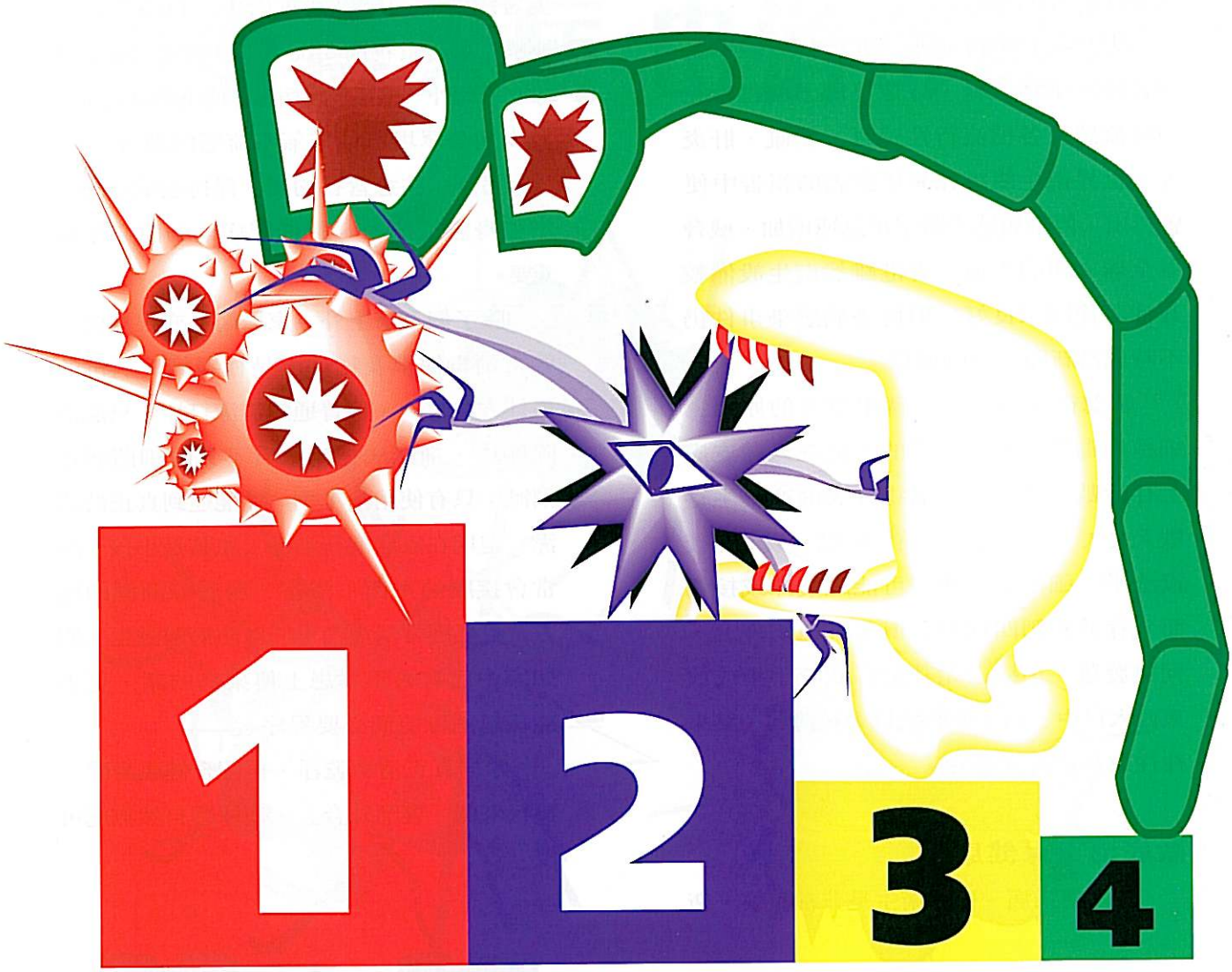


細菌病毒爭霸戰
傳染病攻略須知

口 本刊記者

近日多種傳染病肆虐本港，繼早陣子的「鐵達尼號綜合症」，令數以萬計的青年男女出現角色代入妄想症、強迫症（例如無法控制入場次數）等徵狀後；另一種橫掃全球的病毒亦洶湧而至，患者的病徵包括平日目光呆滯、倦怠無神、夜間卻精神高亢，經常狂叫大喊。不過這種暫被稱為「世界盃瘋狂熱」的病症，日前突告消聲匿跡，患者大部分亦不藥而癒。

目前醫學界未知新一輪傳染病何時進攻本港，唯有勸籲市民，小心健康為重。

甚麼「鐵達尼號綜合症」、「世界盃瘋狂熱」等，不過是筆者的戲言，雖然它們也是「高度性傳染」的……

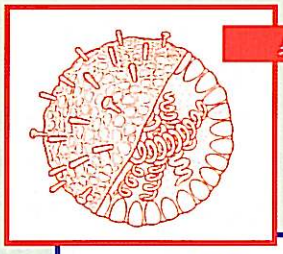
真正的傳染病在這大半年像開嘉年華會一樣，一浪緊接一浪，繼導致雞人不寧的禽流感後，最近肆虐台灣的腸病毒似有登陸本港之勢，加上早前醫學界預計未來可能會有肝炎、肺結核、麻疹等傳染病大舉侵襲，恐怕本港在短期內仍有一番熱鬧。

傳染病當然不是今日才特別眷顧大家，歷史上聲名狼藉的傳染病有中世紀時的黑死病，連莎士比亞筆下的羅密歐與茱麗葉，也是間接因這種鼠疫而最終以悲劇收場。今天傳染病的死亡率雖然遠低於古代，但它仍是人類的大患。單是本港去年便至少有1萬4千多宗感染個案，世界衛生組織更於96年提出警告，指全球人類的健康正受到多種傳染病威脅。姑勿論如何，打機要有攻略，對付傳染病也要對它有所認識，才能加以應付及防禦。

無所不在另類住民

大家經常都聽到細菌、病毒等名稱，但有時也弄不清兩者有甚麼分別，或該病究竟是細菌作祟，還是病毒攪鬼。

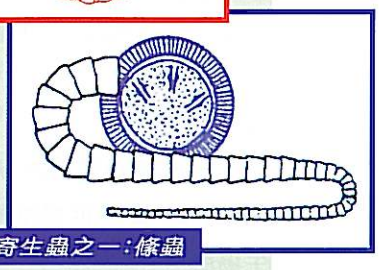
細菌、病毒或原蟲等病原體，都是微生物。據粗略估計，平均每立方碼，就有數以十萬計這類「居民」，說來也挺擠迫。細菌是單細胞生物，頭腦可能簡單，但卻能獨自繁殖。菌有好有壞（例如乳酸菌便是益菌），作惡時，能引起喉嚨發炎、暗瘡、霍亂、腸熱、白喉、腦膜炎等。目前雖有抗生素抑殺，但很多細菌已不斷演進，產生抗藥性，抗生素也奈之不何。



典型病毒結構

病毒是名符其實的寄居者。它是由核酸與蛋白質形成的分子，無法自行繁殖，必須進入有生命的細胞內才能繁殖衍生，因此像愛滋病毒一離開人體便會一命嗚呼。傷風、流行性感冒、麻疹、腦膜炎、肝炎等正是病毒感染的後果。

原蟲也是單細胞生物，部分寄生人體後會使人發病。另外真菌（黴菌）也是傳染病原兇之一，例如白色念珠菌、板鮮菌、麴菌等，常藏於口、鼻等地方，人體抵抗力不濟時，便會發威。很多皮膚病的幕後原兇便是真菌。



寄生蟲之一：條蟲

	細　菌	病　毒
造　型	• 屬於植物類，能獨自存活。外邊有細胞壁包着，內有細胞膜、細胞漿、染色體等，有時更會有觸鬚。 • 外型千奇百怪，有球型、桿狀、螺絲等，甚至像逗號。	• 只是一群有機分子的聚合體，沒有基本細胞，由蛋白質外殼包着核酸而成。本身無法獨自生活。 • 外型「三尖八角」，有球型、四方型、八角型等。
體　積	• 只有約千分之一粒米的大小。	• 比細菌還小，約只有它體積的千分之一。
戰 鬥 力	可引致以下疾病*： • 肺結核、霍亂、白喉、退伍軍人病、胃潰瘍、腸熱、腸胃炎、猩紅熱等。	可引致以下疾病*： • 流行性感冒、麻疹、肝炎、愛滋病、腸熱、水痘、德國麻疹、紅眼症等。
攻略要訣	• 使用抗生素。 • 保持清潔衛生。 • 增強免疫力。	• 接受疫苗注射。 • 大部分病毒在離開宿主一段時間或於沸水點上20分鐘便嗚呼哀哉，所以應把食物煮熟才吃。 • 保持清潔衛生。 • 增強免疫力，維持健康生活。

* 有些疾病如腦膜炎、眼膜發炎等可由細菌或病毒引起。

切斷傳播鏈

傳染病，其實只是一個統稱，任何由患者或帶菌媒介將病毒、細菌或原蟲等傳染給人類或動物的疾病，都可稱為傳染病。傳染病雖然家族龐大，不過萬變不離其宗，基本上都必須具備3個條件才能發威：

1. *傳染源：*

當患者、帶菌者（生物或非生物）具有足夠數量及毒性的病原體，便可以作有效的傳染。

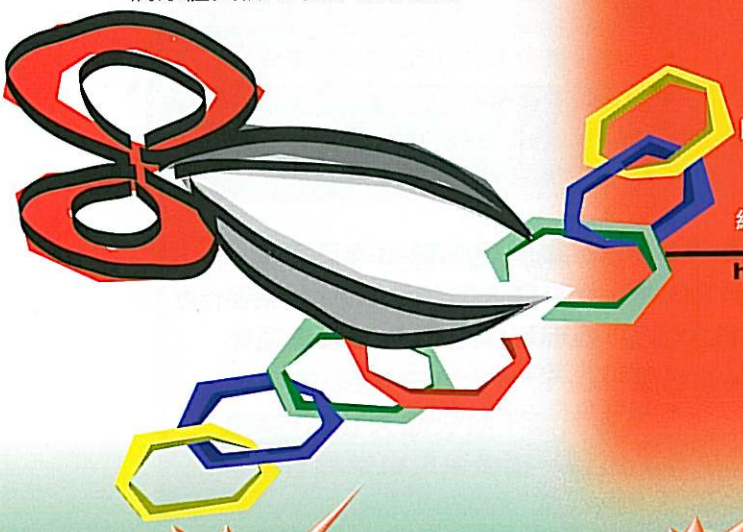
2. *傳染途徑：*

病原體（即細菌、原蟲或病毒）必須依賴某種媒介或方法（包括空氣、腸道、接觸及蚊蟲傳染）傳到他人身上，至於選用那種傳染途徑則因菌而異。

3. *宿主：*

人或動物在自然狀況下帶有傳染病原，能提供病原體食物和寄生場所。

以上3個因素形成一條鎖鏈，互相影響；只要找出鎖鏈的弱點，加以切斷，應可抑止傳染病的發生。切斷鎖鏈的方法，當然是預防病原體與宿主（即人類）接觸。



傳染病天王榜 No.1

腸病毒 (Enteroviruses)

傳染病毫不遜於服裝潮流走勢，半年前還是禽流感的天下，現在已讓位給台灣過江龍腸病毒，成為人人關注的焦點。

腸病毒主要有4個家族，包括小兒麻痺病毒、克沙奇病毒等，目前橫掃台灣，引致至少50多名兒童死亡的包括有腸病毒71型(EV71)。本港在85年首次發現EV71型腸病毒，截至今年7月初為止，已證實有4宗EV71型個案；另有近百宗腸病毒個案有待作進一步化驗，當中不乏情況嚴重，需兩度入院治療的個案。

腸病毒其實是一種很普遍的傳染病，每年都有不少人感染。它可經由口部、飛沫、糞便傳染，或接觸了殘留着病毒的玩具等而惹禍。小孩子，尤其是5歲以下的小朋友最易受傳染。

其中EV71腸病毒或克沙奇病毒引起的疾病主要有手足口病（口蹄病），病徵有發燒；四肢、臀部、出現水泡；口腔內及舌旁會潰瘍，引致吞嚥困難，影響食慾。病情嚴重時會出現心肌炎、腦炎、肺水腫等併發症。

腸病毒在去年其實已經大舉入侵馬來西亞，醫學界都在推測這種病毒今年會花落誰家，結果中獎者是台灣，不過香港衛生署及醫學界仍嚴陣以待，畢竟台灣與香港只是一海之隔。

目前不論是EV71型或其他腸病毒大部分均沒有預防疫苗或特效藥，因此患者只能採支援療法；預防方面，包括以下各點：

1. 勤加洗手，尤其處理小朋友的糞便後；
2. 注意環境衛生；
3. 避免到擁迫的地方；
4. 注意個人營養及健康。

由於小孩子是主要的受害者，但又不懂照顧自己，因此家長應更小心注意寶寶們的健康及衛生。

有關詳盡資訊可參考台灣行政院衛生署檢疫總所網頁

http://www.dsqs.gov.tw/s001/s103-133.htm

夏天老大哥

腸道傳染病

因食物不潔而引起的腸道傳染病當然不只夏天才有，但炎酷的天氣特別容易惹禍，而且近年香港及全球天氣反常，有可能令腸道傳染病走勢更凌厲。常見的腸道傳染病包括食物中毒、霍亂及甲型肝炎。

肚瀉勿亂吃藥

食物中毒是由於患者吃了被細菌、病毒或原蟲等污染的食物或食水後，腸胃受到刺激，傷害腸胃黏膜而引致。（即我們一般所謂的腸胃炎）

食物中毒的徵狀包括食慾不振，噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉及發燒等。部分患者可能只出現輕微肚瀉或嘔嘔，但由於很多疾病的徵狀與腸胃炎相似，因此不要以為自行吃止瀉藥便算，應及早就醫。

霍亂風雲再起

霍亂在今年年初曾牽起一陣小旋風，首4個月的感染個案已有49宗，比去年全年的14宗多出3倍，亦打破了60年以來的記錄，今個夏天說不定會有新突破數字。

霍亂是由霍亂弧菌引起，尤其是受污染的貝殼類食物最易帶有這種弧菌。霍亂弧菌進入人體後，會產生有毒的蛋白質，並附在腸道細胞上，引起嚴重的嘔吐、腹瀉（大便似米水）、脫水及其他併發症，嚴重時更會致命。

值得注意的是，即使染上霍亂弧菌，抵抗力較佳的人士可能不會發作，但它會潛伏體內，伺機發惡，或者在去洗手間後，忘記洗手而傳播給他人。

預防之道是把任何食物、食水徹底煮熟或煮沸，尤其是貝殼類海產；非即時進食的食物，要蓋好及放進雪櫃；進食前及如廁後必須洗手。

霍亂雖然也有疫苗注射，但由於新品種不斷出現，疫苗未必能應付；而且食物含太多霍亂菌時，疫苗亦招架不住，一樣會造成感染，因此不要過分依靠霍亂針，以為打針後便可罔顧衛生。

甲型肝炎高峰

早前醫學界警告，今年可能是甲型肝炎高峰期，原因與中港兩地交流頻繁，而港人又缺乏抗體有關。目前感染甲型肝炎的人數比去年同期的數字確實上升了，大家可要密切注視它的走勢。

甲型肝炎由過濾性病毒引起，患者會出現食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉、發熱、上腹不適、皮膚及眼白發黃，小便茶色等徵狀。甲型肝炎雖較少引致死亡，但也有機會導致腎衰竭等情況。患者痊癒後一般會終身免疫。

預防方法是接受一連3次的疫苗注射，有效免疫期約為10年；但由於個人體質不同，注射了預防針也不能確保百分百免疫，因此最重要還是注意飲食；經常出外公幹或旅遊（尤其東南亞等地區）的人士，更應小心。

貝殼類海產容易被霍亂弧菌感染。

大熱黑馬
肺結核病

張活游年代大盛的肺癆近年有止跌回升之勢，去年更在傳染病榜中獨佔鰲頭，在1萬4千多宗傳染病個案中，有7千多宗是屬於肺結核；迄今年4月為止，也有2千多宗個案，再次穩奪冠軍寶座，難怪醫學界人士紛紛提出警告：小心肺癆再襲。

肺結核病的潛伏期為4至6星期，徵狀是持續性咳嗽、痰中帶血絲、體重減輕、午後潮熱和睡時出汗。肺結核雖然未如世界衛生組織很早前預測般將會絕迹，但它亦不再是絕症，患者只要遵照醫生指示服藥，一般也不會有太大生命危險。

除了鍛練體魄，增加抵抗力外，接受「卡介苗」防疫注射，是目前預防肺癆的最佳方法之一。

惡性虐原蟲經食水等進入人體，引致虐疾。

除了以上傳染病外，其實還有很多具影響力的傳染病，無時無刻不在競艷榜首前幾名位置，好像德國麻疹、麻疹、痢疾、猩紅熱等。

不想成「病」之美，保重健康吧！

有關各種傳染病基本預防資料，可致電衛生署24小時健康教育熱線：28330111

過氣天王
禽流感

禽流感風暴隨着雞肉再現餐桌而暫告一段落，目前暫沒有發現新的病例；但這也不代表禽流感真的完全受到控制，因為衛生署也警告，假如病毒真的變種成功，很有可能於6、7月期間再次蒞臨；而且流感除H5N1外，還有甚麼雪梨型、武漢型及其他不同類型，所以絕對不能掉以輕心。

流行性感冒一般是由過濾性病毒引起的呼吸道疾病，患者不經意一個噴嚏或一聲咳嗽，病毒便即時如導彈亂發，經空氣傳染給他人。感冒病毒分為甲、乙、丙三類，以甲類較為普遍。在香港，每年以2、3及7月的病例較多。

禽流感仍沒有預防疫苗，其他流感也只有部分有疫苗可防，一旦感染亦沒有藥物治療，因此還得靠個人的免疫力加以抵抗。預防流感的方法不外乎注意飲食、有充足睡眠，減少吸煙、多做運動，保持空氣流通及適當地V 緩壓力等。病例較多的春、夏季，避免前往擠迫及空氣不流通的公共場所。

出外旅遊小錦囊：

傳染病像旅遊業一樣是世界性的，因此喜愛旅遊的你必須在旅行前打聽該地的傳染病流行情況，預先接受有關疫苗注射。**緊記很多疫苗均需預早幾星期或幾個月前注射才有效。**

有關資料可向機構查詢：
港口衛生處：2961 8840 或2368 3361
瑪嘉烈醫院日間醫護中心：2990 1586

《傳染病與你》

鑑於傳染病在近年一直以高姿態出現，政府及志願團體都紛紛推行各類宣傳教育，好像紅十字會便將本年度「世界紅十字日」的活動主題定為「傳染病與你」，並曾於5月份在本港及廣州、荔灣等地設立健康推廣服務站，希望藉此提高大家對傳染病的認識及注重個人衛生。

鳴謝：香港紅十字會