



澳門健康管理及促進學會 - 2020 健康講座系列(八)

2020 年 12 月 19 日(星期六：下午二時半至四時半)

內容：【冬季及口罩肌護理】、【冠狀病毒疫苗新知】及
【抗氧化新星】

地點：澳門金麗華酒店 17 樓會所

現場設有簡單身體檢查 (包括量血壓及量度身高體重比例)

冬季及口罩肌護理	冠狀病毒疫苗新知	抗氧化新星
		
黃天厚醫生 粵港澳大灣區美容專業協會 副主席	吳志豪醫生 澳門大灣區醫療工作者協會 理事長	楊永剛經理 健鶴藥業有限公司 研發部經理

歡迎各界人士參加

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

講座設有現場座位及 ZOOM 網上直播，請下載 ZOOM 應用程式



iOS 系統

請於講座開始前 15 分鐘登入程式，並加入會議編碼 408 060 6590

費用全免

講座完成後，將獲發證書

查詢電話 (853 2855 6207)



安卓系統

報名方法：

請於 11 月 26 日(星期四)前掃瞄二維碼網上報名

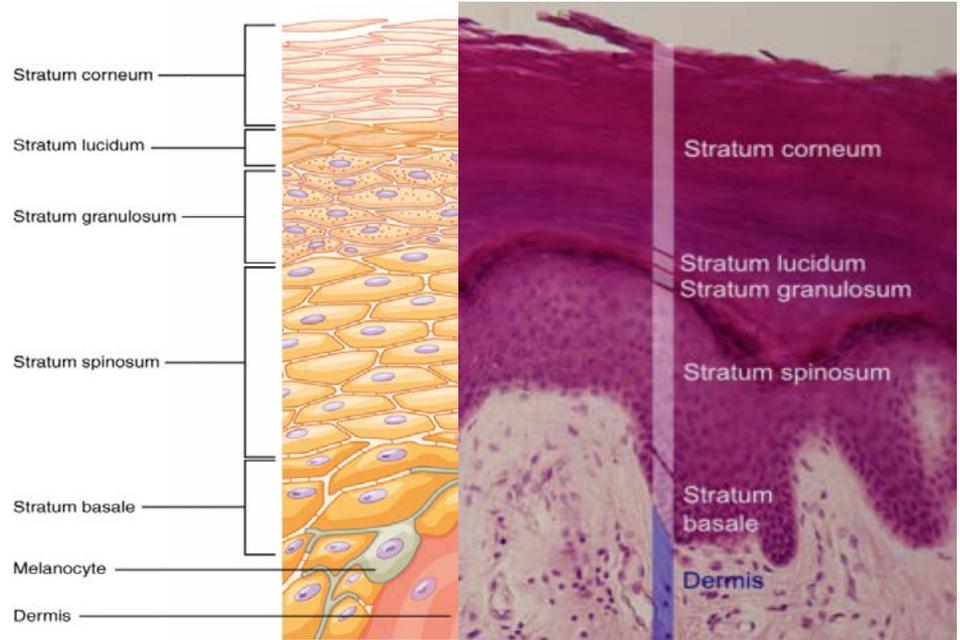




冬季與口罩肌膚護理

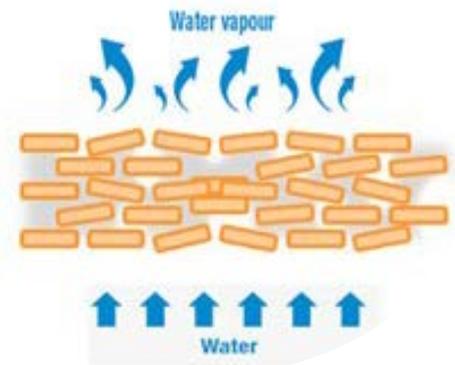
皮膚的結構

- 角質層(stratum corneum)
- 透明層(stratum lucidum)
- 顆粒層(stratum granulosum)
- 棘狀層/萌芽層(stratum spinosum)
- 基底層/生發層(stratum basale)
- 皮膚色素



Skin allergy / Irritation 皮膚過敏/刺激性

1. 一般刺激
 - 分泌物
 - 食物刺激物
 - 化學製品
2. 特定過敏原
 - 聚合物
 - 乳膠
 - 染料類



General Measures 一般措施

- ✓ 補水 Rehydration
- ✓ 鎖水 Water preservation
- ✓ 服用抗生素類

四環素組: Tetracycline Doxycycline Minocycline Lymecycline	大環內酯: Azithromycin Erythromycin
--	---------------------------------------

- ✓ 服用激素-雌激素 i.e: OCP 口服避孕藥
- ✓ 服用維生素 A 醇/維生素 A 酸
 - 去角質
 - 減少皮脂分泌
 - 改善皮膚新陳代謝
 - 抗菌性
 - 消炎

冠狀病毒疫苗新知

一支疫苗從研發，試驗到可安全，有效使用，必須經過5個階段：

1. 研發階段：需2~5年

推廣研發的預設疫苗動輒超過100種。

2. 臨床前期：需2年

初步疫苗經篩選後，剩下約20種。主要用在動物試驗。這個階段，求的是疫苗的有效。

3. 臨床試驗期：分為3期

第一期：需1~2年。篩選出約10種的預設疫苗。測試疫苗用在人體的安全性。

第二期：需2~3年。篩選出約5種的預定疫苗。測試疫苗能否啟動人體的免疫反應。

第三期：需2~4年。選出1種疫苗。測試該種疫苗能否發揮有效保護力。

4. 申請查驗登記：需1~2年

5. 新藥安全監視階段：上市後，在大規模病人使用下監視是否有不良反應。

政府預購3款疫苗比較

疫苗名稱及藥廠	供應量	劑量	有效率	預計到港日期
克爾來福 (中國科興生物)	750萬劑	2針 (隔2星期)	未正式公佈	2021年1月到港
BNT162b2 疫苗 (復星藥廠及BioNTech)	750萬劑	2針 (隔3星期)	95%	2021年首季
牛津疫苗 (AstraZeneca)	750萬劑	2針 (隔4星期)	70%或以上	最快2021年下半年供港

新冠疫苗副作用

- 接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人則會有全身性的輕微反應，如：發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等。
- 嚴重的副作用，如立即型過敏反應，甚至過敏性休克等不適情況（臨床表現包括呼吸困難、聲音沙啞、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏、心跳加速等），發生機率非常低，若不幸發生，通常於接種後幾分鐘至幾小時內即出現症狀。
- 其他曾被零星之不良事件，包括神經系統症狀（如：臂神經叢炎、顏面神經麻痺、熱痙攣、腦脊髓炎、以對稱性神經麻痺為表現的 Guillain-Barré 症候群等）和血液系統症狀

時效？

疫苗施打後效果可以維持多久，則依疫苗屬性而定。

疫苗分「預防性疫苗」和「治療性疫苗」。目前新冠肺炎疫苗的研發屬預防性疫苗。預防性疫苗是打在「健康的人體」上，必須嚴格要求安全性和保護力，每個步驟都不可倉促行事，否則也可能在施打後產生不良反應，或是染病後發生更嚴重的症狀。此外，不同疫苗，施打後維持效力也不盡相同，如B型肝炎疫苗可維持十幾年，流感疫苗則需年年施打。

目前看起來新冠病毒不若流感病毒變異快，這也是新冠病毒和流感病毒最大的不同，但醫學界已發現，感染新冠病毒後產生的抗體在一段時間後就會消失，到底能維持多久目前仍無定論，但因病毒變異速度沒有那麼快，所以疫苗也許不用每年重新製作重新打，而是3、5年打一次。

抗氧化新星

何謂蝦紅素

- Astaxanthin 又名蝦青素
- 是一種有機色素，存在於藻類、動物、細菌、真菌物種及植物中
- 微量的蝦紅素即能幫助生物體獲得強大的抗氧化能力
- 人類不能自身合成蝦紅素，所以需透過飲食獲得。

蝦紅素是迄今發現最強大的抗氧化劑之一

- 同時具有脂溶/水溶的生理活性
- 能通過血腦障壁(BBB)
- 猝滅自由基
- 減少反應性氧化合物(ROS)

抑制脂質過氧化日常生活中需要注意抗氧化

