



健康在您手

# 新冠病毒患者特徵



緊密接觸者才發現無病徵的源頭患者。

臨床經驗，中外一樣，証實本身患有慢性病患者，病情較嚴重。這些包括心肺疾病、糖尿病和高血壓等。他們需要深切治療、呼吸機支援，以至死亡的風險都較高。

因此，本身有慢性病患者，宜特別小心，避免到人多擠迫處，以防不幸偶遇無症狀患者。大眾市民更不可只靠口罩，更重要的是勤洗手，尤其勿忘在摸口鼻前一定要先妥善潔手。

◆ 陳日

**出**門要戴口罩，入店要量體溫……已成為香港人的生活常態。曾以為中國已控制疫情，不旋踵又有北京批發市場的爆發。証明人類確是住在地球村，只要病毒仍在其他地區蔓延，沒有一個城市能獨善其身，因此隔離措施不能輕易大解放，衛生習慣絕不可鬆懈。市民更應多認

識此病，稍有懷疑就要做測試，以便能及早診斷。

美國疾病控制中心分析了一月至五月約六十萬宗呈報個案的特徵，發現約4%沒有病徵，而最常見的症狀包括咳嗽(50%)、發燒(43%)、氣促(28%)、周身骨痛(36%)、頭痛(34%)、喉嚨痛(20%)、流鼻水(6%)、腹瀉(19%)、嘔吐(11%)、肚

痛(7%)。還有一個相當特別的病徵是失去味覺(8%)：一些病人只是暫時三數天，另一些病人可長達數周。紐約亦有報導一些尚算年輕(50歲以下)的病人中風：尤其是因血栓之缺血性中風，有關病人呼吸道症狀反不那麼顯著。原來 COVID-19 病毒不僅攻擊呼吸道，也可以攻擊消化道(不少病人糞便有大大

量病毒)，還能入侵血管以至神經系統(影響味覺、嗅覺)及腦部。

當然，不是所有病人都會這麼嚴重。美國報稱4%沒病徵，可能是測試做得少。香港至今過千宗個案中，有20%全無病徵，不少是從疫區(如英、美和巴基斯坦)回港後經測試才証明已染病。另外是一些本地個案出現後，經測試



護眼資訊站

◆ 何柱榮

## 每個人看到的顏色是一樣嗎？

從夏日的藍天白雲，到秋冬漫山紅

葉，以至春日廣闊翠綠的草原，我們的世界是五彩繽紛，充滿了色彩的。但原來這繽紛的色彩，卻並不是所有人都能感受到，有某些人看到的顏色與大部分人是不同的。因為有些人自出娘胎便沒法分清紅綠色和藍色，藍色和黃色。甚至有一小部分較嚴重的，除了黑白兩色之外，分不清其他顏色。這些現象稱為「先天性色覺障礙」，也就是我們通常所說的「色盲」。其實大部分色覺異常的人所見的世界並非只有黑白灰，而是對某些顏色並不敏感，我們稱為

「色弱」。色弱是常見的色覺異常，而且患者通常不會留意到。研究指出有20%至30%的成年患者沒有意識到他們的色覺異常。雖然大部分的色覺異常是基因遺傳性的問題且不需要接受治療，但患者若能及早發現問題，便能提早找出適應性策略，避免從事需要色覺精準的職業。

### 紅綠色盲較常見

絕大多數先天性色覺障礙(包括色盲和色弱)是性連鎖隱性遺傳(X-linked recessive inheritance)。色盲是由於缺乏某種視錐細胞而出現的色覺紊亂，如紅色視錐細胞缺乏者為紅色盲；綠色視錐細胞缺乏者為綠色盲；藍色視錐細胞缺乏者為藍色盲。

這幾種類型中，以紅綠色盲較為多見，單色盲(或稱全色盲)卻極罕見。患者不能辨別顏色，視物只有明暗之別，猶如觀黑白電影一樣，患者視力也較差，眼球也會不時顫動。

色弱者並不缺乏以上三種視錐細胞，只是部分視錐細胞無法正常運作，從而對某種顏色的分辨能力較弱，當中以紅綠色弱較為常見。約8%的男性有先天性的紅綠色弱，而女性卻只有約0.5%。值得留意的是，色覺障礙也可能是後天形成的。常見令患者難以識別顏色的眼疾包括白內障、黃斑病變、視網膜色素病變、視神經炎等等。而酒精中毒及腦部枕葉皮質疾病也有機會限制色辨識能力。

我們顏色感受的能力。雖然大部分的色覺異常是先天性而且程度穩定，但色盲或色弱是無法治療的。因某種眼疾而引致的色覺異常可以是突發性的，因此定期的色覺檢查是不可忽視的。突如其來的色覺異常可能代表眼睛甚或腦部出現疾病，及早發現可以盡快找出對應的治療方案。而盡早為小童檢查色覺可篩選先天性色覺障礙，從而可以預先知會學校以免卻一些小尷尬的情況。例如：有紅綠色弱的小孩於填色時容易把太陽填成綠色或啡色。另外，提早察覺色覺異常也可於日後職業選擇上作出準備。例如：某些紀律部隊、航空航海、藝術設計、藥劑等職業都需要良好的顏色辨識能力。



治療與自療

◆ 陳啟泰

## 跑步減肥

### 跑多久？

**透**過跑步來減肥是一個常用的方法。你們或許都聽過，每次起碼要跑上三十分鐘才能有效「燃燒脂肪」。這說法是正確的，但大家對其原理卻常有誤解。

不少人以為跑步時間到達二、三十分鐘後，身體才開始消耗脂肪來製造能量。但其實身體選擇消耗哪種「燃料」並非由運動時間來決定的，而是取決於運動強度，亦即跑步的速度。在低速時，身體會燃燒脂肪；高速時則燃燒糖份。因此，跑得越快，身體只會運用糖份，

減不了肥；但太慢的話，雖然能夠不斷消耗脂肪，可惜速度有限，恐怕就算跑了很長時間也得不到明顯減肥效果。所以，我們要選擇以「中等」速度來跑，這時身體會同時燃燒脂肪和糖份。如此持續45分鐘以上，加起來的脂肪消耗總量才稱得上是減肥。

### 最高心率是指標

要計算出所謂「中等」跑速，大家可用以下方法：首先要計出自己的「最高心跳率」。方法是將20歲減去你的年齡。例如你40歲，便要將20，

40，得出的180便是你的「最高心率」。然後再將「最高心率」乘以60%，即將180 x 60%，得出108。「108」便是你的目標心率。想有效減肥，跑步時的心跳必須達致每分鐘108下左右的範圍。

我們都知道，靜止時心跳大概為每分鐘60至80下。當跑速提升時，心率自然會增加。換言之，你必須測量着自己在跑步時的心跳下數，當它達到目標範圍時，你便要保持着這個跑速，因為這時身體燃燒脂肪的效率是最高的。

## 取法自然



中醫辨証

◆ 朱國棟

**平**日慣常與覆診病友淺談醫道，他們都有些詫異：「我的病明明好嚴重，睇怕都係唔捱得幾耐，唔知點解，畀你講吓睇吓，有時真係覺得自己的病又唔似咁嚴重啲，食埋藥，症狀都減輕咗，人仲舒服咗好多添！」

其實臨床上，身心情緒鬱積乃多類病症(包括癌患)的肇因，如能疏調五內，則氣通血和。本人意旨探究病因，追

本溯源，每每與病友閒話一二，藉此了解他們的生活點滴，及至追蹤病禍原委，逐步掃清障礙，轉旋力撥，扶正祛邪，正氣存內，則病患或會早日痊癒矣。

燕文累牘，不如開門見山吧！

好，就寫寫如下簡要的治病方程式以為參詳。

- 一、四診論證
  - 二、閒話家常
  - 三、簡方用藥
  - 四、返璞自然
- 綜上所述，取法自

然乃治病中軸，左右逢源，萬法歸宗。百病皆為一體，人應順應自然，大家不妨多親親大自然，山水共酣，放下牛牛，親炙山光水色，漫遊平緩林蔭古道，或黃昏時段到公園散步，此亦為釋放身心鬱滯和掃除病根的良好方驗藥。不信，就坐言起行，今個星期天，或下一個星期假日，約同良伴踏出你的第一步。

山水有情，健康就在你的腳下，請繼續加油！