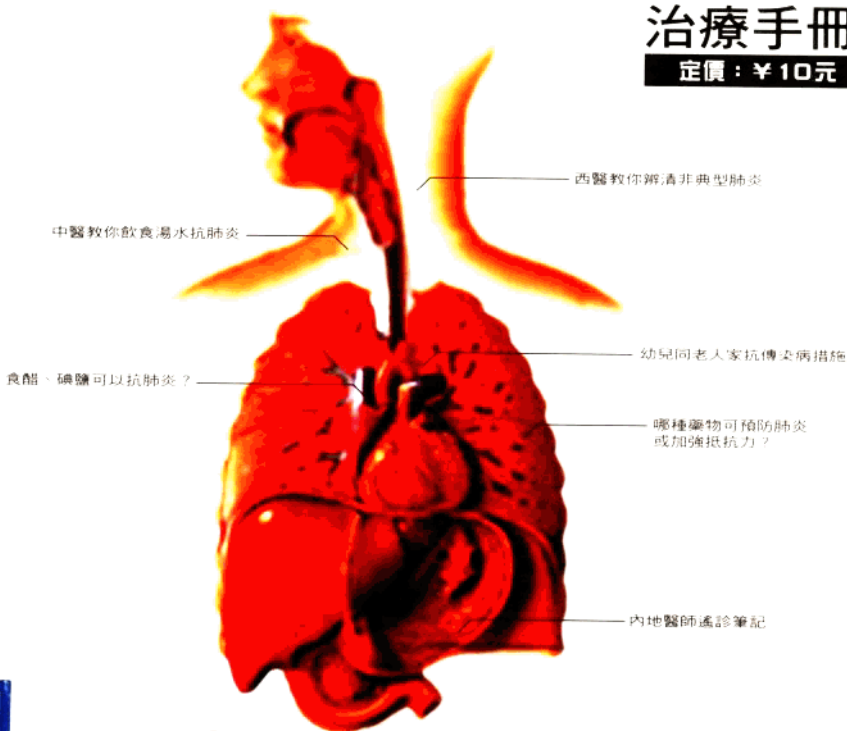


非典型肺炎預防

治療手冊

定價：¥10元



西醫教你
辨清非典型肺炎

中醫教你飲食湯水抗肺炎

內地醫師遙診筆記

食醋、碘鹽可以抗肺炎？

幼兒同老人家抗傳染病措施

哪種藥物可預防肺炎或加強抵抗力？

傳染病肆虐，如何治標又治本？

一本令全港家長安心的非典型肺炎自救天書



目錄

一般非典型肺炎資訊	03
西醫談肺炎及有關建議	17
中醫談肺炎及有關建議	33
有效預防法則	49

R563. 1
13

LT0000394127X



一般
非典型肺炎
資訊

衛生署公佈之 《非典型肺炎》答問

問: 非典型肺炎的病徵為何?

答: 發燒、全身乏力、發冷、頭痛、全身酸痛, 肺部 X 光檢驗顯示肺炎象徵, 其它病徵包括咳嗽, 呼吸急速或困難。

問: 感染非典型肺炎的病人是否出現發熱的病徵?

答: 是。

問: 非典型肺炎與一般感冒有何分別?

答: 一般感冒病徵包括發燒, 咳嗽, 頭痛, 病徵在數日後轉好, 並且沒有肺炎跡象。

問: 非典型肺炎與典型肺炎有何分別?

答: 典型肺炎通常是指由肺炎鏈球菌等常見細菌引起的肺炎, 症狀包括發燒、胸痛、咳嗽、咳膿痰, 病徵通常嚴重而且出現得早。非典型肺炎主要是由流感病毒、支原體、衣原體、腺病毒以及其他未明的微生物所引起的肺炎。

問: 是否有疫苗預防非典型肺炎?

答: 現時病毒還未明確知道, 所以暫時沒有疫苗預防非典型肺炎。

問: 流行性感冒的疫苗能預防非典型肺炎?

答: 不能。

問: 如有懷疑病人感染非典型肺炎, 是否必須照 X 光才可證實感染?

答: 懷疑感染非典型肺炎應及早求診, X 光檢驗有助診斷。

問: 有什麼根據說明非典型肺炎並非由空氣傳染?

答: 根據現有資料及流行病學調查顯示是由飛沫傳染, 但亦不可排除其他途徑。

問: 如何避免在辦公室感染非典型肺炎?

答: 員工如有不適, 應及早求診, 留在家中休息, 不要上班, 所有員工要注意個人衛生, 及培養良好的健康生活習慣, 保持室內空氣流通, 打開窗戶, 如用空調, 需經常清洗隔塵網及保持辦公室物件和器材清潔。

問: 到公共游泳池游泳是否安全?

答: 沒有流行病學資料顯示非典型肺炎經由游泳傳染。現時未有因游泳而感染的報告。如有呼吸道感染的病徵, 不應前往泳池游泳。

問: 如何避免在升降機內受感染非典型肺炎?

答: 市民應注意個人衛生, 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻。如有呼吸道感染的病徵, 須戴口罩, 大廈應保持升降機清潔。

問: 市民會否因接觸紙幣而感染非典型肺炎?

答: 現時資料顯示非典型肺炎是由飛沫傳染, 不會經紙幣傳染, 但市民應注意個人衛生。

問: 如有感到不適, 到診所求診會感染非典型肺炎嗎?

答: 衛生署已向全港所有醫生發出有關預防非典型肺炎於診所內傳播的建議。求診者應注意個人衛生。戴上口罩有助預防感染。

問: 假如懷疑染上肺炎, 是否應即時往急症室求診, 安排留院觀察?

答: 如懷疑染病, 請盡早求診, 是否需要留院觀察是由醫生決定。

問: 一般市民能如何預防非典型肺炎?

答: 市民應注意個人衛生, 如打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻; 雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應洗手; 用梘液洗手, 然後以用後即棄的紙巾抹乾; 不應共用毛巾及培養良好的健康生活習慣。保持室內空氣流通, 如出現呼吸道感染病徵, 或照顧受呼吸道感染的病人, 應該戴上口罩, 當感到不適時, 應請盡早求醫。

問: 如有家人或朋友證實感染非典型肺炎, 應採取什麼預防措施?

答: 小童不宜往醫院探訪患者, 探訪者亦須採取應有預防措施。與證實感染非典型肺炎患者有親密接觸人士, 應注意下列事項:

一般非典型肺炎資訊

- 與患者接觸後七天內須戴上口罩 (非典型肺炎潛伏期為七天)
- 清洗患者家中的家具及玩具 (以 1:49 稀釋家用漂白水清潔)
- 留意自己身體狀況，如有病徵請盡早求醫
- 家中的學童及任職教職員的成員，須留家觀察七天 (非典型肺炎潛伏期為七天)

問: 衛生署會否替證實感染非典型肺炎病人的居所消毒?

答: 衛生署會建議家人清洗居所及指導清洗方法。

問: 曾前往醫院探病的人士穿著的衣服應否即時清洗?

答: 應即時清洗。

問: 衛生署建議市民用什麼型號的口罩?

答: 一般外科手術用的口罩(surgical mask)有助預防非典型肺炎的傳播。

問: 是否只有 N95 才有效防止感染非典型肺炎?

答: 一般外科手術用的口罩及 N95 口罩同樣有效預防非典型肺炎。

問: 口罩需要隔多久更換?

答: 一般情況下，外科手術用的口罩可持續用數小時。如發現口罩有裂縫或損毀須即時更換。

問: 現時前往內地安全嗎?

答: 根據世界衛生組織的建議，暫時沒有建議任何國家不適宜旅遊。旅客如有不適，應盡早求診。如有非典型肺炎病徵，切勿繼續行程。

問: 旅客到香港旅遊安全嗎?

答: 香港有優良醫護設施及有效的疾病監察系統，所以香港仍然是一個安全的旅遊地方。

問: 旅客到香港旅遊應採取什麼預防措施?

答: 旅客應注意個人衛生及避免前往人煙稠密的地方。

問: 於飲食方面有甚麼注意事項?

答: 衛生署鼓勵市民使用公筷及公羹。

由一般肺炎到非典型肺炎

【一】簡介：

肺炎是指肺部發炎，通常由微生物引起，包括細菌(*bacteria*)、病毒(*virus*)、真菌(*fungus*)等。

一般分為醫院感染的肺炎(*hospital-acquired pneumonia*)及社區感染的肺炎(*community-acquired pneumonia*)，而以社區感染的較為常見。

肺炎是常見病，其中細菌性和病毒性佔多數。近年來由於廣泛使用抗生素，甚至出現濫用的情況，導致引起肺炎的微生物抗藥性增強，肺炎亦因而難於醫治。另一方面，免疫力較低或因藥物治療而免疫力受抑制的病人數目日益增多，導致那些一般不會在普通病人身上引起肺炎的微生物能在這些病人身上引起。

【二】統計數字：

衛生署的數據顯示，自一九六一年至九五年間，肺炎是本港的主要死因之一，每年死亡人數為二千至三千多人。九五年的肺炎死亡人數是三千二百六十六人，其中六十五歲或以上的佔大多數。

以下將會介紹三種常見的社區感染的肺炎（按病原體性質分類）：

【三】細菌性肺炎(Bacterial Pneumonia)

常見的致病細菌：肺炎雙球菌(*Streptococcus pneumoniae* / *Pneumococcus*)

大約百分之四十至七十的健康人士鼻咽部帶有肺炎雙球菌，而它致病的主要原因，在於對組織的侵襲力，而不在於其毒素作用。

此病任何年齡都可發生，尤以冬季發病率最高。

症狀與病徵：

突然發病，先有發冷及顫抖，繼有高熱。

體溫可升至華氏一百零五度。

胸痛，而咳嗽、深呼吸使胸痛加劇。

咳嗽，咳出黏液性痰，呈鐵色，偶然痰中帶血。

呼吸淺及急速。

全身不適，食慾不振，頭痛，身體與四肢疼痛。

發病過程：

大多數肺炎患者先有輕微上呼吸道病毒感染，破壞了支氣管黏膜的完整性，影響纖毛的活動，細菌因而得以入侵肺泡，引起肺炎。

其他慢性疾病，如心臟疾病，腎衰竭等，也有助細菌感染。

突然受寒、飢餓、疲勞、酒醉等削弱全身抵抗力，使免疫反應減弱，亦可導致發病。

昏迷病人易吸入分泌物，也能導致繼發性細菌性肺炎。

細菌侵入肺部氣泡



肺泡毛細血管擴張、充血，肺泡內水腫，漿液滲出
(充血水腫期)



紅血球自血管滲出肺泡內
(紅色“肝樣”變)



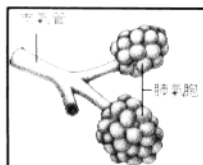
大量白血球和吞噬細胞積聚肺泡，纖維素滲出
(灰色“肝樣”變)



肺泡內纖維素溶解、吸收，肺泡重新充氣，肺炎逐漸消散
(消散期)



少數病由於病菌致病力強，或病人抵抗力弱，或合併其他細菌感染，可形成肺膿腫。若細菌從病變部分的淋巴管進入血液循環系統則會產生菌血症或敗血，造成肺外病如腦膜炎、關節炎、心內膜炎等。



治療：

患者必須臥床休息，如有明顯的呼吸窘迫，則須半坐立。

咳嗽而又帶痰，應盡量將痰咳出，而不要用止咳藥。

抗菌藥物治療：青黴素(*Penicillin*)，又稱盤尼西林

紅黴素(*Erythromycin*)

於二、三十年前，接近百分之百的肺炎雙球菌是對於青黴素無抗藥性的，但近十年來，由於濫用抗生素的情況日益嚴重，就香港而論已有百分之四十至五十的肺炎雙球菌產生了對青黴素的抗藥性。

預防：

盡減低風險因素(*risk factors*)，例如戒煙、戒酒，並且注意均衡飲食和充份休息。

六十五歲或以上人士，無脾臟人士及長期慢性病患者如慢性呼吸道疾病、肝硬化、腎衰竭、糖尿病和慢性心臟病的病人，都較易因肺炎併發症引致死亡，所以應該接受肺炎雙球菌性肺炎的預防疫苗。

【四】病毒性肺炎(Viral Pneumonia)

常見的致病病毒：

流行性感冒病毒(*influenza virus*)如 H1N1 型，H3N2型副流行性感冒病毒 (*Parainfluenza virus*)

呼吸合胞體病毒(*Respiratory syncytial virus = RSV*)

腺病毒(*Adeno virus*)

這種肺炎最常見於小童。不少患者已患有或肺部疾病。

大部份病毒性肺炎並不嚴重，只維持一段短時間。但流行性感冒病毒引起的肺炎是可以很嚴重並引致死亡的。通常於感染後期，會發生肺炎雙球菌肺炎(*Streptococcal pneumonia*)或葡萄球菌肺炎(*Staphylococcal pneumonia*)。

病徵與症狀：

初期（與一般流行性感冒症狀相似）：

發熱

乾咳

頭痛

肌肉疼痛和乏力

後期（十二至三十六小時內）：

氣促愈況嚴重

咳嗽漸趨嚴重，並產生小量黏液

發高熱

偶然口唇呈現藍色

發病過程：

病毒進入肺部後不斷在細胞內繁殖，引起以上病徵及症狀。與細菌性肺炎不同，這種肺炎不會導致肺部組織積液。

但如果出現細菌入侵的併發症，便會引起一般細菌性肺炎的病狀。

治療：

最重要的是輔助性治療，症狀通常於數星期後消散。

甲類流感性肺炎患者，可於症狀出現後四十八小時內服用金剛胺。（*Amantadine*）

如果沒有細菌併發症，是絕對不需服用抗生素的。

預防：

因為這種病毒很易經由口沫傳染，因此應該盡量減少到人多擠迫的地方。

盡量減低風險因素和注意均衡飲食和充份休息。

高風險人士應該於感冒高峰期前四至六個星期注射流感預防疫苗，保護性可以高達百分之七十至九十。

高風險人士包括：

容易以人傳人的途徑受感染或傳染他人的人士，如醫院員工、護理中人人等。

長期慢性病患者，如糖尿病患者、心肺慢性病患者等，以及十六歲以下需要長期服用阿士匹靈（*Aspirin*）的兒童。

【五】肺炎支原體肺炎（*Mycoplasma Pneumonia*）

致病的細菌：肺炎支原體（*Mycoplasma pneumoniae*）

這種肺炎又名“原發性非典型肺炎”，可影響任何年齡人士，但以少年及青年人

最易感染。這是由於他們常有近距離的接觸，容易互相透過空氣吸入病原體而受感染。

症狀與病徵：

它之所以叫“非典型肺炎”是由於病徵及症狀與一般細菌性肺炎不同，並且發病緩慢，半數以上患者並無症狀。

初期：

頭痛顯著

肌肉酸痛及乏力

輕微發燒

乾咳

消化道症狀例如食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉等。

後期：

咳嗽帶有少量黏痰或黏液膿痰，有時痰中帶血。

發病過程：

肺炎支原體進入肺部的組織而產生疾病，因此與一般細菌性肺炎不同，它影響肺部的組織而不影響肺泡。

治療：

多數病例中，症狀會隨著時間消散。

如需藥物治療，可用四環素(*Tetracyclin*)或紅黴素(*Erythromycin*)

預防：

減低風險因素，注意均衡飲食和充份休息。

到目前為止，並沒有這種肺炎的預防疫苗。



何謂非典型肺炎

肺炎即肺部發炎或受到感染，導致肺泡壁聚液體及白血球，防礙肺部的正常功能。

非典型肺炎可以由多種不同的微生物引起，包括過濾性病毒、「肺炎支原體」、「衣原體」及「退伍軍人桿菌」。

非典型肺炎在年輕人士之中是常見的肺炎病因，在學校、軍區、工作間及家裏有可能形成流行病。



病徵：

顧名思義，非典型肺炎病人通常不會出現典型呼吸道病徵，跟一般的肺炎不同，非典型肺炎患者通常會出現類似感冒的病徵，而且更有可能持續數星期。

病徵可能包括：

喉嚨痛

乾咳

頭痛

發燒

肌肉痛

呼吸急促

以上徵狀可能並不明顯，發燒時體溫可達 120°F 。一般患者會在晚間咳得較嚴重，並會有少量白色或黃色的濃痰。

診斷：

醫生會根據病人的徵狀及身體檢查來斷症，必要時亦可能會安排照肺和血液／痰液化驗。

治療：

非典型性肺炎通常在 10 至 14 天內便會痊癒，但有些患者的咳嗽、疲倦及身體不適的感覺可能會持續數週。患者最好在 5 至 7 天內到醫生處覆診，檢查情況有否好轉。

若情況並不嚴重，醫生可能不需要給病人服用什麼特別的藥物。但病人若受到細菌感染，則需服食抗生素，不過抗生素並不能治療由病毒引起的肺炎。

肺炎常識百答

在公眾場所應採取的預防措施？

答：理論上愈多鮮風愈好，可增加抽入室內的鮮風量，調節空調的換風量(air change rate)。專家指現時一般的空調都未有開盡換風量。

在辦公室、公眾場所及公共交通工具，怎樣有效預防肺炎病毒？

答：首先是盡量開窗；第二，勤加清洗空調隔塵網；第三，若希望將感染機會再減低，可考慮戴口罩，尤其身體虛弱人士。乘搭的士及小巴應要求司機盡量開啟兩邊窗，保持空氣流通。

肺炎病毒可否透過空調隔層網隔濾？

答：隔層網只能隔除小部分大粒的細菌及真菌，專家暫時未知有隔層網可有效隔濾病毒。

是否可用較強力的清潔劑清洗隔塵網，殺滅該種病毒？

答：由於不知道屬什麼病毒及毒性有多強，故不知道應用哪種化學劑才有效。雖然隔塵網未能隔濾病毒，但仍要勤加清洗，因這病毒可能附生在另一個主體，理論上洗好過不洗。

怎樣防禦感染非典型肺炎？

答：出入醫院要洗手，探病戴口罩。本身患感冒者，為他人着想也應該戴口罩。避免過度疲累，多吃蔬果多喝水，加強抵抗力。觸摸分泌物後要洗手。

孩童如何防範肺炎

1) 我擔心孩子感染肺炎，應否帶他照肺？

答：照肺會影響孩子身體，若發現孩子發燒，應看醫生及暫停上學。家長有疑問可致電衛生署熱線 2961 8968。

2) 孩子可否戴口罩上課？

答：若孩子有不適或懷疑同學有病，可以戴口罩上課。

3) 怎樣決定孩子適合上課?

答：若孩子有咳嗽、發燒應看醫生，不應上課。

4) 如我是威院員工，擔心回家會感染家人，我應否離開家人居住？

答：醫護人員感染家人個案，源於早期病毒潛伏時未發覺。現時醫護人員已實施防飛沫感染措施，相信對家人影響不大。

5) 市面是否有適合小孩用的口罩？

答：有，藥房有售。世衛指能防止空氣傳播的 N95 口罩則沒有小童裝。

6) 公開考試可否戴口罩？

答：一般考試可以，但口試不可以。

7) 若傳染病爆發，學校應如何消毒？

答：把 1 份漂白水與 49 份水混和消毒家具、地面及廁所，30 分鐘後用水沖洗並抹乾。
(注意：家用漂白水含 5.25% 有效氯，慎防漂白水接觸到金屬表面)

學校的處理情況

問：是否需要全港停課？

答：至今不需要，因為未到社區傳染的地步。

問：學生病了卻堅持上學，應否強迫他請病假？

答：無論什麼病，學生也應該請病假在家休息，家長應盡早帶子女看醫生。

問：若發現學生患了非典型肺炎，應怎麼辦？學校又應否停課？

答：應立即呈報衛生署，有關病童須往醫院就醫。至於應否停課，則視乎病毒是否過了 2 至 7 日潛伏期，若已過了潛伏期，當局未必會建議停課。

問：需否全校戴口罩？

答：戴口罩是個人決定，應讓學生自己選擇，學校可告知家長和學生，若沒有病徵，便無必要戴口罩。

問：復活節假期將至，很多學生會返內地探親，擔心他們會因而染病，應否呼籲他們不要回鄉？

答：世衛至今未有就非典型肺炎建議不應到個別地區。

問：怎樣替學校物件消毒？

答：先把 1 份漂白水與 99 份清水混和稀釋，把可清洗的物品放在稀釋漂白水內浸 30 分鐘，過水後抹乾。桌椅與不可清洗的物品，則用浸過稀釋漂白水的毛巾拭抹，再過水抹乾。

問：典型肺炎會否演變成非典型肺炎？

答：不會

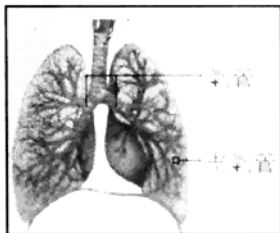
關於口罩的使用及資料

戴哪種口罩最好？

世衛組織昨日發出「控制醫院感染指引」，呼籲接觸非典型肺炎的探病人士及醫護人員，皆要戴上符合 N95 標準的口罩，而普通手術口罩（圈耳形）效果較遜色。

答：「N95」是「美國國家職業安全及健康局」（National Institute for Occupational Safety and Health, 簡稱 NIOSH）發出的過濾能力標準，指能將 95% 或以上的 5 微米以下懸浮粒子，如細菌及含病原體飛沫隔走。

在香港，3M 公司出品的 1860 及 8210 型號皆通過 NIOSH N95 標準。



一般非典型肺炎資訊

戴超過一個口罩會否加強保護?

答：不會。要發揮最佳過濾效果，口罩必須貼面，若戴兩個口罩，會增加漏氣可能。戴上口罩後，記緊以手指將鼻位的金屬部分壓成鼻形，防止漏氣。

可在哪裏買 N95 標準口罩？

答：3M 公司出品的 1860 型號，暫時只供醫院訂購。一般市民可在五金舖購買 8210 型號口罩。

口罩的能使度?

答：因不同口罩而異。3M 發言人說，該廠的 N95 型口罩濕水或有異味也不會失效，除非出現以下問題，否則不用替換：

- 被血液或其他穢物弄污
- 用者呼吸不暢順
- 出現口水或汗的異味
- 破爛

