



新乙肝治療方案大減長遠經濟負擔

現時全港約有60萬乙型肝炎帶菌者，大部分人均沒有病徵，一旦病發，很多時已是肝硬化或肝癌。為有效控制肝炎，有專科醫生建議，病者不應隨便私下停藥，若病人無法負擔昂貴藥費，應由醫生跟據病人之病況，來衡量可否轉用較便宜的肝炎藥物。

腸胃肝臟專科醫生李定豪表示，大部分乙型肝炎帶菌者，都是在出生時經母體傳染，他們很多時要到晚期出現肝硬化、胃出血等病徵時，經診斷才知道自己患上乙肝。故此，定期進行身體檢查十分重要。

口服藥副作用較小

現時治療乙型肝炎，市面上有針劑和4種口服藥。針劑費用較昂貴，而且有較大副作用，如初期會出現發燒、肌肉酸痛，甚至因為紅、白血球和血小板下降而出現併發症。相反，口服藥的副作用較小，接近九成病人都可以長期服用。

而在市面上4種口服藥當中，以「拉米夫定」引入的時間最長，約面世10年，醫學界對其療效有較詳細的掌握，價格亦較便宜，每月

平均不超過\$1,000，適合治療前病毒水平較低的病人服用。

不過，「拉米夫定」較易出現抗藥性，所以治療前病毒水平較高的病人，則可選擇其他抗藥性較低的藥物。但由於此類藥費較高，每月平均需約\$2,000以上，對長期病患者造成沉重經濟負擔。

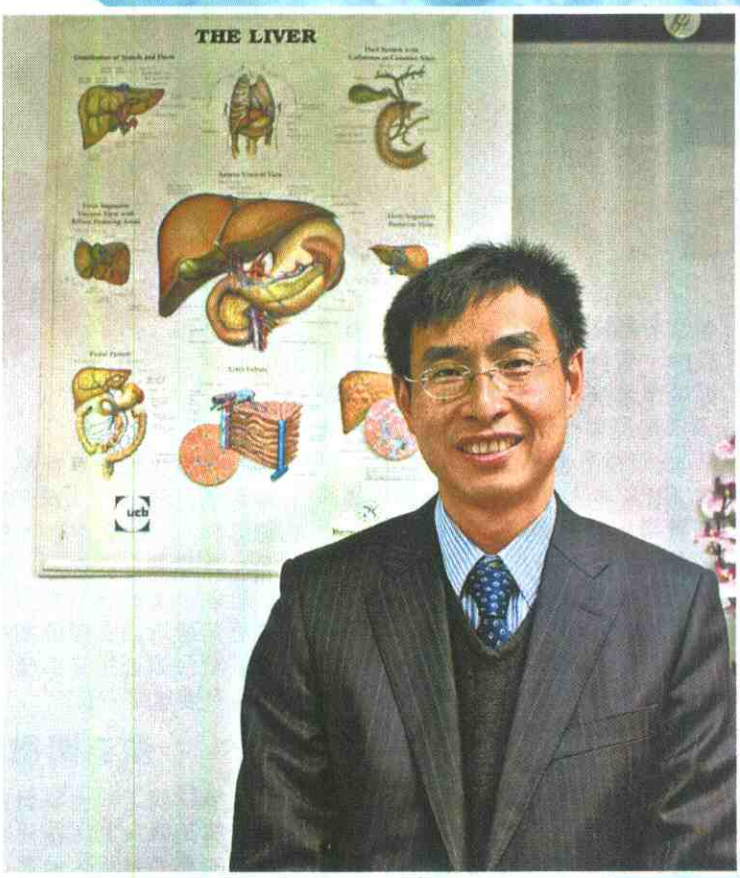
不應私下自行停藥

在一般情況下，已開始服食抗病毒藥物的乙肝病人，不應隨便停止治療。但亦有部份患者，會因藥費過於昂貴，而要求轉藥或停藥。李醫生提醒，病人不應私下自行停藥，「這樣有機會令病情惡化，甚至令肝酵素無法維持在正常水平。」

他表示，病人若要轉用其他較廉價的藥物，他們必須要先進行驗血，「主要是了解病毒水平是否已降至極低的水平。」若醫生決定為病人轉藥，亦會留意轉藥後的治療效果，以確保病情持續受控。



▲一般治療慢性乙型肝炎的藥物。



▲腸胃肝臟專科醫生李定豪

轉藥初期 需每月檢查



當然，轉藥過程必須進行緊密的監察，病人轉藥後初期需要每月接受檢查，3個月後便可維持正常的覆診時間。同時，亦需定期驗血及作超聲波檢查，李醫生說：「驗血是掌握病毒數量；超聲波則可以了解病人有否肝硬化或肝癌跡象。若病況維持穩定，便表示該藥物適合病人服用。」

研究亦顯示，由「恩替卡韋」轉服「拉米夫定」1年後，約九成病人都能保持病毒數量在探測不到的水平，其他方面亦表現良好。而藥費方面，則可較以往即時減少一半以上。可以說，以監測病毒水平來決定病人是否適合轉藥，為治療乙肝這類長期服藥的病患者，提供了另一個可行的方案，減低了病人的經濟負擔。

(資料由醫生提供)

病人個案：藥費負擔重

現年30多歲、任職文職的林小姐，在大約10年前進行身體檢查時，得知自己是乙型肝炎帶菌者。「得了這個病，感覺絕對是無奈，惟有見一步一步，因為不知道甚麼時候可以停藥，是一件計劃不了的事。」

林小姐後來才知道是母體感染，因為媽媽和哥哥都是帶菌者。她表示，身體一向健康，直至3、4年前開始感覺自己患病，「那時候精神不太好，又容易累，而且一直有類似『胃痛』的感覺，看私家醫生，他只當是普通傷風感冒；之後到醫院作詳細檢查，醫生才說我的肝酵素指數偏高。」

「未來根本預算不了！」

醫生讓林小姐選擇治療方式，林選了打針，

希望「博一博」，可以快些痊癒。「一支針差不多\$1,000，一個月打4次，整個療程歷時8個月，用了差不多\$4萬。等了半年，病情還沒改善。」

林小姐在年多前開始服食藥物。「藥費對我來講，絕對是一個負擔，每個月要約\$1,500。而且不單要長期服食，更不知道會不會加價，根本預算不了！」林小姐育有一個幾歲大的兒子，她表示，全家收入不夠\$2萬，惟有在生活上節省。

她坦言這個病對她來說絕對是無奈，幸好暫時仍可負擔藥費，將來老了負擔不起才算。當得悉或有機會轉服較平的藥物，她直言有興趣試，「價錢差約一半，起碼每年可節省約\$1萬。」

(資料由客戶提供)

明日預告 辨證論治瘦身法

手足口病與流感

這邊廂，香港的手足口病正肆虐，人心惶惶，那邊廂，南非世界杯開鑼，令人興奮。

南北半球的確有很大分別。在北半球的香港，流感剛剛得到緩和(流感多在冬季爆發)，而手足口病多數於夏天(5-7月)及初秋(10-12月)發生，香港正值初夏，現為感染此病的高峰期。處於南半球的南非，適逢冬季，為流感病毒最為活躍的季節，難怪國際性衛生組織「全球衛生理事會」日前發表公告，直指甲型 H1N1 流感有可能是南非世界杯的隱憂。

其實，甲型 H1N1 流感和手足口病有些共通點。首先，它們都屬於傳染性疾病。流感由不同類型流感病毒引起，當人接觸帶有流感病毒的東西，再觸摸傷口、鼻或眼睛便會受感染，一般可通過咳嗽或打噴嚏傳播，常見徵狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、肌肉痛和頭痛。手足口病則由腸病毒引起，其中以甲類柯薩奇病毒和 EV71 型腸病毒最為常見，透過患者的鼻或喉嚨分泌、唾液、穿破的水泡及糞便傳播。徵狀有發燒、口腔有疼痛的潰瘍，以及帶水泡的皮疹。此病患者以嬰孩及小童居多，成人亦有機會，相信從近日的新聞聽過不少。

預防這兩種傳染性疾病的的方法大同小異，均離不開嚴守個人衛生措施，例如經常洗手、避免與病人接觸、保持室內空氣流通、以稀釋的漂白水清潔家居等。香港衛生防護中心更提醒家長，處理兒童的鼻喉排出的分泌物、糞便及弄污的物品後，須立即洗手，有助減低感染手足口病的機會。

流感方面，為了減低流感對世界杯賽事所構成的威脅，「全球衛生理事會」呼籲球迷要勤洗手，尤其在接觸電話、門把手及扶手後。英國衛生署建議旅客出發前兩周前完成疫苗接種，但世衛組織則強調，各國毋須限制旅遊。

總括而言，只要時刻保持防備傳染病的警覺，注意衛生，已可大大減低任何傳染病理身的機會。這麼簡單的道理，你做得到嗎？

流感 Hot News

鼻

敏感分兩類：敏感性鼻炎和非敏感性鼻炎。耳鼻喉專科白威醫生指出，冷氣對這兩類鼻炎患者的影響一樣，但引發的徵狀略有分別。「鼻膜本身有暖化空氣的作用，及使吸入的空氣變得濕潤。正常人出入冷氣環境時，鼻膜會自動作出調節，但鼻炎患者的鼻膜無法發揮此功能，所以遇上溫度突然有大幅度的改變，會很快產生反應，如流鼻涕、打噴嚏、鼻塞等，此情況屬於敏感性鼻炎。而非敏感性鼻炎患者的主要徵狀為流鼻涕，較少打噴嚏、鼻塞。」

鼻敏感 有因可尋

哪些人會患鼻敏感？他表示，大部分敏感性鼻炎患者，其自身已有鼻敏感傾向，不過有關徵狀往往到了青春期才特別活躍，因為在此階段才開始接觸到較多致敏原。當短期徵狀不停地反覆出現，就會演變為長期性徵狀，如長時間有鼻涕、鼻塞。「隨著年齡增長，鼻敏感徵狀出現的比率慢慢減少，原因不明，但在統計學上有此發現，可能由於鼻敏感與自我免疫系統過度活躍有關，年紀大了，免疫系統的活躍度相對下降。」

至於引起非敏感性鼻炎的發生，原因有不少，有些與職業性有關，例如工作上經常接觸煙、塵埃、污染物，使鼻膜受刺激，形成發炎。有些可能由情緒、賀爾蒙變化引起。部分患者的病因不明，估計是其鼻膜血管本身較為活躍，以致容易對外來物有反應。這類患者通常年紀大才出現徵狀，而且一開始後便會持續地出現。



白威醫生說：「鼻敏感患者有有機體受到空氣的溫度或濕度轉變等因素影響而出現徵狀，若然本身沒有鼻敏感，便不易受此影響。」



綜合來說，不論患的是敏感性鼻炎還是非敏感性鼻炎，對空氣變化都有一定的反應。「患者發病之初，每當遇到冷氣便很有機會出現徵狀，過後是可以無事的，不過經常出入冷氣地方，日積月累，鼻膜會變得敏感，所以容易出現徵狀。有證據顯示，吸入冷氣空氣後，身體產生了一些機能，令到鼻膜的反應增強，包括流鼻涕、鼻膜脹大，可見冷氣與鼻敏感徵狀確有關係。」

冷氣環境下自保法

大熱天時，周圍地方都有冷氣，鼻敏感患者應怎樣自保？「並非叫患者不要接觸冷氣，這是不可能的。其實只要有效控制徵狀，就算去到空氣和濕度有轉變的地方，過敏反應不會太過嚴重。控制徵狀的方法包括藥物，如抗組織胺、局部類固醇噴劑。與此同時，患者可同時接受皮膚測驗，確定是否有特定過敏原，如煙、塵埃、寵物、小昆蟲、真菌、花粉等，知道的話便應加以避免。」

他重申，患者毋須刻意避開冷氣，但使用冷氣時有些地方需要留意。「避免冷氣過冷，調校濕度以不超過 50% 為佳，因為環境太冷而剛好遇上潮濕環境，患者承受溫度轉變的差距較大，同時濕度過高容易滋生真菌和塵蟎，對鼻敏感患者造成刺激。」

◀許冠山表示，細菌通常於高溫下才被殺死，但室內冷氣通常調校在攝氏 10-22 度左右，這個溫度不足以殺死細菌，惟有其他方法擊退細菌，如保持家居衛生。

冷氣 VS 鼻敏感？!

冷氣與鼻敏感為敵？很多人以為鼻敏感患者不宜噴冷氣，無錯，對於鼻敏感患者而言，溫度突然轉變，往往是引起鼻敏感徵狀的元兇之一，不想飽受不適徵狀，避開冷氣絕不可行，反之學會在冷氣環境下的自保方法，方為上策。

冷氣防菌術

細菌會令到呼吸變得敏感，而冷氣機是細菌滋生的溫床，冷氣機托盤的積水及冷氣機製造工程及工程學系講師許冠山博士解釋：「冷氣機隔塵網後面有個冷凍線圈(Coil)，每當遇上熱空氣後會變為水氣，繼而滴到冷風機托盤上，容易滋生細菌。每次開關冷氣後，至下次再次開關，冷氣的風會把裏面的細菌吹向外，所以細菌會留在室內，若然家居的濕度較高，細菌滋生的數目便會上升。」他表示，一般家居都有細菌存在，只要本身體抗力良好，毋須過分擔心，建議市民採用以下方法擊退細菌，包括：

1. 恒常清潔：細菌有機會依附在冷氣機托盤上，因此必須定期把它清洗，有需要時可找維修人員傾倒冷氣機托盤的積水。
2. 通時開窗：室內的含菌量在冷氣開動後約 30 分鐘為最高，可打開部分窗戶，有助減低室內的細菌數量。並於冷氣關掉時打開窗戶，保持空氣流通有助細菌隨着空氣，吹到室外。
3. 空氣淨化：想提升家居環境質素，可使用空氣淨化機改善室內空氣質素。

健康

HEALTH

撰文：何寶華 攝影：黃建輝、劉毓霖
美術：郭香琴 編輯：周美好、何寶華
讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail: hket-lifestyle@hket.com