

上呼吸道感染個案趨增 後疫情時代 防護不應鬆懈

新冠疫情趨緩，現時香港每日新增的新冠患者回落至四位數，然而很多市民，尤其長者、育有幼兒的家庭，難免擔心確診後或會出現嚴重的併發症。不過，亦有人抱持極端的態度，認為「早中早享受」，這種心態不可取。

其實，人們面對疫情，心態需要平衡。在後疫情時代抱持審慎樂觀的心態，是抗疫的關鍵。



曹嘉軒
家庭醫學科醫生
香港安醫院

有症狀但快測陰性，怎辦？



▲如有呼吸道症狀，可先進行快測。

如果你有呼吸道症狀，例如喉嚨痛、咳嗽，而且出現發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲累等症狀，可先進行快測。如果快測依然是陰性，應考慮做核酸檢查。

一旦確診，患者除了服用舒緩症狀的藥物，必須有充足的休息，多飲暖水，注意保暖，進食清淡食物。

扁嘔都是新冠症狀？

雖然新冠病毒感染是呼吸道疾病，但外國有醫學研究顯示，不少新冠患者出現胃腸道症狀，包括胃痛、腹瀉和嘔吐。區分食物中毒與新冠病毒感染最簡單直接的方法是，做快測或核酸檢查。

另外，當事人亦可以根據病發過程判斷，如家人最近吃了同樣食物而出現腸胃不適，食物中毒機會較大。不過，如你最近有密切接觸新冠病人，則有機會感染新冠病毒。還有，如果你只有腸胃病症

狀，「中招」可能性較低。

盡早對症下藥，有需要的長者服特效藥



▲香港使用的其中一款新冠口服藥。

如呼吸道症狀輕微而快測陰性，並非長期病患者，也沒有藥物敏感情況，可向藥房的藥劑師查詢，購買成藥。一旦確診，應盡快看醫生，對症下藥，醫生會按症狀處方藥物。

現時，部分私家醫生已獲政府派發兩款新冠口服藥，但只會向「合乎資格人士」處方以減少重症及併發症。對象包括60歲以下高風險人士、長期病患者、60歲以上的香港居民。

一老一幼 加強防護

相信疫情三年，大家已做足基本功，包括勤洗手、戴口罩、平時不要用手揉眼揉鼻。

農曆新年將至，明白大家都想拜年相聚，不過家有幼童、長者或孕婦，需要加以防避，最好不要到人多擠迫的公眾場所。



▲幼童免疫力較低，是重點保護人群。



◀勤洗手是預防感染病毒的有效方法。



▲新春將至，聚會難免，但大家也不要鬆懈防疫。

怎麼選第4針疫苗？

復必泰二價疫苗

市民如接種首兩劑新冠疫苗後，可選擇同款或另一款疫苗作為第3或第4針，加強保護。

現時政府已推出復必泰二價疫苗，18歲或以上人士可考慮接種這款

疫苗作為第3或第4針。復必泰二價疫苗針成分含兩種抗原，一種是針對原始新冠病毒，另一種是針對變異病毒株BA.4至5的抗原，故此建議市民接種作為加強劑。

季節性流感疫苗

市民亦可考慮接種季節性流感疫苗，加強保護。根據世界衛生組織（WHO）建議，任何人士（除個別有已知禁忌症的人士），所有年滿6個月或以上人士，都適宜接種季節性流感疫苗。

在2022-23季度，衛生防護中心

「疫苗可預防疾病科學委員會」建議以下市民優先接種季節性流感疫苗，包括50歲或以上人士（尤其是居於護理院舍人士）、孕婦、6個月至11歲兒童、中學生、長期病患者、醫護人員、安老/殘疾人士院舍護理員、家禽業從業員等。



▲新冠疫情未止，市民可接種復必泰二價疫苗作為第3或第4針加強劑。



▲核酸檢測是有效證實是否感染了新冠病毒的方法。

葷素巧配搭

吃得健康

日劇《孤獨的美食家》受到觀眾歡迎，已經播到第10季，該劇在香港也有不少粉絲。在劇中扮演主角井之頭五郎的男星松重豐，在每一集中品嚐美食的吃相以至認真的態度，趣味盎然。不過早前有報道指，松重豐懷疑因為拍該節目經常大吃大喝，致身體出現問題。據悉，他的食慾不斷下降，最近經常出現胃脹等毛病。

正所謂「吃傷胃腸、酒傷肝」，大吃大喝會增加腸胃負擔，容易出現消化不良、便秘、胃酸倒



▲出外用膳，主食以外不妨來一份沙律。

流等情況。有家庭醫生表示，長期飲食過量會令體重增加甚至超重，進而增加患心血管病及癌症的風險；同時，罹患糖尿病、膽固醇高以及代謝綜合症的風險亦會較高。

松重豐不算肥胖，但長期飲食過量，也有可能患上糖尿病或膽固醇過高等。所以，就算你的身形消瘦適中，也不能放肆吃喝。有些人經常外出用膳，更需留意食物的配搭，不要一味選擇高脂肪的食物，也要進食蔬果，平衡膳食配搭，保障健康。

根據世界衛生組織（WHO）建議的食物金字塔，成年人每天應吃最少5份蔬果。如果外出用膳，每餐應有一碗菜（約半斤）或一份沙律，回家還要吃1個至2個水果。至於松重豐需要在節目中吃燒肉，之後他可以吃一個橙，這樣就沒有那麼膩滯。如果大家吃多了感覺不適，有需要的話，可以煎煮消食護肝茶飲用，以減少吃喝之後對健康的負面影響。



▲山楂可促進消化。

消食護肝茶

材料：靈芝（建議用紫芝）5克、生山楂8克、枸杞子5克。

做法：砂鍋注入1000毫升清水，放入所有材料，大火煮開，然後用小火煎煮15分鐘，即成（可翻煮一次）。

功效：解膩，助消化。

備註：

- ①按需用，餐後為宜，不可代茶飲。
- ②兒童、急性疾病期患者不宜服用。
- ③此茶不能解酒。

長者皮膚瘙癢食療

藥食同源

老年皮膚瘙癢症是一種長者常見的疾病，好發於冬、春、秋季，尤以冬季為甚，因為此時天氣寒冷且乾燥。患者常覺瘙癢難忍，特別在夜間，因而反覆摩擦、搔抓，致皮膚出現抓痕、血痂、色素沉着等繼發性損害。

在中醫學上，該病稱為「風瘙癢」「癢風」等；根據病機辨證分為風

熱型、風寒型、濕熱型及血虛型。患者除了積極治療，亦可採用針對性的飲食療法，舒緩症狀。舉例來說，風熱型患者初起皮膚瘙癢，局限一處，繼而迅速蔓延至全身，患處肌膚色紅灼熱，搔之更甚，皮膚呈條狀血痂，患者可伴有口乾心煩，進食燥熱食物之後，病況更為嚴重。這類患者治宜清熱涼血、祛風止癢，可適量進食冰糖銀耳茅根銀花湯。

冰糖銀耳茅根銀花湯

做法：

①竹葉、白茅根洗淨，加適量清水煎煮。每煮滾15分鐘，取藥汁1次，反覆做3次。3次藥汁存放一起，備用。

②銀耳用溫水浸泡使之漲開，洗淨，與藥汁同入鍋，小火煎至銀耳熟透，加冰糖調勻。

③金銀花洗淨，撒入銀耳湯中，稍煮沸，即成。

備註：早晚餐服，5至7天為一個療程。



材料：銀耳10克、冰糖100克、竹葉5克、白茅根30克、金銀花10克。