耐藥細菌可人傳人

每人都可阻截抗菌素耐藥性

醫者健談

世界衛生組織（世衛）在2019年已將抗菌素耐藥性列為全球十大公共衛生威脅之一。根據2024年一項刊登於國際醫學期刊《刺針》的海外研究估算，於2021年，全球約有114萬人的死亡由耐藥性細菌引致。若不採取行動，預計到2050年，全球將有191萬人因耐藥性細菌而死亡。而世衛估算2020至2030年間，本港將有18 433宗死亡個案與抗菌素耐藥性相關。

撰文：衞生署衞生防護中心

世衛將每年11月18日至24日定為「世界抗菌素耐藥性關注周」，鼓勵大眾及持份者共同採取行動，合力抵禦抗菌素耐藥性這項威脅。今年關注周聚焦於緊密相連的人類、動物及環境健康，提醒我們預防耐藥性不只是醫護人員、政府或科學家的工作，而是我們每個人都可以參與的行動。

甚麼是抗菌素耐藥性？

抗菌素是用於治療感染的藥物，包括抗生素、抗病毒藥、抗真菌藥和抗寄生蟲藥。抗菌素耐藥性是當微生物產生基因變化，使其能抵禦抗菌素，導致藥物的效力減弱甚至消失。

不當或過度使用抗菌素，例如在不必要的情況下服用或未按醫生指示完成療程，均會加劇耐藥性問題。屆時有效的藥物會愈趨減少，患病和住院時間會因而延長，甚至增加死亡風險，而醫療費用也會大幅增加。

減低人傳人的風險

更重要的是，耐藥性細菌可以在人與人之間傳播。無論是因為感染細菌致病的患者，或沒有病徵的帶菌者，都可能透過雙手、分泌物，或受污染的物件和表面，把細菌傳給其他人。耐藥性細菌亦可能透過受污染的食物、動物和環境傳播。抗菌素耐藥性不只是個別群體的問題，而是影響整個社區的公共衞生問題。

衞生防護中心（中心）呼籲，市民在日常生活中，特別是服用抗生素期間，應採取適當的感染控制措施：

- 經常保持手部衞生。回家後、進食前、如廁後、咳嗽或打噴嚏後，以及接觸生肉或生海鮮後，應用梘液和清水徹底清潔雙手。
- 如有呼吸道病徵，應佩戴外科口罩減少飛沫散播；咳嗽、打噴嚏或流鼻水時，應以紙巾遮掩。用過的紙巾應立即丟進有蓋垃圾桶，然後清潔雙手。
- 妥善處理傷口。所有傷口，不論大小，都應保持清潔，並用合適敷料覆蓋。更換敷料前後要洗手；如傷口紅腫、發熱、流膿、疼痛加劇或出現發燒，應盡快求醫。
- 患病的幼童應減少與其他兒童接觸。若幼童有發燒、嘔吐、腹瀉、咳嗽或其他感染症狀，應留在家中休息，避免到幼兒院、學校、遊樂場或參加集體活動，直至病情好轉及適合返回。

抗生素不可自行使用

中心呼籲市民使用抗生素時，應遵照以下建議：

- 抗生素僅對細菌感染有效，對病毒感染（如流感、2019冠狀病毒病）則無效。若有上呼吸道感染，應就醫，切勿自行到藥房購買抗生素服用。



同一健康，攜手行動：
立即預防抗菌素耐藥性
One Health, One Action:
Prevent AMR Now

衞生防護中心 Centre for Health Protection
衞生署 Department of Health

- 不要向醫生要求處方抗生素，應由醫生按病情判斷是否需要使用。
- 服用抗生素時，須按處方完成整個療程。即使症狀有所改善，也不應自行停用抗生素。
- 不要把剩餘抗生素留待下次生病時使用，亦不要把自己的抗生素給家人或朋友服用，或服用別人留下的藥物。不同感染需要不同治療。即使症狀相似，病因也可能不同。用藥不當非但對病情沒有幫助，還可能增加副作用和耐藥性的風險。

妥善處理食物，防止交叉污染

徹底煮熟食物有助殺死食物中的細菌，包括耐藥細菌。可是若生熟食物處理不當，生肉上的細菌便可能經由雙手、刀具、砧板、餐具或碟子，轉移到熟食上。即使食物外表看來乾淨，也可能已受污染。

處理食物，或進食火鍋、燒烤時，要注意以下事項：

- 生肉、生海鮮和熟食要分開擺放。
- 使用不同器具分開處理生食物及熟食。
- 不要用夾過生肉的筷子直接夾取已煮熟的食物。
- 不要把已煮熟的食物放回盛過生肉的碟子。
- 雞肉、肉類和海鮮必須徹底煮熟，慎防未煮熟的情況，包括肉類仍帶血。

長者、嬰幼兒、孕婦、患有長期病、免疫力較弱、或正在服用抗生素或制酸劑（常作胃藥使用）的人士，應注意食物安全，避免進食生或未徹底煮熟的即食食物，例如生魚片、生蠔、半熟蛋和未經巴士德消毒的奶類產品。

接種疫苗 預防感染

疫苗可以減少感染及併發症，亦有助減少因感染而需要使用抗生素的機會。市民應按照政府的接種建議，因應年齡、健康狀況和個人需要，向家庭醫生查詢合適的疫苗，並按時接種。

由洗手、戴口罩、覆蓋傷口，到安全進食、正確用藥和接種疫苗，每一個小行動都可以減少感染，阻截耐藥細菌傳播。2026年世界抗菌素耐藥性關注周，讓我們記住一句簡單的話——同一健康，攜手行動：立即預防抗菌素耐藥性。

有關抗菌素耐藥性的詳情，請瀏覽衞生署衞生防護中心專題網頁。

