

養和之道



ISSUE

72

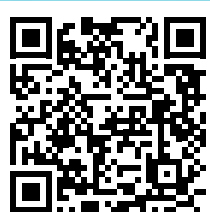
2023年11月號

今期專題

旅遊健康 →



歡迎掃描QR Code，
下載今期《養和之道》。





養和東區醫療中心曹延榮院 全香港首個質子治療系統 現已啟用

位於筲箕灣阿公岩村道3號的養和東區醫療中心曹延榮院(EMC)已於2023年12月正式啟用。EMC設有全香港首個質子治療系統、先進的診斷造影設備，以及優質住院設施，為病人提供高度精準的個人化癌症治療及貼心照顧。

質子治療被公認全球最先進的放射治療技術之一，採用高能量而精準的質子射束擊滅癌細胞，大大減低副作用，特別適用於兒科癌症，同時亦常用於治療腦癌、頭頸癌、肺癌、肝癌、前列腺癌等癌症。質子治療屬準確度高及具針對性的放射治療，能有效減低放射物質對腫瘤周圍之健康組織造成損害的風險，是一種有效而安全的治療方案，廣泛適用於癌症治療。



養和質子治療中心

☎ (852) 2917 5080

✉ radiotherapy@hksh-emc.com



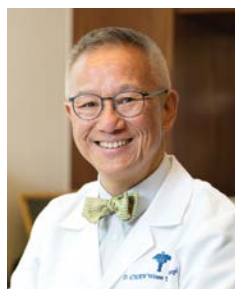
www.hksh.com



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

養和醫療集團成員：

養和醫院 | 養和醫健 | 養和東區醫療中心 | 養和癌症中心



《養和之道》電子版



下載「養和醫療」App



疫情緩和，香港全面恢復通關，不少人都急不及待地離港度假，甚至出現所謂「報復式旅遊」。然而，疫情漸退不代表可以掉以輕心：久未旅行，不論是何目的地，記緊做足準備。

今期《養和之道》以「旅遊健康」為題，邀請家庭醫學專科醫生、呼吸系統科專科醫生與兩位感染及傳染病科專科醫生，分別就日常旅行預備事項、高山症和潛淵症、本地常見傳染病(猴痘、禽流感和登革熱)，以及預防各類感染疾病和新冠測試撰文。此外，養和物理治療師團隊亦會就訓練、熱身及預防傷患等，為熱衷參加海外馬拉松盛事的跑手提供專業意見。

如欲瀏覽《養和之道》或訂閱下期電子版，歡迎前往 <http://www.hksh-hospital.com/pnewsletter>。

陳煥堂醫生

養和醫療集團首席醫療總監
養和醫院副院長

今期專題： 旅遊健康



02 準備充足 旅途小心
疫後安心旅遊

05 上山下海切忌急進
慎防壓力驟變



08 馬拉松訓練做足準備
海外參賽無往而不利

12 疫情退卻未可掉以輕心
出門旅遊小心

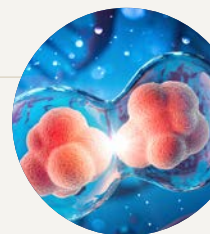
禽流感、猴痘及
登革熱



14 疫後外遊切忌鬆懈
做足準備免受感染

醫生札記

16 什麼是細胞療法?



養和資訊

17 李樹芬醫學基金會
捐出一千萬港元
成立愛丁堡皇家
外科醫學院
李樹芬醫生國際
教授席
促進跨國醫學研究及知識轉移



李嘉誠先生資助兒童癌症患者
接受養和質子治療



**養和醫療
YouTube頻道
正式推出**

歡迎大家訂閱頻道、
觀看短片及與好友分享!

SUBSCRIBE

養和醫療 HKSH Medical Group



鄭永鏗醫生

駐院醫生
家庭醫學專科醫生

準備充足 旅途小心 疫後安心旅遊

香港開始全面通關以後，很多市民前往外地旅遊。在過去的長假期，各個口岸都擠得水洩不通。在計劃行程景點時，應為有可能出現的醫療問題做足準備，有些時候更要諮詢醫生，以預防突發狀況或疾病。



旅行前準備

1. 疫苗

接種疫苗是一個旅遊重要的預防措施。除一般流感及新冠疫苗外，也可能需要接種其他疫苗。醫生會先詢問旅客目的地、簡單的旅行計劃及高風險因素：例如是否前往衛生環境較差的地方、住宿城市還是鄉郊，準備上會有明顯分別。醫生亦會參考其他資訊，如香港衛生署旅遊健康服務網頁(https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/index.html)及美國疾控中心的旅客健康網頁(<https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list>)指引，建議合適的預防疫苗。常見疫苗包括甲型肝炎疫苗、日本腦炎疫苗及傷寒疫苗。

值得注意的是，旅客最好預留足夠時間接種疫苗，以產生抗體。一些疫苗如甲型和乙型肝炎的混合疫苗，可選擇注射濃縮版本。倘若時間不足，可將接種計劃由基本的「現在、一個月、六個月」改為「現在、七天、二十一天及十二個月」，以加速接種。

2. 藥物

提起旅行藥物，大家第一時間都會想起「旅行平安藥」，用來處理可能遇到的傷風感冒、嘔吐肚痛等常見狀況。其實醫生也會因應病人的長期病患、旅行目的地的感染風險等因素，處方口服預防藥物。

如要前往虐疾風險較高的地區旅行，醫生會處方抗瘧疾藥物。旅客需要在離港前一至兩天開始服用，直至回港後一個星期。為防攀山時出現高山症，醫生會處方預防高山症藥物，由開始攀爬前一天開始服用，直至到達預計頂點後兩天。

對長期病患人士而言，藥物準備尤其重要。出發前一定要計算清楚要帶多少藥物，最好多預留一些備用，以防突如其來的行程延誤。家人亦應協助長期病患者，出發前一起檢查藥物是否齊全，確保有足夠的數量。

個別長期病患人士，例如要注射胰島素針的糖尿病患者或洗腎的腎病病人，更應向專科醫生諮詢旅遊及儲存藥物的意見。建議所有長期病患者向家庭醫生或專科醫生索取服用藥物的名單或簡單病歷，以便萬一在外地求醫時可供當地醫生參考。一些醫療機構設有手機應用程式(例如醫院管理局的HA Go)已記錄病人藥物資料，有需要時可向當地醫護人員展示。無論是長期病患者還是隨行親友，亦最好預先熟習使用相關應用程式。

旅行途中務必留意：

1. 經濟艙綜合症 (Economy Class Syndrome)



經濟艙綜合症是指乘搭長途飛機或汽車的旅客，由於長時間坐着不動，下肢血液流動緩慢，形成深部靜脈血栓 (Deep Vein Thrombosis)。這種情況並不罕見，高風險因素包括因乘搭長途飛機或汽車而長期坐着不動、60歲以上、肥胖、懷孕、癌症或有血液凝固問題等。症狀包括小腿紅腫及發熱，最嚴重者可以引起肺栓塞致命。

要預防經濟艙綜合症，坐長途飛機或長途車時切記經常伸展，例如站起來、在走廊上行走或上洗手間。衣服盡量要鬆身，並避免飲用過量酒精及咖啡因。一些人坐長途飛機時會服用安眠藥，睡個大覺，但這樣反而會令下肢處於一個不動狀態，增加深部靜脈血栓的風險，應該避免。

2. 旅遊者腹瀉 (Traveller's Diarrhoea)

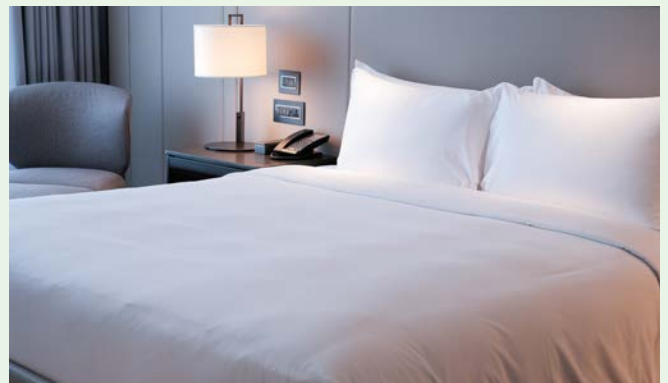


旅遊者腹瀉俗稱「水土不服」，顧名思義，大多發生於出國旅遊的人士。患者大便次數會比較頻密，大便亦會較為稀爛。旅客前往衛生風險比較高的地方，容易患上旅遊者腹瀉。

一般來說，傳播途徑是進食了一些被糞便污染的食物及食水。高風險食物包括未經煮熟的食物、未煮沸的水及冰塊。如果症狀輕微，患者只要注意補充水分及電解質便可。如果失去大量水分或發燒，而患者又是嬰兒或長期病患者，就應該及早求醫。

注意個人及食物衛生，是預防旅遊者腹瀉的最佳方法：記緊食物要徹底煮熟，飲用水亦要煮沸，或飲用可靠品牌的樽裝或罐裝飲品。避免到衛生環境較差的地方用膳，例如光顧街邊小販。

3. 床蝨 (Bedbugs)



法國、英國及韓國近月接連爆發床蝨災患，不少重災區更是主要旅遊景點。床蝨不單會叮咬皮膚，引致皮膚紅腫、痕癢及過敏反應，更有機會依附於旅客的衣物及行李，四處散播。

要有效預防床蝨叮咬及防止散播，建議選用硬身的行李箱盛載行李，較布質更難讓床蝨滋生。衣物最好放於可重覆封口的真空密封袋。入住酒店時可將行李放在桌上或行李架上，切忌在地上、床上或梳化打開，以免床蝨跳入行李。盡可能先檢查房間床褥、床單、床頭板、枕頭、床罇、抽屜、皮製或布製座椅/坐墊等是否殘留疑似皮屑、蟲卵、血斑或床蝨屍體，如有發現即時通知酒店徹底清理或更換房間。一旦皮膚被床蝨叮咬，可先用冰水或視液清洗癢處，切勿搔抓令皮膚破損，增加細菌感染風險。一般而言，普通止癢藥膏足以紓緩痕癢，如情況嚴重宜盡早求醫。醫生會按情況處方外用類固醇藥膏及口服抗組織胺藥物。

上山下海切忌急進 慎防壓力驟變



林頌眉醫生

呼吸系統科名譽顧問醫生
呼吸系統科專科醫生

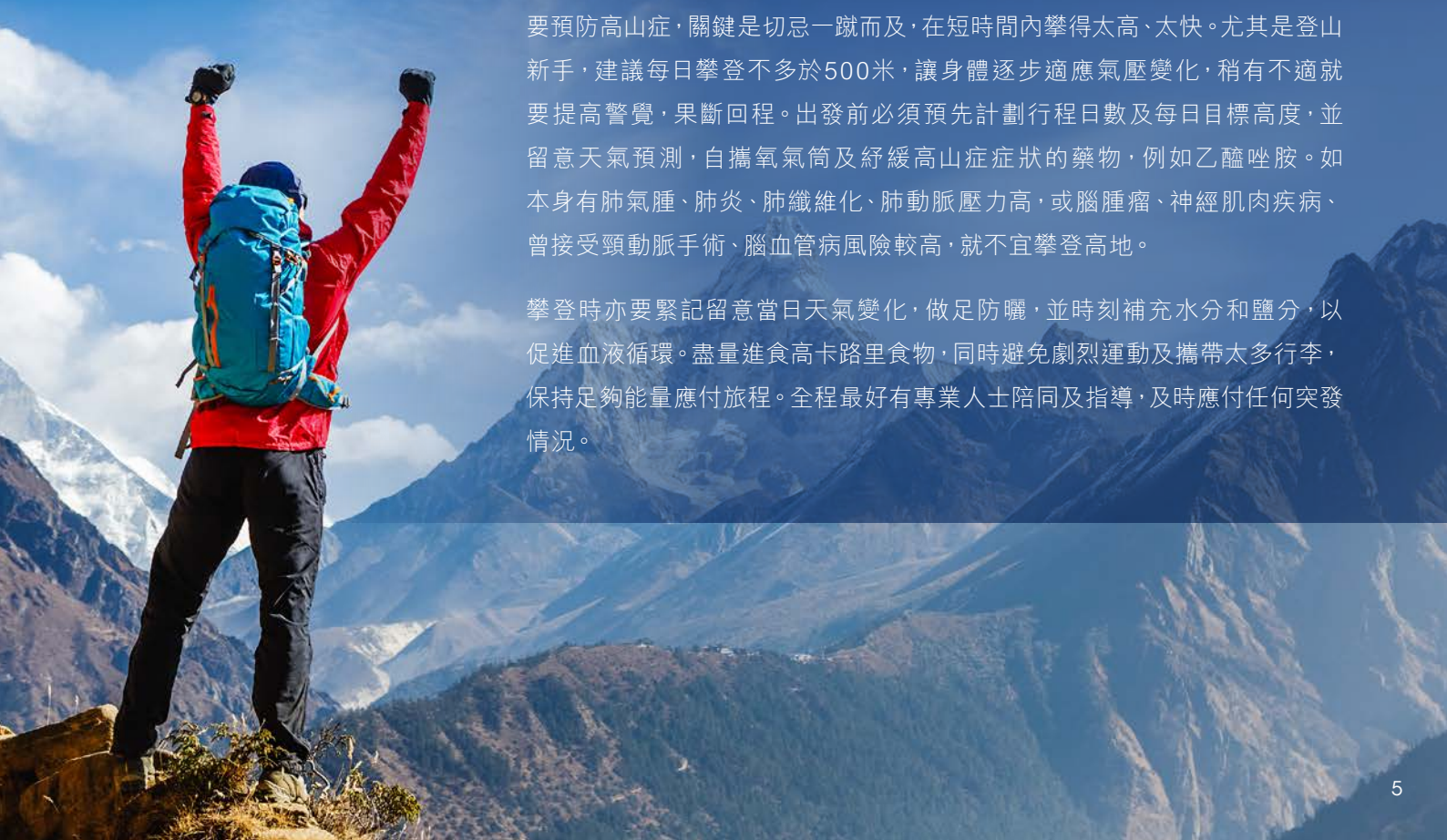
登山和潛水，是不少港人出外旅遊的重點活動。俗語雖云：「欺山莫欺水」，但人在異地，若然欠缺準備，未有先了解自己的身體狀況而貿然挑戰，隨時會出現高山症及潛淵症，樂極生悲。

預防高山症 不宜急進攀升太快

高山症又稱「高地綜合症」。遠赴海外登山，地方海拔愈高，氣壓和空氣含氧量便愈低。若登高過急，身體未必能夠及時適應氣壓和氧氣量變化，有機會出現所謂「高山反應」。症狀一般在攀至海拔2,500米時出現，輕則頭痛、頭暈、作悶、作嘔，立刻吸取較高濃度氧氣或服藥後大多無恙；重則腦水腫，甚至肺水腫，前者會令人失眠、疲倦、迷惘，後者會導致氣喘、心竇和咳血，有生命危險，要即時接受治療。

要預防高山症，關鍵是切忌一蹴而及，在短時間內攀得太高、太快。尤其是登山新手，建議每日攀登不多於500米，讓身體逐步適應氣壓變化，稍有不適就要提高警覺，果斷回程。出發前必須預先計劃行程日數及每日目標高度，並留意天氣預測，自攜氧氣筒及舒緩高山症症狀的藥物，例如乙醯唑胺。如本身有肺氣腫、肺炎、肺纖維化、肺動脈壓力高，或腦腫瘤、神經肌肉疾病、曾接受頸動脈手術、腦血管病風險較高，就不宜攀登高地。

攀登時亦要緊記留意當日天氣變化，做足防曬，並時刻補充水分和鹽分，以促進血液循環。盡量進食高卡路里食物，同時避免劇烈運動及攜帶太多行李，保持足夠能量應付旅程。全程最好有專業人士陪同及指導，及時應付任何突發情況。



位處海拔2,500米以上的城市及地區的例子如下：

國家		城市/地區	高度
中國	四川省	九寨溝黃龍機場	逾3,400米
		黃龍	平均3,300米
		稻城·亞丁	平均3,700米
	雲南省	香格里拉	逾 3,200米
		玉龍雪山大索道	4,500米
	青藏高原	青海湖	3,200米
		拉薩·貢嘎機場	逾 3,500米
		阿里地區·那曲地區	平均4,500米
珠穆朗瑪峰大本營		5,200米	
尼泊爾	丹增-希拉里機場	逾2,800米	
	馬南格	3,500米	
	菲裡奇	4,300米	
	薩加瑪塔峰大本營	5,400米	
坦桑尼亞	乞力馬札羅山	逾5,800米	
玻利維亞	拉巴斯	逾3,600米	
哥倫比亞	波哥大	逾2,600多米	
厄瓜多爾	基多	逾2,800多米	
秘魯	庫斯科	逾3,300多米	

資料來源：衛生署旅遊健康服務

https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/environmental_health_risk/high_altitude.html

預防潛淵症 切忌潛水太深上水太快

另一類深受港人歡迎的外遊節目，非潛水莫屬。隨著環境壓力轉變，人體會出現不同徵狀：攀山遇上氣壓急降，會引起高山症；潛水時太快上水，水壓上升，亦會導致潛淵症。

下潛愈深，外在水壓會隨之增大，而人體的軟組織亦會腫脹，令血管充血或出血。潛逾10米，會令五成肺部無法擴張，導致耳鳴、頭暈、咳血、翳焗等症狀，再深一點更會令人開始失去知覺、暈倒、心斃，甚至無法呼吸。一旦潛水超過40米，高達八成肺部會無法擴張，屆時不論有多少氧氣，亦最多只能在水中逗留三分鐘。

即使潛得不太深，但若上水過急，外在水壓與體內軟組織的壓力會霎時變得不平衡。壓力驟變會令軟組織受損，引致耳膜破穿、鼻竇不適或出血，嚴重者更會突然失聰。閉氣期間若未有慢慢呼氣，亦會令肺部膨脹，有機會導致「氣胸」，俗稱「爆肺」，可令氣胸壓著心臟，使其無法泵血，又或造成動脈栓塞，在血管內迫出血泡，同樣會有生命危險。

耳膜破穿及出血，一般只須服用止痛藥，大多在數星期內自行痊癒；如逾兩個月未見康復，或需以手術修補耳膜，如鼻竇出血則須立即求醫。處理「爆肺」需在胸膜腔放置導管排氣，令血壓回升，紓緩對心臟的壓力；若血管出現氣泡，事發後須立刻送院施行高壓氧治療，否則性命堪虞。

以下病人屬潛淵症高危人士，不宜潛水：

- 患有肺纖維化、慢阻性肺病、心律不正、心臟病、心臟衰竭，或曾有氣胸
- 經常感冒，或有嚴重鼻竇炎，導致鼻塞

潛水與登山無異，必須量力而為，潛水深度只宜逐部增加，令身體可以慢慢適應壓力變化。同時應預留足夠時間上水，一旦有任何不適，必須終止活動。千萬不可單獨潛水，建議組團出發或有專業人士從旁指導，可以時刻觀察可疑症狀，即時提供協助。



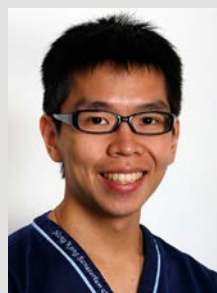


馬拉松訓練做足準備 海外參賽無往而不利



徐善美

高級物理治療師
(肌肉骨骼物理治療團隊)



陳家銘

一級物理治療師
(心肺物理治療團隊)



忻文艷

一級物理治療師
(肌肉骨骼物理治療團隊)



張子偉

一級物理治療師
(心肺物理治療團隊)



隨著疫情完結，本地和世界各地長跑賽事都陸續復辦，吸引不少香港跑手遠赴海外參加賽事。世界六大馬拉松賽事包括波士頓、紐約、芝加哥、柏林、倫敦和東京馬拉松，當中以波士頓和紐約馬拉松賽道的總爬升最多，分別達248米和246米；而柏林、芝加哥和東京馬拉松路線則比較平坦，總爬升只有約60米至70米，完成時間較快。一些亞洲區的馬拉松亦深受不少香港跑手歡迎，例如大阪、京都、台北馬拉松等，路線均比大家較熟悉的香港馬拉松(總爬升約為260米)平坦。跑手準備到海外參加長跑比賽前，最好先研究路線圖和高度圖，又或觀看路線影片，以調整訓練內容。

除了赛道總爬升外，參加海外馬拉松時亦要留意賽道的海拔高度。以西藏國際半程馬拉松和聖母峰馬拉松等高原賽事為例，赛道都在海拔3,000米以上，部分賽事更要求醫生提供健康證明方可報名，建議參加前先徵詢醫生意見。

有意參加海外馬拉松人士，最好於起跑前半年至一年前準備和制訂訓練計劃。除了解賽道的爬升情況外，還要掌握當地氣候，如溫度、濕度等因素，並預早準備合適的裝束和裝備。參賽前不妨預備一個小小急救包，配備各類傷口護理用品、繃帶、護膝、運動貼布及止痛藥，以防萬一。

如情況許可，最好提早幾天到當地適應時差和氣候環境。在比賽前一至兩天做適量的輕鬆跑和伸展動作，並確保睡眠充足，避免花太長時間觀光和購物而過於勞累。如要前往氣候較寒冷的國家參賽，比賽當日應比平常預留較長時間熱身。



完整馬拉松訓練

如想在馬拉松比賽中取得佳績，一定要有一套周詳且科學化的訓練計劃。

訓練長度

透過適當的訓練，身體會慢慢作出相應變化。要有理想效果，建議至少在比賽前16週開始訓練。起首每週大約跑20至30公里，按每4星期增加10公里的節奏增加。

運動強度

如要訓練得宜，必須以適當的運動強度配合，才能提升訓練效果。「目標心率」是一個用來測量運動強度的指標，計算方法如下：

最高心率 = 220 - 年齡

心率儲備 = 最高心率 - 靜止心率

目標心率 = 心率儲備 × 強度 + 靜止心率

例子：年齡30歲，靜止心率为60 bpm

區間	強度	目標心率	效果
1	50%-60%	125-138	熱身、緩和
2	60%-70%	138-151	提高基礎耐力， 燃燒脂肪
3	70%-80%	151-164	增強帶氧運動 效果
4	80%-90%	164-177	提高爆發力
5	90%-100%	177-190	發展最佳表現及 速度

市面上的智能手錶或運動手錶，皆可實時監測及顯示心率。其內置訓練模式可隨時提醒使用者將心率維持於目標區間內。

訓練模式

參與馬拉松時，絕大部分時間都以帶氧模式進行(下表)，故此訓練亦以帶氧訓練為主。

帶氧及無氧部分在不同距離所佔比例

距離	帶氧部分	無氧部分
全程馬拉松	97.5%	2.5%
半程馬拉松	97.5%	2.5%
10公里	90%	10%

要有效訓練，可以使用80/20模式，即八成時間為帶氧運動訓練，兩成為無氧運動訓練。

帶氧運動訓練

跑手練跑時，應將大部分時間用作帶氧運動訓練，分「輕鬆跑」及「配速跑」兩種跑法。

輕鬆跑：

整個訓練計劃大部分時間會以「輕鬆跑」形式進行。

很多人以為練習時跑得愈快愈好；其實馬拉松幾乎全程是帶氧運動，需要有強大的有氧基礎，而輕鬆跑正是培養這基礎的最主要途徑。

練習「輕鬆跑」時，應維持心率於區間2，即強度為60%至70%的區域，每節長度應有30分鐘以上。即使訓練當日狀態較佳亦不要加速，以免身體疲勞而影響其他訓練環節。

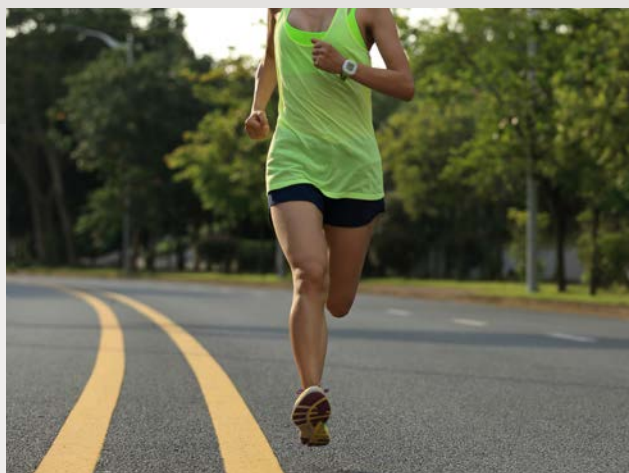
配速跑：

「配速」是指按完成馬拉松的目標而訂立每公里所需時間：例如想四小時完成馬拉松，每公里配速應為5分41秒。

建議每週訓練安排一課以目標配速練習。「配速跑」比較辛苦，建議不要跑過長距離。以全程馬拉松來說，16公里的「配速跑」其實已很足夠，而心率亦應維持在區間2至3。

無氧運動訓練

期間跑手應以「高強度間歇跑」形式訓練(即區間4或5)，每個循環的練習距離因人而異，但不宜太長，一般為400米、600米、800米、1,600米或2,000米。這種模式對身體的負擔較大，每星期只需練習一至兩次，可以增加肌肉，提升跑步效率，刺激並增加肝醣儲存能力，以及增加肌肉的耐乳酸力。

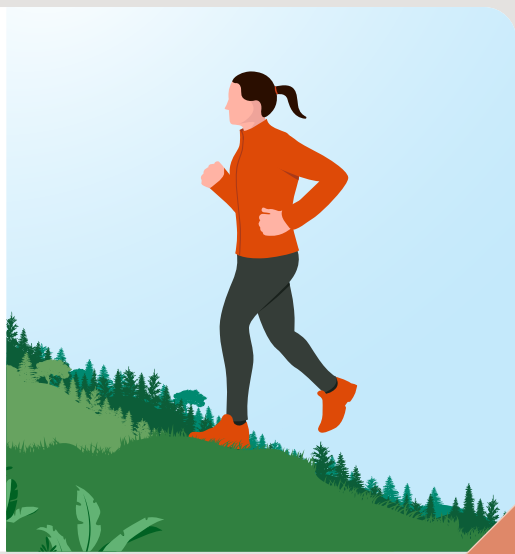


輔助運動預防傷患

研究指出，增強式訓練及平衡運動可減少下肢傷患。增強式訓練是指預先伸展，然後快速強力收縮的練習動作，常見例子如快速蹲下然後迅速起跳。在恆常肌肉訓練中加入上述模式，有助提升柔軟度及心肺功能。

馬拉松小貼士

如要參加總爬升量高的賽事(即上坡路段較多)，平日訓練應加入上坡訓練。注意訓練時應以小步幅及穩定速度上坡。身體應稍微向前傾，切勿後仰，跟地心吸力「做朋友」而非對著幹。訓練次數可由每週一次慢慢增至每週數次，甚至可在每次長課訓練中加入上坡路段。



參考資料：

1. <https://marathonhandbook.com/aerobic-vs-anaerobic-training/>
2. <https://www.runnersworld.com/uk/training/beginners/a760176/heart-rate-training-the-basics/>
3. <https://www.healthline.com/health/fitness/what-is-heart-rate-reserve#how-to-calculate-it>
4. <https://theathleteblog.com/heart-rate-training-zones/>
5. <https://blog.decathlon.tw/pao-bu-ru-he-gui-hua-zi-ji-de-xun-lian-ke-biao-zui-you-xiao>
6. <https://www.runnersworld.com/uk/training/half-marathon/a776320/how-to-run-a-hilly-race/>
7. <https://mag.sportsoho.com/%E3%80%8C%E6%88%91%E9%81%A9%E5%90%88%E4%BE%86%E8%82%AF%E4%BA%9E%E8%A8%93%E7%B7%B4%E5%97%8E%EF%BC%9F%E3%80%8D%20%E9%97%9C%E6%96%BC%E4%BC%8A%E6%BB%95%E9%AB%98%E5%8E%9F%E8%A8%93%E7%B7%B4%E7%9A%84%E7%B6%93%E9%A9%97%E5%88%86%E4%BA%AB>
8. Sugimoto D., Myer G.D., Foss K.D.B., Hewett T.E. Specific exercise effects of preventive neuromuscular training intervention on anterior cruciate ligament injury risk reduction in young females: meta-analysis and subgroup analysis. Br J Sports Med. 2015;49:282—289. doi: 10.1136/bjsports-2014-093461.

疫情退卻未可掉以輕心 出門旅遊小心禽流感、 猴痘及登革熱



徐詩駿醫生

感染及傳染病科名譽顧問醫生
感染及傳染病科專科醫生

經過三年新型冠狀病毒抗逆之路，相信大家都深深體會到一種新型病毒可以給全球帶來的災害。疫情漸退，絕不代表公眾可以掉以輕心。

禽流感：致病性高 死亡率高

另一種醫學界不敢輕視的病毒，就是禽流感。

禽流感其實就是一類在家禽或野鳥之間廣泛流傳的病毒。由於大部分人類都對這類病毒沒有抵抗力，一旦受到感染，往往會引致嚴重肺炎，甚至死亡。相信大家對於H5/H7/H9這些病毒名稱都不會感到陌生。時至今日，H5病毒不但依然活躍於野鳥和家禽，最近更發現H5N1可以感染其他非鳥類的哺乳類動物。過去幾年，人類感染禽流感的情報個案雖寥寥可數，但大家不應忽視這些病毒的高致病性和高死亡率。

禽流感的潛伏期最長為十天，傳播途徑主要是直接或間接接觸受感染的動物，包括屠宰或處理家禽和野鳥以供食用，以及接觸到動物的排洩物和分泌物。雖然人傳人並非禽流感病毒的主要傳播途徑，但若無任何保護而暴露於受感染者的呼吸道分泌物，亦有機會受感染。

鑑於暫時未有適合廣泛使用的禽流感疫苗，最好的預防方法仍是避免接觸野鳥或有可能受感染的家禽。



猴痘：2022年起擴散至非洲以外地區

猴痘是一種由猴痘病毒引起的傳染病，患者會出現皮疹、水泡、發燒、頭痛、肌肉痛及淋巴腫脹等情況。猴痘的潛伏期為4至21天。2022年之前，猴痘病毒只限活躍於非洲中部和西部，非洲以外地區甚少出現。感染源頭都是接觸到受感染的動物(如猴子及啮齒動物)、被野生動物抓傷或咬傷、打獵及處理動物屍體，都有機會受到感染。

但從2022年中起，猴痘的流行病學出現變化，開始在非洲以外多個國家出現群組式感染並持續擴散。大部分感染個案都是源於曾與高風險男士有性接觸。

猴痘病毒主要集中在患者的皮疹或受感染的黏膜上。病毒除了可以經破損的皮膚或黏膜入侵人體外，也可透過近距離飛沫傳播。雖然大部分個案都屬於輕症，可以自然痊癒，但嚴重者可引致腦炎、心肌炎等，尤其是免疫系統較弱人士。

要有效預防猴痘，最好的方法就是避免接觸野生動物及高風險性行為，以及只進食徹底煮熟的動物製品，避免接觸疑似感染猴痘人士。如自覺風險較高，可以接種疫苗預防感染。



登革熱：鄰近地區風土病 有機會重複感染

登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，傳播的媒介是伊蚊，潛伏期為3至14天。由於登革熱在本港的鄰近地區屬風土病，所以每年都發現不少回港旅客受感染，例如泰國、越南、印尼、台灣及中國內地。此外，非洲及南、中美國家亦有登革熱風險地區。

登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後痛、紅疹、肌肉痛和關節痛，嚴重者可以導致出血和休克，甚至死亡。登革熱共有四種不同的血清型，患者有機會再次受感染。

鑑於現時未有針對登革熱病毒的特效藥，治療方針主要是支援性治療。本港未有獲得註冊的登革熱疫苗，故此最重要的是要預防蚊子滋生、遠離有蚊患的地方，或使用含10-35%避蚊胺(DEET)的驅蚊劑。驅蚊劑可以塗於皮膚或衣服表面，但要避免接觸眼睛和傷口。搽防曬液時，可在防曬液表面再塗上驅蚊劑。DEET是首選驅蚊成分，亦能有效預防跳蚤及卑蟲，適用於兩個月以上的幼童及孕婦。

其他常見的天然產品如香茅精油、檸檬尤加利精油，不但驅蚊成效遠遠不及DEET，更有可能令皮膚過敏，刺激眼睛和喉嚨。



疫後外遊切忌鬆懈 做足準備免受感染



連慰慈醫生

感染及傳染病科專科醫生

相信大家在疫情過後已經回復正常生活，不少朋友都會因工作、探親或旅遊而頻頻外遊，輕鬆一下。除普遍受歡迎的地區以外，也許大家或會考慮或需要到一些比較特別的地方旅遊。不妨參考以下一些小貼士，讓旅途安全愉快。

預防經腸道感染傳染病

前往東南亞地區旅遊，美食當前，記緊要留意有可能經腸道感染的傳染病，注意食物衛生。一些傳染病如甲型肝炎、傷寒(Typhoid)，皆可透過疫苗注射預防。你亦可諮詢醫護人員，以準備一些抗生素或治療用藥物，以防萬一。

留意經病媒感染的傳染病

一些非洲或東南亞地區受經病媒傳播的傳染病(Vector-borne Infections)肆虐，例如瘧疾(Malaria)、登革熱(Dengue Fever)、立克次體病(Rickettsia Infection)，遊行時切記留意防蚊防蟲，以及透過預防性藥物或疫苗接種去預防。

一般來說，上述預防性藥物或疫苗應在出發前準備妥當。建議預備行程時盡早尋求醫護人員意見。

其他呼吸道感染疾病

除2019冠狀病毒病外(簡稱「新冠」)，也要留意預防其他呼吸道感染疾病。針對流行性感冒(Influenza)、肺炎球菌感染(Pneumococcal Infection)、呼吸道合胞病毒感染(Respiratory Synovial Virus, RSV)等疫苗亦已經或即將推出，提供有效預防。此外，注意手部衛生及適當時候戴上口罩同樣重要。

勿忘新冠 如有需要及早接受健康評估

新冠已成為很多地方的風土病。雖然不少朋友曾經感染新冠，但新冠病毒能夠隨時變種，切忌掉以輕心。要有效預防新冠感染，大家要定時接種新冠疫苗，外遊時準備快速抗原測試(Rapid Antigen Test, RAT)及治療藥物。研究顯示，高達三成或以上的新冠康復人士可能患有「新冠肺炎長期綜合後遺症」(「長新冠」)。如曾經感染新冠並持續不適，例如持續疲倦、氣促、失眠或集中力不足等，要盡快尋求醫護人員意見，並接受詳細健康評估，找出可能誘發隱患的健康風險。





2019冠狀病毒病康復後體檢

您和家人是否曾經感染2019冠狀病毒病？康復後是否仍感不適？養和現推出**2019冠狀病毒病康復後體檢**服務，建議曾感染2019冠狀病毒病的人士，於康復後接受一次健康評估，找出可能誘發隱患的健康風險，醫生亦會為病人提供更針對性的檢查、治療或專科轉介建議。

• 服務收費 •

基本檢查

HK\$3,850

進階檢查

HK\$7,680

	基本檢查	進階檢查
醫生諮詢 (檢查前)		
病歷	✓	✓
全面體格檢查: 身高、體重、血壓、脈搏、血含氧量	✓	✓
血液分析		
血液常規檢查	✓	✓
肝功能: 總及直接膽紅素、谷草轉氨酶、谷丙轉氨酶、鹼性磷酸酶、丙種谷氨酰轉肽酶	✓	✓
腎功能: 尿素、肌酸酐、腎小球濾過率	✓	✓
血沉降率	✓	✓
C-反應蛋白		✓
血脂: 膽固醇—總、高密度及低密度、三酸甘油酯、膽固醇/高密度膽固醇比值、非高密度膽固醇		✓
空腹血糖		✓
促甲狀腺激素		✓
2019冠狀病毒病血清抗體測試	✓	✓
心肺檢查		
心電圖	✓	✓
肺部X光檢查	✓	
低輻射劑量胸肺電腦掃描		✓
醫生諮詢 (檢查後)		
報告分析	✓	✓

• 現可預約 •

📍 養和家庭醫學及基層醫療中心(港島東)

☎ 2917 1180

📍 養和醫院(跑馬地)

☎ 2835 8600

什麼是細胞療法？



陳志峯醫生

兒科名譽顧問醫生
兒童血液及腫瘤科專科醫生

最近，「細胞療法」一詞廣為媒體引用。究竟何謂「細胞療法」？

簡單來說，「細胞療法」是利用人體細胞治療某些疾病。最古老的例子就是輸血：將來自捐贈者的紅血球、血小板或白血球注入受者體內，以彌補缺失的血球或克服感染。

更複雜的細胞治療形式有「造血幹細胞移植」（簡稱HSCT或舊術語「骨髓移植」）。輸注的造血幹細胞可挽救失敗的骨髓（例如因再生障礙性貧血或經大劑量化療所致），並在同種異體情況下發揮免疫細胞毒性作用。HSCT的最新進展是利用體內或體外方法，消除可產生抗宿主疾病的免疫細胞，這樣我們就可以選擇人類白血球抗原（HLA）半匹配人士作為捐贈者，例如父母。

其他形式的細胞療法包括用於治療癌症的離體擴增免疫細胞，例如樹突狀細胞、細胞激素誘導的殺手細胞等，或用於再生目的的成體幹細胞。離體擴增的自體免疫細胞仍在多國使用，但支持其應用的證據有限。

不過，近年最熱門的話題非「嵌合抗原受體T細胞（CAR-T）」的生物工程免疫細胞莫屬。這種治療方法建基於我們對淋巴細胞如何識別標靶分子的遺傳學知識：在自然條件下，幼稚淋巴球一旦暴露於抗原，會透過其免疫球蛋白受體的基因序列變化（免疫球蛋白基因重排）轉變成記憶細胞。每個重排的基因序列，都對特定的抗原或標靶存在特異性。透過了解目標抗原的特定重排基因序列，我們現在不但可以複製該基因序列，並可透過各種技術（如病毒載體或物理方法）將其插入T淋巴細胞，令T淋巴細胞被「教育」，變成能夠辨識特定抗原靶點，並發揮殺傷作用。

以上過程聽來好像很繁瑣，但可以自動化方式進行，適合在良好製造規範（GMP）法規下作大規模生產。CAR-T細胞現已成功作臨床應用，治療難治性白血病和淋巴瘤，並獲多國批准治療復發，惟費用高昂，以致其使用仍受各國專家小組嚴格監控。而CAR-T細胞對實體腫瘤的療效亦有待驗證：原因是癌組織微環境會常常產生免疫抑制性而阻礙其作用。除T細胞外，CAR-自然殺手細胞目前亦應用於臨床試驗。

李樹芬醫學基金會捐出一千萬港元 成立愛丁堡皇家外科醫學院李樹芬醫生國際教授席 促進跨國醫學研究及知識轉移

李樹芬醫學基金會(基金會)將向愛丁堡皇家外科醫學院(The Royal College of Surgeons of Edinburgh, 簡稱RCSEd)捐款100萬英鎊(約相當於港幣1,000萬元),用作設立「愛丁堡皇家外科醫學院李樹芬醫生國際教授席」(國際教授席)。雙方於9月3日李樹培研討會當日簽署合作備忘錄。

雙方設立此國際教授席,旨在透過合作和交流,推動外科專科教育及研究,並提升相關知識及技術,為全球外科發展作出貢獻。是次合作充分突顯基金會對促進國際交流不遺餘力,在醫學領域上致力追求卓越和創新。雙方每年會選出一名傑出的愛丁堡皇家外科醫學院院士,通過此國際教授席以資助其從事醫學科研工作。候選人須於香港或英國從事研究及任教。

除設立國際教授席外,基金會與愛丁堡皇家外科醫學院每年亦會在香港舉辦年度講座——「愛丁堡皇家外科醫學院講座系列」,以促進醫學知識轉移。首次講座已於9月3日



李樹芬醫學基金會主席、養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生(右)與愛丁堡皇家外科醫學院前院長 Michael GRIFFIN 教授(左)代表簽署合作備忘錄,標誌雙方攜手推動外科專科教育及研究。

在養和醫療集團李樹培研討會上舉行,邀得愛丁堡皇家外科醫學院前院長Michael GRIFFIN教授擔任講者。每年講座將由愛丁堡皇家外科醫學院提名的傑出教授主講,進一步促進國際間外科的學術及研究交流。

李嘉誠先生資助兒童癌症患者接受養和質子治療



養和醫療集團(養和)獲李嘉誠先生慷慨捐助港幣100萬元,以資助兩名由醫管局轄下香港兒童醫院轉介的癌症病童接受養和的質子治療。

首兩名獲轉介的男童分別為15歲和13歲,患有惡性軟組織肉瘤(尤文家族腫瘤)和霍奇金淋巴瘤,兩位均由養和醫院臨床腫瘤科名譽顧問醫生甘冠明醫生主診。

第一名單名患者的軟組織肉瘤位於右側上頷竇,接近眼眶壁,質子治療在減輕口腔疼痛和口乾方面優於傳統的光子治療,還能降低對聽力和視力受損的風險,以及日後因輻射誘發繼發性癌症的風險。

第二名患者因霍奇金淋巴瘤再次復發,需要進一步治療。淋巴瘤位於頸部和縱隔部位,而縱隔部位以胸腔為中心,包含心臟及其周圍血管系統、食道、氣管、膈神經、心臟神經、胸導管、胸腺,以及胸腔淋巴結等重要器官或組織。質子治療有助於降低輻射誘發心臟病和繼發性惡性腫瘤(如乳腺癌、肺癌或甲狀腺癌)的風險。

質子治療為目前最先進的放射治療技術,利用高能量而且精準的質子射束來瞄準癌細胞以消滅腫瘤,其高度精準的特性有助減低對周邊健康組織的破壞,對於尚在發育的兒童癌症患者尤其適合。

養和醫療集團營運總監、養和醫院董事李維文先生表示:

「感謝李嘉誠先生的慷慨捐款,減輕這兩位患者家人的經濟負擔,讓有急切需要的兒童癌症患者可接受高端及具實證療效的治療。


質子治療技術已發展多年,全球共有逾百間質子治療中心,惟香港過去一直未引進相關技術,患者如需接受質子治療,便需前往海外就醫。透過新落成的質子治療中心,養和希望為本港有需要的癌症病人提供高端的治療方案。」





養和醫療應用程式 HKSH Mobile App

以 智方便 遙距核證 隨時瀏覽你的醫療報告

Validate with  智方便 iAM Smart to enjoy easy access to your medical reports



1

現即下載
Download now

養和醫療 HKSH 

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



2

註冊帳戶
Register your account

3

以「智方便」 遙距核證
或於任何一間門診中心親身核證
Validate remotely via "iAM Smart"
or on-site at any Outpatient Centre 



成功啟用「我的報告」!
Successful activation of
"My Report"!

養和醫療App涵蓋近20項醫療報告及出院摘要，可於報告發出**7天內**於手機查閱及下載。
Nearly 20 report types and discharge summary will be available on HKSH Mobile App **7 days** after report issuance.