

傷風感冒 飽遭歧視

根據衛生防護中心的資料顯示，本港的流感病毒已經轉趨活躍，流感病毒數目更在一星期內增加近一倍，顯示本港正進入流感高峰期。不少港人開始提高警覺，只要身旁有人出現傷風感冒病徵，便會第一時間敬而遠之，以免自己被感染。

撰文：Jim

環境密集易播毒 惡性循環病上加病
港現傷風感冒恐慌

〈港人傷風感冒恐慌調查〉新聞發布會



港大民意研究計劃總監鍾庭耀博士(左)公布「港人傷風感冒恐慌調查」結果，註冊臨床心理學家陳皓宜(右)指出部分港人對傷風感冒已產生恐慌，養和醫院呼吸系統科主任林冰醫生(中)願應盡快處理，減少播毒時間。



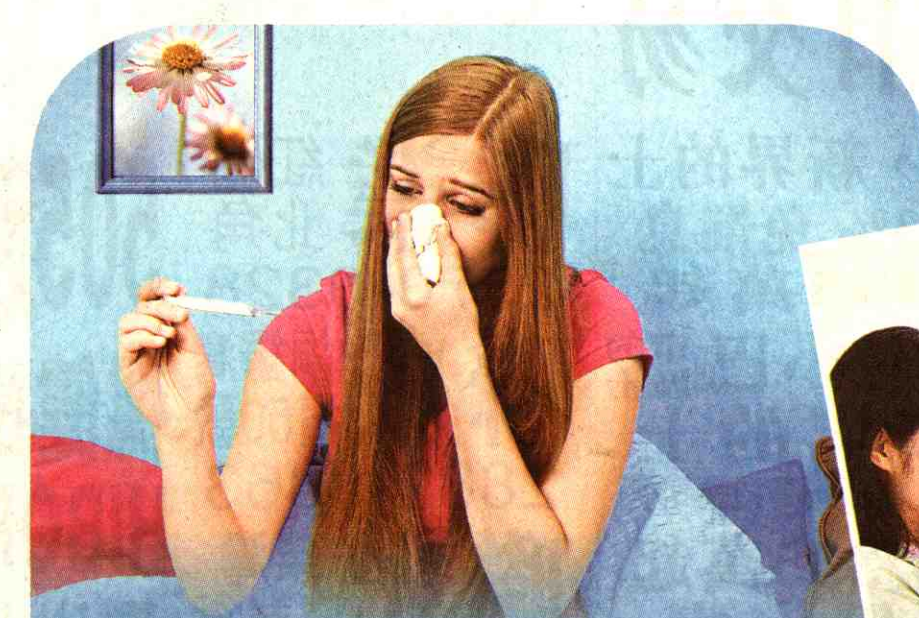
調查顯示，在工作環境或公共地方，一見身邊有人出現傷風感冒病徵，便刻意保持距離，又會擔心自己受感染，患者即使在家亦被隔離，可見有部份港人對傷風感冒已產生恐慌。

壓力大 影響免疫力

註冊臨床心理學家陳皓宜相信，港人近年經歷沙士、人類豬流感等致命傳染病，提升港人對傷風感冒的防範意識，由以往的「小病小痛」變成「可以致命的病症」，故對傷風感冒病徵尤為敏感。陳皓宜提醒，備受歧視的傷風感冒患者，會因為旁人的奇怪目光而備受壓力，有機會影響身體的免疫系統，形成惡性循環。因而衍生的社會隔離(social isolation)和孤獨感均可能會削弱免疫力。她建議患者應保持個人衛生及盡快處理傷風感冒，而其他人則應對傷風感冒有正確認識，理性地評估被感染的機會，免卻不必要的恐慌。



養和醫院呼吸系統科主任林冰醫生、註冊臨床心理學家陳皓宜及兩位曾患傷風感冒而飽受歧視的人士，呼籲患傷風感冒人士可服食含2大醫生選用成分的藥物，盡快處理以停止傷風感冒傳染世界。



患病上班 累己累人

要減少受感染的機會，養和醫院呼吸系統科主任林冰醫生表示，應以正面態度面對傷風感冒。人體有一定免疫力，不用過分擔心被感染，只要多注意個人衛生，便可減少因病毒接觸口鼻而受感染的機會。患者則應自覺隔離，減少傳染他人的機會，同時應盡快處理，減少播毒時間。

林醫生提醒，傷風應使用舒緩徵狀的藥物，至於感冒則應使用舒緩徵狀藥物及具治療效用的抗病毒藥物。最常用於舒緩傷風感冒徵狀的兩類醫生選用藥物成分，包括撲熱息痛及鹽酸去甲麻黃鹼。



傷風感冒三大疑問

林冰醫生指出，雖然港人對傷風感冒絕不陌生，卻存不少誤解，並逐一破解傷風感冒三大疑問：

疑問一：天氣凍，著涼容易患傷風感冒？
傷風感冒的先決條件是受傷風感冒病毒感染，只出現天氣寒冷而沒有接觸病毒並不會引致傷風感冒。

疑問二：近年傷風感冒菌比以前厲害？
現有研究數據並未顯示傷風感冒菌變得更為厲害，然而空氣污染嚴重，空氣中有較多刺激物，容易令上呼吸道受損，增加受傷風感冒感染的機會。

疑問三：見到人打噴嚏或咳嗽，應避之則吉？
傷風感冒病毒主要透過患者打噴嚏、咳嗽、說話時產生的呼吸道飛沫傳播，患者受感染後發病前1天至發病後5至7天均可傳播病毒，飛沫傳播距離約為3呎。若跟出現傷風感冒病徵人士有3呎距離，不用過分恐慌，只要注意個人衛生，避免接觸沾有病毒的物件後再接觸口鼻已可減低受感染機會。



病向淺中醫，生病當然要看醫生，並盡量爭取時間休息。

吃橙增強免疫力

有病當然要看醫生食藥，另外傷風感冒時亦需要多休息、多喝水、多吃生果及減少到人多地方，更可加快好轉。

水果有益，橙及奇異果都含有維他命C，尤其患有傷風感冒、吃橙可加強身體吸收維他命C，而橙更有寬胸、止嘔、化痰、散結療效，具有增強人體免疫力、美白功能、增加毛細血管的彈性、降低血中膽固醇。橙的果肉亦含大量食用纖維和果膠，可促進腸道蠕動，防治便秘。此外，橙內側的薄皮含橙皮甙(Hesperidin)，可保持血管的彈性和通透性，保護心血管健康。所以不一定傷風感冒，平時亦要多吃生果，注意均衡飲食。



個案分享

咳嗽受歧視

Ricky表示患傷風感冒期間，不時在公共場所被歧視。當咳得厲害時，身邊乘客會特意向另一方向，甚至有人會自行戴上口罩，為避免尷尬，他有時會提早下車。Ricky更試過在電梯內咳嗽太厲害時，有家長故意將小朋友藏在身後，他坦言理解家長的憂慮，自己也覺得十分不好意思。

另外Ricky工作時要近距離指導同事使用電腦，同事因怕被傳染而推開他。與同事吃飯也要特意使用不同顏色的公筷，令他覺得備受隔離。「去年曾試過患流感後全身骨痛，要倚著附近的桌子才可跟客戶傾談，客戶怕受傳染所以要求我快點離開。更曾試過因咳得嚴重，要假裝聽電話走開，待咳嗽暫停才可與客戶討論。」



Haze(左)與 Ricky憶述自己曾於患傷風感冒時，被同事歧視的不快經歷。

工作位變「疫埠」

從事廣告業的林綺珊小姐試過患感冒一舉傳染超過15名同事。林小姐相信，致病與感冒菌肆虐及長時間工作引致抵抗力下降有關，至於傳染同事則因座位距離太近所致，「我和周邊五位同事只隔三、四呎，他們相繼在兩、三日後病倒。」

林小姐憶述當時公司差不多有三、四十人患病，所有人都指她是「播毒」原兇，更將她的工作區域定為「疫埠」，要特別隔離，盡可能避免與她接觸，更只以電話商討公事，不少未被感染的同事更要戴口罩才敢步入「疫埠」。生活方面，林小姐曾於搭巴士時遭人白眼。

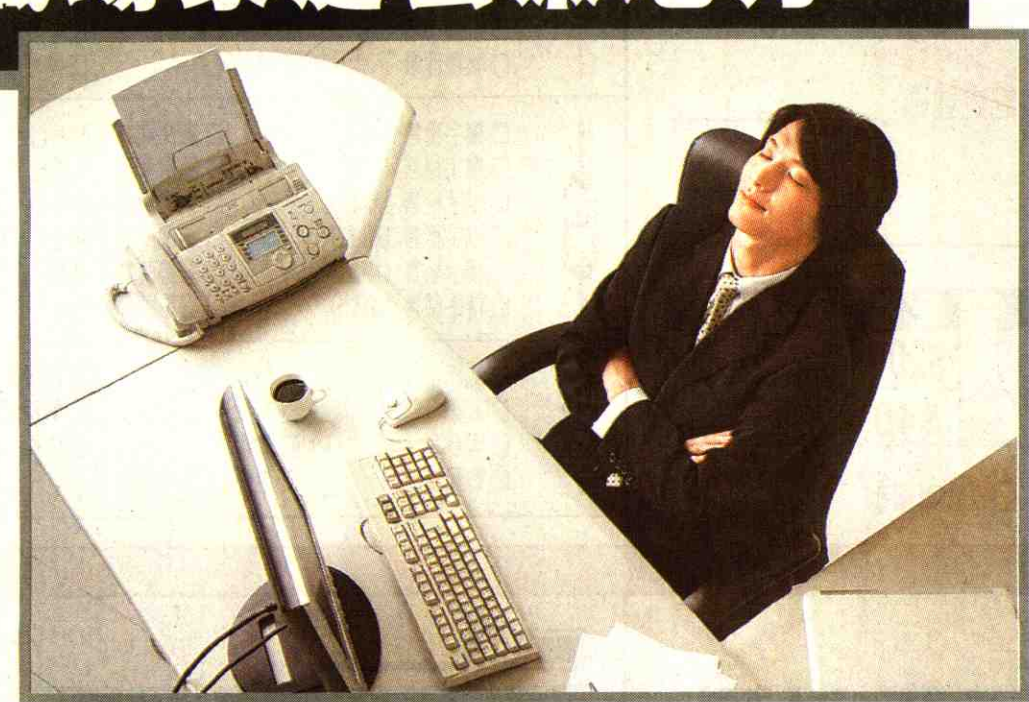
歧視遍職場家庭公眾地方

為了解港人對傷風感冒的態度，葛蘭素史克有限公司委託港大民意研究計劃於早前進行「港人傷風感冒恐慌調查」，成功訪問509名25至50歲的在職人士，結果由港大民意研究計劃總監鍾庭耀博士公布。

調查發現，在職人士患有傷風感冒的情況非常普遍，過去一年平均患3次；甚至有約一成(9%)患8次或以上。33%受訪者曾試過患傷風感冒後一兩天內便傳染給家人，可見傷風感冒傳播迅速。近半受訪者(49%)在過去一年曾被同事傳染傷風感冒，一年平均2次，更有逾兩成人(23%)被傳染3次或以上，足見工作環境中傷風感冒傳染情況的嚴重性。而有72%人認同近年的傷風感冒病毒，較以往嚴重，分別約有六成人(58%及62%)覺得與數年前比較，公司的同事患傷風感冒次數較多，而且患病後，病情會惡化得較快。

傷風感冒患者在公共場所被歧視的情況也甚為普遍，逾8成表示曾在交通工具上見過有人出現咳嗽、打噴嚏等傷風感冒病徵，而被人眼望(87%)、其他人立即掩鼻(86%)或身邊的人刻意保持距離(80%)。更有65%人表示，家長會立即帶小朋友離開。為免遭人歧視，有76%在公共場所盡量忍強咳嗽等病徵，可見港人因傷風感冒而備受歧視的情況並不罕見。

林醫生指出，調查顯示有多達83%人會帶病上班，患者倘在生病期間



得不到充足的休息及治療，會令病情持續甚至更趨嚴重，部分甚至可能出現併發症。此外，帶病上班更會將病毒帶返公司傳播，逾半港人與同事之間僅相距3呎以下，加上本港寫字樓多採用中央空調，令病毒更易散播。根據美國一項研究指出，有30%受訪者曾被同事傳染傷風感冒，反觀香港調查則高達五成，可見港人快速連環播毒情況更嚴重，更值得關注。

杏林雋語

慢性頸痛治療(二)

頸椎矯正是否很危險？

在頸椎調整過程中(俗稱「咯頸」)，脊醫為病人旋轉牽引錯位的頸椎時，會發出「咔嚓」響聲，意味著關節面的分離。這個過程使頸椎凸出的軟骨還原，可減少周邊神經根的壓迫。醫學界多年來對於脊醫進行「頸椎矯正」的安全性作出不同的研究，例如對頸部血管的創傷，增加退化性關節炎的風險等。事實上，由「頸椎矯正」而引起的意外只有少於五十萬分之一(1/500,000)的機會。很多權威的醫學文獻已證實，由合格的脊骨神經科醫生進行「頸椎調整」是絕對安全的，病人無需顧慮。但頸椎是一個比較敏感的部位，所以接受頸椎調整後，可能短暫性感到不適的反應，例如患者有些微痛楚及牽拉的感覺，或感到頸部非常疲勞。原因是矯正後頸部肌肉不能立刻適應關節活動突然回復正常的這個改變。患者通常休息一天過後，不適的感覺會漸漸消失。頸椎調整的過程看似簡單，但可帶來很複雜的物理性反應及療效，所以切勿任由別人「咯頸」，必須由專業的醫護人員調整脊骨。



伍兆聰
美國及香港註冊脊醫
畢業於美國德州脊骨神經科學學院，擁有多項國際運動專科教練資格，同時也是香港執業脊醫協會會員及香港兒童脊科基金榮譽顧問。