



## 澳門健康管理及促進學會 - 2020 健康講座系列(七)

2020 年 11 月 28 日(星期六：下午二時半至四時半)

內容：【預防季節性流感小貼士】、【認識冠狀病毒抗原測試及智選消毒產品】及【免疫力與健康】

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）  
現場設有簡單身體檢查（包括量血壓及量度身高體重比例）

預防季節性流感小貼士	認識冠狀病毒抗原測試及智選消毒產	免疫力與健康
		
張志勤醫生 科大醫院 兒科醫生	吳志豪醫生 澳門大灣區醫療工作者協會 理事長	梁雪嬌醫生 澳門大灣區醫療工作者協會 副會長

**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



安卓系統

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

報名方法：

講座完成後，將獲發證書

請於 11 月 26 日(星期四)前掃瞄二維碼網上報名

查詢電話 (853 2855 6207)





## 預防季節性流感小貼士

- 流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病；
- 在港澳地區，流感一般於一至三月和七、八月較為流行；
- 流感會不時變種（基因改變）而衍生新品種，如果出現一種新的病毒亞型，將會引起全世界的大流行。
- 流感大流行每隔約 10 - 50 年出現一次，並可在一年之中任何時間出現。

## 流感的病原體

- 流感病毒有三種類型：甲型（A 型）、乙型和（B 型）、丙型（C 型）。
- 甲型流感病毒可依據病毒表面的血凝素（即 H）及神經胺酸酶（即 N）兩種抗原類型，再細分為不同亞型，如 H1N1、H5N1、H7N9、H3N2、H5N6。較容易發生變異。
- 乙型病毒則會發生比較輕微的變異；
- 丙型病毒則甚少在人類造成疾病。

## 流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發 / 漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒 3-4 天	發燒 1-3 天
病情	嚴重、無法工作 / 上課	較輕微
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症）	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

## 流感的病徵

- ◆ 發燒；
- ◆ 咳嗽、喉嚨痛、流鼻水；
- ◆ 肌肉痛、疲倦和頭痛；
- ◆ 亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

## 醫生可能會開的藥

- ▶ 退燒藥
- ▶ 頭痛藥
- ▶ 止咳化痰
- ▶ 流鼻水、鼻塞
- ▶ 腸胃藥
- ▶ 維他命 C
- ▶ 特敏福

## 每年定期接種流感疫苗

流感疫苗的選用，具有全球一致性，由於流感病毒時常發生變異，世界衛生組織（WHO）每年均依據全球超過 110 個監測點所偵測之流感病毒，在 2 月中召集會議研商推測北半球下一年可能流行的病毒株，公開宣佈建議疫苗成份，由製造廠商生產供應給各國使用。近年來，流感疫苗均包含有同時流行的 2 種甲型及 2 種乙型病毒株。

疫苗能安全有效地預防季節性流感和其併發症

由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感

由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合

## 注射了流感疫苗，還會得感冒嗎？

- ▶ 由於流感與一般感冒不同，接種流感疫苗後還是有可能會得到一般感冒，因為流感疫苗無法預防其他病毒的感染。
- ▶ 加以病毒易突變特性，故於接種流感疫苗後，萬一當年流行的疫苗株與疫苗不同，是有可能感染其他型別流感。

## 認識冠狀病毒抗原測試

按照檢測目標來區分

- 按照檢測目標來區分，常見的病原體臨床檢測技術主要包括四大類：
- 核酸檢測
- 抗體檢測
- 抗原檢測
- 培養法

核酸（DNA 或 RNA）是病毒的遺傳物質，檢測其特徵序列即可確定病原體

現有及研發中的新型冠狀病毒快速檢測試劑也都屬於這三大類。

核酸檢測：以病原體核酸為目標的臨床檢測方法很多，包括測序法（一代，二代，單分子）、熒光 PCR 法、等溫擴增法等，每種方法裡的技術路線又有很多種，幾乎所有核酸檢測都包括了核酸擴增和信號獲取這兩步，這裡不展開討論不同技術路線的具體細節。由於測序法檢測時間長，不適合病原體的臨床快速檢測。目前在新型冠狀病毒核酸檢測的試劑盒中採用了以 PCR 擴增為原理的熒光 PCR 法和以等溫擴增為原理的恆溫擴增晶片法。



COVID-19 抗體檢測（也稱為血清學檢測）是一種血液檢測，可以檢測人是否具有針對 SARS-CoV-2（引起 COVID-19 的病毒）的抗體。

COVID-19 抗體測試可以幫助識別可能已感染 SARS-CoV-2 病毒或已從 COVID-19 感染中康復的人。

目前，研究人員不知道抗體的存在是否意味著您將來對冠狀病毒免疫。或者如果您沒有免疫力，它將持續多久。

膠體金法操作便捷，10-15 分鐘即可完成檢測；免疫熒光層析法需要儀器判讀；酶聯免疫法可採用常規酶標儀判讀，靈敏度較高，操作步驟較多，檢測時間需 1.5 小時；化學發光法靈敏度亦較高，採用全自動化學發光免疫分析儀，檢測時長一般約半小時。與核酸檢測方法相比，抗體檢測法更加簡單，樣本來源和處理單一，更易控制。總體而言，抗體檢測法的可操作性及檢測時間優於核酸檢測法，而敏感性及特異性等指標則不如核酸檢測法。目前，新型冠狀病毒抗體檢測試劑主要採用了膠體金法和磁微粒化學發光法。

## 智選消毒用品

消毒劑常見的幾種分類

- 一、含氯消毒劑：含氯消毒劑是指溶於水產生具有殺微生物活性的次氯酸的消毒劑，其殺微生物有效成分常以有效氯表示。
- 二、過氧化物類消毒劑：具有強氧化能力，各種微生物對其十分敏感，可將所有微生物殺滅。這類消毒劑包括過氧化氫、過氧乙酸、二氧化氯和臭氧等。
- 三、醛類消毒劑：包括甲醛和戊二醛等。此類消毒原理為一種活潑的烷化劑作用於微生物蛋白質中的氨基、羧基、羥基和巰基，從而破壞蛋白質分子，使微生物死亡。如甲醛和戊二醛均可殺滅各種微生物。
- 四、酚類消毒劑：包括苯酚、甲酚、鹵代苯酚及酚的衍生物，常用的煤酚皂又名來蘇爾，其主要成分為甲基苯酚。鹵化苯酚可增強苯酚的殺菌作用，例如三氯強基二苯醚作為防腐劑已廣泛用於臨床消毒、防腐。
- 五、醇類消毒劑：最常用的是乙醇和異丙醇，它可凝固蛋白質，導致微生物死亡，可殺滅細菌繁殖體，破壞多數親脂性病毒，如單純皰疹病毒、乙型肝炎病毒、人類免疫缺陷病毒等。
- 六、含碘消毒劑：包括碘酊和碘伏，可殺滅細菌繁殖體、真菌和部分病毒，可用於皮膚、黏膜消毒，醫院常用於外科洗手消毒。
- 七、環氧乙烷：可殺滅所有微生物。由於它的穿透力強，常將其用於皮革、塑膠、醫療器械、醫療用品包裝後進行消毒或滅菌，而且對大多數物品無損害，可用於精密儀器、貴重物品的消毒，尤其對紙張色彩無影響。
- 八、雙胍類消毒劑
- 九、季銨鹽類消毒劑：它們屬於陽離子表面活性劑，具有殺菌和去汙作用，醫院裡一般用於非關鍵物品的清潔消毒，也可用於手消毒，將其溶於乙醇可增強其殺菌效果作為皮膚消毒劑。由於這類化合物可改變細菌細胞膜的通透性，常將它們與其他消毒劑復配以提高其殺菌效果和殺菌速度。

## 益生菌與免疫力

根據研究，我們的腸道中約有 35000 種腸內菌種。與人體共生的腸內菌叢可以發揮許多作用，包括營養代謝、免疫調節、協助抵抗病原入侵。

臺北醫學大學的謝明哲教授（營養之父）解釋道，人體約有 70% 的免疫細胞在腸道。人體消化道從口腔、食道、胃、小腸、大腸到肛門總長度約 5 米，消化道黏膜的表面積約 260-300 平方公尺，和網球場的面積相當，遠遠超過皮膚表面積。因為接觸面積很大，所以腸道在抵抗病原入侵，以及調節免疫功能中具有相當關鍵的角色。如果把免疫系統比喻成人體的軍隊，那遍佈於腸道的免疫細胞就像是訓練營、養成軍隊的重要基地。

健康、穩定的腸內菌叢可以防止病原體在腸道落腳、繁殖、伺機侵入體內。腸道黏膜能分泌黏液、免疫球蛋白，抑制病原體生長。與腸道相關的淋巴組織中具有巨噬細胞、樹突細胞、T 細胞、B 細胞等，從嬰幼兒時期開始，腸內菌叢便會影響到免疫的發展，並持續調節免疫系統。



益菌元 (Prebiotics)，又稱益生質，作為益生菌的食物，激活體內益生菌增殖、抑制有害菌，激發細胞活力、增強人體免疫力和維持腸道健康。

### 益生菌對兒童的好處

#### 一、改善易敏感體質

T 細胞又能分為 Th1 及 Th2 兩種，在正常情況下，Th1 是主導免疫機制的主控者，若 Th1 能正常發揮，則可以消滅外來病原體，增強抵抗力。

反之，若主導免疫機制者轉變為 Th2，不會分辨外來入侵者，不管是否為病原體，即使是對身體無害的灰塵、花粉等，也會引起 Th2 的注意并下令 B 細胞產生對人體殺傷力較大的 IgE 抗體。過量的 IgE 抗體刺激化學物質釋放，會造成微血管擴張、平滑肌收縮，便會引發皮膚、呼吸道、腸胃等不適。

當 Th2 細胞占上風，則意味著身體易受過敏原影響，產生過敏反應，這就是我們熟悉的易敏感體質。

故若要調整易敏感體質，最單純直接的作法就是調節體內 T 細胞和相關抗體水平。

#### 二、情緒健康

- 腸道菌叢與人類大腦之間有著緊密的關聯。腸道微生物能透過腸-腦軸綫 (gut-brain axis) 與腦部相連，能刺激不同的神經，影響身體各部分的功能和情緒。例如多種讓人情緒愉快的荷爾蒙如多巴胺和 5-羥色胺，大部份都是在腸道裏面合成的。
- 益生菌透過影響腸道微生物，對維持情緒健康也有益處。

#### 三、口腔及牙齒健康

- 牙菌膜由食物殘渣、脫落的口腔上皮細胞、唾液和細菌構成。牙菌膜堆積到一定厚度之後，其內部緊挨牙齒表面的細菌因為與空氣隔絕開始轉入缺氧呼吸。缺氧呼吸在此處產生的酸不能及時被唾液沖走，因此會腐蝕牙齒琺瑯質中的礦物成分，危害口腔及牙齒健康。
- 牙菌膜在牙根處堆積也會刺激牙齦，導致牙齒鬆脫。