

醫生教你如何應對上呼吸道疾病

耳鼻喉專科醫生黃嘉輝表示，在日常生活中應多注重衛生，以防上呼吸道受到病毒感染。



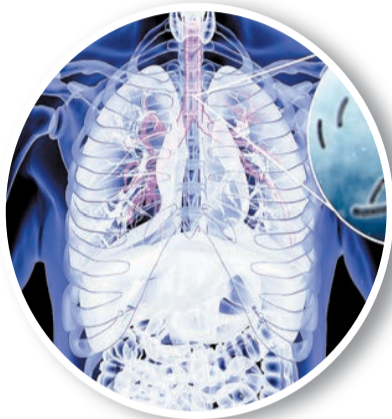
對抗病毒 記者：Karena

春日天氣陰晴不定，較易着涼，上呼吸道感染在轉季時特別常發，也是兒童最常見的疾病，家長不容忽視。記者專訪耳鼻喉專科醫生黃嘉輝，講解上呼吸道疾病的徵狀、預防及治療方法，並建議讀者加強自我防護，對抗病毒。



每年1至4月和7至8月都是香港流感高峰期，這時期流感病毒容易引致急性呼吸道疾病。

上呼吸道感染會出現發燒、咳嗽、流鼻水、鼻塞、喉痛等徵狀。



長期病患者、免疫力低的人士若患上急性呼吸道感染，有機會出現肺炎等併發症。



規律適度的運動，可以增強免疫系統，並降低上呼吸道感染的機會。



上呼吸道感染並不是一個疾病名稱，而是指受感染的位置，範圍包括鼻、咽、喉及鼻竇，即由鼻到氣管的位置，當這個範圍受到細菌或病毒感染，就會出現一系列徵狀。

上呼吸道感染可由多種病毒引致，當中傷風和感冒是最為人熟悉的病毒感染，近月肆虐的新冠Omicron變異株最主要的症狀也是上呼吸道感染。黃醫生表示：「上呼吸道感染可以引致普通感冒、流行性感冒、鼻咽炎、咽扁桃腺炎及喉炎等疾病，嚴重的甚至出現對生命造成威脅的急症，如急性會厭炎、膿瘍感染、呼吸阻塞等。上呼吸道感染的徵狀，較常見的是流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉痛，乃至全身症狀，如倦怠、全身痠痛、頭痛或發燒等。開始局限在咽喉發炎的急性上呼吸道感染，可能會擴及到鄰近的結構而導致鼻竇炎、中耳炎、會厭炎、喉炎、氣管炎、支氣管炎，甚至是肺炎。發炎反應可能會造成咽喉腫脹，導致呼吸阻塞的急症，通常會有吞嚥困難、流口水、呼吸短促、犬吠咳嗽聲等症狀。」

高危人士要注意

如何分辨氣管上呼吸道或下呼吸道感染？黃醫生解釋：「上呼吸道包括鼻、咽、喉及鼻竇，而下呼吸道則包括支氣管、支氣管和肺部。下呼吸道感染如支氣管炎和肺炎症狀包括呼吸困難、虛弱、發熱、咳嗽和疲勞。下呼吸道感染一般會較容易出現呼吸困難和發燒等病徵。」一旦患上急性呼吸道感染，呼吸道就會變得更敏感，有機會導致下呼吸道感染而出現慢性咳嗽，甚至肺炎。哪類人士較易受感染？黃醫生指出：「長期病患者、免疫力低的人士、孕婦、5歲以下的兒童、65歲或以上的長者或肥胖人士，都比較容易出現嚴重病情和併發症。兒童容易出現大規模感染是由於學童在學校的時候容易互相傳染，而且他們的免疫力一般比較弱，因此要特別注意。」

不少人每逢轉季都容易咳嗽、患上傷風感冒，為何轉季特別常發上呼吸道疾病？黃醫生解釋：「病原體是以病毒為主，有部分是細菌。病原體會藉着談話、咳嗽時的飛沫而傳播，或是經由手的接觸而進入鼻腔或口腔的黏膜。轉季特別常

發，是因為剛好遇上季節性流行性感冒（簡稱流感），是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。本港流感一般於1至4月和7、8月較為流行。」

日常預防方法

近日天氣反覆，要預防上呼吸道感染，基本上與預防新冠肺炎的方法相同。黃醫生強調：「首先要調整身體，注意均衡飲食、定時運動、有足夠的休息、紓減壓力和避免吸煙，以增強身體抵抗力。更重要是保持良好的個人及環境衛生，打噴嚏、咳嗽和清潔鼻子後要洗手。出外要戴上口罩，更換或者除下口罩時，觸摸扶手或門把等公共設施後，都要用酒精消毒雙手。最後要保持空氣流通，避免前往人煙稠密而空氣流通欠佳的地方。」轉季期間，尤其是曾經患過氣管敏感的人，應特別注意溫度和濕度的變化，避免吸入乾燥的空氣及過敏原，做家務時或接觸貓狗時佩戴口罩、多做健肺運動、避免喝酒等。所謂預防勝於治療，只要做好防禦措施，就可以減低受感染機會。

如何治療及舒緩病情

現時疫病流行，多數市民也在家中自備藥物，在上呼吸道疾病發後有什麼舒緩方法？黃醫生建議：「上呼吸道受感染時，鼻子容易因黏膜腫脹和滲出物而塞住，可用鹽水清潔鼻腔，減輕不適，如有需要可以服用收鼻水藥。若鼻孔周圍乾燥、皮膚破損，則可塗凡士林或藥膏，並用濕毛巾來擦拭鼻腔分泌物，減少皮膚的刺激。喉痛痛可以用微溫的鹽水漱口，也可以含喉片來減輕痛楚、發癢的不適感覺。至於發燒、全身痠痛、頭痛等可以服用必理痛。收鼻水藥和必理痛都不屬於醫生處方藥物，一般可自行到超市或者藥房購買。」黃醫生補充，病發時應避免吃油炸、燙、辣等刺激性食物，並要多休息、多喝水，吃清淡的湯品、稀粥等，以及多吃富含維他命C的水果如奇異果、葡萄柚、橙、鳳梨等，有助加快康復。若病情出現併發症，如鼻竇炎、中耳炎、會厭炎、喉炎、氣管炎、支氣管炎甚至是肺炎等症狀，他建議應及早求醫，根據情況處方抗生素，或可能需要住院治療，切勿延誤病情。

均衡飲食是維持健康的要素。



經常保持雙手清潔，既可防疫，也有助預防上呼吸道感染。



生病時補充維他命C有助加快康復。



營人餐單 · 李正雅



作者簡介：營養師李正雅 (Angela)，身兼專欄作家，文章見於雜誌、報章，曾編寫書籍，並擔任電視節目《食得健康嗎？》營養顧問，兼具Pilates教練資格。

潮衣帶動消脂瘦身熱潮

有一天在中環咖啡店內閑坐，望出窗外，於一分鐘內就有十多位女士行過，都是穿着緊身運動衣。原來中環上班族已不再局限於西裝打扮，還有令人眼前一亮的性感運動衣，而且色彩繽紛，有深軍綠色、咖啡色、淺灰色、杏色、白色等。

品質好、外形時尚的運動衣可以大大提升做運動的意欲。近年內地提倡全民運動，且去年東京奧運及年初的北京冬奧會均掀起熱潮，令投入運動行列的人多了，加上第5波疫情來襲，市民意識到運動是自保健康的重要一環，因此有更多人留意運動消息，除了頭腦意識上，還會身體力行進行全身運動。

想身體好像運動衣那麼富有線條，就要「動起來」及「吃得對」，相輔相成。近年大小型瑜伽及健身店越開越多，提升運動課程的競爭性，讓市民享有大眾化的課堂價錢。而且，很多區域都有海濱長廊（港島由西區到東區、尖沙咀、西九龍、大角咀、屯門等），不用花錢就有廣闊的地方可以進行競步、急步行、跑步、伸展、瑜伽及普拉提等運動，更可一邊活動一邊享受美麗風景。

疫情下盡量少去多人集中的地方，而且在戶外做運動仍要戴口罩，有人會選擇在家做簡單的個人運動，例如瑜伽、普拉提、伸展、負重、微至中度有氧踏跳運動等。在家進行有氧運動，要注意將窗戶打開，讓空氣更流通。無論是原地踏步、跳繩，還是大字跳等，只要每星期進行2至3次，每次持續30分鐘以上，讓心跳達到個



穿着時尚的運動服，有助增強運動意欲。

人最高心率（220減去年齡）的65%至75%。例如30歲人士，只要運動時每分鐘心跳率達（220-30）×65%至75%=124至143/分鐘，就能鍛煉心肺功能及增加新陳代謝率（消耗卡路里從而消脂）。

有氣運動不但能增加運動進行時的卡路里消耗，還可在運動後持續5至8小時，增加血液循環、營養吸收及排毒。再配合均衡飲食，就可達到消脂、加強免疫力的功效，對瘦身有更好的效果。有些人運動後比較肚餓，吃什麼都更吸收，所以運動後要進行均衡高纖飲食，否則瘦身效果不達標，反而吸收了高油、鹽、糖的食物。運動後也要多喝水，並且注意食物的分量及製作方法。

以下推介一個均衡飲食、抗氧化、增強免疫力的食譜，一杯低糖低脂酸奶、吞拿魚西蘭花焗薯（連薯仔皮食），運動後進食能補充蛋白質、碳水化合物及抗氧化營養素，再加一個小生果，飲食就更均衡、高纖，瘦身效果自然更理想。

中醫防癌

徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫案專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



中醫治結腸癌案例

中醫藥治療癌症有多種方法，臨床應用時，需要在中醫整體觀念和辨證論治理論指導下依法施用。可一法單用，也可數法合用。在此基礎上，若能結合辨病、辨藥理和辨癌細胞的惡性程度，則能提高辨證和依法施藥的準確性，提高治療效果。中醫藥治療癌症，既要達到抑制或殺死癌細胞的治療作用，同時也要保護好人體正氣，讓癌症患者能夠提高生活質量。即所謂：扶正抗癌、攻補兼施和治病留人。

有一個醫案是84歲高齡女性升結腸癌患者。從中醫學角度看，年老體弱，正氣不足，是她發生結腸癌的主要內在病因。從現代醫學角度看，高齡老人，整體生理功能退化，尤其是結腸黏膜細胞退化，是她發生結腸癌的主要原因。退化的結腸黏膜細胞在生理分化過程中，出現了蛋白質合成障礙，導致基因突變；或者是在致病因素和促癌因素聯合作用下，導致結腸黏膜細胞基因突變，生成結腸癌。

針對該病例，中醫在望、聞、問、切「四診」後，認為老人家患癌的主要病因病機是年老體弱，臟腑經絡生理功能減弱並失調，精氣血津液不足，加之常年喜食甜味、醃製、熏製和臘製等厚膩不潔食品，積年累月，大腸腑氣受損（類比為大腸黏膜細胞和功能受損），脈絡氣機不暢（類比為大腸黏膜血管和淋巴管受到破壞），導致大腸局部精氣血津液代謝障礙，生成濕濁、穢濁、痰濁、濕毒和癌毒等內生病邪。從老人家數十年的慢性腹瀉難癒，即可窺見一斑。有研究顯示：長期慢性反覆不癒的慢性結腸炎腹瀉、或慢性結腸潰瘍性結腸炎腹瀉，其患結腸癌的機率，較沒有該病的人群高出數倍。患者整體和局部生理功能的減弱，加之內生病邪的共同作用，病邪結聚不化，導致大腸腑氣受損進一步加重，氣機不暢，氣化失常，精氣變異結聚而生癌。

針對這個案例，以扶正抗癌，標本兼治，為基本治療原則。治本為主，治標為輔。具體治療方法是：治

本，給以益氣養血、化痰活血法；治標，以散結法。益氣養血法治療，可調養臟腑經絡功能，恢復正氣抗癌能力；化痰活血法治療，可祛除痰瘀病邪，通利血脈；氣血充足，血脈通利，則臟腑經絡生理功能協調，正氣功能恢復旺盛；正氣功能旺盛，即可祛除癌症病邪，又可修復癌症病邪造成的腑氣傷害，有利於治癒癌症。使用有益氣養血功效的中藥做君藥，起主要治療作用；使用有健脾化痰和養血活血功效的中藥，作為臣藥使用，起增強君藥治療功效的作用。散結法治療，即是消散祛除變異結聚的癌症病邪。具體有：理氣散結、化痰散結、活血散結和解毒散結等。針對該患，此四法皆可聯合應用。在中藥使用中為佐使藥，起於輔助治療作用。

抑制或殺滅癌細胞的中藥有很多種。例如有益氣養血功效的中藥：黨參、人參和黃芪等；有化痰散結功效的中藥：法半夏、天南星和浙貝母等；有活血化痰功效的中藥：莪術、川芎和赤芍等；有散結消癥功效的中藥：全蠍、蜈蚣和水蛭等。以上幾類中藥，有調整臟腑經絡和氣血的功能，可以調動人體自身正氣抑制或殺滅癌細胞，也有較弱的直接抑制或殺滅癌細胞的作用。臨症也可選擇使用有以毒攻毒功效的中藥，加強抗癌效果如雄黃、輕粉和礞砂等（這類中藥有效治療劑量和安全使用劑量沒有規範，臨床使用有極大風險。如需要時，建議以化療藥替代），直接殺死癌細胞。也可辨證使用有清熱解毒功效的中藥，如半枝蓮、半邊蓮、龍葵等，清除癌組織的熱毒（可以類比為炎症），可以使癌症縮小，減低熱毒病邪對癌細胞生長的刺激。

有一部分癌細胞分化程度比較高、生長緩慢的癌症，是可以視作慢性病來治療的。該病例單純中醫藥治療之所以有效，一是該患者年老體弱，生理功能代謝緩慢；二是該患者的癌細胞分化較高，生長也相對緩慢，給中藥治療以時機。該病例為個案，不可盲從。