

精神啟示錄  
陳仲謀醫生

香港精神健康議會召集人

# 社會氣氛祥和 有助市民精神健康

掃描二維碼，  
上大公網瀏覽  
更多健康資訊

## 社會氛圍與心理狀況 → 疫情肆虐 陰霾密布



▲疫情趨緩，香港人具防疫意識，出外仍然戴上口罩

Covid-19（新冠肺炎）已經在地球肆虐了超過半年，人類的總感染數字已超過520萬例，而死亡個案亦已多於33萬。香港在5月13日前連續二十多日「零確診」，但當日又出現兩宗本地個案，全球的疫情亦未完全受控。疫情反覆無常，港人知道不能掉以輕心，政府於母親節（5月10日）放寬「限聚令」，市面暢旺，可能只是曇花一現。若要持續消費可能要等待一個指標的來臨：大多數人在外不用戴口罩。這個局面幾時出現？就要視乎全球疫症的形勢和港人的信心。

### 居安思危防疫不鬆懈

本地專家對是否繼續戴口罩，各有不同的看法。前衛生福利及食物局局長楊永強認為香港的傳播鏈已基本消失，市民戴口罩本質上只是一種習慣和社交禮貌。可是港大的袁國勇教授卻認為，縱然有機構研發出疫苗，他寧願繼續佩戴口罩，因他擔心疫苗的可靠性和副作用。港人對權威人士相反的意见



▲歐美民眾在疫情下仍不願戴口罩，覺得這是示人以弱

見有什麼反應？現在不得而知，而筆者認為實況是建基於信心。

2003年的SARS在6月中結束，絕大部分市民紛紛除掉口罩，參與由政府資助的大型活動，西班牙班霸皇馬訪港，大球場高朋滿座，不單是球迷雀躍，而且人心興奮，經濟活動迅速開展，自然推動消費的上升。現在雖然政府承諾以巨額公帑支持各行各業，但成效有多少？僱主和僱員想法不同，人人忐忑不安。

金錢是否能夠解決所有問題？當然不是。社會氣氛的祥和，才有助市民的精神健康，才可安貧樂道。最基本的是衣食住行，正所謂「衣食足而知榮辱」。

今次我們能夠有效對抗新病毒的傳播，有賴全民自發性的防疫措施，如在口罩供應稀少昂貴時，便四處張羅購買佩戴。大概是SARS的經驗，使我們有居安思危的思維，深感世事無常，練就忍耐和刻苦的優點；大家有極高的防疫意識，不但不抗拒戴口罩，反而視之為護身符。筆者相信在「集體心理」下，大多數港人會繼續戴口罩，直至全球疫情消失為止。

為什麼歐美各國的市民多不願戴口罩？是不是他們對自己的抗疫能力有特別強勁的信心呢？其實，這是基於東西文化的差別。西方各國每年死於季節性流感的人很多，所以，他們認為有病就一定不要上班和上學。戴口罩是病了，病人需要到醫院接受診治時才適用，所以他們都不注重以口罩抗疫的功能。在深層次的心理上，他們普遍認為戴口罩就是病了，是個弱者，因此政治人物便盡量不用，甚至視之為禁忌。

## 派萬元與消費心理

香港經濟步入衰退，情形是史無前例，只有香港疫情受控，否則多數市民的心理仍是「陰霾密布」，不會輕鬆消費，更遑論投資。

至於政府將會向年滿18歲的永久居民派發一萬元現金，究竟效力有多大？就要視乎香港各個階層的「現實心態」。一萬元區區之數，有人認為是微不足道，但對一般基層而言，雖然不是靈丹妙藥，但的確可解燃眉之急，能在超市買一大堆必需品。至於中產階級，一萬元或是一筆橫財，好像買中了六合彩的三獎；或是視之為「雞肋」。筆者估計他們在無心情消費之餘，會把這政府的「善意」束之高閣。香港的有錢人，大概不屑登記領取這些「嗟來之食」。不過，派錢當然是「有好過無」，且一定受市民歡迎。可是，此舉不在最緊急的關頭實行，便失了時機，減了成效。

疫情下，市民的消費動機自然會被削弱，加上不少商店結業或提早打烊，有些市民索性留在家中，積穀防饑；當然會有人反其道而行，趁機掃貨。

筆者同意政府「保就業」是各項救亡之道的「重中之重」，因為穩定港人心理的不二法門是「繼續有工開，繼續有糧出」。開創多些就業機會比起派錢來得更為實惠、更有用，因為市民有穩定的收入，才有信心去消費。所以部分有識之士認為政府派錢對刺激消費的作用不容否定，但不會很大。

如果香港的防疫持之以恆，證實完全控制疫情，政府取消「限聚令」和恢復所有正常運作，包括與內地的「無障礙」通關，相信本地的經濟和相應的內部消費，會拾級而上。至於速度的快慢，就要視乎全球的大環境。

而疫情過後，全球人類恍如劫後重生，會紛紛努力重建社會。香港的優勢是有相對龐大的儲備。但要重建市民的信心，港府還要有實質振興經濟的計劃相配合。



▲派一萬元的舉措能否挑起大家的消費意欲？

## 醫療領域 黃琮英

新冠肺炎患者治愈後可能會出現「肺纖維化」後遺症，令肺功能下降，影響生活。究竟什麼是「肺纖維化」？

正常人體肺部內的支氣管不斷分支，細支氣管分支到盡頭就是小氣泡，小氣泡就像小孩子們玩的肥皂泡，外壁很薄，可以透氣。在小氣泡內，氧氣穿過薄壁到微小的血管進入血液中，讓我們身體吸入氧氣，同時呼出廢氣及二氧化碳至氣泡內。肺炎就是指肺內小氣泡及支氣管發炎，小氣泡內的空氣被

黏稠的分泌物連同白血球及細菌或病毒取代，發炎反應亦會破壞正常結構，甚至引起出血；身體會將纖維絲沉澱在發炎的地方，嘗試封鎖受損位置，就像皮膚割破後的傷口一樣。受肺炎波及的小氣泡，不能進行氣體交換，因此影響呼吸功能。

倘若肺炎影響到大範圍的肺組織，呼吸功能就不足以應付身體需要，醫生會用氧氣治療或呼吸機協助，甚至要用人工肺去維持生命。若病人長期高度依賴機器呼吸，沒有

## 肺纖維化與新冠肺炎

好轉的跡象，就唯有考慮肺部移植續命。

很多人在驗身照肺時，亦可見到肺部部分地方纖維化，其實任何肺炎或肺部創傷之後，肺部都可以出現纖維化，這並非新冠肺炎獨有的後遺症。

肺纖維組織出現之後，肺炎康復者身體仍會繼續進行修補，就像手上刀傷的疤痕，有機會隨着日子漸漸消退。筆者所見的個案中，肺炎後留低的陰影，在出院後首兩三個月，仍會慢慢縮小；在修補過程中，有部分

人的肺纖維陰影可以消退至了無痕跡，或只留下一絲絲的纖維影像。

基本上肺炎越嚴重，留下的「肺纖維化」及肺功能缺損便越嚴重。除了對肺功能的影響，肺纖維部分出現癌症的比率會相對提高。在美國及歐洲國家，除吸煙人士外，肺部有疤痕或纖維化的人士都被列為肺癌高危患者，同樣建議定期進行低輻射劑量電腦掃描篩選，以及早診斷肺癌。

作者為呼吸系統科專科醫生

## 適量社交緩解失眠

### 杏林細語

疫情之下，公立醫院的精神科門診仍然提供服務。有一位男患者因新冠肺炎疫情影响不欲到醫院覆診，遂致電要求改期，獲得接受。他是因失眠求診，但現時毋須服藥。日前，他終於到醫院覆診。那天他踏入瑪嘉烈醫院門診部樓層，大堂人頭湧湧，排隊搭升降機的人龍如「打蛇餅」般。

他表示，自己的情況只需要見護士，並說：「之前幾次覆診，跟護士交談近一小時，那天約二十分鐘便完結了。看見她枱上有大疊文件，可能病人太多，無時間傾咁耐。護士問我在疫情下有無外出，我回答日日外出飲茶，一樣照去睇戲。護士說做好防疫，戴口罩、勤洗手，保持適量社交對失眠會有幫助，還讚我做得好。」護士又言如有失眠，晚上睡不着，疫情下不外出只留在家中，白天百無聊賴會想小睡，或打瞌睡，就會擾亂了生理時鐘。反之，如果白天出外走走，讓自己多動一下，晚上會較容易入睡。

男患者說之前有一次見醫生，對方問他需否安眠藥，他說不要。由於開藥要由醫生處方，當日護士問需否安眠藥時，他反問可否到藥房購買。護士說深水埗有些藥房毋須醫生處方，市民都可以買到安眠藥。由於藥物來源



▲人與人之間的良性互動，能使人感覺愉快

不明，護士反對他這樣做，如有需要便安排他見醫生。男患者見到還有很多病人，決定不用見醫生。

男患者現時睡得不太好，一晚會醒一兩次，護士建議他培養自己的生活樂趣，他便開始養魚、種花，早前朋友送他一隻狗，自始生活多了很多樂趣。以前他要返工，回家即使有工人，都會親自下廚，以為可以減壓，卻事與願違，完全沒有享受下廚之樂，還令他變得暴躁不時罵人，影響了家人之間的和睦關係。自從接受精神科治療後，加上他聽從護士勸導，學識安排自己的生活，該放手時就交給別人做，當時還有藥物治療，他的情況開始好轉。

護士也跟他說，其實任何精神病，藥物只能幫患者一半，一半還是要靠自己。她見過很多病人，有些很執著，結果治療時間越來越長，病情亦沒有太大進展。他說：「估唔到護士讚我於疫情下保持適量社交，對情緒會有幫助。從報上我知悉有些人居家太耐變得抑鬱，何況我是患者哩。」

新冠肺炎肆虐全球，影響市民正常的社交活動。專家表示，情緒病將會成為全球第二殺手。疫情下，大家在做好防疫措施下出外走走，也不失為一種選擇。

大公報記者 陳惠芳

## 銀屑病治療新法

### 醫藥資訊

有些銀屑病患者在新冠肺炎疫情影响下，擔心容易受到感染。皮膚科專科醫生陳湧受訪時表示，暫時沒有證據顯示新冠肺炎會對銀屑病症狀有影響，患者是因為身體的免疫系統出現問題，T細胞錯誤地攻擊正常的皮膚細胞，因而令皮膚細胞過度增生，患者需服用免疫抑制劑藥物治療。而新冠肺炎會影響免疫系統，若再加上免疫抑制劑，患者可能會沒有足夠抵抗力對抗疾病。

陳醫生又言，銀屑病患者的皮膚會出現銀白色鱗屑斑塊，增生變厚形成塊狀。部分患者會頭皮發紅，指甲變異或甲床剝離，嚴重的話，手掌及腳掌會出現紅腫或斑塊。此病是由身體系統發炎引起的一系列疾病，影響遍及身體內外。但時至今日，誘發銀屑病的病因未明。先天基因、家族史、環境及壓力等因素，都可能是致病原因。銀屑病除影響患者外表，體內症狀由於難以察覺，令炎症隨時攻擊身體。有大約三至四成的患者出現銀屑病關節炎，除了因關節發炎而引致僵硬疼痛之外，更會出現手指或腳趾腫脹，以及韌帶接觸點發炎，部分患者會有脊椎炎症狀。長期發炎會不斷侵蝕附近的關節組織，造成不能逆轉的永久損害，是故藥物治療上應採取全面兼顧病情的方法。

治療銀屑病，陳醫生稱除外用和口服藥物外，患者可曬太陽，情況較嚴重的話，可以每周曬紫外光燈，可是，這會令皮膚變黑，亦有曬傷的風險。以上是過去較常用的治療方法，目前的最新治療是採用生物製劑，能有效控制皮膚症狀以及看不見的關節和脊椎症狀，而抗白介素IL-17A（例如：司庫奇尤單抗）能同時控制銀屑病患者的關節及脊椎症狀。而及早治療會減少出現共病（同時產生／伴隨的疾病），如缺血性心臟病、高血壓、糖尿病、中央肥胖、腸道發炎等的機會，也能改善患者的生活質素。

陳醫生直言，銀屑病患者因皮膚紅腫，表皮脫落，或會因外表受到歧視。患者易有抑鬱症及焦慮症，及早治療能減低他們在社交生活上遇到的困難。

大公報記者 陳惠芳



▲銀屑病患者可接受照燈治療