



流感疫苗打不打？

—— 護士長 李妍芯女士 ——



流行性感冒（簡稱流感）是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是甲型（H1）流感、甲型（H3）流感和乙型流感病毒。在本港全年都有流感病例，但流感一般於一至三、四月和七至八月較為流行，病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及疲倦等症狀，並會加重其他慢性疾病的症狀。免疫力較弱人士和長者一旦染上流感，更可引致較重病情，並可能出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡（請參考圖片一）。此外，嚴重感染或流感併發症亦有可能發生在健康人士身上。

圖片1：嚴重流感個案（所有年齡）

由第2周開始的流感季節起，共錄得1184宗嚴重流感個案（包括所有年齡人士），當中包括786宗死亡個案（截至7月17日）。

年齡組別	累計個案數目（當中死亡個案）
0-5	15 (2)
6-11	13 (4)
12-17	4 (0)
18-49	97 (15)
50-64	208 (74)
>=65	847 (691)



- 在已掌握臨床資料的成人死亡個案中，大約有 85%有慢性疾病。
- 在本流感季節期間（1月7日至7月17日），經化驗確診流感並需入住公立醫院的個案中，有3.9%病人於該次入院期間死亡。該比率高於以往範圍（介乎2015/16年冬季流感季節的1.9%和2015年夏季流感季節的 3.3%之間）。

+ 接種季節性流感疫苗（流感疫苗）有何重要性？

接種流感疫苗是其中一種最有效預防季節性流感及其併發症的方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的嚴重個案。根據美國疾病管制與預防中心的評估，流感疫苗可減低整體人口患流感疾病風險達40%至60%。

由於人體在接種疫苗後需約兩星期產生抗體，市民應及早接種流感疫苗。



+ 流感疫苗種類

滅活流感疫苗、重組流感疫苗和滅活噴鼻式流感疫苗均獲「疫苗可預防疾病科學委員會」建議在香港使用。

就滅活流感疫苗而言，鑑於世界衛生組織的監測數據顯示B/Yamagata譜系病毒不再在人群中傳播，三價和四價疫苗都可以在2024-25季度使用。視乎個別疫苗品牌，滅活流感疫苗適用於6個月以上的人士，包括健康人士、懷孕婦女和有長期健康問題的人士。重組流感疫苗適用於18歲或以上的人士。噴鼻式滅活流感疫苗適用於2至49歲的人士。

接種疫苗前，可先請醫護人員評估個人的健康狀況並建議是否適合接種和接種疫苗種類。

+ 我適宜接種滅活流感疫苗嗎？打？不打？

流感疫苗安全有效，年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，均應接種流感疫苗，以保障個人及身邊人士的健康。

對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士，都不宜接種滅活流感疫苗。對雞蛋有輕度過敏人士如欲接種流感疫苗，可於基層醫療中心接種滅活流感疫苗，而曾對雞蛋有嚴重過敏反應人士，應由專業醫護人員在能識別及處理嚴重敏感反應的適當醫療場所內接種。流感疫苗內雖含有卵清蛋白（即雞蛋白質），但疫苗製造過程經過反覆純化，卵清蛋白的含量極低，即使對雞蛋敏感的人士，在一般情況下亦能安全接種。至於出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生。如接種當日發燒，可延遲至病癒後才接種疫苗。

合資格人士請留意每年季節性流感「疫苗接種計劃」。詳情可參閱以下二維碼：



打疫苗 抗流感
防重症 咪再諗





淺談糖尿病迷思

—— 營養師 黃詠恩女士 ——

一說到糖尿病，大部分人都知道要注意飲食來控制病情，但大家曾否聽聞以下的飲食迷思呢？就讓我們在此多了解一下。

● **迷思1：**聽說糖尿病患者不建議吃飯，所以我改吃了粉或麵，去控制血糖。

● **破解：**當進食含有醣質（即碳水化合物）的食物後，經過人體消化和吸收，會令血液中的糖分上升。所有穀物類食物如麵包、粥、粉、麵或飯都含醣質。舉例說，1¼碗#熟的麵或1平碗#的熟米粉的醣質含量，與1平碗#白飯相若。

【#300毫升中號碗，不計湯】



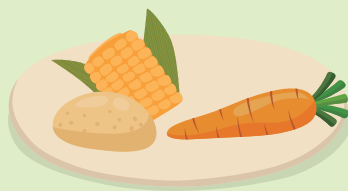
因此，無論進食了粉或麵，同樣會令血糖上升。正確控制血糖的做法，有賴每餐進食適量含醣質的食物。患者宜向營養師或其他醫護人員諮詢合乎自己的食量，切勿胡亂跟從別人的餐單。

● **迷思2：**有了糖尿病，便不能吃薯仔、紅蘿蔔、番薯、蓮藕和粟米了。

● **破解：**雖然粟米和根莖類如薯仔、紅蘿蔔、番薯、蓮藕含高醣質，而過量進食含醣質的食物會影響血糖控制；但若懂得與一餐中其他含醣質的食物交換，患者仍可適量進食這類蔬菜。

以下是含高醣質的蔬菜，需與一湯匙的飯交換：

- 1隻細雞蛋體積相若的薯仔或番薯 或
- 2隻細雞蛋體積相若的紅蘿蔔或蓮藕 或
- 1/3條細粟米



● **迷思3：**「低糖」食物可安心進食。

● **破解：**「低糖」和「不含糖」的營養聲稱，只代表該食物的含糖量符合了營養資料標籤制度的標準，並不等如不含醣質。患者只須查看營養標籤資料中的碳水化合物，便得知該食物的醣質含量，而下欄的糖分含量，則表示於總碳水化合物的含量中，有多少克是糖分。除了糖分外，選擇同類食物時，患者宜選擇含較低鹽分（鈉質）、低脂肪量和較高纖維素的產品。

Nutrient Information 營養資料	
Per 100ml / 每 100 毫升	
Energy/能量	42kcal/千卡
Protein/蛋白質	0.6g/克
Total fat/總脂肪	0.1g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	0g/克
- Trans fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	10g/克
- Sugars/糖	8g/克
Sodium/鈉	2mg/毫克



← 等同醣質含量

現在資訊發達，「老友記」偶爾也可能聽到一些零星的飲食迷思：有些可能是特別標榜進食某種食物，有些可能是誇大了某食物或產品對控制血糖的功效，有些則是來源不明、以訛傳訛的飲食資訊，卻沒有列舉出權威性醫學研究的臨床證據。建議大家宜先諮詢營養師或其他醫護人員建議，方好跟從。順帶一提，每人所需的熱量攝取，會因應各人身體狀況和生活習慣有所不同，糖尿病患者宜諮詢醫護人員，了解合乎自己的飲食建議，切勿隨意跟隨其他患者的餐單。

《健康「長」知識》影片系列

隨著年紀增長，身體機能可能開始衰退，有否令你感到生活不便？

流感併發症、中風、心臟病、糖尿病以及慢性痛症這些在長者中頗為常見的疾病，有否令你或身邊的親友感到困擾或擔憂？

生活的各種情況有為你帶來壓力嗎？

大時大節與親朋好友相聚，你又有否擔心吃得太多會影響健康？



衛生署長者健康服務製作了一系列影片，由跨專業團隊就著上述常見情況，跟各位分享有關資訊，包括：

- ▶ 職業治療師介紹長者日常生活中可能用到的輔助器具以及分享如何提昇中風患者的自我照顧能力；
- ▶ 護士講解流感的預防；
- ▶ 臨床心理學家分享處理生活中包括由慢性痛症帶來的精神壓力的方法；
- ▶ 物理治療師講解如何預防心臟病，並提醒心臟病患者進行體能活動的留心事項；以及
- ▶ 營養師分享糖尿病患者適用的控醣煮食和長者於節慶時如何保持健康飲食的小錦囊！



系列一共分為8集，歡迎有興趣的讀者到衛生署長者健康服務網站收看，更不要忘記跟家人好友分享，齊齊健康「長」知識！

