

# 防疫 抗菌

## 保持家居空氣流通

►平日居所盡量開窗，保持室內空氣流通，有助降低病菌存活率



◀部分商場已使用消毒機械人防疫

►有些商場設有無觸式消毒設施，採用合規格的殺菌液，為顧客消毒

### 殺菌新技術

新冠肺炎疫情肆虐，市面上出現各式各樣的個人消毒產品，包括酒精搓手液、消毒噴霧等。若為家居進行消毒，則是利用消毒藥水透過機器霧化滅菌，需找專業人士進行。

最近，世界衛生組織（WHO）指出，新冠肺炎疫情全球大流行，冷等離子（Cold Plasma）是一種有效消滅病毒的方法。

可取代全舊式的殺菌技術。

冷等離子可於30秒內殺死金屬、皮革和塑料等表面上的冠狀病毒。產品中的冷等離子可以消除空氣中99.9%的病毒，令它們失去繁殖能力。美國加州大學的研究團隊最近發現，利用冷等離子能有效消滅存在於物體表面的新冠病毒，對於醫院消毒以及防止病人受二次感染，非常重要。

新冠肺炎第四波疫情來勢洶洶，除了做好個人防疫措施，周遭環境亦須殺菌消毒，以策安全，曾出現確診者的地方，均須全面消毒。有專家指出，病菌於冬季存活期較長。有傳言稱，若家居保持暖和溫度可減低病菌存活率。但有專科醫生指出此說並無科學根據，減低病菌存活率最重要的是保持家居空氣流通。

大公報記者 陳惠芳

天氣寒冷，有些人會用暖風機提高室內溫度，除了保暖，有說此舉可減低病菌存活率。然而，兒童免疫、過敏及傳染病科專科何學工醫生（圓圖）說：「冬天時，室內用暖風機沒有問題。現時沒有證據顯示室溫高會減低病菌存活率，正如南半球、熱帶地方如巴西，同樣有新冠肺炎。市民可以按個人需要調節室內溫度，但建議最好保持空氣流通。保溫以殺菌，不大可能。」

### 冷等離子消毒新趨勢

那麼，家居消毒能否解決環境污染的問題？何醫生說：「環境污染跟消毒是兩個不同的概念。在商業應用上，除了傳統的一次性消毒外，長效塗層的方式近期逐漸應用在公眾場所中，有些大型企業更開始引入機械人進行消毒，以提高殺菌功效。市場上有各式各樣不同的消毒產品，建議市民多注意其使用方法，並了解這些產品是否有第三方認證支持。」

世界衛生組織（WHO）最近指出，冷等離子



（Cold Plasma）是一種有效及安全的消滅病毒方法。目前已知相關產品可用作消毒通道如機場、公眾場所入口處，另外，這種技術亦可在醫院、商場、戲院、辦公室、學校等地方作殺菌用途。何醫生亦言，新技術會是未來趨勢。冷等離子消毒為較新的概念，不過，現時它未及過氧化氫技術成熟。

何醫生說：「冷等離子引證了科技進步，但往後仍需作大量臨床測試，以確保對人體安全。」

新冠肺炎疫情爆發第四波，他認為市民的情緒難免有煩厭的感覺，產生消極的情緒，並對疫情的危險失去應有的警覺性。

### 疫苗效果非立即見到

特區政府已購買疫苗讓市民接種，對此，何醫生說：「關於疫苗接種，應該有多角度公開討論，增加透明度，讓市民有所選擇，並提高私家醫生參與性，這樣有助增強注射疫苗的覆蓋範圍，增加接種的便利度，紓緩公營人手緊張的問題。由於新冠肺炎疫苗是新的東西，屬緊急廣泛應用的範疇，大眾會十分關注其安全數據，有關方面要加強公眾的信心。」

儘管將來會有新冠疫苗可以接種，何醫生呼籲大家對防疫仍不能掉以輕心。

他說：「接種疫苗後，效果並非立竿見影，而且落實整個計劃，是艱巨的工作。幸而香港已成功採購大量疫苗，加上過去有大型注射疫苗的經驗，已建立起一套完整的機制。」

### 內地防疫措施可借鑒

何醫生建議，香港應考慮仿效內地的防疫措施。他說：「雖然落實執行或者有難度，但特區政府可以盡量做到接近內地的防控方法，別總是拖拖拉拉。」

對於政府於九月中曾經推出普及社區檢測計劃，何醫生說：「根據政府公布參與普及檢測的人數逾178萬，但只有持續性進行檢測，才會見到成效。早前，香港計劃和新加坡合作推行旅遊氣泡，且醞釀已久，最後卻泡湯，原因是本地疫情未能受控。另外，政府為了加強防疫，推出流動應用程式（app）『安心出行』，但落實執行能否到位？有幾多市民會在手機下載這個app？政府為何不強制執行？這個app如沒太多人參與，成效便會低甚至失效。」



掃描二維碼，  
上大公網瀏覽  
更多健康資訊

## 心臟病是全球「頭號殺手」

世衛  
報告

世界衛生組織早前發布的報告顯示，在過去20年全球十大死因中，非傳染性疾病佔了七個，其中心臟病仍是「頭號殺手」，糖尿病和癱瘓症躋身前十。

這份名為《2019年全球健康評估》的報告，涵蓋了2000年至2019年的全球健康數據。數據顯示，非傳染性疾病目前在全球十大死因中佔據七個，而此前只有四個。其中，心臟病在過去20年裏一直是「頭號殺手」，目前死於心臟病的人數佔全部死亡人數的16%。自2000年以來，死於心臟病的人數增加了200多萬，其中一半以上發生在世衛組織西太平洋區域，而歐洲區域的心臟病發病率相對下降。

阿爾茨海默症和其他形式的癱瘓症躋身全球十大死因之列，2019年在世衛組織美洲區域和歐洲區域均排名第三。全球範圍內，死於這類疾病的人中婦女佔65%。

2000年至2019年，全球糖尿病致死人數增加了70%，其中男性死於糖尿病的人數增加了80%。在世衛組織東地中海區域，死於糖尿病的人數增加了一倍以上，在世衛組織所有區域中增幅最大。

報告還發現，過去20年中人類壽命在延長。2019年人類預期壽命比

### 心臟病知多啲

- 在過去20年裏一直是「頭號殺手」
- 目前死於心臟病的人數佔全部死亡人數的16%

2000年延長六歲以上，全球平均壽命從2000年的近67歲上升到2019年的73歲以上。

此外，殘疾人數呈上升趨勢。很大程度上，致死率最高的疾病和健康問題也是導致失去健康壽命的最大原因。與2000年相比，2019年因心臟病、糖尿病、中風、肺癌和慢性阻塞性肺病等失去健康壽命的人數，有近一億人。

報告明確指出，必須在全球範圍內加強對心血管疾病的預防和治療。世衛組織總幹事譚德塞表示，需要「迅速加強對非傳染性疾病的預防、診斷和治療」，全面公平地大幅度改善初級衛生保健。他說：「從抗擊非傳染性疾病到管理全球大流行病，強有力的初級衛生保健顯然是一切的基礎。」（新華社）

## 中醫防疫：早診早治預後佳

杏林  
細語

全球面對新冠肺炎疫情，關於中醫防疫，世界中醫藥學會聯合會熱病專業委員會副會長徐大基教授說：「有的採用薰艾煙，也有採用空氣消毒機進行空氣消毒，有的用含氯消毒液拖拭或擦拭物件消毒等，但更多的是用酒精消毒。但在應對新冠肺炎方面，還是遠遠不夠。本地大多數診所都處於商住樓，有的甚至就是居民樓，如果有染疫的患者到中醫診所就診，帶來的傳播風險非常大。因此，建議在疫病流行時期，尤其是目前有很多源頭不明的疫病期間，如有發熱、咳嗽、咽痛或腹瀉等症狀，或有懷疑有疫病接觸者，建議及時到政府指定的或合資格的地點進行新冠病毒核酸檢測。」

近期，有些確診者病徵不明顯。徐大基指從中醫角度來說，症狀的出現是

邪正相爭的結果，與患者感邪的輕重，正氣的強弱有密切關係。如果感邪輕、正氣強，則症狀可不明顯。另外，病症不明顯者，或是因病毒誘發了心血管病等致命事件，而確診者本身沒有明顯的發展變化，這給人的印象就好像病徵不明顯。

他續說：「導致病人死亡的相關因



▲把脈是中醫診症常見方法

### 中醫藥助力防疫

#### 低風險者

情況：沒有明確接觸確診者，亦無臨床症狀者。

應對：按平時的養生調理，注意休息，合理飲食等，一般無須服用中藥。

#### 中風險者

情況：如果與確診者有密切接觸，但沒有症狀，可按體質進行預防性治療。

應對：如體質平和，或比較壯實，消化功能正常者，可用具有清肺解毒，祛濕化濁作用的處方，如：金銀花、連翹、板藍根、野菊花、黃芩、黃芪、防風、白朮、薏苡仁、藿香等進行預防。體質偏虛寒者，

消化功能不佳者，平時怕凍怕風，四肢偏涼，胃口欠佳，大便稀溏者，建議可以上述處方為基礎，加大藿香用量，並加砂仁、陳皮、蒼朮等藥。以上中藥預防方含有治療性中藥，建議在中醫師指導下使用。

#### 高風險者

情況：如出現了發熱等症狀，即屬於醫學觀察期，應立即就診。

應對：中醫用藥方面，可按國家衛健委給予意見參考。如果臨床表現為乏力伴胃腸不適等，推薦選用中成藥藿香正氣膠囊，或九劑、水劑、口服液。如果臨床表現為乏力伴發熱，推薦中成藥金花清感顆粒、連花清瘟膠囊或顆粒、疏風解毒膠囊或顆粒。



▲新冠肺炎疫情嚴峻，若有不適應盡快求醫

素很多，如感染病毒的載量、受侵害的具體器官、身體抵抗力的強弱、治療的遲早及是否有其他合併症等。從中醫角度而言，病人的預後與身體的正氣虛弱、邪氣盛或正不勝邪有關。因此，一旦有明顯的症狀，應該早檢查早診斷早治療，則預後較好。這也就是內地為何進行『應檢盡檢』的原則，目的就是早診斷早治療，早隔離早控制。另外，住院一至兩日，不等於病人只是患病一至兩日，有的可能因為早期沒有及時診治而被耽誤了。」

針對疫情，徐大基指中藥預防是其中一個重要環節，但在疫病流行期間，是否每一位市民都需要服藥？這就未必。（詳見另文）

那室內用暖風機保溫可否減低病菌存活時間？他說：「根據國家衛健委《新型冠狀病毒感染的肺炎疫情防控方案（試行）》，新型冠狀病毒對熱敏感是當它存在於56℃環境中30分鐘，乙醚、75%乙醇（酒精）、含氯消毒劑、過氧乙酸和氯仿等脂溶劑均可滅活病毒。因此，用酒精殺滅病毒是最簡便易得的消毒方式。室內加溫不可能上升到56℃，並維持30分鐘以上，這在現實生活中幾乎不可能。但人們適當保暖是重要的，身處過冷的環境，人的適應性會降低，人體的衛外功能下降，也就是抵抗力下降，容易得病受感染。」 大公報記者 陳惠芳

►心臟健康不容忽視

