

# 衛生署季度健康風險通報

## (2010 年度第 2 期)

### 目的

本文件的目的是向社區人士簡介於 2010 年 5 至 8 月期間需要注意的重要健康風險。

### 背景

衛生署一向致力將疾病風險適時通報社會各界，使公眾能夠及時採取預防措施。因此，本署希望透過這份文件主動與區議會及地區組織就本港的健康風險資訊及預防措施進行溝通，藉此讓地區領袖能透過所屬地區網絡，以不同途徑（如日常與居民接觸、在辦事處張貼海報、籌辦地區健康推廣活動等）把有關訊息傳達給該區居民，提升他們對健康風險的預防意識，以助社區作好應變準備。

本期的內容包括防癌之道、手足口病及腸病毒 71 型感染與食物中毒。

## 防癌之道

癌，是一些不正常的細胞，它們不斷分裂和擴散，使身體產生病變，甚至引致死亡。在香港，癌症是引致死亡的主要原因之一。於 2008 年，全港登記死亡個案中便有約三成由癌症導致。按 2007 年癌症新增個案而言，男性中最常見的癌症是肺癌、大腸癌和肝癌；女性中最常見的癌症是乳癌、大腸癌和肺癌。

全身所有器官都可能生癌，有些在早期很難發現，治療也較困難。有些癌症的徵狀則比較明顯，只要及早察覺及時醫治，治癒機會相當高。

很多癌症都與我們的生活習慣息息相關，最好的防癌之道，是遵守健康的生活習慣。

### 飲食方面

進食大量的紅肉、加工肉類、及過少的纖維是大腸癌的高危因素；常吃醃製或煙燻的食物可增加患上胃癌的機會；鼻咽癌就與幼年時開始食鹹魚有關。

新鮮蔬果、果仁及穀類食物含有胡蘿蔔素、維他命 C、維他命 E 和硒等，這些營養素有抗氧化功能，可防止細胞因氧化而產生異變，從而有助減低患癌症的機會。此外，新鮮蔬果及穀類營養價值高且含大量纖維素，因此應該多吃這些食物，令膳食營養均衡。

### 生活方面

長期吸煙可能導致肺癌、口腔癌、食道癌、喉癌及膀胱癌。酗酒則可引致肝癌。我們應該不吸煙和節制飲酒，以減低患上這些癌症的機會。

多做運動可以減低患上大腸癌的機會，也可能減低罹患乳癌及肺癌的機會。運動更有助我們保持健康的體重，從而預防與肥胖有關的癌症，例如大腸癌、胰臟癌、子宮內膜癌和腎癌。

此外，處事應抱着樂觀的態度，遇有困難，應與家人、朋友傾訴，不宜以煙、酒麻醉自己。

### 留意身體的變化

以下的徵狀可能是人體對癌病發出警報信號的表現：

- 大小便習慣改變或大小便帶血；
- 某些身體部位（如皮膚、舌、口腔、唇等）出現經久不癒的潰瘍；
- 身體器官（如胃部、腸、陰道）異常出血；
- 鼻分泌或痰中帶血、經久不癒的咳嗽或聲音嘶啞；
- 身體某部位（如乳房、頸、腹等）出現腫塊；
- 食慾不振，消化不良或吞嚥困難；
- 聽覺失靈而同時感到耳鳴；
- 瘰癧出現明顯的變化及；
- 體重無故下降等。

以上提出的病徵，不一定表示癌症，但也可能是一個危險信號，應立即請教醫生。對付癌症的正確態度應是「及早診斷，積極治療」。

## 資料來源

衛生署衛生防護中心

[http://www.cheu.gov.hk/b5/info/commonkiller\\_01.htm](http://www.cheu.gov.hk/b5/info/commonkiller_01.htm)

[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2399&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2399&HTMLorText=0)

<http://www.chp.gov.hk/tc/vital/10/27.html>

[http://www.chp.gov.hk/tc/health\\_topics/9/25.html](http://www.chp.gov.hk/tc/health_topics/9/25.html)

醫院管理局

[http://www3.ha.org.hk/cancereg/c\\_rank.pdf](http://www3.ha.org.hk/cancereg/c_rank.pdf)

## **手足口病及腸病毒 71 型感染**

手足口病是一種常見於嬰兒及小童的病毒性傳染病，通常由腸病毒引起，而其中的甲類柯薩奇病毒為最主要的病源體。腸病毒 71 型是引致手足口病的病源體之一。

### **最近情況**

手足口病及腸病毒 71 型感染在世界各地均曾出現個別病例或集體爆發，而病例多數於夏季月份發生。於 2009 年，本地共有 31 宗腸病毒 71 型感染的呈報個案及 103 宗手足口病 / 疱疹性咽峽炎院舍爆發個案；而 2010 年 1 至 3 月，衛生防護中心已收到 8 宗腸病毒 71 型感染的個案報告及 49 宗手足口病 / 疱疹性咽峽炎院舍爆發個案 (過往 3 年同期，腸病毒 71 型感染的呈報個案介乎 0 至 9 宗，而手足口病 / 疱疹性咽峽炎院舍爆發個案介乎 18 至 33 宗)。當有幼兒院舍出現手足口病集體個案時，衛生防護中心會密切監察兒童的健康情況，派員到幼兒院舍視察及提供健康指引。

### **傳播途徑**

手足口病及腸型病毒 71 型感染可於人與人之間傳播，直接接觸病者的鼻或喉嚨分泌、唾液、穿破的水疱以及糞便均有機會感染此病。此病的傳播能力由病發初期開始，或會維持數星期，直至糞便中的病毒消失為止。手足口病潛伏期為 3 至 7 日。

### **病徵**

手足口病及腸型病毒 71 型感染的主要病徵包括發燒，口腔有疼痛的潰瘍，以及帶水疱的皮疹。病發時通常首先出現發燒，食慾不振，不適及喉嚨痛等徵狀。一至兩天後，口腔出現疼痛的水疱，甚至會影響吞嚥。這些水疱初時呈細小的紅點，然後或形成潰瘍。這些潰瘍通常位於舌頭，牙肉，以及兩腮內的口腔。另外，身體的皮疹主要出現於手掌及腳掌，外形呈扁平或突起的紅點，而且並不痕癢。手足口病引致併發症的情況十分罕見，但仍有機會導致病毒性腦膜炎等併發症。在罕見的情況下，腸病毒 71 型感染可引致嚴重的情況，包括病毒性腦炎及類似小兒麻痺症的病症。

### **治理方法**

現時並沒有特定治療手足口病和腸病毒 71 型感染的方法。大部分病者的情況都會自行痊癒，其徵狀如發燒、皮疹及潰瘍於一星期後便會自動消退。醫護人員一般採用症狀療法，使患者的熱度、以及由潰瘍引致的痛楚得以紓緩。處理鼻喉排出的分泌物、糞便

及弄污的物品後，須立即洗手。如兒童發高燒，活力減退或病情惡化，家長應及早攜同子女就醫。

## 預防方法

要預防手足口病和腸病毒 71 型感染，良好的衛生習慣和良好的環境衛生是最重要的。無論在本地或外遊，市民均應採取以下措施：

- 飯前、如廁後及處理完嘔吐物或嬰兒的尿片後應徹底洗手。
- 咳嗽或打噴嚏時應掩蓋鼻口，並將染有鼻或口腔分泌物的垃圾妥善處理。
- 不要共用個人物品如毛巾和食具。
- 保持空氣流通。
- 經常以 1 比 99 濃度的漂白水 (1 份 5.25% 家用漂白水與 99 份清水混和) 清潔及消毒物件表面、傢具及廁所。
- 染有鼻或口腔分泌物的玩具或用具應以 1 比 49 濃度的家用漂白水洗乾淨。
- 避免與手足口病患者有親密接觸。

另外，受感染的兒童在還未退燒以及身體上的水疱乾涸及結痂前，應該避免上學或參加團體活動。

## 資料來源

衛生署衛生防護中心

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/12431.html>

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/23.html>

## **食物中毒**

食物中毒在香港全年四季都會發生，而由細菌引致的食物中毒於夏季較多發生。2009年全年有 408 宗食物中毒呈報個案，而衛生防護中心本年度第一季已收到 61 宗食物中毒呈報個案。

食物中毒由進食受污染食物或飲用受污染食水所引致。食物或食水會受各種細菌、病毒、寄生蟲，甚至生化或化學毒素污染。常見引致食物中毒的病因包括副溶血性弧菌、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌及諾如病毒。食物中毒的病徵會因應不同的病因而有所差別，包括局部病徵如嘔吐、腹瀉及腹痛，以致麻痺、頭暈及心悸等。食物中毒病者一般都能完全康復，治療以支援及緩解病情為主，通常補充水份已經足夠。潛伏期由數小時至數日不等，視乎致病媒介而定。

在收到呈報後，衛生防護中心會就每宗呈報個案進行流行病學調查以決定其源頭，並通知食物環境衛生署，以便該署進行適時調查及控制工作。另外，衛生防護中心也會就個別情況，在健康和衛生方面給予適切的意見。

要有效預防食物中毒，市民應合力執行以下預防措施：

### 注意個人及環境衛生：

- 進食或處理食物前，應該用梘液及清水洗淨雙手，如廁或更換尿片後亦應洗手。
- 經常保持雙手清潔，並修剪指甲。
- 垃圾應妥為棄置。

### 注意處理食物的衛生程序：

#### 烹調及製作食物要小心：

- 食水應採用自來水，並煮沸後才飲用。
- 應從可靠的來源購買新鮮的食物，不要光顧無牌小販。
- 烹調食物時，應穿着清潔和可洗滌的圍裙。
- 水果及生的蔬菜在進食前應徹底洗淨。
- 貝殼類海產應在清水中洗刷和沖洗，內臟如無須保留，應予以清除。
- 食物應徹底煮熟方可進食，並避免進食生的或半熟的食物。
- 不要徒手處理熟食，宜戴上手套。
- 保持廚房、煮食及盛載食物的器皿清潔。
- 生、熟食應分開用兩套不同的刀和砧板處理。

### 食物儲藏環境要衛生：

- 食物煮熟後應盡快食用。
- 容易變壞的食物應蓋好存放於雪櫃中。
- 生的食物及熟的食物，尤其是海產類，應分開處理和存放(雪櫃上層存放熟的食物，下層存放生的食物)，避免交叉污染。
- 雪櫃應定期清潔和溶雪，溫度應維持於攝氏 4 度或以下。
- 如有需要保留吃剩的熟食，應該加以冷藏，並盡快食用；食用前應徹底翻熱。
- 變質的食物應該棄掉。

### 資料來源

衛生署衛生防護中心

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/43.html>

## 更多資料

市民可瀏覽衛生署的網站 [www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)、衛生防護中心的網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)、衛生署中央健康教育組網站 [www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk) 或致電衛生署 24 小時健康教育熱線 2833 0111，以取得有關以上疾病的最新資料。

如欲查詢有關舉辦或與衛生署合辦健康推廣活動，可致電本部門護士長馬素玲女士（電話：2125 2058）。

衛生署社區聯絡部

2010 年 5 月