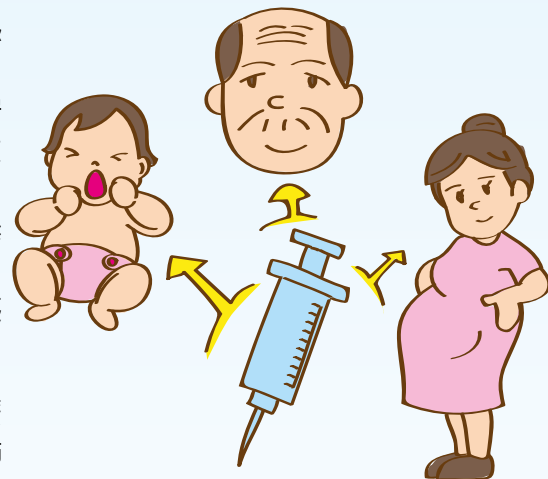
流感傳染方式： 主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染。

流感潛伏期（被感染至症狀出現）： 約1-3天；罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能傳染給別人，而幼童的傳播期則可能更長。

高危一族： 所謂流感高危族群是指比平常人有較多機會感染流感，及感染後容易發生嚴重併發症的人，包括2歲以下幼兒、65歲以上長者、居住於安養等長期照護機構之住民、罹患心肺肝等潛在性疾病者、因慢性代謝性疾病（如糖尿病）、腎衰竭、血紅素病變、免疫不全（如愛滋病毒帶原者）需長期治療、追蹤或住院者、孕婦、過度肥胖及6個月大到18歲需接受長期阿斯匹靈治療者等人員。

嚴重性： 流感的嚴重性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。大部分感染流感患者，多屬輕症，約1週會痊癒，但少數患者（如老年人、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病（如糖尿病）、貧血或免疫功能不全者等高危險族群）可能會出現嚴重併發症，故感染後應儘速就醫。

徵兆： 流感的徵兆包括呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續72小時等。但嬰幼兒不善表達身體的不適症狀，建議可以觀察嬰孩是否呼吸急促或困難、缺乏意識、不容易喚醒及活動力下降，以上情況皆可作為判斷危險徵兆的重要指標。



預防方法：

1. 接種流感疫苗：為預防流感最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群、小學生與醫護人員等高傳播族群。
2. 生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。
3. 有流感症狀立即就醫，依醫生囑咐服用藥物。



治理方法：

患者應有充足休息，多飲水。支援性治療可舒緩病徵。若出現流感徵狀，特別是屬抵抗力較弱人士或病情轉趨嚴重時，例如出現持續高燒或呼吸急促等症狀，應盡快求診。由甲型禽流感(包括H5N1、H7N9 和H10N8病毒)引起的病情比一般流感嚴重，大部分患者須留院醫治。抗病毒藥物對病情可能有效。除非出現細菌性感染，否則無須使用抗生素。兒童忌服含有阿士匹靈成分的藥物，以免引致雷爾氏綜合症。

上述資料摘自香港特別行政區政府衛生處及新聞公報

中醫角度

最近流感肆虐，相信不少市民都提心吊膽。有見及此，小編輯特地向香港防癆會中醫診所中醫師陳曉萼中醫師作一簡短訪問。

編 以中醫的角度，何解會有流感？

陳 冬天本該寒冷，但現在卻變得濕熱，我們習慣稱之為「非其時之氣」。人體不能適應突變的天氣，從而引至廣泛性的疾病。

編 是否長者比較適用中醫之療法？

陳 其實由三歲到八十歲都適用中醫的療法，最重要的是病人是否願意飲藥。當然不同年齡層的用藥量都有所不同。

編 相比起西醫的療法，中醫療法有何特別之處？

陳 中醫比較注重標本兼治，意即治標兼治本。中醫認為病人的病情不單指有外在因素，而且有內在的因素。所以除了清除外在的病邪之外，還注重為病人固本培元，調理身體。



如欲了解更多有關中醫藥資訊，請自行向中醫師查詢。

活動簡介

今年，本會將再次舉辦「家庭健康大使培訓計劃」。本計劃旨在透過一連串的健康教育講座及推廣活動，增加市民對健康生活、家居危險處理、藥物使用安全、以及壓力處理的知識，讓他們培養良好的健康生活習慣，促進和諧家庭關係。詳情如下：

 香港防癆心臟及胸病協會
林貝韋嘉健康促進及教育中心

 灣仔區議會屬下
衛生健康活力城推廣委員會

家庭健康大使培訓計劃 2015



啟動禮暨家庭健康同樂日

日期：2015年5月23日(六)
時間：11:30 am - 4:30 pm
地點：灣仔活動中心
地址：灣仔皇后大道東258號 灣仔街市地下低層
內容：

- 健康講座：肥胖、飲食與疾病
- 運動示範及遊戲攤位：
- 免費健康測試：中醫諮詢、量血壓、眼部測試、體重指標/脂肪測試、血糖、膽固醇、骨質密度測試

歡迎社區盟家大小一同參與

招募家庭健康大使

對象：灣仔及附近地區家庭主婦或家庭照顧者

尚有一連串的精彩活動包括：

2015年5-8月 (逢星期六)	2015年 8月22日 (星期六)	2015年7-9月	2015年 11月15日 (星期日)
課程講座： 健康飲食 腰頸背痛 眼部護理 中西藥物使用安全 心理健康 急救處理	健體運動班	健康食譜設計及 烹飪比賽	健步行

派籌

除量血壓及體重指標/脂肪測試外，所有健康測試均需領籌，每人最多可選3項健康測試

- 家庭健康大使優先領籌：5月4-8日，10:00 am - 5:00 pm
- 有興趣參與當日活動的市民：5月11-15日，10:00 am - 5:00 pm
- 預留少量籌於活動當日(1:30pm, 2:30pm, 3:30pm)供市民領取

數量有限 派完即止

報名及查詢

報名費為港幣50元。參加者在此計劃的出席率(健康主題講座+健康促進活動)須滿75%，方符合「家庭健康大使」的資格。完成計劃後，合資格的參加者將獲發港幣50元超級市場現金券。

查詢電話 2834 9333 (蕭小姐) 

索取報名表格可透過

- 1) 親臨本中心：香港灣仔皇后大道東266號
- 2) 傳真：2834 5522
- 3) 電郵：hpc@antitb.org.hk
- 4) 本會網頁 <http://www.antitb.org.hk/zh/upcoming.asp> 下載

支持機構



督印人：陳日華
 總編輯：梁思珩 蕭文鳳
 委員會：翁婉文 何錦培 鄧碧容
 季刊編輯及資料搜集：陳嘉綸 蔡旻翰 鄭子謙 郭子軒 莊謙成 林翹楚 黃俊寧

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