戰疫部署
——從圍堵到援疫

▶新冠肺炎疫情肆虐，不同年齡層都受到影響

醫者之言
黃天祐醫生
香港感染及傳染病醫學會會長

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

新型冠狀病毒於二〇一九年十二月底出現，直到二〇二〇年三月，病毒已經傳遍全球超過一百個國家及地區，感染個案並有繼續上升趨勢。二〇〇三年的「沙士」（總數約八千多病例）與之相比，對全球不同社會層面所帶來的災難性影響，可說小巫見大巫。究竟這些微細病毒何以如此難對付？

感染風暴——傳播力超強

科學家趕緊研究及尋找新冠肺炎疫情的起源，病毒如何快速而無聲無息地感染人類，對其蔓延全球速度之快無不目瞪口呆，甚至稱之為一個「感染風暴」。由於武漢市是東西南北的交通樞紐，疫症剛開始適逢春運高峰期，在大量人口流動的情況下，順勢將病毒迅速帶到各省份。現時，超過一百個國家及地區有確診個案，歐洲意大利更是大規模爆發。

究竟為什麼新型冠狀病毒的傳播速度那麼強勁呢？世界衛生組織早在一月中已經發現在湖北省起碼有第四代傳播的個案，即是說，這病毒在人類互相傳播之間，病毒特性沒有減弱的趨勢，這跟一般病毒在多次傳遞下去，會逐代減弱有所不同。

現在更知道患者感染初期病徵很輕微，令疾病防控加添不少挑戰。現已證明沒有徵狀的患者亦可以有效傳播病毒，在發生一些家庭群組案例來看，文獻提及病毒在無徵狀者的鼻腔和咽喉亦可找到，且數量不少。

至於沒有徵狀者傳播力有多強弱？就要有多一些研究數據才可判斷。現在已知的潛伏期大多是三至五天，但可延長至二十多天，比起「沙士」病毒的兩至七天明顯長很多。由於今次病毒潛伏期較長，患者又難以被發現，令病毒更容易於人群中交叉感染。這些病毒特性、傳播條件和參數都是使這病毒成為「風暴」的始作俑者。

根據現時確診個案的數據研究，新型冠狀病毒的死亡率是2%，相比患上「沙士」的10%死亡率及中東呼吸綜合症的34%，是少很多的。但因為沒有人對這種新病毒有抗體，隨着受感染的人數增加，死亡人數亦會增加。研究顯示，死亡率是根據年齡層有遞增趨勢，八十歲以上的長者，在內地的數據顯示死亡率高達15%。

長久戰「買時間」策略

疫情剛開始時，世界各地都實行不同程度的公共衛生「圍堵」策略（containment）。其目的是希望將確診個案盡快隔離治療，以及盡快找出密切接觸者以安排檢疫，減低社區內的傳播風險。如果社區有廣泛傳播，下一階段便要開始進行「援疫」（mitigation）的策略。這通常是指因為有大量個案出現，再沒法簡單地進行逐個個案追蹤感染鏈，此階段只可做到將疫情帶來的廣泛影響盡量減到最小，以及將防疫資源分配在最有需要的範疇上，實行「圍堵」和「援疫」。雖然這兩個階段之分界線未必很明顯，那要看當地的防疫應對經驗及能力，以及整體疫情的發展趨勢，去判斷何時啟動第二階段。例如，有些地方如果超過一定確診個案，超過當地醫療系統能承受的上限，就需要推出「援疫」的措施了。

直至目前為止，香港醫療配套暫時還可應付得來。香港主要以「圍堵」為應對策略，希望此時盡量減少感染個案發生，和減少醫護人員受感染。因此，必須繼續保持及提高院內的感染控制水平。世界衛生組織早前宣布疫情為大流行級別，表示這病毒會有效地人傳人。這並不代表「圍堵」政策不能控制疫情，只是再強調應當繼續把握時間，落實下一步應變計劃的細節、安排和溝通，作好心理準備和風險評估，準備好實施萬一香港本地有嚴重及廣泛感染個案的抗疫行動。

在未有疫情發生之前，香港的醫療系統已是高用量，如果現在有排山倒海的肺炎患者到院求醫，醫院管理局高層對處理病人的緩急先後，就必須有清晰的指引給前線人員，因為當涉及生命價值和倫理的議題時，各專科部門之間一定會出現大混亂和提供治療先後的爭拗。現時，政府須與公眾和各醫療單位機構坦誠溝通，勿發生如意大利的醫院因應付不到大量的患者，被迫放棄醫治某些年齡層病人事件。但事實上，即使醫療機構多置兩三倍呼吸機，如果疫情十分嚴峻，總有一刻會不足夠供病人使用，因為其他非新冠肺炎的病人，亦同時需要適切的治療。

我們要有心理準備，這次可能是一場長久戰，種種公共衛生措施的實行，主要目的是「買時間」，盡量拖慢疫情達至高峰的來臨，為等待最終有疫苗和有效臨床藥物以控制整個疫情，此刻全民繼續「圍堵」，各界趕快積極為「援疫」作好準備。

最佳「安眠藥」

防疫資訊
雷永昌

失眠，原因有很多，包括環境的影響，例如：太光、太吵、太熱；一些心理壓力或各類情緒問題（如焦慮、不安、抑鬱等）；又或者與身體疾病有關（例如痛症等）。

最近接診個案中，最多人失眠的原因，莫過於為新冠肺炎肆虐這令人焦慮及擔憂的問題，令人人自危；不是擔心沒有口罩又或者口罩不夠用，就是四處找搓手液及消毒藥水，疲於奔命甚至徹夜難眠……即使近來消毒防護物資供應已暫有保障，但他們緊張的情緒未能平息，隨着疫情的發展，久而久之，因為壓力太大而未能及時處理好，造成失眠的問題。

長期失眠可帶來很多不良影響，例如可能增加患上高血壓、冠心病、糖尿病等的機會和影響免疫力；精神上亦會增加患上抑鬱症、焦慮症等的風險，這些情緒上的問題更可能倒過來令睡眠質素下降，造成惡性循環。因此，絕對不能小覷失眠對健康帶來的影響。

無論失眠的原因是什麼，有好的「睡眠衛生」是很重要的。世界睡眠醫學學會（World Sleep Society）在睡眠衛生上提出了一些建議，包括：規律的就寢時間和起床時間、睡前六小時避免咖啡因、睡前四小時避免喝酒過量、避免吸煙、經常做運動、避免午睡超過四十五分鐘等。若然以上的方法也未能解決失眠的問題，最好還是尋求專業人士的協助。

有些市民會在坊間購買一些聲稱可以改善失眠而不需醫生處方的成藥，事實上，一般市民未必對這些藥品的成分有清楚認識，而且藥品的安全性或藥效成疑。在藥理上，病人亦未必知道和自己正在服用的藥物有否出現衝突。因此，在服用這些成藥前，宜先諮詢醫生意見，不應自行服用。

◀作息有序是良好的睡眠衛生

針對疫情所引致的間中失眠狀況，可嘗試進行放鬆呼吸練習，如覺得壓力太大，可做簡單散步，切勿用玩手機去幫助入睡。由於近期疫情關係而減少了與朋友見面飯敘，建議大家繼續用不同的渠道如視像／chat group與親友保持聯絡，因社交能有助改善心情，減低失眠的困擾。

除了疫情之外，失眠也有許多其他原因。多年前曾經診治過一位中年太太，她表示與丈夫的關係轉差，所以已經有一個月不能好好入睡，即使睡了，亦會不時起床，日間時常感到疲倦。詳細問診後發現她有抑鬱症的症狀，出現情緒低落、思想悲觀和胃口轉差等情況。

關於安眠藥的服用，美國睡眠醫學科學院（The American Academy of Sleep Medicine）有幾點建議，包括：一、服用安眠藥前需先經醫生批准。二、服用安眠藥時，切勿喝酒。三、確保醫生知道你服用的其他藥物。四、如果在服用安眠藥時遇到任何問題，應該與醫生聯繫。

通常情況下，醫生在考慮是否處方安眠藥之前，會平衡病人的需要和風險，亦會考慮其他的治療方法。治療失眠除了處理症狀外，亦需要同時處理有機會引致失眠的相關疾病，例如：抑鬱症、痛症等。

以上述的中年太太為例子，她的失眠是因為抑鬱症所引致，處理她的抑鬱情緒，才是治療之本。

所謂最佳的「安眠藥」，其實就是對症下「藥」。每個人適用的治療方案也不一樣，不能只靠某一種藥物。最重要的是一個適切的評估，找出問題所在。醫生處方藥物後，亦需要適時跟進病人情況和調整藥物用量。

作者為精神科專科醫生

改變生活 應對疫情

醫療領域
鄺國柱

隨着新冠肺炎疫情的「震央」轉移到歐美國家，大量歐美留學生及港人回香港「避難」。香港近日外地輸入個案激增，新冠肺炎的確診人數連日急升。港府已果斷禁止非香港居民從機場入境。現時，所有由海外乘搭飛機抵港人士，包括來自英國、歐洲、美國等，都要接受新冠病毒檢測；而從台灣、澳門入境的人，包括香港及非香港居民，以及內地入境的香港居民，也要強制檢疫十四天。

市民必須改變生活習慣來應對不知何時了的疫情，大家外出時，口罩和酒精搓手液比手機更重要；上班一族多用企業遙距辦公方案（home office）。大型宗教活動使用視像會議模式，而小型宗教活動則要小心安排。雖然不可能長期完全禁絕飯敘，但大家就要奉行「食不言」，戴上口罩後才暢所欲言，聚集時間也要短。另外，提高如廁衛生意識，避免不必要的外遊等等。

▲用酒精搓手液消毒雙手，已成為疫中生活的日常

長期病患者不應只重複配藥而不去覆診，否則本身的基礎疾病可能因缺乏評估而惡化。當疫情十分嚴峻時，他們配一兩次藥也可接受。任何人病了都應及時求診，別因無必要的恐懼而延遲就醫，這絕對有可能危害病人的健康，隱疾遲了被診斷，或會令病人錯過了根治的時機。

網上學習也不能完全替代正規的學校教育，否則會變成讀書而不是受教育。何時復課取決於何時沒有本地個案，還有兒童口罩是否足夠、學校的洗手及消毒設施完善了沒有。由大學生到中學生逐個階段復課，沒有出現亂子再推展到小學生。各位家長要明白，世界上沒有絕對而只有相對的安全，否則會無了期停課。如果在復課後疫情再次惡化，家長和學生或要用平常心去面對再次停課。

至於對家居的要求，廁所U形隔水器及排氣喉的安裝尤為重要，還有，窗戶的空氣對流是否得宜，大廈公眾地方的清潔衛生是否達標。這些比有無豪華會所更重要。新冠肺炎疫情猶如探戈，想跳好就要掌握進退的藝術。

作者為呼吸系統科醫生

清熱解毒紓春困

杏林細語

疫情下，曾一罩難求。基層人士最受影響，早前不少長者通宵排隊買口罩，見者心酸。港人同舟共濟下，不少機構免費派口罩，情況得以緩和。

涼茶乃中醫養生的健康理念。如今另有集團以多年研發草本涼茶經驗再結合中醫角度，推出「清肺解毒飲」，並送出一百萬支，加上無添加草本涼茶，給企業夥伴、醫護人員、社福機構，以及在指定地區派發予市民，同心抗疫之餘，亦為港人打氣。

中醫認為，新型冠狀病毒是「濕毒疫癘之氣」，避開「異氣」最為重要。所謂「陰平陽秘」，人體有正氣，自然能抵抗外邪。這次新冠肺炎如同瘟疫，泛指「容易引起廣泛流行的烈性傳染病」，早在二千多年前，《黃帝內經》就指出「厥陰不退位，即大風早舉，時雨不降，濕令不化，民病溫疫」，意指氣候反常，濕度增大，流行性傳染病容易爆發。清肺解毒飲就是配合春季的濕困氣候而調配，以清熱解毒及清理肺部濁氣為基調，配以提氣升陽和化痰止咳的配方，能固表祛濕，如有咽喉不適、咳嗽、燥熱、上火等徵狀者更為適合。

大公報記者 陳惠芳