

▲驗身套餐中常見有靜態心電圖及跑步心電圖，有助醫生初步掌握病人心臟健康狀況。



▲一般身體檢查會抽血檢驗各項指數，反映健康狀況。



▲有些人以為肺X光片沒有陰影便屬正常，但這並不全面反映肺部健康。



時沒有特別見醫生，心想只是高一點，靠自己戒口就會好起來。我沒有服藥，沒有任何不適。」陳先生說。

糖尿前期要正視

張宇醫生向他說：「驗身報告顯示閣下健康狀況並不理想，首先是血糖，正常糖化血色素（HbA1c）應在五點六或以下，閣下是接近八；正常空腹血糖值是五點五mmol/L或以下，閣下是七點六，已經不是糖尿病前期了！」

張宇醫生說，像陳先生的情況十分普遍，很多人曾經驗身，但因沒有交由醫生正確解讀驗血結果及跟進，以致錯過黃金治療時機。

張醫生說，現時不少人在任職公司的醫療福利下都會每年免費驗身，或自己光顧坊間一些驗身套餐接受簡單檢查，但取得報告後卻不懂解讀當中數值，其中一項經常被忽略的就是糖化血色素。

「很多人取報告後望一望，

孕婦適宜注射新冠疫苗嗎？



張宇醫生引述香港婦產科學院有關注射新冠疫苗的建議，計劃懷孕、產後或哺乳期婦女與市民大眾一樣，可因應其年齡及臨牀風險，接種「復必泰」疫苗。至於滅活疫苗「科興」，由於暫時未有用於孕婦和哺乳期婦女的數據，學會目前不建議孕婦和哺乳期婦女注射「科興」疫苗。

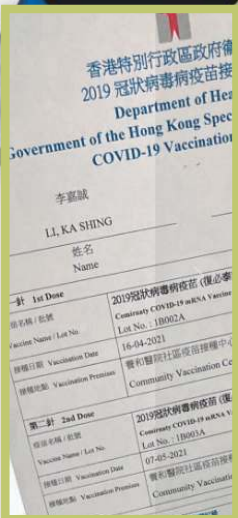
正計劃懷孕的婦女，建議在懷孕前先完成接種兩劑疫苗，以減低懷孕期間感染風險；懷孕中的婦女則建議於早期或中孕期接種疫苗，學會指沒有證據顯示新冠肺炎疫苗會增加流產風險，如果擔心懷孕首十二周胎兒的發育情況，建議可於懷孕十二周後接種疫苗。

▲香港婦產科學院建議孕婦可於懷孕早或中期接種新冠肺炎疫苗。

▲富豪李嘉誠早前在養和社區醫院接種疫苗中心完成兩劑新冠肺炎疫苗注射。



不疫樂乎，
阿彌陀佛！



注射新冠肺炎疫苗前 要驗身嗎？

政府由三月起開始免費為市民注射新冠肺炎疫苗，初期不少市民抱觀望態度，有人擔心注射後有不良反應，亦有人擔心自己有隱疾而決定先驗身。到底注射疫苗前是否應該先進行身體檢查？如要驗身，應驗哪些項目呢？對於驗身結果，應如何解讀？

今期由家庭醫學專科醫生為大家解構。

撰文：陳旭英 設計：楊存孝

▲張宇醫生說，注射新冠肺炎疫苗前驗身並不是必須，但可更了解自身的身體狀況，也是好事。



對

於是否注射新冠肺炎疫苗，五十九歲的陳先生

心裏一直十五、十六，想打，但又擔心副作用，尤其早前有注射疫苗後死亡報道，即使及後專家組已經澄清沒有直接因果關係，也難免心中忐忑不安，令他猶豫了好一段時間。其後他見到多位老友注射後都沒有不良反應，自己也下定決心接種疫苗。

預約接種前，他聽從太太建議先去驗身。收到驗身報告到養和醫院見家庭醫生諮詢。

「醫生，我這份驗身報告正常嗎？我可以打疫苗嗎？」陳先生問。

接見的養和醫院家庭醫學專科醫生張宇醫生細心閱讀，發現驗身報告上有各項檢驗結果必須及早正視及改善。

「閣下的糖尿及血壓指數都比正常高，之前有醫生跟進及服藥控制嗎？」張醫生問。

「我大約五、六年前驗過身，有幾個數字是『貴界』，當

面書專頁並上載李嘉誠注射疫苗紀錄。

發現沒有紅色就以為全部正常，特別是糖化血色素，以為低於六點五就屬正常，其實這觀念是錯的，當糖化血色素介乎五點七至六點四，已經是糖尿病前期。上述數值十分重要，因為要捉緊糖尿前期這個黃金治療時機，及早改善飲食及生活習慣，以及有需要時配合輕量藥物，有機會能預防糖尿病發生，以及避免往後要服多種藥物才能控制血糖的機會。」張醫生說。

張醫生指出，由於空腹血糖測試非壓力測試，靈敏度不高，很多時會出現假陰性。華人很多時都是餐後血糖才飆升，空腹血糖比較正常，所以如果體檢空腹血糖「貴界」，應考慮進一步檢驗糖化血色素HbA1c，甚至喝糖水壓力測試或驗Fructosamine果糖胺水平。

及早控制血糖能減低日後出現併發症的機會，張醫生說，糖化血色素每增加百分之一，就會增加百分之二十一糖尿病併發症風險。相反若能在糖尿病前期的五年內有效控制血糖，可預防或延遲四成至六成真正糖尿病的發生。

張醫生提醒，四十歲以上、吸煙、缺乏運動、家族有糖尿病或妊娠糖尿病史、患有高血壓及高血脂、卵巢多囊症，或者長期服用某些藥物如類固醇，都是糖尿病的高危因素。由於糖尿病前期沒有明顯病徵，很多時都是從身體檢查時發現，建議應從生活習慣着手，例如每天做最少三十分鐘中等強度運動、控制體重，有效減低患上糖尿病風險。

不驗不知身體差

驗身報告顯示陳先生一直有高血壓的問題，而且肌酸酐（Creatinine）指數達一百〇四，顯示腎功能已開始出現問題。如果沒有醫生協助解讀報告，病人可能一直以為每項數值都只是略高，並不知道其嚴重性，因而沒有正視。

雖然陳先生的心電圖報告沒有發現異常，但由於他有高血壓及糖尿病，擔心有心臟病的風險，張宇醫生安排他接受心血管電腦掃描，結果發現三條冠狀動脈阻塞五成以上。

「別以為陳先生有高血糖、高血壓，加上有初期腎病及心血管阻塞，就不適合打新冠肺炎疫

糖尿病前期的定義

糖化血色素（HbA1c）：5.7至6.4%
空腹血糖：5.6至6.9mmol/L
口服葡萄糖耐量測試（OGTT）
餐後兩小時血糖：7.8至11.0mmol/L

資料來源：美國糖尿病協會
(American Diabetes Association)

發現她的祖父和父親都有糖尿病史，加上她自己有妊娠糖尿，於是即時安排她拮手指驗血糖，發現她餐後兩小時的血糖達十以上，驗血發現空腹血糖值為六點一，糖化血色素數是六點三，已經踏入糖尿病前期。

張醫生說她應要捉緊這五年的黃金治療期，故轉介她見營養師，以及建議她多做運動，待三個月後再覆診，跟進糖化血色素是否控制得好。

至於她是否適宜接種新冠疫苗，張醫生說：「以何女士的情況，並不需要等候三個月後覆診評估方可注射疫苗，因為現時她的情況只是糖尿前期，這段時間注射疫苗是安全的。」

何女士其後已注射新冠疫苗，除了能保護自己外，亦希望

患有慢性疾病人士 可接種新冠肺炎疫苗嗎？

以下人士不宜接種

復必泰 對上一針或其成份有過敏反應
科興 對科興或其他滅活疫苗有過敏反應
患有嚴重神經系統疾病
接種科興後曾出現神經系統嚴重反應
未受控制的嚴重慢性病
懷孕或哺乳期間婦女

以下慢性病患者可接種疫苗

- 病情控制穩定的高血壓、糖尿病、慢性肝病、自體免疫疾病病人
- 癌症康復者、免疫系統受抑壓者、接受器官移植人士，應接種疫苗，接種前與醫生商量最佳接種時間
- 服用薄血藥病人可以接種，接種後按壓針口至少5分鐘
- 急性心肌梗塞或急性中風，等待三至六個月待病情穩定，接種前與醫生商量最佳接種時間

（資料來源：衛生防護中心）

疫苗會引發隱疾？

對於健康人士猶豫打疫苗，擔心疫苗會引發身體的隱疾，張醫生說，沒有任何證據顯示注射新冠疫苗會引發身體隱疾，「如果擔心自己有隱疾，應該主動去檢驗以及詢問醫生意見，尤其是年齡四十歲或以上人士。」

另外有人擔心注射疫苗後會出現面癱或其他嚴重情況，例如中風甚至死亡。張醫生說，現時公布的數字是注射疫苗後出現事故的數字，並不代表注射疫苗導致該事故，兩者未必屬因果關係。張醫生呼籲市民應正確解讀數字，以免造成不必要的擔心。



目前已有超過一百二十萬市民完成兩劑疫苗注射。



如有心臟病風險，應進一步照電腦掃描檢查心臟血管情況。



苗，其實他的情況更需要打疫苗。因為長期病患者，包括糖尿病人，一旦感染新冠肺炎，更容易有嚴重併發症，其死亡率會比沒有長期病患的人士高。」張醫生說。

香港衛生署建議，除非有禁忌症，否則大部分病情穩定或已康復的長期病患者，都適合接種新冠肺炎疫苗，如有疑問可諮詢醫生意見，商討接種疫苗的最佳時間。至於有嚴重三高，即高血壓、高血糖、高血脂問題的病人，張醫生指更需要疫苗保護，以減低受感染後出現嚴重併發症的機會，但建議應該在病情控制

穩定後才接種疫苗。

張醫生亦提醒，正在服藥的長期病患者，接種疫苗前後可繼續原本的藥物治療，正服用薄血藥人士在注射疫苗前亦毋須停藥，只需於注射後按壓針口較長時間便可。

兩度妊娠糖尿

四十七歲、生活健康的何女士，亦正考慮注射新冠肺炎疫苗，到養和醫院見張醫生尋求意見。

張醫生在查問病歷時，得知何女士以往懷孕時曾經發生兩次妊娠糖尿，B B出生後血糖回復正常，以為已經自行痊癒就沒有再理會。三年前何女士曾經驗血，當時空腹血糖是六點一，她以為屬正常，故沒有理會。

張醫生再查問其家族病史，

市民注射新冠疫苗前是否需要做身體檢查？張醫生說，美國疾控中心、香港衛生防護中心，均沒有要求市民於注射前要做身體檢查。然而，張醫生認為在注射疫苗前接受身體檢查也是好事，因為可以掌握自己的身體健康狀況，揪出高血壓、糖尿病等沒有明顯病徵的隱形殺手，如有發現可以及早診斷和治療。

如果想驗身，應如何選擇適合自己的驗身套餐呢？張醫生說，醫生會按照求診者的情況，包括個人病史、服藥紀錄、是否吸煙飲酒、恆常運動等生活習慣，度身訂造驗身計劃內容。基本的驗身內容包括量度血壓、血全像檢測（CBP）、空腹血糖及糖化血色素（FBG、HbA1c）、肝功能、腎功能、炎症指標（hsCRP）等。