

# 您們好，今次想和大家分享今年熱爆全球的2019冠狀病毒病。

## 簡介：

2019冠狀病毒病(COVID-19)蔓延全球，病原體為一種新型冠狀病毒。病毒入侵肺部導致肺炎，稱為新型冠狀病毒肺炎，簡稱：「新冠肺炎」。

## 認識病徵：

常見病徵包括發燒、乏力、乾咳，嚴重甚至呼吸困難，需要氧氣輔助。其他病徵包括鼻塞、頭痛、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺等。感染病徵表示不一，有些患者病徵輕微，甚至沒有病徵，但同樣地帶有病毒可供傳播。人們感染了亦不自覺，做成社區的隱形傳播者。

## 病毒傳播途徑及潛伏期：

新型冠狀病毒一般可通過患者咳嗽、噴嚏等產生的飛沫傳播，亦可通過手接觸沉積在物品的飛沫，經眼睛、鼻或口腔黏膜侵入人體。病毒傳染性強，容易從群體中傳染開去。潛伏期估計大多一到十四天。

## 新型冠狀病毒對肝臟移植病人的影響：

人體免疫系統是保護自身對抗病毒感染的重要屏障。但是肝臟移植病人因需要長期服用免疫抑制劑預防排斥反應，所以在免疫力較弱的情況下，移植病人較容易受新型冠狀病毒感染。尤其在移植手術後早期，因使用免疫抑制劑劑量較大，感染發生率也較高。此外，一些肝移植病人還患有慢性疾病如高血壓、糖尿病等，這些病也促使移植病人如一旦受感染，病

## 預防感染方法：

### 1. 時刻保持個人和環境衛生：

- 保持手衛生：經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門柄等公共設施後；或手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後等等。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢，使用70-80%酒精搓手液也是潔淨雙手的有效方法。（請參閱註一）
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
- 家居室內應盡量保持空氣流通（夏天宜多用風扇，開窗增加氣流）
- 經常保持家居清潔，每天用1比99稀釋家用漂白水清潔傢俱、地板、浴室及坐廁。

### 2. 外出或覆診：

- 外出或乘搭交通工具時一定要佩戴口罩，護人護己（請參閱註二）
- 減少聚會或到人多密集的地方。時刻保持社交距離（與他人保持距離至少一米），避免握手及身體接觸
- 進出公立醫院覆診時，必須遵守防疫措施：如潔手、量度體溫、佩戴外科口罩、填寫健康申報等。

### 3 飲食：

- 宜選擇在家煮食，食物要經過煮熟才可進食
- 減少外出用餐，更不應選擇冷盆食物和凍飲，增加感染機會（病毒在冷凍環境下不會死亡的）
- 與家人用膳時宜使用公筷及公羹，更不要與人共用飯盒及飲品（提防交叉感染）
- 注意要均衡飲食，多喝水。

### 4. 保持健康生活

- 不要吸煙或飲酒
- 多做帶氧運動，增強心肺功能
- 疫情下不必過份憂慮，時刻要保持心境開朗；多與家人溝通或找專業人士傾訴舒緩不安情緒
- 善用電話或網上視像和家人朋友一起分享抗疫資訊
- 謹記按時食藥和覆診抽血
- 要有充分休息，勿沉迷電子遊戲
- 多看新聞，留意可靠的疫情資訊和進展
- 避免外遊

### 5. 注意自己及家人健康狀況

- 如自己或家人有不適或出現呼吸道感染病徵、發燒等，應戴上口罩，不要返工、返學及盡早求醫（即使症狀非常輕微）。現時，除了公立醫院急症室和普通科門診之外，也可向私家診所和醫院求診病毒檢測，及早獲得適切診斷和治療。切勿胡亂自購藥食。

情會較嚴重，死亡風險也高。另一方面，新型冠狀病毒是一種新病毒，全球專家對於此病毒的特性、治療方法還在摸索階段，適時更新。肝移植病人一旦染上新冠肺炎，醫生在處理肺炎，處方抗病毒藥物和調較免疫抑制劑劑量時也要特別小心。所以，預

防勝於治療，認識病毒預防感染方法才是最重要。

總括而言，雖然肝移植病人的免疫能力較弱，但只要加強自身防護，時刻謹記抗疫三招：潔手、帶口罩、保持社交距離。這樣，不僅新冠肺炎，其他呼吸道傳染病都會遠離您。

## 參考：

- 註一：衛生處 - 衛生防護中心：正確潔手 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>  
 註二：衛生處 - 衛生防護中心：正確使用口罩 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19731.html>

撰文：瑪麗醫院何惠儀肝臟移植聯絡主任

