

養和之道



ISSUE

58

2020年5月號

今期專題

同心

抗疫





肺癌是香港
首位致命癌症
Lung cancer is the
Number One killer
in Hong Kong

肺癌 篩查計劃

低輻射量胸肺電腦掃描
Lung Cancer Screening
by Low Dose CT Thorax

✓ 如能**及早診斷**，
就可**及早治療**
Early detection is the
key to **early treatment**

✓ 研究指出低輻射量胸肺電腦掃描，
能更**有效診斷早期肺癌**
Research findings showed that
Low dose CT scan of Thorax can help
detect lung cancer at its most curable stage

查詢或預約 Enquiry or Book an Appointment:

養和醫院 Hong Kong Sanatorium & Hospital

門診部 Outpatient Department
家庭醫學及基層醫療中心 Family Medicine and Primary Care Centre
☎ (852) 2835 8600 ✉ opd@hksh-hospital.com

養和東區醫療中心 HKSH Eastern Medical Centre

家庭醫學及基層醫療中心 (港島東)
Family Medicine and Primary Care Centre (Island East)
☎ (852) 2917 1180 ✉ fmc@hksh-emc.com

養和醫健 HKSH Healthcare

家庭醫學及基層醫療中心
Family Medicine and Primary Care Centre

中環 (Central)
☎ (852) 2523 7887
✉ fmccn@hksh-healthcare.com

丹拿山 (Tanner Hill)
☎ (852) 2219 9012
✉ fmcth@hksh-healthcare.com

太古 (Taikoo)
☎ (852) 2563 6655
✉ fmctk@hksh-healthcare.com



今年年初，全球爆發2019冠狀病毒病(COVID-19)，其蔓延之快，影響之廣，可謂前所未見。

面對本地疫情，養和全體上下堅守醫護前線，採取嚴格感染控制措施，確保醫療服務不受影響。我們自二月初為有需要人士提供2019冠狀病毒檢測，並於今年4月初推出視像門診服務，確保病人及員工安全，協助制止社區傳播。

今期《養和之道》以「同心抗疫」為題，分享養和如何以2003年SARS為鑑，憑藉多年經驗應對COVID-19：我們邀請了臨床微生物及感染學專科醫生探COVID-19特性及往後全球疫情發展；而血液學專科醫生會為讀者講解2019冠狀病毒測試；感染控制小組成員會與公眾分享養和多年感染控制發展及個人防疫要點，當中請來皮膚科專科醫生撰文大談如何減低戴口罩、勤洗手對皮膚的影響。

日常生活方面，註冊營養師會細數疫症期間如何保持充足營養。如要長留家中，物理治療師亦提供一些運動及生活小貼士。此外，社康護士會於今期介紹社康護理服務，切合有意在家接受治療及護理人士的需要。

為進一步提高市民的防疫意識，養和於二月中推出《養和防疫之道》短片在YouTube頻道播放以加強公眾教育，其中包括示範2019冠狀病毒測試的正確採樣方法、給孕婦和癌症病人的防疫建議、勤洗手的護膚建議、防疫儲糧貼士，以及疫情中行山要注意的地方等等，為大眾提供可靠專業的防疫資訊。



如欲瀏覽《養和之道》或訂閱下期電子版，歡迎前往<http://www.hksh-hospital.com/pnewsletter>。

陳煥堂醫生
養和醫療集團首席醫療總監
養和醫院副院長

今期專題： 同心抗疫



02 拆解2019冠狀病毒

05 2019冠狀病毒測試

08 視像會診
在家安心



10 嚴陣以待
面對疫情挑戰

12 護己護人
做好個人衛生



15 疫情之下Keep住Fit

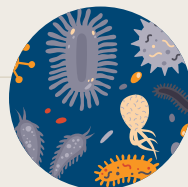
22 儲糧精明 提升免疫力



26 疫症時期的社康護理

28 防疫期間的護膚之道

醫生札記



30 因緣際會
觀察入「微」

養和資訊

31 長者醫健中心(港島東)
現已正式投入服務

防疫不忘匡扶弱勢社群
養和山村義工隊為
香港啟迪會籌近28萬



養和醫院獲頒OSC
「最具創意機構」大獎

養和醫療YouTube頻道
分享專業資訊 為您健康打氣



拆解 2019冠狀病毒



翁維雄醫生

養和醫院副院長

養和醫院微生物學名譽顧問醫生
臨床微生物及感染學專科醫生



徐詩駿醫生

養和醫院感染及傳染病科專科醫生

2019冠狀病毒病(COVID-19)於2020年年初爆發，全球受感染人數以百萬計，衝擊之大可謂史無前例。現時醫學界普遍認為，COVID-19與嚴重急性呼吸系統綜合症(SARS，俗稱沙士)及中東呼吸綜合症(MERS)一樣，均由其他動物身上的冠狀病毒引起，病毒源頭極有可能是蝙蝠。

COVID-19、SARS及MERS 相信均源於蝙蝠

SARS於2003年在中國廣東省爆發，全球有逾8,000人受感染。醫學界認為，引發SARS的冠狀病毒源於蝙蝠，經中間宿主(如麝貓)再傳至人類。

MERS是中東呼吸症候群冠狀病毒所引致，亦相信是來自蝙蝠。2012年首度發現有人類受感染，自然宿主是單峰駱駝。現時MERS主要肆虐沙地阿拉伯，2015年曾於韓國醫療設施出現大規模爆發。

根據基因排序，醫學界相信COVID-19是源於與SARS及MERS屬同一病毒家族的另一冠狀病毒。COVID-19病毒的基因跟SARS病毒非常相似，故又稱為「SARS冠狀病毒2型」，很大機會同樣源自蝙蝠，惟目前未能證實是否有或經中間宿主感染人類。

早期病徵及傳播途徑

以上三種冠狀病毒，都會引起不同嚴重程度的呼吸道感染，受影響的主要是下呼吸道，最嚴重者會導致急性肺炎及多重器官衰竭。早期徵狀包括發燒、咳嗽、呼吸急促、肌肉痛等，病徵難以與普通感冒或流感區分。

數據顯示，約兩成SARS病人需入住深切治療部，死亡率約10%，而MERS的死亡率則高達34%。是次COVID-19與SARS相近，同樣有近一至兩成患者因情況嚴重，或需在深切治療部留醫，死亡率大約為3%，在年長及長期患病者可超過10%。

COVID-19病毒與SARS及MERS病毒一樣，可經飛沫、緊密接觸或間接接觸受病毒污染物件傳播。

2003年淘大花園爆發SARS，期間有兩至三成患者有腹瀉情況，測試發現糞便含大量病毒，從而推斷病毒是經污水渠內的霧化糞便飛沫傳播。現時資料顯示，少部分COVID-19患者的糞便亦含COVID-19病毒，惟糞便傳播是否存在，仍有待研究證實。

鑑於SARS與MERS均曾經在醫療機構出現大規模爆發，本院現時已就處理懷疑及確診COVID-19個案實施最高級別的預防措施，以策安全。

無症狀亦能傳染

今年年初，於日本停泊的遊輪「鑽石公主號」出現大規模爆發，全船船員及乘客其後接受檢測，發現近半受感染人士在檢測時並無症狀。亦有外國院舍出現爆發，當中發現不少無症狀帶病毒人士。

根據最新流行病學及病毒學研究，COVID-19患者早在病發之前，呼吸道便存在大量病毒，但病徵非常輕微，或與普通傷風感冒無異，甚至可謂全無症狀。

2003年爆發SARS，患者體內的病毒數目在感染後第2週達到高峰，期間病情亦最為嚴重，一般都已入院接受治療。今次COVID-19病毒傳播之快、擴散之廣尤甚於SARS，全因受感染人士的病毒數目在早期便屆頂峰，但卻症狀輕微，甚至全無症狀，以致可以迅速散播。現有數據顯示，這段空窗期的中位數為4至6日，最長更可達14日，患者無從察覺，未能及早求醫、確診及隔離，待病發時求診早已廣泛傳播，無法及時截斷傳播鏈。

要有效遏止COVID-19在社區蔓延，關鍵在於公眾要繼續保持良好衛生，盡量保持社交距離，經常戴口罩及潔手。在疫苗、預防藥物及有效治療尚未面世前，普羅大眾要時刻提高警惕，護己護人，如有發燒、乾咳、氣喘等呼吸道徵狀，應及早求醫及接受測試。



減少人類與野生動物接觸 減低基因洗牌可能性

每一次大規模疫症，都是由新型病毒引發，經物種之間的接觸及基因變異而感染人類。以SARS、MERS及COVID-19為例，人類與野生動物接觸太過緊密，與動物病毒共存的機會便會大增，容易導致基因洗牌，出現可以感染人類的新型病毒。

疫症初期人類沒有抗體，疫情輕重視乎病毒性質及對人類的適應度。近年人類的流動性愈來愈高，國與國之間出入境日趨頻繁，連帶跨境散播病毒的風險亦大大增加，一旦出現非常厲害的病毒，便很容易觸發全球性疫症，傷害難以估計。即使疫情有所舒緩，亦有可能成為風土病：病毒長期在社區傳播，每年不時出現小型爆發，一般要待社區有近六至七成人擁有抗體，方能有效遏止。

一如當年SARS及MERS，戰勝COVID-19不是終點。展望將來，固然不能因為一次疫情緩和而對個人衛生稍有鬆懈。另一方面，病毒測試能否更趨普及，可以迅速截斷傳播鏈，亦將會是往後大小戰「疫」的成敗關鍵。

精、準、快 2019冠狀病毒測試

先進、準確、快速的病毒測試，可以盡早發現及隔離受感染人士，
令他們盡早得到治療，並截斷傳播鏈，抑制社區傳播。



馬紹鈞醫生

養和醫院臨床病理科及分子病理科主任

養和醫院血液學名譽顧問醫生

養和醫院病理學名譽顧問醫生

血液學專科醫生

抑制社區傳播的重要防線

現時本港採用的2019冠狀病毒測試，是利用實時定量聚合酶鏈反應 (Real-time Quantitative Polymerase Chain Reaction) 技術，先用引物 (Primer) 透過聚合鏈反應循環 (PCR) 找出並放大若干合適基因段落，再用螢光探針 (Probe) 量度結果。

在實時監察下，螢光反應愈早出現且訊號愈強 (即閾值 (Threshold cycle) 較短)，顯示病毒數目愈多，當中可反映不同程度的陽性反應。



何時接受測試

如發現自己有發燒、咳嗽、流鼻水及喉嚨痛等上呼吸道感染症狀、X光/電腦掃描顯示有肺炎跡象、過去14天曾經外遊或接觸接受自我檢疫/懷疑受感染人士或組群，建議及早接受2019冠狀病毒測試，以便即時跟進。

測試方法及限制

醫生主要透過「鼻咽喉拭子」或「深喉唾液」採集樣本，後者可以自行在家進行。

以養和為例，公眾現時可與駐院醫生作視像會診及安排深喉唾液測試，然後選擇親身索取深喉唾液樣本瓶或送遞上門，翌日按指示在家採集樣本。採集時間最好是剛剛起床時 (即尚未刷牙或用餐)，咳出積聚於喉頭及懸垂 (俗稱「吊鐘」) 的痰液，樣本質量較唾液高，測試結果會更準確。樣本交回本院後，測試最快可於6至24時內提供報告。

然而，若採集樣本的時間不理想 (並非早上)、採集的方法有誤，又或受感染人士正值「空窗期」，測試時病毒數量太少，結果或會呈現「假陰性」，有可能成為漏網之魚，難以及時跟進。

養和新引入的自動化驗機，能將提取病毒核酸及放大DNA的步驟濃縮在獨立模組內。樣本只需放入獨立模組，再放入檢測儀器內檢測，便可將檢測時間大大縮短至約45分鐘，特別適合需要緊急入院或需短時間內進行其他程序或治療的病人。

要有效預防2019冠狀病毒病，關鍵始終是做足預防措施，護己護人：出外戴口罩，並時刻保持個人衛生、特別是手部清潔，經常使用搓手液，避免用手揉眼鼻等等，簡單易做，千萬不可掉以輕心。如出現任何病徵，就要立即求醫。

展望未來病毒測試發展

是次疫情既快且廣，現有測試速度再快，始終有其限制。此外，測試人手需求大，亦令每日可處理個案數目有限。

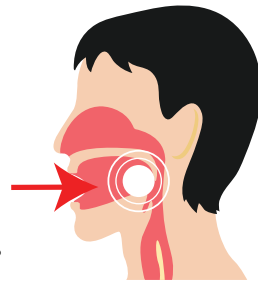
展望將來，病毒測試速度有待加快，並朝自動化方向邁進，方能應付同類甚至更嚴重情況，可以更早發現、隔離及跟進受感染個案，有效遏止病毒蔓延。

採集深喉樣本須知

呼吸道分為上下兩部分：上呼吸道包括鼻腔、鼻竇及咽喉，下呼吸道則包括氣管、支氣管及肺內的細支氣管。

「深喉」是指咽喉以下的呼吸道。

呼吸的深度和咳嗽的方法，都會影響深喉樣本的質素。
正確採集深喉痰涎作病毒測試，對確診準確與否至為關鍵。



建議採集樣本時間

早上起床後、漱口及刷牙前

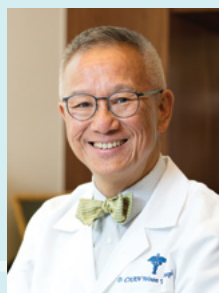
步驟

1. 以肥皂及清水或酒精搓手液清潔雙手
2. 確定樣本瓶上的個人資料正確
3. 打開樣本袋及樣本瓶蓋
4. 深呼吸，呼氣時於喉嚨發出「Kruua」的聲音，以清出咽喉唾液
5. 除下外科口罩，將唾液吐入樣本瓶內，以免唾液淺出瓶外
6. 如唾液樣本太少，應重複以上步驟
7. 戴上外科口罩
8. 蓋好及扭緊樣本瓶，確保並無滲漏
9. 用紙巾抹乾淨樣本瓶表面
10. 將樣本瓶放進樣本袋內
11. 再次清潔雙手





視像會診 在家安心



陳煥堂醫生

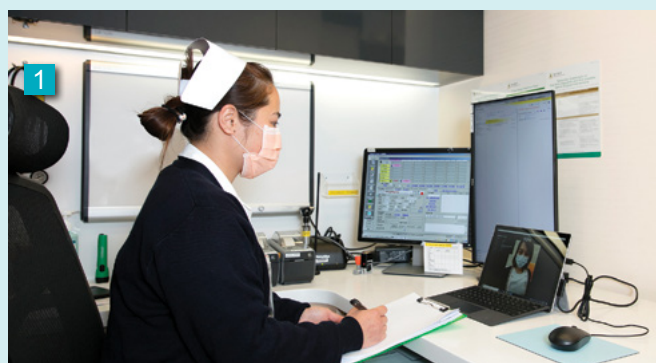
養和醫院副院長

今年四月，養和於門診部及過敏病科中心首次推出視像會診服務，為適合遙距模式的非急症、舊症，以及現居本港病人安排在家接受醫生診症。此外，不論新症或舊症，病人亦可透過此服務在家安排 2019 冠狀病毒測試，最快可於6至24小時內有測試結果。

養和早在疫情前便探討視像會診的可行性。疫情期間，部分病人不欲到醫院求醫或覆診，以及個別正在居家檢疫人士想盡早接受病毒檢測，以減低傳播家人及社區風險。有見及此，養和配合疫情發展，推出視像會診服務回應病人需求，深信對求診者及醫護人員的安全皆有裨益。

視像會診現時適用於家庭醫學門診、過敏病科中心及安排2019冠狀病毒測試(深喉唾液測試)。養和醫院至今已進行逾百次遙距診症，反應理想。視像會診簡單方便：病人只需先致電或以電郵預約，經初步了解是否適合接受視像會診後，便可以電郵作實預約詳情及視像會議資料。預約時間前，護士會透過視像為病人進行登記，再由駐院醫生進行視像會診。

視像會診完結後，病人可親身領取或授權代取處方藥物。



跟平常的診症流程一樣，護士會先為病人登記及分流。



門診部醫生會透過視像會議為病人診症。

如要進行深喉唾液測試，可在收到樣本瓶後，於翌日早上按指示採集樣本並交回醫院。病人可自費選用養和所設的專人運送服務，無須親身遞交。樣本交由本院分子病理部化驗，確保品質及安全控制。按提交樣本時間，測試一般可於6至24小時內有結果。

由今年二月至今，養和已進行逾2,600次測試，其中9個樣本初步呈陽性反應，已即時聯絡相關病人及呈報衛生防護中心，以作進一步跟進。

現時疫情雖有緩和跡象，但養和未敢鬆懈。養和的宗旨是服務有需要病人，憑藉2003年SARS所得經驗，以及多年來積極推動感染控制，應對疫情的設備及技術均大大提升。集團員工會如常堅守前線，繼續嚴格把關，維持全面、優質服務，令公眾得以安心求診及接受治療，讓員工可以繼續專心照顧病人需要，並為社區抗疫出一分力，攜手克服難關。

養和視像會診服務

預約及查詢：

家庭醫學門診及2019冠狀病毒測試

電話：2835 8602

電郵：opd.telemed@hksh-hospital.com

過敏病科中心

電話：2835 8430

電郵：alc.telmed@hksh-hospital.com.



翁維雄醫生

養和醫院副院長

養和醫院微生物學名譽顧問醫生

臨床微生物及感染學專科醫生



陳惠玲

養和高級護理主任(品質及安全)

養和感染控制統籌主任

嚴陣以待 面對疫情挑戰

養和汲取2003年香港爆發SARS經驗，多年來不斷加強感染控制，積極準備往後可能出現的疫情。

當年SARS來得突然，養和迅速採取有效隔離措施，將部份病室改裝成臨時隔離間格，安排有相關徵狀的病人接受隔離觀察；一旦懷疑或確診感染SARS，便會立即轉介公立醫院集中處理。

回想當年院內感染控制措施得宜，全員佩戴口罩，注重個人衛生，並迅速轉介疑似SARS病人，令養和保持全院零感染。

今次COVID-19疫情嚴峻，養和在感染控制面對重大挑戰。全院上下致力保障病人、訪客及個人安全，群策群力，在疫情中繼續服務市民。



硬件精益求精 措施適時應對

養和早期便知2019冠狀病毒可經飛沫傳播，一直嚴陣以待。管理層現時每天開會商討最新情況，因應疫情及衛生防護中心指示，不時更新入院指引。另一方面，感染控制組亦一直監控事態發展，加強感染控制措施，並與物料供應部緊密合作，適時購入所需裝備及個人防護用品，保障員工、病人及訪客安全。

遇有病人求醫，門診部及各中心在登記時會詳細詢問其外遊史(Travel)、職業(Occupation)、接觸史(Contact)及群組史(Cluster)。如有懷疑個案，醫護人員會安排病人自費接受2019冠狀病毒測試，並入住暫留房間接受隔離，以待測試結果。如結果呈陽性，醫院會按政府要求，將病人轉送至公立醫院再作跟進。

在硬件配套方面，本院普通病室病床之間一直設有高至天花的趟門，有效減低飛沫散播及交叉感染的風險。

養和醫院現時設有16間隔離病房，包括兩間合乎國際標準、設有前房的高規格負壓隔離病室，以及位於門診部的負壓獨立診症室。住院病室樓層亦設有獨立空氣調節及抽風，以及內設獨立洗手間的隔離病室。

在感染控制措施方面，養和多年來一直舉行針對不同傳染病的應變演習，並定時進行跨部門稽核，了解員工是否

嚴格遵從感染控制指引。早在2008年，養和醫院便首次舉行全院手部衛生推廣活動，大力宣揚潔手信息。感染控制組在翌年進一步擴充，由臨床微生物學家擔任控制主任，並新增另一臨床微生物學家。小組一直與各部門聯絡人緊密聯繫，適時制訂及更新禽流感、SARS、中東呼吸綜合症、伊波拉病毒等應變方案，全院防疫措施在中央指揮下發揮成效。

防疫意識日漸提高，感染控制組由原來只得一位兼職護士，發展成今時今日的專業團隊。小組不時為全院員工提供培訓，每年按不同職系及工種安排相關訓練，當中前綫護士更要接受考核，包括感染控制知識、個人防護裝備等。所有新入職員工亦須在上班首日參與感染控制課堂，並通過個人衛生測試。

先與醫生商討 勿誤檢查治療

縱然疫情嚴峻，養和仍然會為有需要人士提供服務，從未間斷。個別人士如癌症病人或懷孕婦女，抵抗力相對較低，建議可與醫生商討具體安排，因應個人情況到醫院接受治療或檢查。



陳惠玲

養和高級護理主任(品質及安全)
養和感染控制統籌主任

護己護人 做好個人衛生

2019冠狀病毒病在全球急速蔓延，惟相比於歐美等先進地方，香港疫情相對緩和，關鍵在於香港人於2003年經歷SARS，在防疫方面有所警覺及經驗，應變自然迅速。

要有效預防感染，必須由基本做起，提高警覺。多一點自律，做好個人衛生，抗疫迎難而上。

是次疫情的關鍵，在於受感染者即使未有病徵，亦有可能傳播病毒，成為「隱形傳播者」，在不知情下傳播病毒，故此個人防疫保護尤其重要，如出外戴口罩及勤洗手。

佩戴口罩時，切忌觸摸口罩表面；同時避免雙手觸摸四周後再接觸五官，以防病毒經黏膜感染自己。如因咳嗽、說話、打噴嚏等而令口罩浸濕，或口罩受外界污染或損壞，便應更換。



慎選口罩 培養良好衛生習慣

有關口罩種類，常見的外科口罩能有效阻隔飛沫，一般市民已經適用。N95口罩是供醫護人員在醫院或診所進行高感染風險程序時使用。防水布料的口罩或領巾，亦有助預防飛沫傳染，但功效不及外科口罩。

大家亦應由個人及家居做起，養成良好的衛生習慣：

- 用餐時使用公筷，有效預防交叉感染
- 外出回家後，最好立即洗手、洗澡及洗頭
- 如廁後習慣□蓋沖廁，留意廁蓋及坐廁邊的衛生
- 使用1:99稀釋家用漂白水清潔家中地板、傢具、地墊和玩具表面
- 定期更換床單
- 保持室內空氣流通



經歷2003年SARS及2019冠狀病毒病，應明白良好衛生要由「細」做起：父母以身作則之餘，亦可主動教導子女有關知識，如利用娃娃指導他們佩戴口罩、保持雙手乾淨。

身處遊樂場等公共場所時，家長要確保子女接觸任何設施後清潔雙手，以免他們無意間觸摸雙眼及口鼻。外出後，衣服及鞋子表面有機會沾有病毒，建議回家後用梘液或酒精搓手液徹底清潔雙手，並盡快更換衣物及鞋子，沐浴後才觸摸嬰幼兒。如無必要，最好留在家中。

穿雨衣、戴手套並不等於安全

坊間有人建議穿上雨衣或長期戴手套，然而倘若雨衣沾有污物，脫下時隨手觸摸，到頭來無補於事。再者，戴手套會予人一種錯誤的安全感，反而增加觸摸眼耳口鼻的機會。最有效的方法是隨時隨地做好個人衛生：在公眾地方觸碰欄桿、電梯按鈕後盡可能洗手，或用酒精搓手液搓手。如手部有傷口，必須妥善清潔，再貼上防水膠布，方才外出。



BREAST CONCERN ACTION 2020

BREAST CONCERN ACTION

關 · 乳 · 愛

#BRCA2020 #BReastConcernAction #關乳愛

#asiabreastregistry #香港遺傳性乳癌家族資料庫 #支持遺傳性癌症患者

一年一度的公眾教育活動「關·乳·愛」再度與大家見面！今年群星匯聚，愛心大使宣萱聯同陳秀珠、陳倩揚、鍾舒漫、董嘉儀、薛世恒、譚永浩等參與六條宣傳短片拍攝。短片將於2020年5月至6月期間於網上發布，讓公眾更了解由基因突變誘發的遺傳性癌症，以及香港遺傳性乳癌家族資料庫各項服務。

《清晰創未來》
短片率先睇



宣萱 (Jessica) 及董嘉儀 (Lulu)
話你知，釐清患癌風險，
全靠基因測試。



快啲登入
「資料庫」Facebook 專頁，
讀好同留意
各短片播放日期啦！

主辦機構 Organizer



HONG KONG HEREDITARY
BREAST CANCER FAMILY REGISTRY
香港遺傳性乳癌家族資料庫



贊助機構
Sponsored by



HSBC Life
滙豐保險

特別鳴謝
Special thanks



香港癌症中心
HKSH CANCER CENTRE



M21.hk

HK MAKEUP ARTIST
by Karen Yip

(852) 3155 6500

general@asiabreastregistry.com

www.asiabreastregistry.com

asiabreastregistry

asiabreastregistry

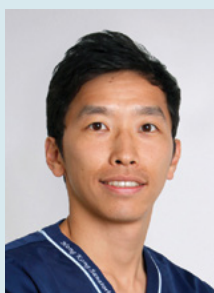
疫情之下Keep住Fit

疫症肆虐，最佳的避險方法是減少外出和社交活動。養和物理治療師團隊教你多款簡單運動，增強自身抵抗力。



利美霞

養和一級物理治療師



劉焯霆

養和一級物理治療師



徐善美

養和一級物理治療師

以下運動分別適合一般人士、行動不便及長期病患者，建議每項運動每次做2至3組，每組10次，視乎個人狀況而定，量力而為。

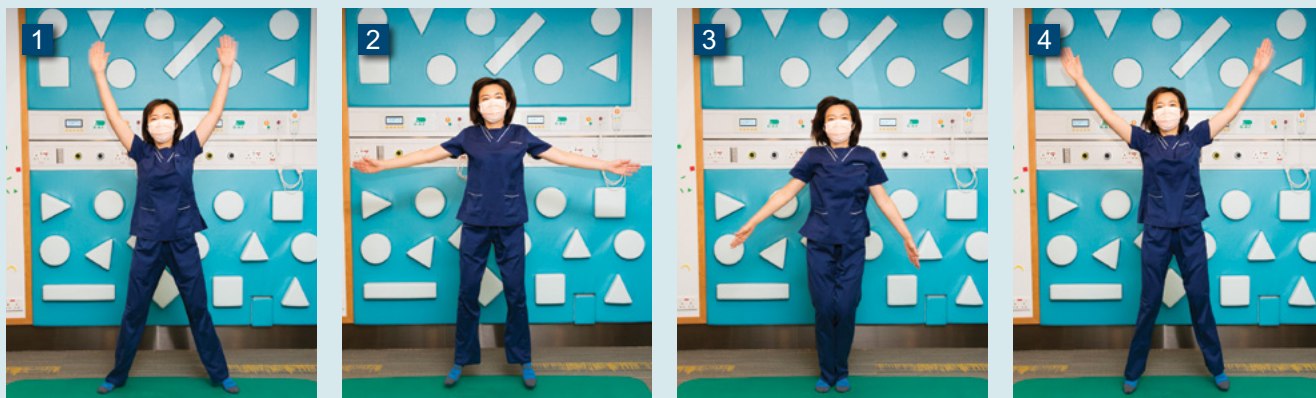
一般人士

目標：全面增強肌肉力量和心肺功能

運動一：波比跳（增強肌肉力量）



運動二：開合跳（促進心臟健康）



運動三：原地跑（增加肺部活動）



長期病患人士

目標：保持體能，包括肌肉力量和心肺功能

運動一：原地半蹲 或 反覆坐站（維持肌肉力量）



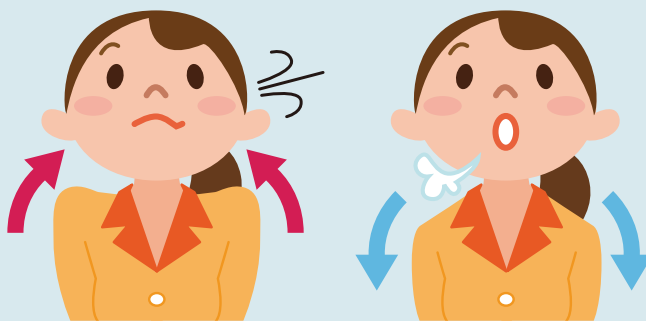
或者



運動二：原地踏級 或 原地步操（維護心臟健康）



運動三：深呼吸運動（保持肺部活動）



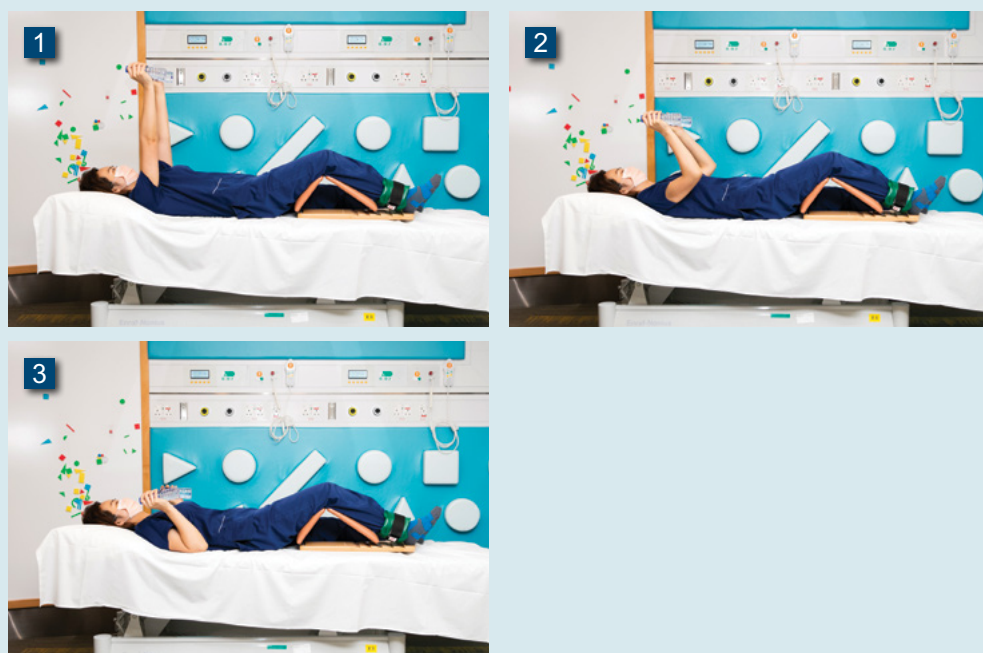
行動不便人士

目標：維持關節及肌肉活動能力，應付日常活動機能

運動一：舉水樽 或 踢沙包（維持肌肉力量）



或者



或者



運動二：坐著踢腿 或 凌空單車（維護心臟健康）



運動三：深呼吸運動（保持肺部活動）

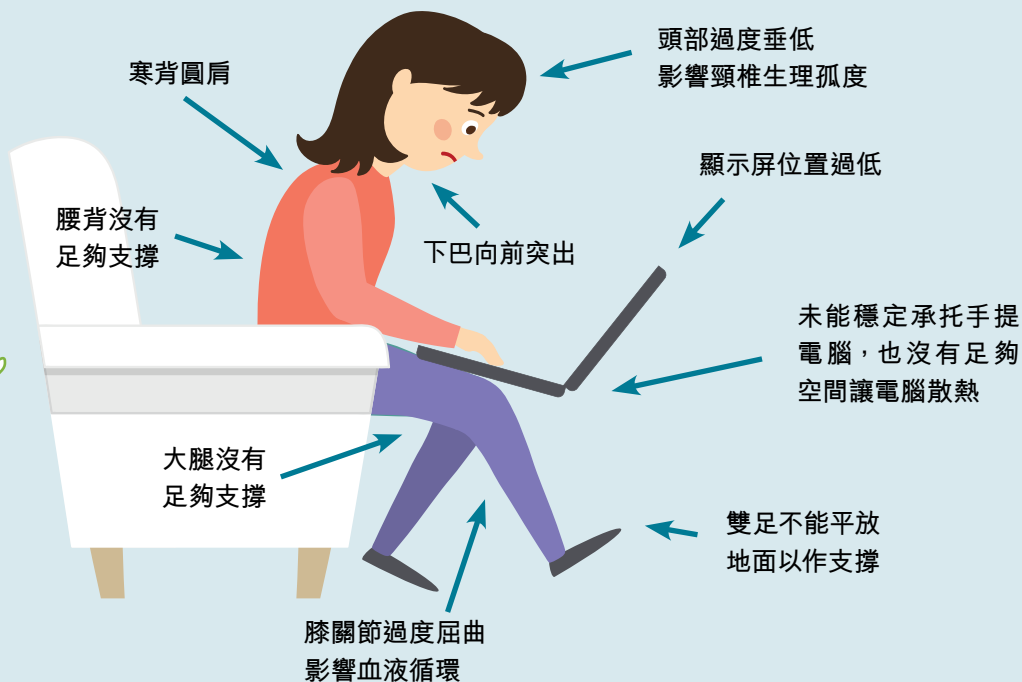


與一般運動無異，進行時記緊量力而為，並因應家居環境選擇合適動作，避免受傷。事前亦可諮詢醫生或物理治療師意見，以策安全。

輕輕鬆鬆 Work from Home

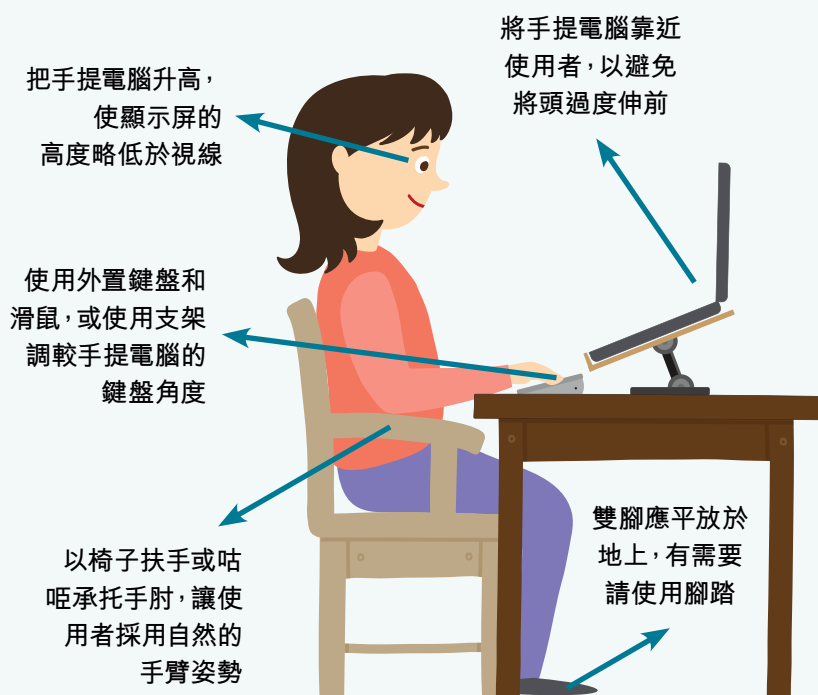
如要在家工作，除了要做好伸展運動，工作時緊記以下要點，有助紓緩不適，鬆弛神經：

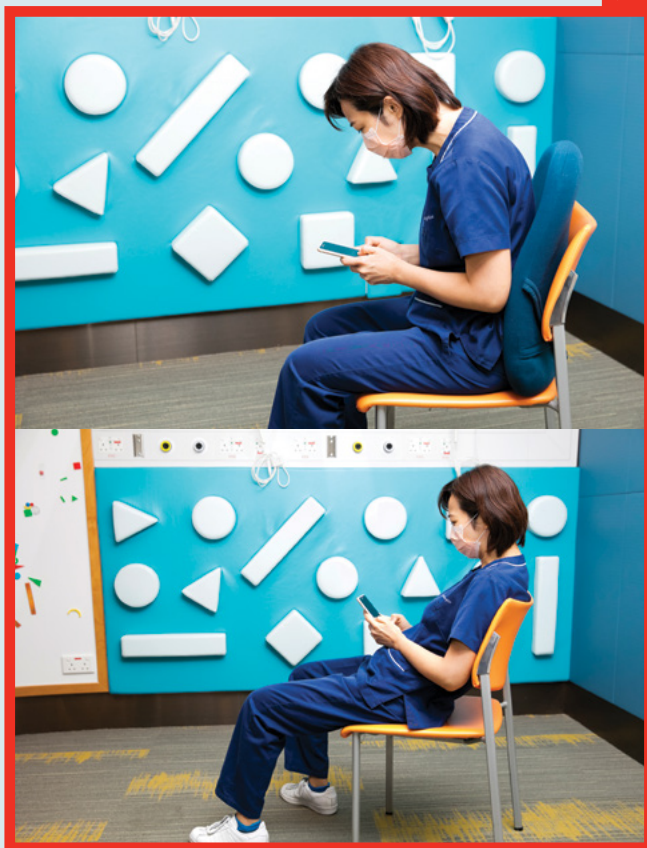
使用手提電腦時姿勢不正，問題多多：



如何適當使用電腦

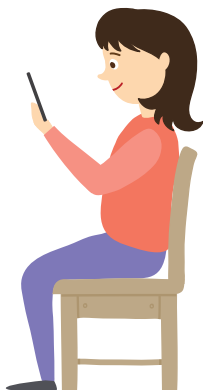
- 適當按鍵距離
- 顯示屏的大小及位置
- 腰背與雙腿承托
 - ▶ 升高手提電腦，顯示屏略低於視線
 - ▶ 手提電腦宜靠近使用者，頭部無須過份伸前
 - ▶ 使用外置鍵盤和滑鼠，或以支架調較鍵盤角度
 - ▶ 以座椅扶手承托手肘
 - ▶ 雙腳平放地上，或使用腳踏
 - ▶ 如要長時間同時使用電話及鍵盤，建議用耳筒代替手握電話





如何使用智能電話

- 螢幕跟視線一致，或略低於視線
- 腰背挺直，以免過度低頭
- 正前方使用電話，以免頸項側傾
- 左右手交替使用
- 放鬆手腕



其他注意事項

- 不時小休，舒緩疲勞
- 間中做伸展運動及遠望，舒緩筋骨，放鬆雙眼
- 減少周圍發出的聲響，免受滋擾
- 家中空調需調較至適量溫度，以免室內環境翳焗或太凍
- 確保室內空氣流通
- 光線必須充足，避免將屏幕放於照明裝置之下或靠近窗口





陳勁芝

養和高級營養師

儲糧精明 提升免疫力

疫情之下，只要網上聲稱某些食品可以預防肺炎，就會人云亦云，隨時掀起一陣搶購潮。其實，日常不少食物都有助提升免疫力，普通如雞蛋、豆腐、水果、魚肉、蔬菜等等，都含有豐富營養素，有助修復免疫細胞、組成白血球等免疫抗體和鞏固免疫系統。

簡單而言，要增強身體抵抗力，需要多方面攝取營養。而均衡飲食，就是防疫第一步。

真的有「抗疫」食物？

單一食物不能提供全面營養，難以單靠進食個別食物來預防疾病。與其「獨沽一味」，倒不如精心揀選各類有益食物，便可增強人體抵抗力，減低受病毒及細菌感染的風險。



多食含豐富維他命的食物，抗疫事半功倍？

要增強抵抗力，有賴以下各類營養素：

營養素	功能	常見食材/來源
蛋白質	對人體免疫系統起關鍵作用，有助康復	海鮮、瘦肉、家禽、蛋、豆類、大豆製品、無鹽果仁及種子
維他命A	有助調節免疫系統，保持皮膚、口部、胃部、腸道及呼吸系統等組織健康，免受感染	橙黃色瓜果類(如甜薯、紅蘿蔔)、深綠色菜類(如西蘭花、菠菜)、紅椒、杏桃及蛋黃
維他命C	刺激人體製造抗體，提升抵抗力	柑橘類水果(如橙、西柚、橘子)、紅椒、木瓜、士多啤梨、蕃茄汁或加入維他命C的食物，如穀類食物
維他命E	為有效抗氧化物，可中和自由基，或有助維持良好免疫功能	強化穀物、太陽花籽、杏仁、蔬菜油(如太陽花籽油或紅花籽油)、榛子、花生醬
鋅質	鞏固免疫系統功能，有助傷口復原，並協助抑制病毒在細胞繁殖	瘦肉、家禽、海鮮、奶類、全麥產品、豆類、種子及果仁

儲糧精明首選

疫症期間大家要減少出外用膳，只能長時間留在家中，飲食方面須好好計劃。選購食材方面，建議以較健康、存放期較長的食品為主：例如水果的皮層有助預防腐爛：果皮愈厚，一般可保存得愈久。冷凍技術亦有助延長新鮮食物的食用期，防疫一樣可以吃得健康。

豆類亦是相當值得儲藏的食物：它們不單含有豐富蛋白質和水溶纖維，更有鋅、鐵、鎂、維他命B等營養素。市面上經乾燥處理或真空包裝的豆類製品，保質期以年計，最多可存放10年或以上。

	較易腐爛/變壞 短期食材 (1至3天內)	保質期較長 中期食材 (4至7天內)	保質期長 長期食材 (7天以上)	保質期很長 (1個月以上)
生果	士多啤梨、紅桑子、桃、車厘子、藍莓、鮮果汁 (24小時)	香蕉、蜜瓜、奇異果	橙、西柚、蘋果	盒裝100% 常溫果汁、乾果、冷凍乾果
蔬菜	白菜、生菜、菠菜、菜心、西洋菜、沙律菜	旺菜、椰菜、西蘭花、瓜類	粟米、紅蘿蔔、薯類、根莖類	急凍雜菜粒、海藻類、冷凍蔬菜乾
海鮮	鮮魚、鮮蝦、鮮蟹	煙三文魚、急凍醃製魚件	急凍三文魚扒、急凍帶子、急凍蟹腳、急凍蠔	罐頭魚類、海鮮類
肉類	鮮豬、牛、羊、雞、鴨、鵝	蛋類(沒有標明期限)、火腿	蛋類、風乾火腿	冷凍肉類、禽類、罐頭肉類
豆類及果仁	鮮豆腐、鮮豆漿、鮮腐竹	盒裝豆腐、樽裝豆漿	果仁、盒裝豆腐、罐頭豆類	乾豆類、乾腐竹、支竹、花生醬、果仁醬
奶及植物奶類	鮮製杏仁露、合桃糊等	樽裝鮮奶	盒裝奶、屋仔奶、豆奶、盒裝豆奶、果仁奶	UHT奶(常溫奶)、UHT植物奶類
穀麥類	麵包	鮮麵類	餅乾、米類、乾粉麵類	五穀沖調飲品、燕麥

註：UHT = 超高溫消毒



自備午餐有何妙法？

首先，餐盒最好包括以下食物：

- 已煮熟的肉、魚、家禽或豆腐，如手掌般大/約120毫升；茹素者緊記要加一些豆類或果仁；
- 一些蔬菜，份量一般是肉類的兩倍，或如拳頭般大/約240毫升(相等於1碗)；
- 飯或麵，份量與肉類相約；活躍人士可將份量增至與蔬菜相約；
- 以水果作零食，選擇含豐富維他命C的水果，如橙、西柚、士多啤梨或芒果，或準備一些果仁，有助吸取鋅質。

進食前，餐盒應長時間保持在60℃以上或4℃以下。溫度介乎4至60℃會滋長細菌，在疫症期間尤其要注意，以防感染。

外賣時要注意甚麼？

想避免到人多擠逼的地方，可以選用各類外賣送餐服務，但要注意以下幾點：

- 參考上文有關各類食物的適當份量；
- 選擇低脂、低糖食物，如菜肉湯麵、飯配炒菜/肉；
- 一般而言，熱食會比較安全。若選擇沙律、三文治、壽司等冷食，最好先確定食品供應商注重食物衛生：例如了解員工有否佩戴口罩及手套，或沙律是否來自露天沙律吧，會否易受塵埃及唾液污染等，以減低感染風險。

疫症時期的社康護理



邱碧瑞

養和社康護理服務統籌主任

疫症期間，不少病人因長期病患、年紀或安全理由，無法親身前往醫院或醫療中心。病人不時從外界得悉疫情發展，難免會有疑慮。社康護理服務正好讓他們可以在家接受治療及護理，康復進度不受疫情影響，同時亦可為病人及其照顧者灌輸正確防疫知識，全面兼顧他們的身心需要。

一般而言，醫生會按病人需要，安排轉介社康護士上門為其提供各類治療及程序，包括更換胃喉、注射抗生素、抽血等等。

為確保安全，社康護士上門前會先致電病人或/及其照顧者，了解他們的外遊紀錄及接觸史。如要進行更換胃喉或抽痰等程序，護士會全程穿著個人保護裝備，減低感染風險。

服務簡介

一般護理

- 喉管護理(包括胃造瘻管、鼻胃管、小便導管及中央靜脈導管)
- 傷口護理(包括壓逼性潰瘍、足部傷口及癌症腫瘤傷口)
- 藥物管理(包括靜脈注射)
- 標本收集檢驗(包括抽血)
- 家居安全評估及支援

專科護理

- 老人科護理(包括飲食營養諮詢及防跌運動知識等)
- 理遺科護理(包括膀胱訓練、便秘護理及拆除導尿管測試等)
- 舒緩護理/善終護理
- 產後及嬰兒護理
- 手術後護理(包括術後護理、傷口及引流護理、造口護理)

慢性疾病管理

- 心臟復康護理(包括藥物知識、運動及飲食指導)
- 胸肺科護理(包括家居呼吸機及氧氣機護理)
- 糖尿病護理(包括血糖指數監察及指導胰島素注射)
- 中風復康護理(包括家居安全評估、運動及飲食指導)
- 腎科護理(包括可攜帶性腹膜透析及Tenckhoff導管出口處護理)





1. 疫症期間想減少出門，但家裡藥物所餘無幾，如何是好？

如病人有慢性疾病，切忌自行減藥或停藥。以糖尿病或心臟病為例，病人/照顧者可與主診醫生商討可否減少覆診次數，或在許可情況到區內有合資格藥劑師的藥房自行配藥。

此外，疫症期間更應提高警惕，最好是定時記錄血糖及血壓，每週磅重一次。倘有任何不適，要如實告知醫生。病人、照顧者及醫生緊密溝通，方能有效監察病情。

2. 如年長病人拒絕戴口罩，照顧者如何是好？

照顧者宜先了解病人為何拒戴口罩，再以適合的誘因遊說，例如為兒孫健康著想、保護家人等等，令長者態度軟化，擇善而從。

同時要清楚長者家裡是否有足夠口罩，以及有否正確使用口罩，特別要提醒他們不要重用口罩，盡可能定期提供充足數量。

3. 疫症期間，在家長者如何保持健康？

如情況許可，照顧者可以協助病人做一些簡單運動，如踏室內單車、太極、八段錦等，減慢肌肉流失，保持活力。

4. 照顧者如何排解壓力？

受疫情困擾，病人比平日要更長時間待在家中，難免心情不佳，動輒向身邊的親人/照顧者發泄情緒。此外，大部份日間支援都在疫症期間暫停服務，照顧者壓力頓時倍增，大家坐困愁城，自然更易產生磨擦。

與其受負面情緒纏擾，作為家屬的照顧者不妨嘗試適當調整心態：正所謂「患難見真情」，疫症期間多了相處時間，畢竟大家是一家人，疫症終歸會完結，何不藉此更深入了解對方，令關係更進一步，又或修補缺口？



防疫期間的護膚之道

常戴口罩令皮膚變紅起粒？
頻頻洗手令雙手乾燥？

其實只要每日簡單護理兼
保濕，疫症期間仍能保持
良好膚質，如常容光煥發。



陳俊彥醫生

養和醫院皮膚科主任
皮膚及性病科專科醫生

每日簡單護理兼保濕

疫症肆虐期間，大家都知道要勤洗手或用酒精搓手液清潔雙手，時刻注意手部衛生，減低感染風險。如設施充足，洗手比使用酒精搓手液為佳。

洗手雖令皮膚表面變得乾燥，但只要搽上適當的護膚膏，便能補充皮膚水分。相反，過度使用酒精搓手，酒精會經過皮膚表皮上的裂縫，直接進入真皮層，產生刺激性皮膚炎的反應，使濕疹患者情況變差，皮膚容易出現痕痛紅腫、甩皮、甚至細菌感染，如常見的金黃葡萄球菌。若傷口範圍較大或病情未有好轉，便應求診。

每次洗手後塗上護膚膏，能有效滋潤皮膚。市面上護膚膏大致可分為直接補充水分、具屏障功能，以及加入天然補濕因子三大類。疫症期間可選用有一種或以上功能的護膚膏，使用時應搽得薄一點、塗抹次數密一點。如有傷口，可先塗上一層凡士林作短暫屏障，減少刺激。當然這非長遠做法：病人應注意傷口情況，在情況許可下盡早求醫，由醫生處方合適的藥膏。

另一方面，手錶和飾物容易藏污納垢，疫症期間應避免穿戴不必要的飾物，減少感染機會。如有佩戴手錶和飾物的習慣，應注意汗水和皮膚表面油脂會積聚在錶肉、飾物縫隙與皮膚接觸面之間。這些地方經常因洗手而弄濕，容易積藏細菌，故此佩戴手錶和飾物後，要用酒精／稀釋漂白水充分清洗。

口罩下的面部護理

戴口罩能有效預防疫情，但必須要戴得正確，方能發揮作用——選擇合適尺碼的口罩，鼻樑鐵線位置和腮邊都要貼實皮膚，以減低病毒和飛沫乘虛而入。

如皮膚對口罩的物料敏感，切忌在口罩內墊上紙巾阻隔；否則會令口罩兩旁出現空隙，大大增加感染風險。

長時間戴上焗促的口罩，一般會令皮膚變差：如皮膚本身較乾燥，可在戴口罩前先搽一層護膚膏；然而當護膚膏、汗水、油脂分泌在口罩內積聚，而皮膚又較易敏感的話，又有機會引致敏感性皮炎、刺激性皮炎等症狀。要避免以上情況，建議在安全情況下除下口罩並清潔面部，然後搽上護膚膏。如情況許可，換上新口罩更佳。

市面上口罩種類繁多，原產地、貨源各有不同，不同質料有機會造成皮膚敏感，情況亦因人而異。如有敏感情況，建議嘗試不同質料的口罩，選戴適合自己、相對舒適的種類。如有不適且病情未有改善，就應求醫。

疫情下的皮膚病護理

如本身患有濕疹、玫瑰痤瘡、暗瘡等皮膚病，想在疫症期間好好控制病情，便應跟足醫生指示，做好護理：

濕疹

濕疹病人一般會使用含類固醇的藥膏作治療，但疫症期間不宜長時間用藥。醫生多會轉用非類固醇的藥膏，以便長時間使用。

暗瘡

暗瘡與毛孔閉塞、油脂分泌有關。正確戴上口罩，鐵線位、腮邊位均緊貼皮膚，會令毛孔閉塞更嚴重。建議暗瘡患者使用能打開毛孔的洗面膏，特別注意戴口罩時緊貼皮膚的位置，洗面時多按摩，深層潔淨毛孔，保持清潔。

玫瑰痤瘡

玫瑰痤瘡成因是皮膚受外來刺激而令血管擴張，所以戴口罩亦很大機會令病情惡化。宜盡量減少必須戴口罩的時間，減少刺激，並跟從醫生指示定時塗藥膏。

除注意皮膚清潔、跟足醫生指示外，亦可從其他方面改善病情：

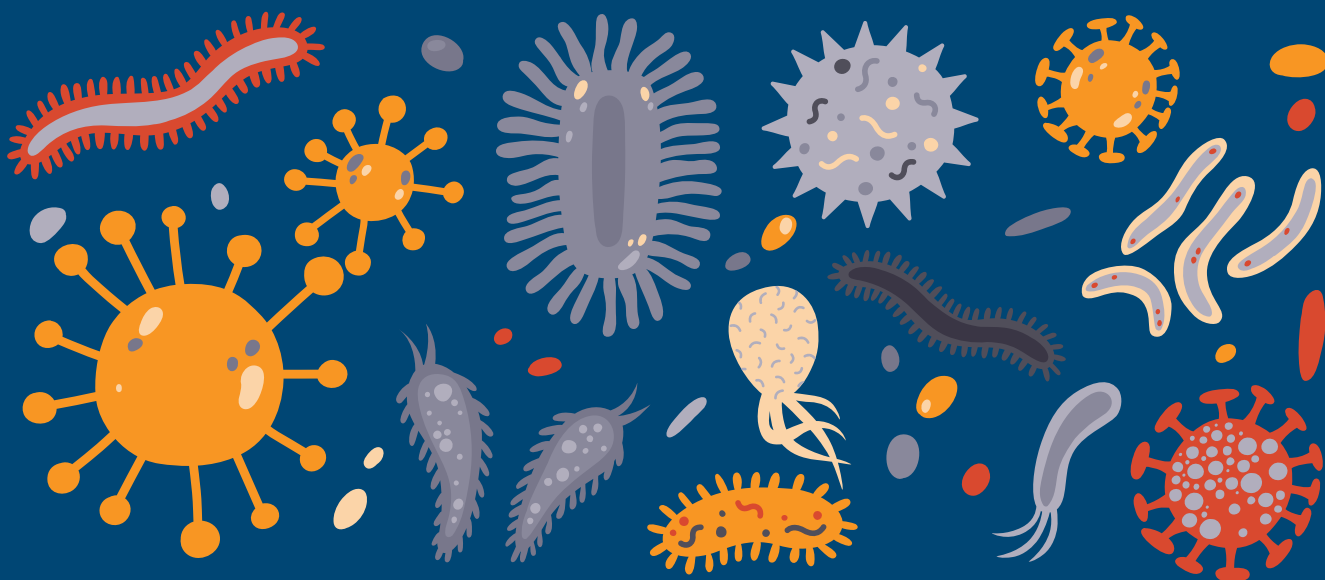
	飲食	生活習慣
濕疹	減少進食辛辣和刺激性食物	- 注意清潔和保濕 - 定時搽不含類固醇藥膏 - 注意情緒，放鬆心情
玫瑰痤瘡	減少或避免飲用含酒精、咖啡因的飲品，少食朱古力、芝士、香辣食物	- 避免曬太陽、注意散熱、保持空氣流通 - 注意情緒，放鬆心情，減少焦慮、緊張
暗瘡	避免進食增加油脂分泌的食物，如高碳水化合物、高糖分的食物、奶類產品、朱古力、酒情、香辣、溫度高的食物	- 避免捱夜，充足睡眠(8小時最佳) - 減少化妝，徹底落妝 - 流汗較多時，應每30至45分鐘用濕毛巾抹汗，減輕油脂堵塞毛孔 - 注意情緒，放鬆心情，減少焦慮緊張

會際緣因 觀察入「微」



徐詩駿醫生

養和醫院感染及傳染病科專科醫生



2003年醫科畢業後，經過三年的內科基礎訓練，我選擇向多姿多采的內科專科繼續深造。五花八門的內科專科極具挑戰性：深切治療科爭分奪秒、心臟科緊張刺激、腦神經科就像解謎一樣…

那時的我，在一間擁有傳染病中心的醫院工作。作為內科專科訓練生，有時候我需要為感染傳染病的病人作評估。當時有一位原籍瑞典的女病人，因發燒由機場被送往醫院接受治療。她是一位旅遊愛好者，病發前曾背著背包到過多個東南亞國家遠足，並在泰國被猴子咬傷。她入院後出現發高燒、全身紅疹、頭痛、血小板偏低和肝酵素上升等徵狀。

為該病人進行初步評估後，我感到相當迷惘，無從入手，只好硬著頭皮向上級醫生匯報及請教。當時我的上級正是現時醫管局傳染病中心總監曾德賢醫生，他耐心地向我分

析病人情況的可能性：登革熱、斑疹傷寒、傷寒、急性人類皰疹病毒第四型感染(EBV)等，並要排除瘧疾、急性愛滋病毒感染和敗血病。再者，狂犬病在不少東南亞國家十分普遍，亦可因被猴子咬傷而感染，故需要為該病人注射狂犬病疫苗及免疫球蛋白，並處方預防性抗生素，以防止傷口感染。年少無知的我頓時眼界大開，更從此立志成為一位傳染病科專科醫生。

傳染病雖然十分普遍，但傳染病科專科醫生在香港絕對是「少數族裔」。幸好自從2003年沙士以後，這個專科漸漸獲得重視，也有更多醫生加入這個行列。日後有機會再為讀者講解當天我為何決定離開傳染病醫院，轉到微生物科作更深入培訓！

長者醫健中心(港島東) 現已正式投入服務

長者醫健中心(港島東)已於4月20日開幕並投入服務，提供全面的老人科專科服務，包括預防、檢查、診斷和治療急性與慢性老人科疾病，協助長者制訂疾病預防管理計劃，從復康、社交、情緒等多方面照顧長者，幫助長者改善生活質素，締造健康耆年。

地址：筲箕灣阿公岩村道5號養和東區醫療中心5樓

電話：2917 1177

電郵：geriatric@hksh-emc.com



防疫不忘匡扶弱勢社群 養和山村義工隊為 香港啟迪會籌近28萬

養和山村義工隊每年都會舉辦「健步樂行獻愛心」步行籌款活動，為不同的醫療服務相關機構籌募善款。今年活動以「虛擬步行/跑步」形式進行，吸引逾230位同事及親友參與，目標為香港啟迪會的「啟迪『癇』介生命・活出愛」計劃籌款279,500元，以幫助腦癇症患者撰寫獨一無二的生命故事，為他們及其家人尋回自身價值，並加深公眾對腦癇症的了解。



養和醫院獲頒OSC 「最具創意機構」大獎

愛心聖誕大行動 (Operation Santa Claus, OSC) 主辦機構南華早報於5月13日到養和東區醫療中心頒發「最具創意機構」大獎予養和醫院。



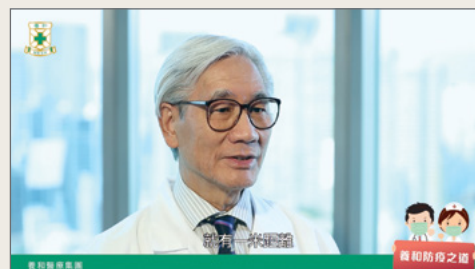
養和山村義工隊總隊長陳煥堂醫生在OSC活動大使周柏豪手上接過「最具創意機構」獎座

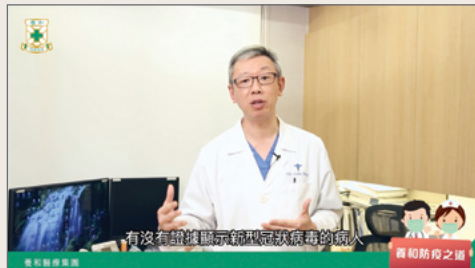
養和醫療 YouTube 頻道

「分享專業資訊 + 為您健康打氣」



養和一直透過不同媒體與大眾分享健康資訊，以專業知識回饋社會。為緊貼網絡世界的趨勢和促進跨平台分享，養和於2月底推出「養和醫療YouTube頻道」，務求將可靠的健康訊息與大眾分享，一系列短片主要分類為【養和防疫之道】、【養和資訊Corporate News】、【常見疾病Common Disease】、【迎戰癌症Curing Cancer】以及【醫療科技Medical Technology】，頻道將陸續上載更多範疇的短片，分享多元資訊。







視像會診服務 Telemedicine Service

家庭醫學門診
Family Medicine

2019冠狀病毒測試
COVID-19 Screening Test

過敏病科中心
Allergy Centre



全新
推出
NEW

會診前後

護士悉心安排

Pre-and post-consultation
arrangement by nurses



視像會診

安坐家中與醫生遙距問診

Video consultation
with Resident Medical Officer



6-24
hours

2019冠狀病毒測試

- 提交樣本後6-24小時提供報告
- 專人送遞服務

COVID-19 screening test

- Test report available within 6-24 hours
after specimen submission
- Delivery and pick-up service



處方藥物

病人可親身領取或授權代取

Collect medicine/kit
in person or
by authorised persons

查詢及預約
Enquiry and Appointment

家庭醫學門診 及 2019冠狀病毒測試

☎ 2835 8602

✉ opd.telemed@hksh-hospital.com

過敏病科中心

☎ 2835 8430

✉ alc.telemed@hksh-hospital.com

詳情瀏覽網站

For more information, please visit
www.hksh.com

