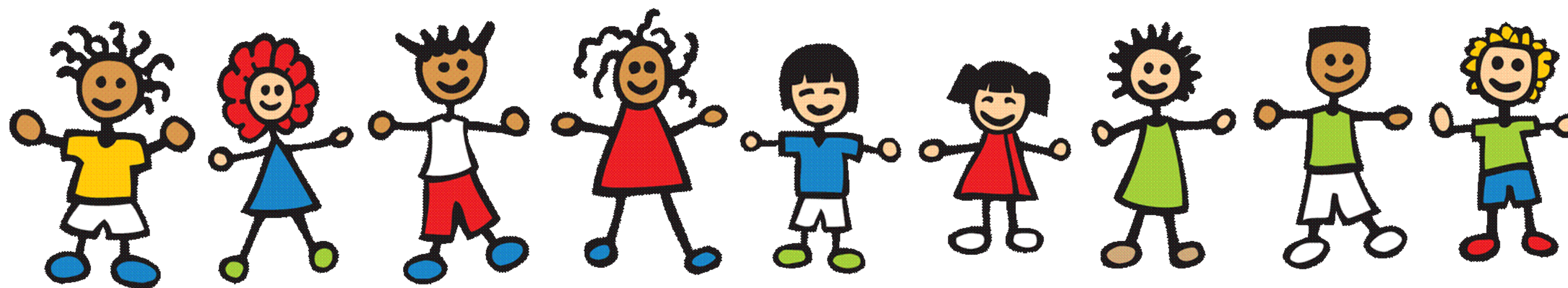


呼吸道感染及過敏症



徐傑醫生

- 兒科專科醫生
- 香港大學內外全科醫學士
- 英國皇家兒科醫學院院員
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士（兒科）
- 香港兒科醫學院兒科文憑
- 英國皇家兒科醫學院兒科文憑
- 香港中文大學兒科學系名譽臨床助理教授
- 保良局及母親的抉擇 義務醫生
- 私人執業兒科專科醫生



為什麼要學營養？



為何返學總是病？



唔肯食野是否無法解決？



過敏症死唔斷尾？



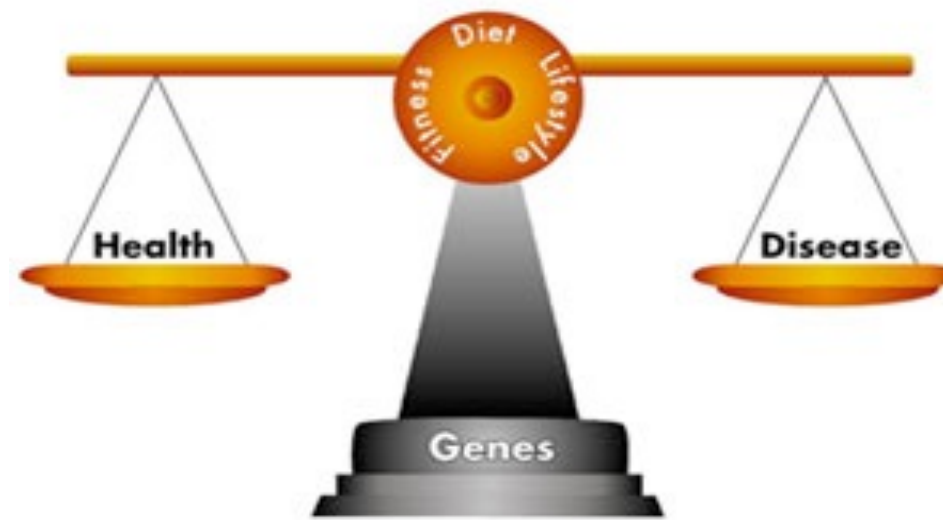
如何達至健康

潔淨空氣及食水

均衡飲食

適量營養補充

優質睡眠



適當運動

積極人生觀

持續學習
健康知識

良好生活習慣

何謂均衡營養？

蛋白質

碳水化合物

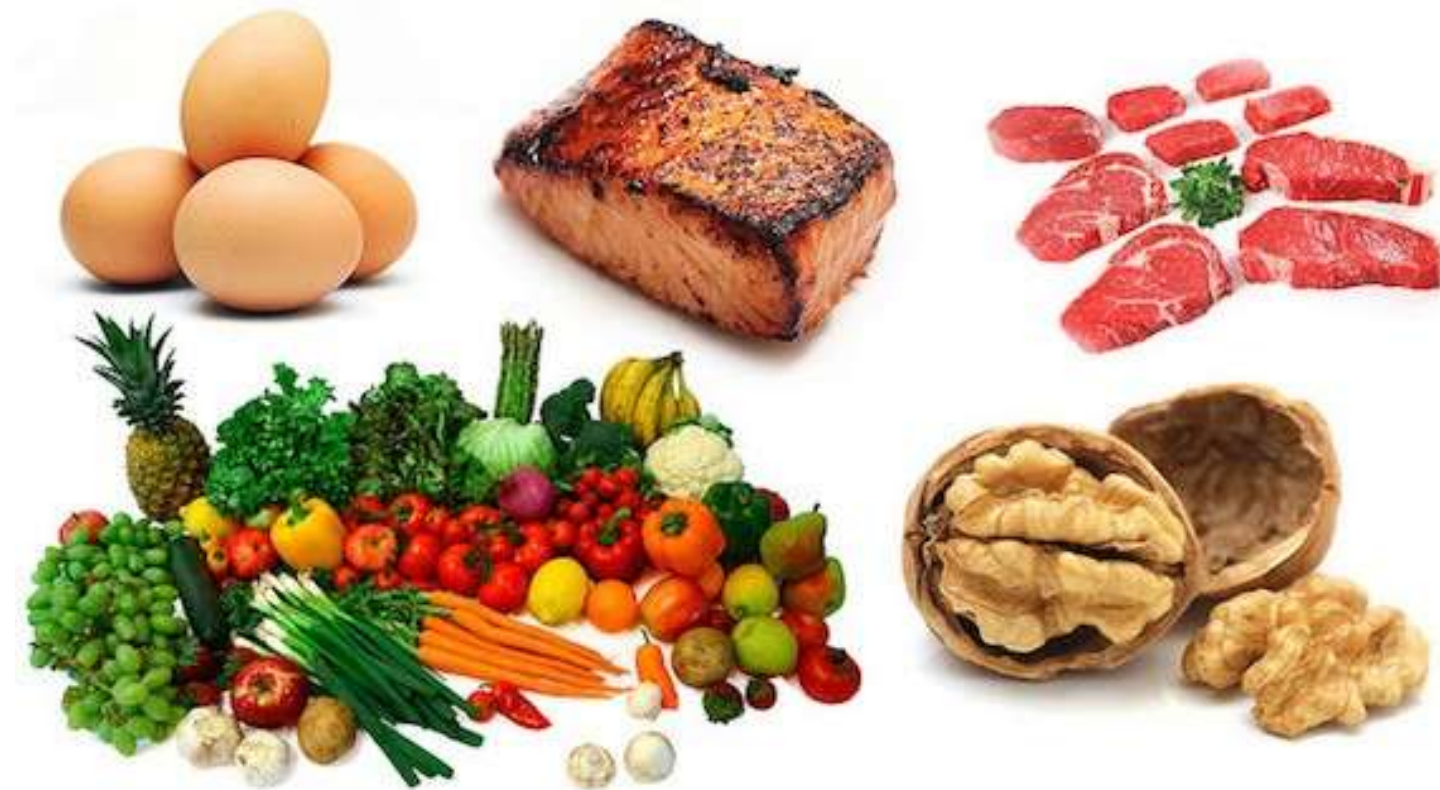
脂肪酸

維他命

礦物質

纖維

植物營養素



兒童飲食問題

精煉澱粉質



精煉澱粉質

- 粥、粉、麪、飯、麪包、蛋糕、甜品
- 三白：白米、白麪粉、白砂糖
- 高升糖指數

- 血糖不穩定
 - 肥胖
 - 影響專注力
 - 易飢
- 純粹飽肚

優質澱粉質

- 粗糧
- 紅米、糙米、小米、藜麥、番薯、薯仔、南瓜、粟米、淮山
- 纖維、維他命B雜及其他營養素

兒童飲食問題

精煉澱粉質



蔬果不足



十種蔬果



兒童飲食問題

精煉澱粉質



蔬果不足



垃圾食品



如何處理發燒？



發燒會燒壞腦??

- 只是一種病徵，代表身體正在打仗
- 身體的免疫系統抵抗疾病的一種自然保護功能，故此對身體是無害的
- 發燒的長短與溫度高低跟病情嚴重性沒有必然相關
- 如因為腦膜炎或腦炎的引起的發燒，才會有機會壞腦！



發高燒的處理

- 盡快看醫生，找出發燒原因
- 如發現不尋常的病徵，更須盡快求診
 - 目光呆滯、虛弱呻吟、昏睡、不活潑
 - 瘋狂哭鬧
 - 絕食
 - 瘋狂嘔吐腹瀉和肚痛
 - 氣促

發高燒的處理

- 按醫生的指示，服用退燒藥
- 發燒時才需要服用退燒藥，並且每次服用須相隔4-6小時。
- 目的：
 - 舒緩因發燒而引起的不適
 - 舒緩父母的緊張情緒

發高燒的處理

- 穿適量衣服
- 發燒時常會出現手冰腳凍的情況
- 發燒時切勿穿過量衣服，以免妨礙散熱。
當孩子出汗後，應立即更換濕衣服。

發高燒的處理

- 可用溫水浴幫助退燒
- 讓孩子在盛了溫水的浴盆，用毛巾淋浴大約五至十分鐘。

發高燒的處理

- 補充水分

發燒出汗會令身體失去水分。補充適量的水分，有助退燒。

- 充足休息



發燒抽筋

- 約 1/30 的5歲下幼兒有此情況
- 腦部刺激並非病菌直接攻擊引起，
- 不存在「燒壞腦」情況，亦**不會**影響將來智力或成長
- 一般在數分鐘後停止
- BB腦細胞未完全發育，發高燒時大腦的電脈衝失衡，腦細胞發出的訊息亂傳

發燒抽筋101: Do

- 保持冷靜！ 保持冷靜！ 保持冷靜！
- 鬆開緊身衣物及領口位置幫助散熱
- 確保氣道暢通
- 將幼兒置成復原臥式或側臥防止嘔吐物或唾液吸入



發燒抽筋101: Do

- 頭部與身體其他部位成直線或較低位置
- 把周圍有機會造成傷害的物件移走
- 用海棉蘸溫水，擦拭身體以降溫



發燒抽筋101: Do

- 記錄發生的時間，讓醫生知道發病經過
- 記錄發生的時間，讓醫生知道發病經過
- 記錄發生的時間，讓醫生知道發病經過



發燒抽筋: Don't

- 強行按住或搖晃身體
- 強行撬開緊閉的口
- 將手指或異物放入口中
- 凍水沖涼



上呼吸道感染

- 最常求診的原因



學校—交叉感染溫床？



流行性感冒病毒

- 特徵：發燒，肌肉痛，極度疲倦
- 甲型流感 Flu A H1N1, H3N2, H5N1, H7N9....
- 乙型流感 Flu B
- 副流感 1/2/3/4
 - 獅哮症

要打流感針嗎？



高危人士

- 早產嬰兒
- 長期病患
- 育嬰院/日託中心
- 人地未病佢病先、人地好晒佢仲未好

要食特敏福嗎？



特敏福迷思

問：發燒有咳痰鼻水喉嚨痛就要食？

答：只會在確診甲/乙型流感時處方

問：病發後3日先食就無用？

答：在病發48小時內最有效

問：早啲食就唔會有嚴重併發症？

答：對減低併發症沒有幫助

問：副作用好可怕，會有自殺傾向？

答：主要是影響腸胃

問：唔食就唔會自己好返？

答：不吃都可以自己痊癒

誰會出現嚴重併發症？



不幸的人

呼吸道合胞病毒 RSV

- 特徵：咳，氣促，絕食
- BB：支氣管炎



腺病毒 Adenovirus

- 特徵：持續發燒（可以超過一星期），
出疹，眼紅



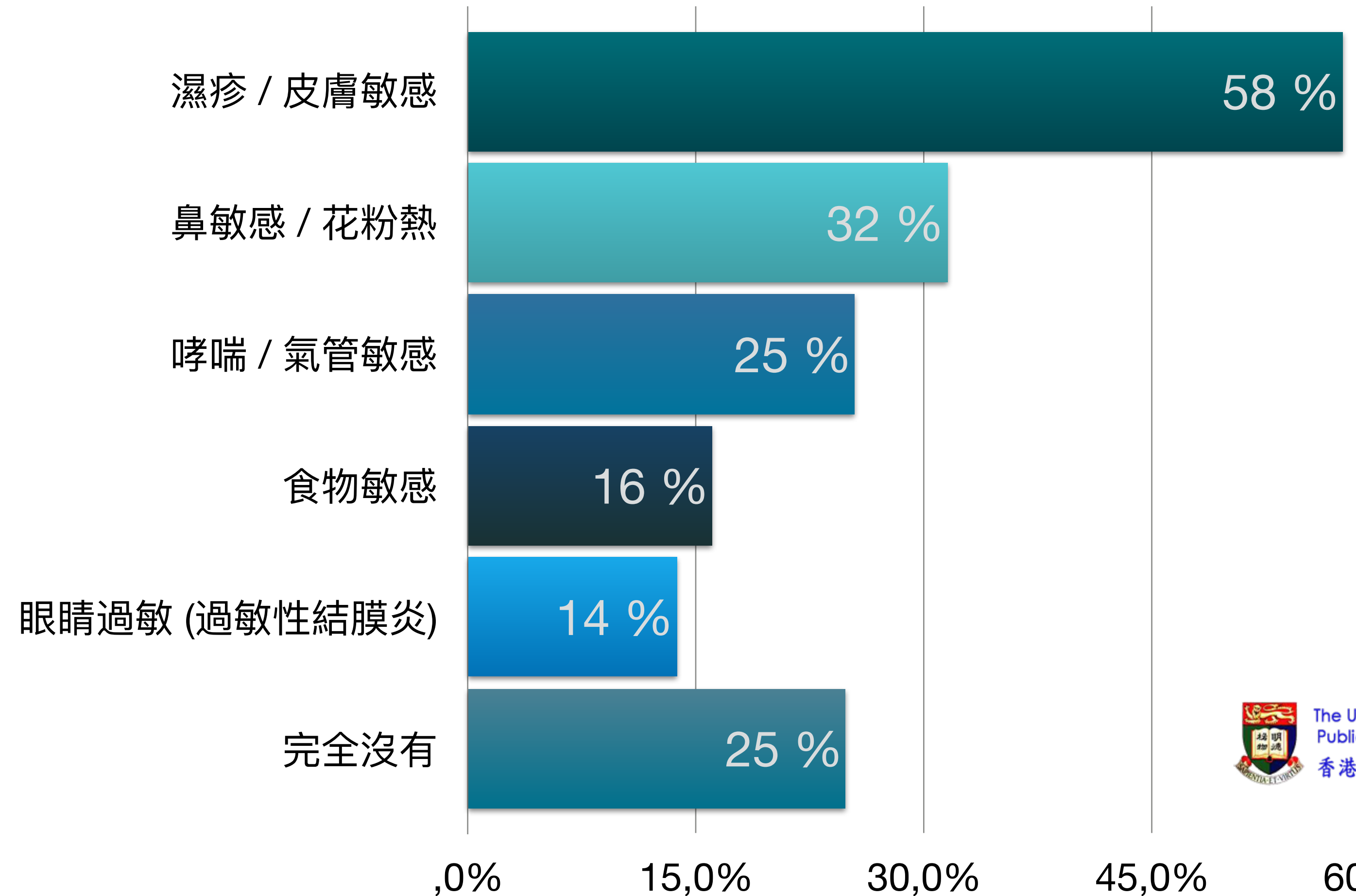
上呼吸道感染處理

- 非藥物
 - 舒緩症狀
 - 營養，休息：加速自癒
- 藥物
 - 舒緩症狀
- 留意病徵轉變，及早察覺併發症

香港大學2015研究顯示

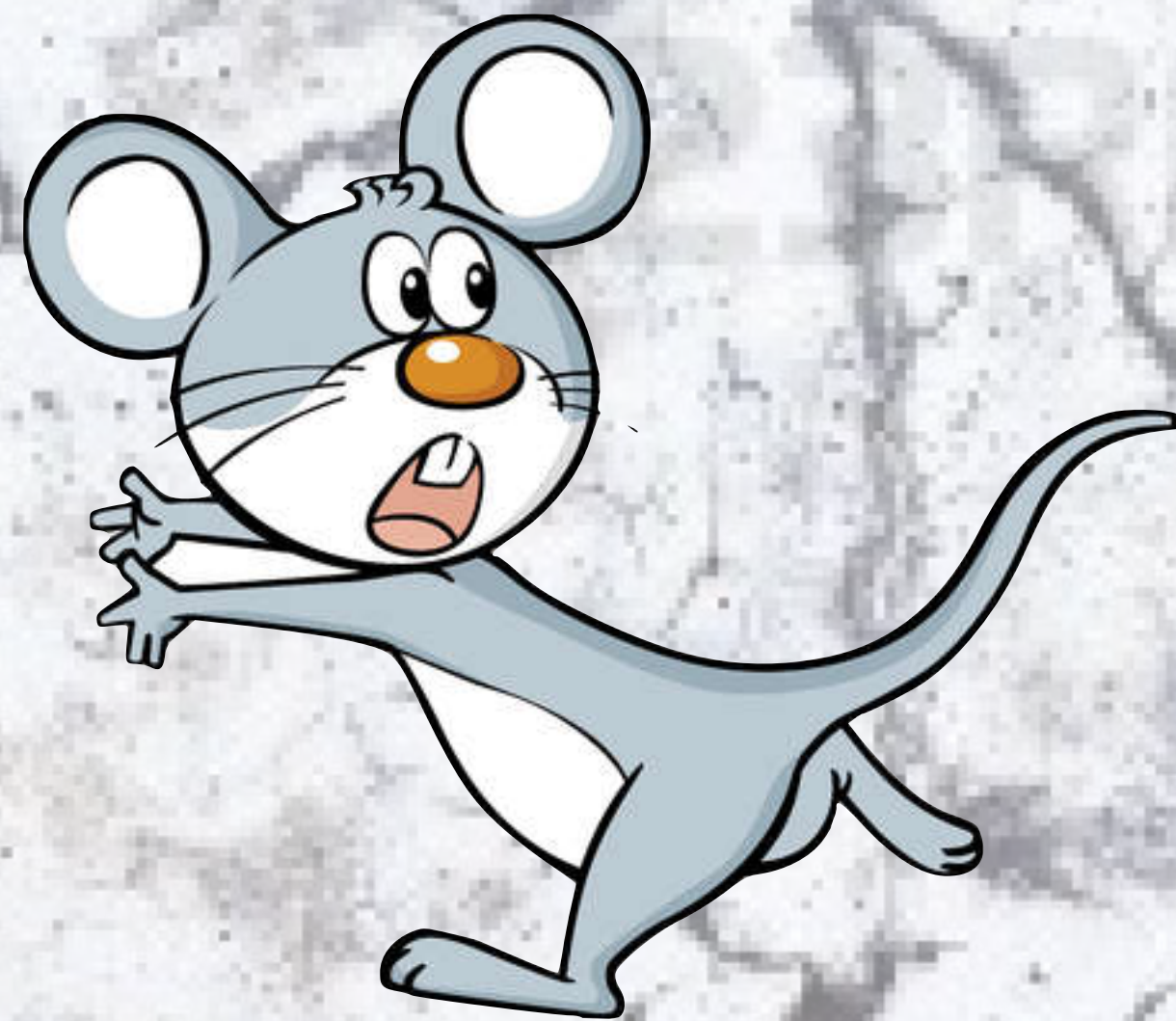
75%受訪者子女有敏感症狀

Percent of Cases



何謂過敏症

- 致敏原進入身體
- 引起不正常免疫系統反應
- 釋放大量發炎物質



過敏症成因

遺傳性過敏體質

自身免疫系統

環境/食物致敏原

心理壓力

遺傳性過敏體質



敏感機會：

5-15%

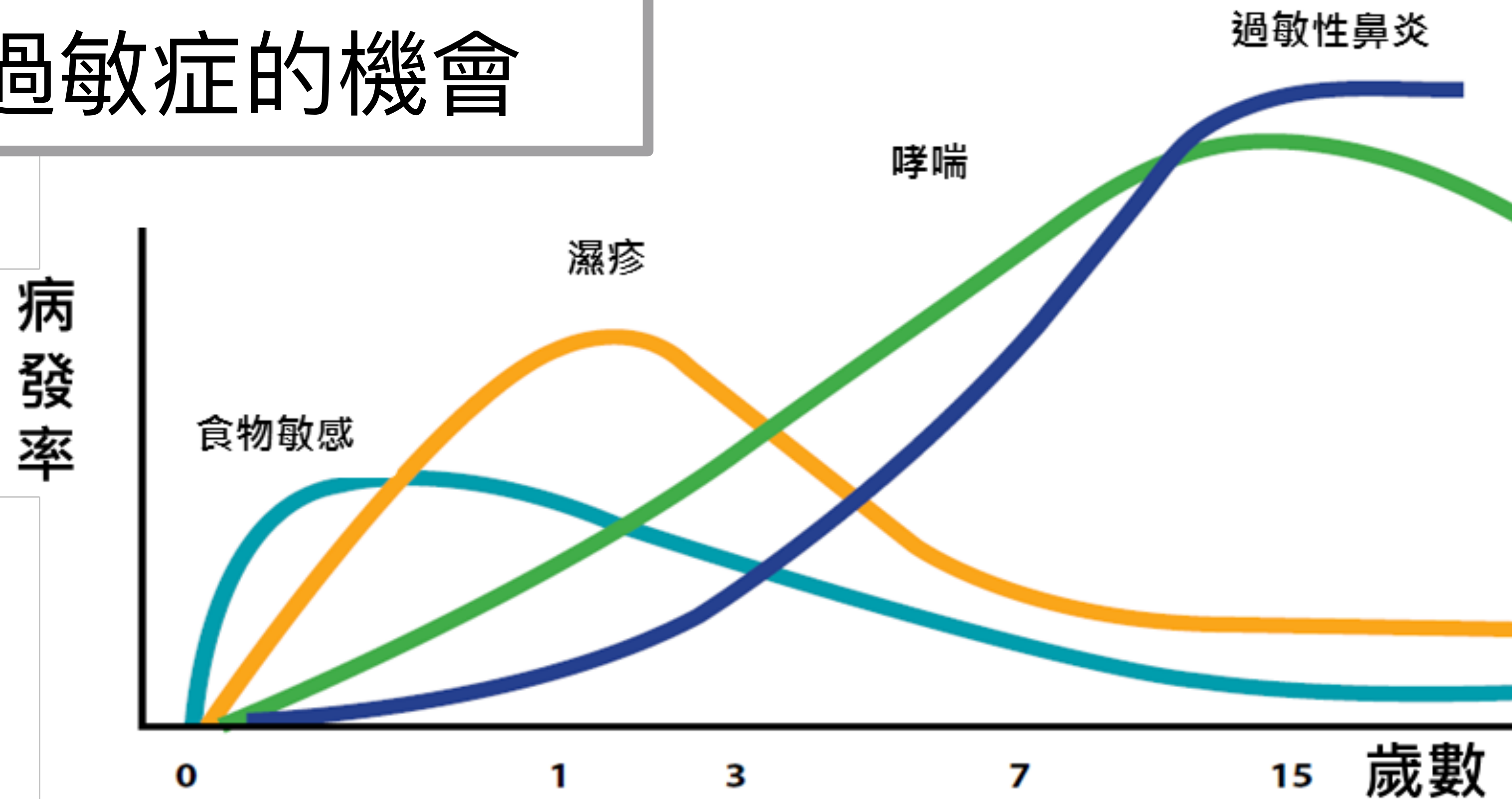
20-30%

50-60%

過敏進行曲

及早控制可以減低將來患其他過敏症的機會

過敏進行曲



Adapted from Holgate S, Church MK. eds. Allergy, London: Gower Medical Publishing, 1993

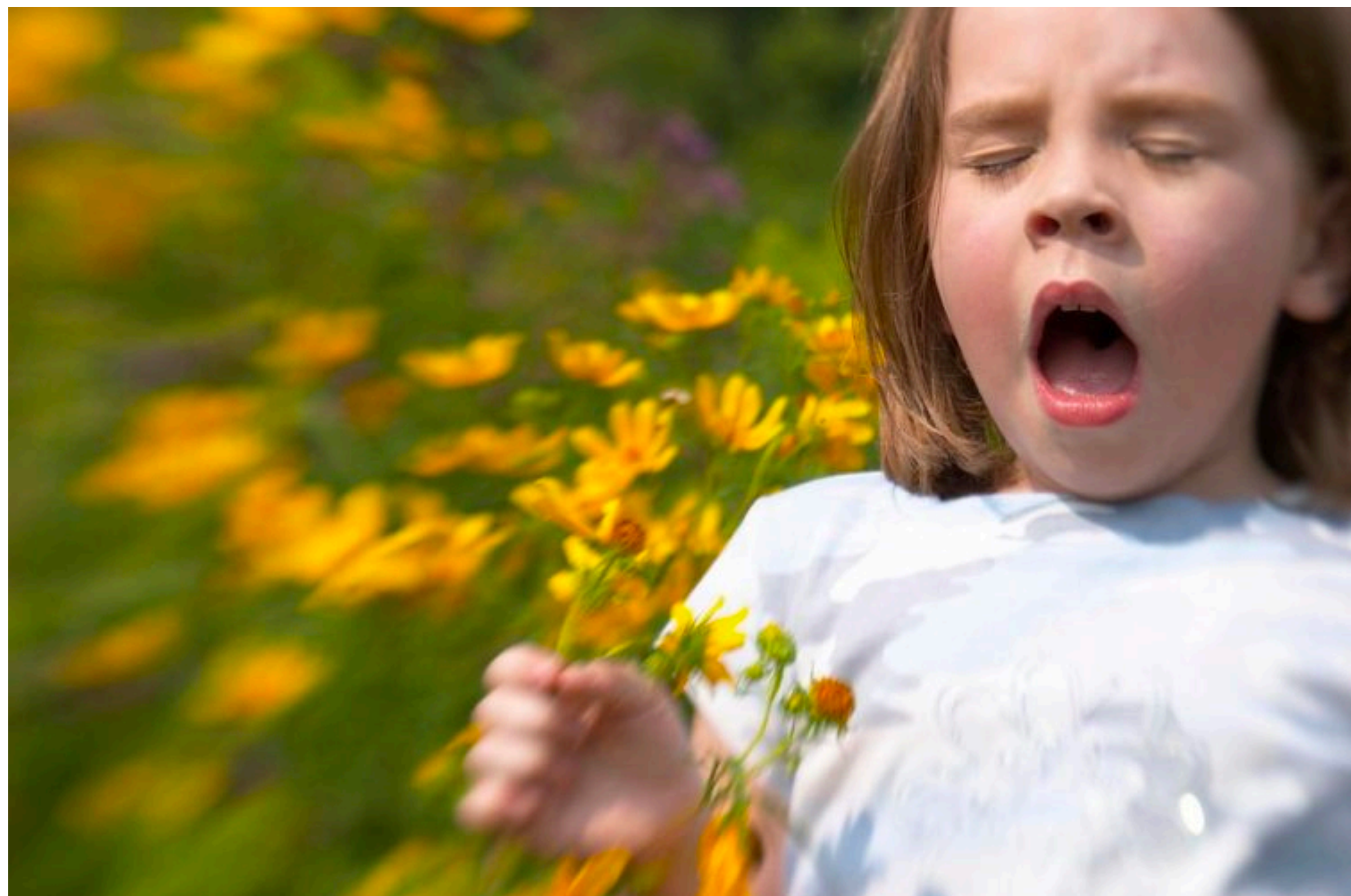
環境致敏原

塵蟎



環境致敏原

花粉



環境致敏原

寵物毛髮



環境致敏原

黴菌孢子



食物致敏原

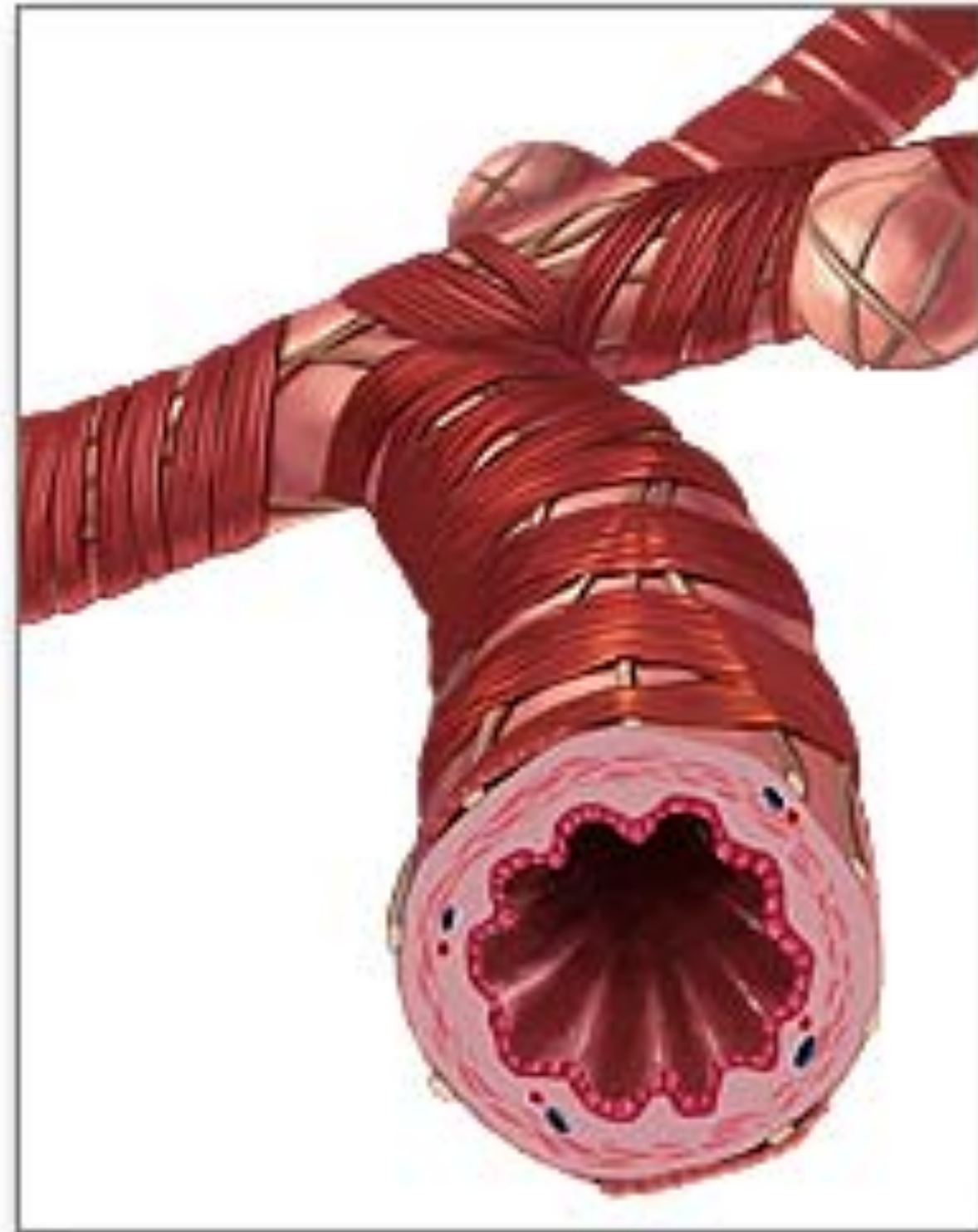


其他刺激物質

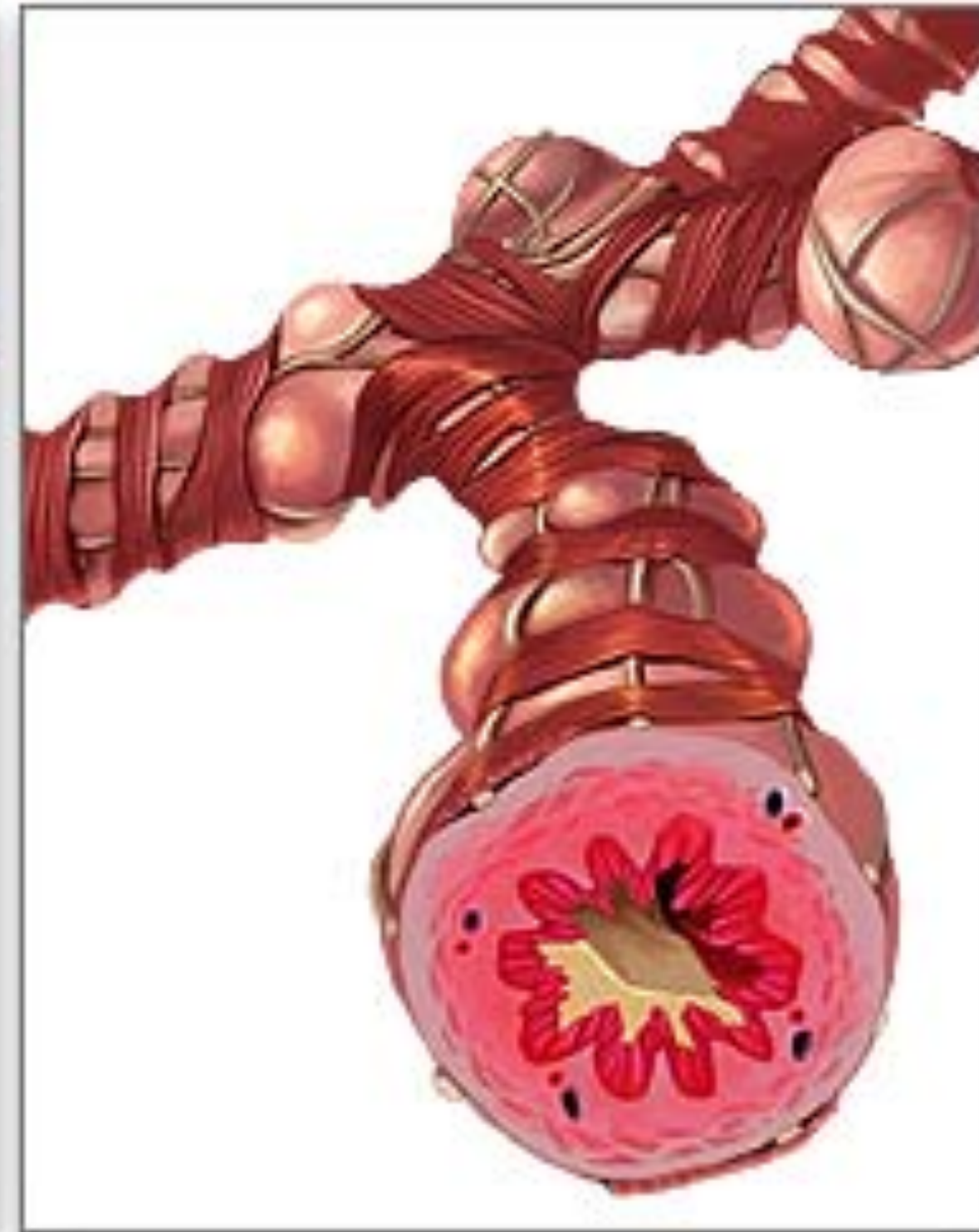


哮喘氣管的轉變

Normal bronchiole



Asthmatic bronchiole



哮喘病徵

- 持續咳
- 天氣轉時咳
- 晚上睡覺時咳
- 運動時咳
- 遇到致敏原時咳
- 情緒波動時咳
- 喘鳴聲
- 運動能力下降
- 胸口變形
- 其他敏感症

哮喘治療

- 氣管舒張劑
- 能放鬆肌肉、防止氣管收窄



哮喘治療

- 氣管舒張劑
- 能放鬆肌肉、防止氣管收窄。
- 吸入性類固醇藥
- 抑制炎症



哮喘治療

- 氣管舒張劑
能放鬆肌肉、防止氣管收
窄。
- 吸入性類固醇藥
抑制炎症
- 抗白三烯素藥
抑制白三烯素，減輕氣管發
炎和收窄。



鼻敏感

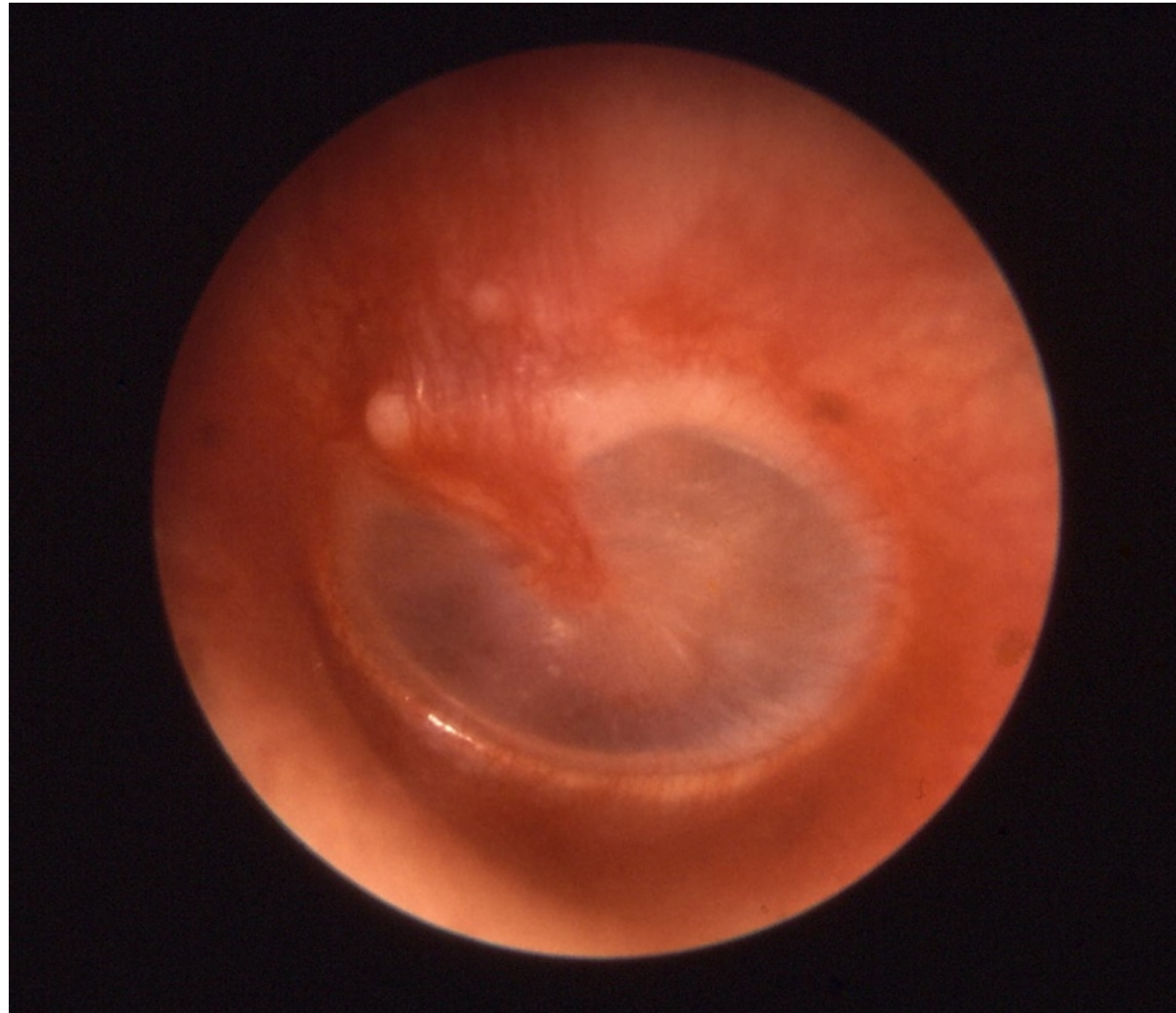


眼敏感



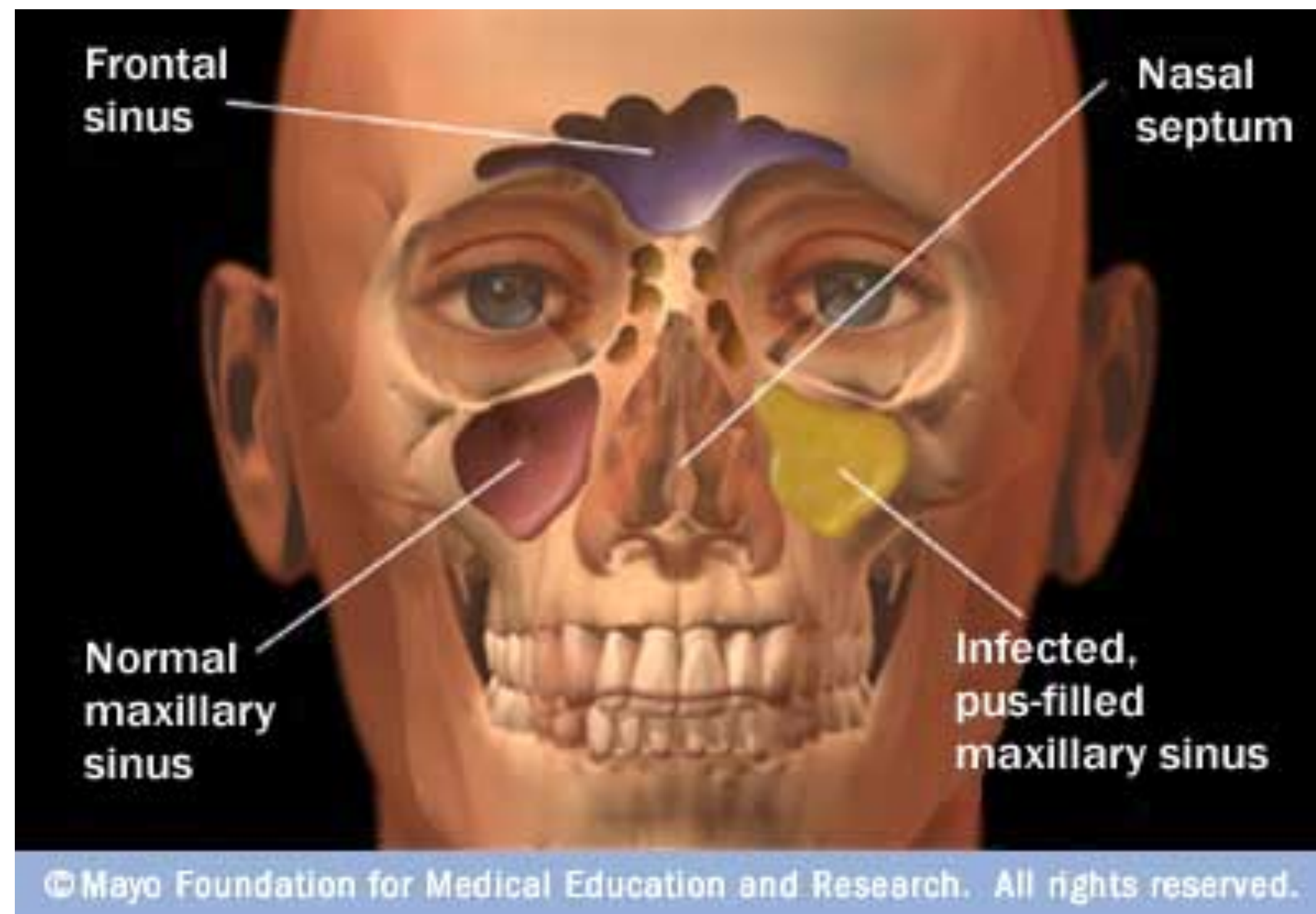
鼻敏感併發症

- 中耳炎



鼻敏感併發症

- 鼻竇炎



改善環境的重要性



10年以下樓齡大廈水管銹蝕嚴重

兩成公屋 四成私樓 食水含鐵銹超標

MP/9905/022

常飲「鐵銹水」傷肝腎

本報水務專員日前對世界衛生組織的食水安全標準，每公斤水中含鐵量不可多過零點二毫克，即水每噸中含鐵二至二十公克的水質化驗中，部分水樣鐵量超標數倍，小部份更達出檢安全標準十倍以上。

水務專員指出，由於使用金屬的水管導致出現上述問題，情況比一般：「正如你吃一件牛排，含鐵量約兩克，便可飽餐一頓。」

但這些超標水對人體健康有何影響呢？專員指出，平時中的鐵量是有補益，可與蛋白質及維他命被人體吸收，但水中的鐵量含有雜質，不經人體吸收，大量吸入，會增加腎的過濾負擔，亦可破壞腸胃內、腸胃腸胃兩者的功能。

水管乏保養 易生細菌

目前，多項入水室內，造成食水門類，影響健康。

專員指出，由於水管不經維修，水管中，積存大量雜質，甚至滋生細菌，對人體健康造成威脅。

此外，由於水管老化，水管中，可產生出鹼性物質，對人體健康造成威脅。

此外，由於水管老化，水管中，可產生出鹼性物質，對人體健康造成威脅。

水管含有鉛

美國人向以享有全球最潔淨食水為傲，但根據華裔社區的調查顯示，數百萬家庭正飲用含鉛量超標可水平的水。

專員指出，含鉛量超標的水，對人體健康造成威脅。

此外，由於水管老化，水管中，可產生出鹼性物質，對人體健康造成威脅。

鉛毒始發發育

專員指出，由於水管老化，水管中，可產生出鹼性物質，對人體健康造成威脅。

此外，由於水管老化，水管中，可產生出鹼性物質，對人體健康造成威脅。

香港的空氣污染



香港的空氣污染

污染嚴重 一成港童哮喘 團體促港府改善空氣質素

香港哮喘會表示指現時每10名香港的小朋友之中，就有1人患有哮喘，有關數據在全球華人社會中，比例屬偏高，相信與空氣污染有關；該會建議政府應訂立措施及政策，減低發電廠排放二氧化硫以及可吸入懸浮粒子，並設立每5年檢討空氣質素的機制。



▲ 空氣污染會影響患有長期呼吸道病患者的健康，對於患有哮喘、鼻敏感、慢阻肺病者情況更嚴重。

▶ 香港哮喘會主席譚一翔（右）指本港空氣質素持續下滑，促請政府提高監察污染指標。

香港哮喘會主席譚一翔指出，根據香港大學及中文大學的研究數字，本港空氣質素近年持續下滑，而且各類污染物平均濃度持續高企，其中空氣中二氧化硫含量比10年前上升40%。空氣污染物越來越多，亦同時會影響本港能見度，譚一翔指，本港能見度會因風向、氣流及空氣含有懸浮粒子等因素日漸惡化，自2000年以來，香港在冬季能見海港的日子不足20%，並且逐年惡化。

冬季能見海港日子不足20%

空氣污染除了影響能見度，亦會影響患

有長期呼吸道病患者的健康，對於患有哮喘、鼻敏感、慢阻肺病者情況更嚴重。譚一翔指，空氣質素差及懸浮粒子偏高都會誘使兒童以及成年人的哮喘病復發，且令患有呼吸道疾病的病者病情惡化。

他又指，據研究數據顯示，空氣中含有的污染物每升高10微克/立方米，因哮喘而入院的人數便增加2至4%，對小童及老年人受影響至大；因呼吸道感染而向醫生求診的人數亦會增加2至3%，長遠更會令生活在污染空氣下的兒童，心肺功能下降。

恐將要付出更沉重醫療代價

譚一翔說，哮喘是全球最普遍的慢性呼吸道疾病，而目前香港約有10%兒童有哮喘病患，即每10名兒童便有1人被診斷患有哮喘病，較15年前的4%高出6個百分比。他指，數字在全球華人社區屬高比例，主要與空氣污染及缺乏正確認識哮喘有關。他說：「假若香港政府不去改善空氣質素，政府將要付出更沉重的醫療代價。」

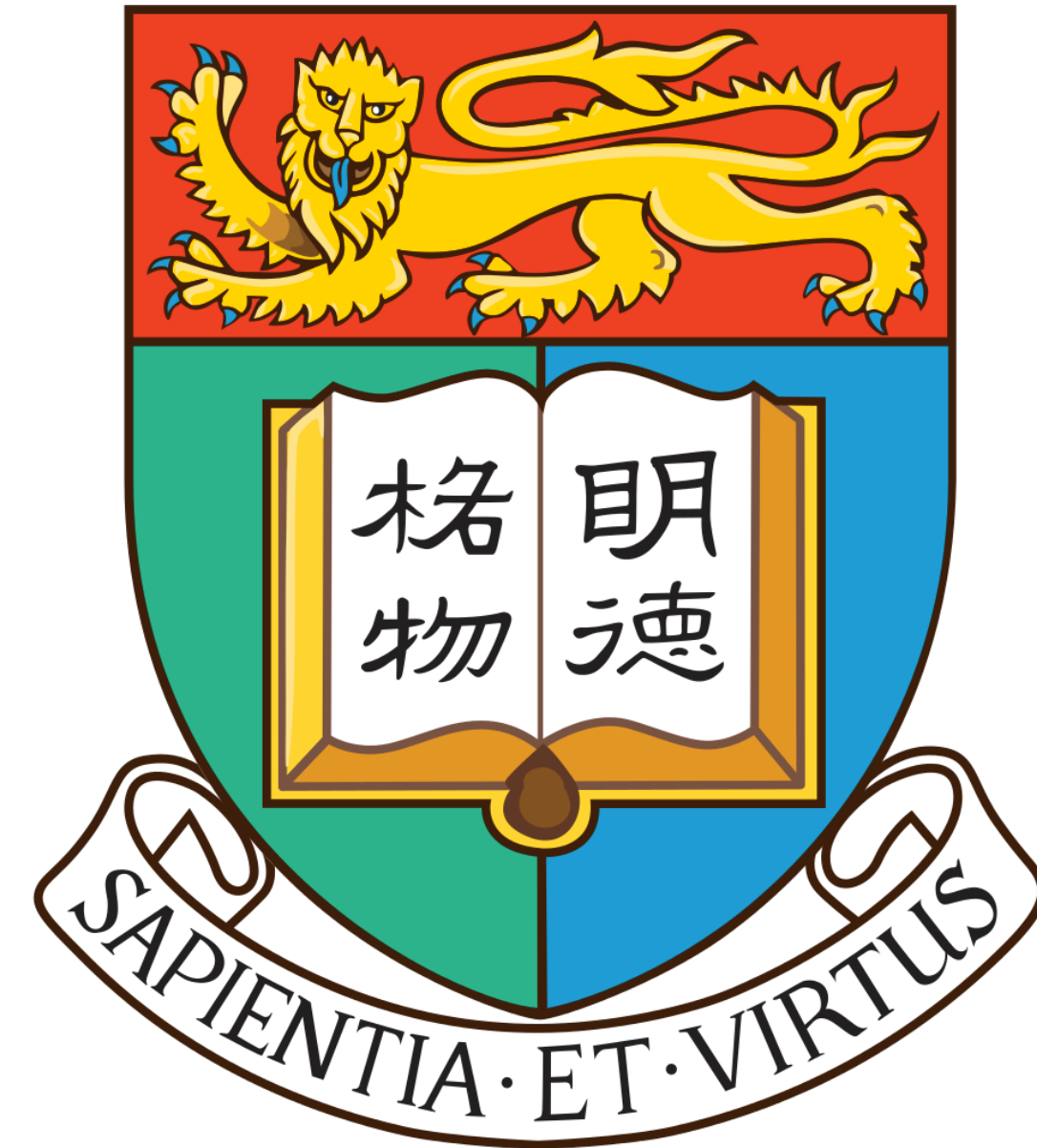
香港哮喘會促請政府提高空氣污染指標，並定出相應的短期及中期政策，逐步減少空氣中有害物質的排放量：包括降低二氧化硫、氮氧化物、可吸入懸浮粒子、揮發性有機化合物等等污染物排放，並且每五年檢討監察機制。

新報記者綜合報道



香港空氣污染情況

- 香港大學醫學院指出
- 空氣懸浮粒子有40%時間超出世衛標準
- 路邊監測站的懸浮粒子
- **100% 時間超出世衛標準**



改善環境



建立健康體魄

- 營養
- 改善環境： 水質及空氣
- 休息
- 運動