

stheadline.com/life

「流感」及「新冠」威脅猶在，另一具傳染性的病毒——手足口病已悄然來襲，成人和兒童均有可能染上此症。在本港，5月至7月屬於手足口病高峰期，因兒童免疫力較弱，故更需小心，以防引發嚴重的併發症，甚至致命。

文：衛兒  
部分圖片：星島圖片庫



兒科  
專科醫生  
陳延珮



## 踏入高峰期

# 手足口病來犯

### 沒有疫苗

### 靠藥物紓緩

現時仍未有疫苗可有效預防手足口病。治療方面，陳醫生指，患者應多喝水和充足休息，而現時亦沒有藥物專門針對治療手足口病，患者可透過藥物來紓緩症狀如發燒，以及改善口腔潰瘍引致的痛楚等。

對於兒童個案，如果出現高燒、疲倦、喉嚨痛等，他們有機會拒絕進食，從而出現缺水問題。另外，口腔內的水泡或皮膚上的潰瘍也可引致繼發性細菌感染，故家長對此症勿掉以輕心。如果病情惡化，例如持續高燒、精神不振、孩子持續哭鬧、嘔吐、小便減少等，必須盡快求診。

### 嚴重個案

### 足以致命

「手足口病屬於很常見的兒童疾病之一，通常由腸病毒如『柯薩奇病毒』和腸病毒71型引起。大部分患者的病徵輕微，但也有可能引致嚴重併發症，例如病毒性腦膜炎、腦炎及類小兒麻痺症癱瘓等，甚至亦可以致命。手足口病的高峰期，除了5月至7月，亦有機會於10月至12月出現較小型的高峰。」兒科專科陳延珮醫生稱。

為甚麼手足口病多數都出現在小童身上？陳醫生解釋指，手足口病主要透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的水泡或糞便，或觸摸受污染的物件傳播。其實任何年齡的人都有機會患上此症，但因為小朋友經常會用手觸摸玩具或周圍環境的物品，尤其幼童亦比較喜歡將手放進口內，所以較容易被傳染。

### 如何分辨

### 症狀？

跟傷風、感冒一樣，手足口病同樣會有發燒症狀，市民如何區分？

- 手足口病個案大部分患者，病徵於一般情況下均屬輕微，並可在7至10天內自行痊癒。
- 病發初期通常會出現發燒、食欲不振、疲倦和喉嚨痛等問題。
- 發燒後1至2天，口腔可能會出現令人疼痛的水泡，這些水泡初時呈細小的紅點狀，然後會形成潰瘍。



- 潰瘍部位通常位於舌頭、牙肉，以及口腔的兩腮內側。
- 手掌及腳掌，甚至臀部或生殖器亦可出現不痕癢及有時會帶有小水泡的紅疹。

### 病發首周

### 最具傳染性

陳醫生強調，患者在病發首星期最具傳染性，病毒可以經由其糞便排放達數星期。因此，應注意染病期間的防護措施，以防傳染他人，尤其是共處的家庭成員，以降低傳染風險。

患者最重要是注意補充水分，例如可飲用奶、清水、果汁等，需要避免吃過熱的飲品和食物，以免令喉嚨痛加劇。另應注意休息，適當時可以服用藥物紓緩症狀，減輕不適。

■病毒可以經由患者的糞便排放，達數星期之久。



### 酒精

### 非百分百消毒

要有效預防手足口病，必須正確認識箇中防護方法：

- 接觸水泡後，必須徹底清潔手部。
- 保持良好的個人及環境衛生，經常保持雙手清潔，尤其觸摸口、鼻或眼睛前和後；進食/處理食物前及如廁後，均應徹底洗手。
- 由於酒精未能有效殺死一些引起手足口病的病毒(例如腸病毒71型)，因此，酒精搓手液無法完全代替使用肥皂和清水洗手。
- 用膳時應使用公筷和公匙，不要與他人共享同一食物或飲料。
- 避免與患者有親密的接觸，例如接吻、擁抱。
- 不要與他人共用毛巾或其他個人物品。

### 健筆記

## 鹽分過量 削弱免疫系統

流感個案不斷，要增強免疫力，除多吃蔬果，控制鹽分攝取量亦很關鍵，因為鹽分過量，有機會削弱免疫系統。

鈉是鹽的其中一樣主要成分，平常血液及其他器官的鈉水平基本上都不變，主要是靠腎臟來過濾並將多餘鹽分通過尿液排出體外，但原來這機制還會引致糖皮質激素的水平增加，進而抑制粒細胞(血液中最常見的免疫細胞)的功能。因此，進食高鈉質食物，可能令血液內粒細胞抵抗病菌的能力較差，即有機會削弱了抵抗力。

小朋友更應嚴控鹽分攝取量，因為他們的身高體重較成人細小，每天鈉質攝取量上限也較成年人的2,000毫克少。至於1歲以下的寶寶腎臟未發育完善，為保護他們的腎臟健康，即使是進食加固飲食，也不應選用任何有鈉質的調味料。1歲至3歲的幼童每天鈉質攝取量上限為800毫克(少於半茶匙鹽)，4至6歲的小朋友為1,200毫克(約半茶匙鹽)，而7歲或以上則與成年人相若為2,000毫克。



註冊營養師  
陳穎心



事實上，自幼培養小朋友較清淡的口味，還有助他們日後能養成健康飲食習慣，從而減低日後患上高血壓、高膽固醇，以及其他心血管疾病的風險。

### 天然成分調味料

要減低鈉質攝取，可從調味料及醬汁入手，適量使用鹽、豉油、蠔油、雞粉、雞湯、豆豉、麵豉、茄汁等，並可用薑、蔥、蒜頭、檸檬汁、香草、香料等天然調味料，令餸菜味道更豐富，也可選擇低鈉或減鹽豉油，或其他低鈉或減鹽調味料。

香腸、火腿、煙肉、午餐肉等醃製肉類、雪菜、榨菜、梅菜等醃製蔬菜、罐頭湯、鹹蛋等鈉含量也相當高，應減少食用。日常飲食中的鹽分除來自正餐，零食中的鹽分也不可忽視。很多零食如薯片、蝦片、粟米片、餅乾及一些烘焙食品，鈉含量都偏高。購買前應小心閱讀營養標籤，盡量選擇鈉含量每100克低於120毫克的低鈉食品，避免每100克含600毫克鈉的高鈉食物。

## 胸圍鋼圈 不利乳房健康？

近日天氣晴雨不定，雖時有狂風暴雨，但隨着夏天的到來，天氣漸趨炎熱，更有需要穿上輕薄的衣裝，為此許多女性開始關注如何選擇合適的內衣，方便配搭。

近年不少商店售賣無鋼圈款式的胸圍，標榜不用鋼圈都能輕鬆包覆和集中胸形，讓女士可以享受透氣舒適的零束縛感，尤其適合於悶熱難耐的夏天穿着。但不少女性朋友和患者都問我，其實胸圍鋼圈會否增加患乳癌風險？

首先我們需要了解，胸圍鋼圈是一種常見的內衣設計，它的作用是提供支撐和塑造乳房的形狀，確保乳房保持正確的位置和姿態，避免乳房下垂或變形。

### 非單一評估因素

一些女士擔心內衣鋼圈可能會壓逼淋巴結和乳房組織，從而阻礙淋巴液的流動，但這種觀點其實缺乏充分的科學證據支持。



罹患乳癌的風險受到多種因素的影響，當中包括了年齡、家族病史、遺傳因素、生活方式和環境等等。因此，如果純粹根據內衣鋼圈的使用，便以此來評估乳癌風險，是不準確和不全面的。

趁着夏天好天氣，不少女性都會到戶外做運動，運動胸圍亦因而越趨流行。相比一般的內衣，運動胸圍可以更加貼合乳房，能夠減少運動時所產生的乳房拉動，從而可減少乳腺的痛楚。因此，每個女性因應不同的場合和偏好，選擇適合自己的內衣是重要的。每個人對於身體的感覺和需求也是獨一無二的，要尊重及接納自己的身體，選擇符合自己需求和舒適的方式。

為了解答讀者的各種疑問，我和熊維嘉醫生的著作《為乳綱繆》即將面世，並且將於7月舉行的「香港書展2024」售賣，屆時香港乳癌基金會會在社交平台和網站會分享更多新書的資訊，大家記得留意！



張淑儀醫生

## 六九同宮 火燒天門 城市玄學話題



■食物本身有五行，大師將其與八字神數相結合，發展成為食物改運學。南瓜應「南方」實生如來之財神地，因此南瓜是發達食物。吃南瓜會發達，與神話傳說中戰寶的馬車就是南瓜所變，不謀而合。

### 六九同宮 家出不孝子

最近聽聞很多人喉嚨不舒服、咳嗽，甚至肺炎入院，這種城市現象內藏甚麼玄機？我嘗試從玄學角度來分析。

我曾說過，從九宮飛星角度，上個月「戊辰」月，南方重複出現「七九同軌」應「回祿之災」，即是你賺到幾多錢都要回吐，香港位於中國以南，的確應驗在很多火災發生，損失嚴重。但一進入西曆5月5日立夏後的「己巳」月，月飛星由「七九」轉成「六九」了！

「六九同宮」是甚麼？「火燒天門」！「天門」即西北方，代表家中的父親，「火燒天門」是父親被子女欺負和唾罵！「六九同宮」又叫做「長壽武將出於此，吐血火災兒不肖」，就是家出罵父之不孝子。

「吐血火災」就是指這個月，依然也會有「火」這個用神，大家要小心火警。

### 「火燒金」應肺炎和空難

「吐血」代表甚麼？「火燒天門」就是「火」燒「金」，天門為乾屬金，身體上代表肺部，肺部被火燒，即是西曆5月5日到6月6日，因為行「六九同宮」，這個月很容易咳出血！特別家裏的老人家，超過65歲，是家中男主人，這個月就會應肺炎、肺癆。古代肺癆沒得醫，因此很怕「六九同宮」。

家中廚房位於屋的西北方，因為廚房是火，西北方代表男主人，應「火燒天門」，除了代表男主人容易有肺炎之外，也代表痔瘡，也應了會出血。用八字神數可破解身體健康狀況，可以手到拿來。

「火燒金」的「金」亦是指飛機，這三個月飛機必多空難和事故。

### 五種通宿便食物

「火燒金」還會影響到大腸，身體上大腸屬金。一進入立夏，所有人都會有便秘問題。大家想腸胃好一點，在術數、科學及養生學上都有解釋，可以吃奇異果、西梅、香蕉、火龍果及蘿蔔。這五種水果、蔬菜，對通便是非常有用。



■奇異果、香蕉等水果有助通便。

奇異果有甚麼竅妙？奇異果原產地是中國，它最初叫彌猴桃，這名字跟猴子有關係。八字神數中，猴子是申金，腸就是申金。它暗示吃奇異果對腸功能很大幫助。它的英文名叫Kiwi，是來自一隻鳥兒名字，其實鳥兒開口唱歌，亦是屬「金」的五行。後來傳教士將彌猴桃由中國帶去新西蘭，很巧合，新西蘭New Zealand，西亦是金，所以奇異果是庚金的密碼，有助腸功能清宿便，從八字神數角度分析與養生學是同一轍。西梅對通便很有幫助，原來「西梅」也有個「西」代表金的五行。在日本，普遍人沒宿便麻煩，與日本人喜歡吃蘿蔔有關，蘿蔔屬金，有助大腸功能，所以蘿蔔燜牛腩是餓金命人的改運食物。這個月大家想腸胃好一點，可試試這五種食物！8月八字班報名請電2893 3072。

香港著名風水術數名師。近年因承租新光戲院及撰寫兼製作新派粵劇為人注目。十年間已上演了三十多套原創作品。近年開始拍攝玄學紀錄片。多次獲國際紀錄片大獎。

逢周一及周六刊

部分圖片：李居明提供  
註：以上純屬作者個人意見，不代表本報立場。