



衛生署
Department of Health

衛生署

社區健康伙伴通訊

2017 年 5 月至 8 月第 20 期

基孔肯雅熱

基孔肯雅熱是由基孔肯雅熱病毒引致的傳染病，透過帶有病毒的伊蚊傳播給人類。患者通常會出現發燒和關節疼痛。關節疼痛很多時令患者極為虛弱。其他常見病徵包括肌肉疼痛、頭痛、噁心、疲倦和出現紅疹。大多數患者可以痊癒，但有些患者的關節疼痛會持續數月甚至數年。

基孔肯雅熱的爆發時有發生。至今，亞洲、非洲、歐洲以及美洲超過 60 個國家已錄得基孔肯雅熱個案。在 2016 年，印度德里、肯亞及阿根廷均有錄得爆發。

在本港，自基孔肯雅熱在 2009 年 3 月被納入為法定須呈報傳染病後，衛生署衛生防護中心共錄得 19 宗零星外地傳入個案（截至 2016 年底），患者曾到訪的地區包括印度、印尼、菲律賓、新加坡、馬來西亞以及泰國。

如何預防基孔肯雅熱？

現時並無有效對抗基孔肯雅熱的疫苗。預防基孔肯雅熱的最佳方法是避免被蚊子叮咬和防止蚊子滋生。

旅遊人士如前往基孔肯雅熱流行地區或曾發生爆發的地區，應保持警覺並採取措施預防蚊子叮咬。從流行地區旅遊回來後若感到不適，應盡快求醫，並告知醫生外遊細節。

其中一種病媒「白紋伊蚊」在本地存在。白紋伊蚊除了可傳播基孔肯雅熱外，亦可傳播登革熱及寨卡病毒感染。防控蚊子措施對預防蚊傳疾病尤為重要。

預防蚊傳疾病

(一) 避免被蚊子叮咬：

- ◆ 出外時穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- ◆ 於外露的皮膚及衣服上塗上含避蚊胺 (DEET) 成分的昆蟲驅避劑
- ◆ 當室內無空氣調節時，使用隔蚊簾或蚊帳

(二) 防止積水以防蚊子滋生：

- ◆ 每星期為花瓶換水和清理花盆底下的積水
- ◆ 檢查冷氣機底盤確保沒有積水
- ◆ 緊蓋貯水器皿，並把用過的罐子及瓶子放在有蓋的垃圾桶內

基孔肯雅熱的健康資訊：<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/6122.html>

「使用昆蟲驅避劑的注意事項」：http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/38927.html

2017-18 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃

「我好『叻』」社區健康推廣計劃(「計劃」)籌辦委員會會議於本年 2 月 23 日舉行,通過 2017-18 年度「計劃」就「健康飲食」和「恆常體能活動」的基本主題,以酒精為焦點,提高公眾對酒精相關危害的關注,推廣「無酒健康飲食」;並響應 2017 年世界衛生日,加入「抑鬱症」的主題,向大眾介紹有關抑鬱症、鼓勵抑鬱症患者尋求幫助,並鼓勵社會大眾提供支持。

於 3 月 24 日的簡介會,向參與機構介紹計劃內容及協作詳情。並於 4 月舉辦工作坊,進一步分享計劃主題的相關知識和實用技巧,以便各社區伙伴規劃地區活動。



2017 年世界衛生日

每年 4 月 7 日的世界衛生日,是慶祝世界衛生組織(世衛) 1948 年成立的周年紀念日。每年世衛都會為世界衛生日選定一個公共衛生重點領域為該年的主題。今年的主題是「抑鬱症」。在「**一起來聊抑鬱症**」口號下,突出以談論抑鬱症作為康復過程的一個重要部分,總體目標是促使更多的抑鬱症患者尋求及獲得協助。

好心情喜動跑



超過 2 000 名跑手參與衛生署於 2016 年 12 月 11 日舉辦的「好心情喜動跑」,在家人及朋友打氣下一起跑出正能量。



當日活動還設有互動遊戲攤位、照相區和充氣遊戲區,為參賽者和其家人及朋友帶來歡笑和樂趣。

無酒學堂

酒精可導致多種癌症

- 酒精已被世界衛生組織列為**第一類致癌物質**。
- 流行病學研究已明確指出飲酒可引致癌症，包括**口腔癌、咽癌（不包括鼻咽癌）、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及女性乳癌**。
- 酒精的致癌風險並沒有所謂「安全飲用水平」，而患上癌症的風險亦會隨飲酒量提高。因此，最明智的選擇是不要飲酒。

未成年飲酒？傷腦傷身！

- 酒精是一種**神經毒素**，對青少年正在發展的腦部可造成深遠的不良影響，並損害記憶。
- 有證據指出年少時開始飲酒，與日後出現酒精依賴和濫用有關連。
- 家長應以身作則不飲酒，並教育年輕人遠離酒精。

注意新陷阱：汽水酒！

- 「汽水酒」是預先調配、加入甜味、果汁、其他調味劑，甚至咖啡因的含酒精飲品。
- 它們以類似一般汽水的包裝出售，外觀吸引，酒精含量卻與啤酒相約，可高達 8 至 12%。
- 其水果口味可以掩飾酒味，**咖啡因更可掩蓋判斷醉意的感官提示**，令人忽略實際喝下多少酒，因而容易出現暴飲，繼而增加急性酒精中毒的風險。

酒精與健康的謬誤

飲紅酒對身體有益？

- 聲稱飲紅酒對心臟有益的說法仍存在爭議。實際上觀察到的較佳健康結果可能並非因為紅酒本身，而是由於其他隱藏的原因。有證據顯示，飲紅酒的人士相比於飲其他酒類的人士，生活習慣較健康，例如較少吸煙、飲酒份量較少、運動較多及飲食習慣較佳。
- 紅酒的主要成分「酒精」是一種**致癌物質**。飲用致癌物來保護心臟並不合情理。

關於年少無酒

衛生署於 2016 年 12 月展開名為「年少無酒」的宣傳教育運動，與青少年及家長團體、學界、醫護專業、相關政府決策局及部門攜手合作，舉辦工作坊、GIF 動畫創作大賽及健康講座等活動，並利用網絡平台加強宣傳和教育未成年人士切勿飲酒。

專頁：www.change4health.gov.hk/youngandalcoholfree/

Facebook：衛生署衛生防護中心 Centre for Health Protection, DH

Instagram：youngandalcoholfree



掃描 QR 碼 即上主題專頁

慎用抗生素

慎用抗生素是其中一個對抗抗菌素耐藥性的重要方法。當獲醫生處方抗生素時，應遵從醫生的指示，按時服藥，不應自行停藥。生病時應徵詢醫生意見，不應服用他人的抗生素或使用剩餘的藥物。

問：患上傷風或感冒時，鼻涕呈現黃色或綠色，甚至出現發燒，是否必須服用抗生素？

答：發燒、鼻涕轉濃或呈現黃綠色，是傷風或流行性感冒的常見症狀，並不一定是細菌感染。抗生素不能治療傷風或流感等病毒感染。因此，身體不適應諮詢醫生，並由醫生按病情作出適當處方。

問：服用抗生素有風險嗎？

答：正如其他藥物，抗生素有機會引起副作用或過敏反應。即使在有需要的情況下使用抗生素，亦有機會影響身體內一些常駐的細菌，增加感染耐藥性細菌的風險。

問：在使用抗生素期間，還要注意什麼？

答：在使用抗生素期間，應加強注意衛生，保護自己和家人的健康之餘，亦可防止細菌傳播：

- 時刻保持手部衛生
- 食水和食物必須徹底煮沸及煮熟
- 消毒及覆蓋傷口
- 當有呼吸道感染徵狀時，應戴上口罩
- 有傳染病徵狀的幼童，應盡可能減少接觸其他兒童

更多資訊

網頁 / 熱線	網址 / 電話
衛生署	www.dh.gov.hk
衛生防護中心	www.chp.gov.hk
中央健康教育組	www.cheu.gov.hk
衛生署 24 小時健康教育熱線	2833 0111

本刊物由衛生署社區聯絡部出版
香港九龍亞皆老街 147C 號
衛生防護中心 4 樓 402 室
如有意見，可傳真至 2601 4209，
或電郵至 cld@dh.gov.hk 給本刊編輯部。