



The art of caring 關懷認真 The art of caring 專注

外遊健康諮詢

無論公幹或是外出旅遊，在旅程中生大病除了令愉快旅程大打折扣或影響工作進度，更會因處身外地言語不通而延誤治療。一些傳染病高危的地區已規定到訪旅客必須備有指定的免疫注射證明，如進入某些非洲和南美洲國家更是需要出示國際預防黃熱病注射證明書。

外遊期間常見的疾病大致可分做兩類

- (一) 當地常見的傳染病：如流行性感冒、傷寒、瘧疾、霍亂、狂犬病、登革熱、甲型肝炎、乙型肝炎及日本腦炎等。
- (二) 因適應問題而產生的不適：如腸胃不適、嘔吐腹瀉及感冒等。

旅遊錦囊

- 注射出發前：
 - 查詢目的地的衛生情況和最新疫情情報
 - 根據自物的健康狀況，評估使用藥物的需要
 - 接受疫苗注射或服用預防藥物
- 旅途中：
 - 準備小巧的平安藥包，以防腸胃不適、嘔吐、腹瀉及暈浪等
- 旅途完結：
 - 準備少量急救用品，如生理鹽水及消毒紗布等
 - 若旅途中不幸受到感染，回港後應盡早求醫



其實只要在出發前作好準備，接種預防疫苗及於旅途中提高警覺，便可以確保旅途愉快。
詳情：www.kinetics.hk/travelkit.html

外遊常見 傳染病

傷寒 Typhoid

病徵：持續發熱、疲倦、食慾不振、嚴重頭痛、脾臟脹大、便秘或肚瀉。
傳播途徑：透過食用受污染食物、水源及飲料而傳染。
例如：貝殼類海產(特別是蠔)、未經煮熟的蔬果、未經消毒處理的奶類及其製品。

瘧疾 Malaria

病徵：間歇性發燒、發冷、冒汗、頭痛、疲倦、胃口欠佳及肌肉疼痛等徵狀。如未能及早醫治，可引致死亡。
傳播途徑：由受感染的雌性瘧蚊傳播，在東南亞和亞熱帶地域十分普遍。

甲型肝炎 Hepatitis A

病徵：食慾不振、疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、發燒、上腹不適、黃疸，以及小便呈茶色，部份患者亦可能全無症狀。
傳播途徑：透過進食受污染的飲料、食物如貝類海產傳播，或由人傳人的途徑直接傳播。

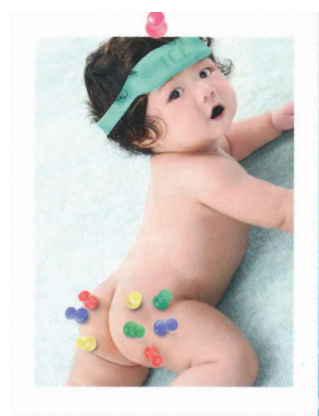
乙型肝炎 Hepatitis B

病徵：發燒、食慾減退、噁心、嘔吐、腹痛、眼白變黃、小便深色及大便呈泥土色或變淺色。
傳播途徑：經患者的血液及體液中傳播。
例如：母親在分娩時或在分娩期間傳給嬰兒、血液接觸和性接觸。

五合一/六合一疫苗 更少注射次數，更多保護

五合一無細胞混合疫苗包括「白喉」、「百日咳」、「破傷風」、「小兒麻痺」及「乙型流感嗜血桿菌」；而六合一無細胞混合疫苗則多加「乙型肝炎」。混合疫苗讓寶寶得到全面的保護，並可以減少注射的次數，減低注射後出現副作用及不適的機會。

例如當寶寶6個月大需要同時接受「四合一混合疫苗」、「乙型流感嗜血桿菌」和「乙型肝炎疫苗」，家長便可考慮選用「六合一混合疫苗」，由原本的3針減至1針。



	四合一混合疫苗 (政府提供)	六合一無細胞混合疫苗 (私家診所提供)
預防疫苗	白喉、百日咳、破傷風、滅活小兒麻痺	白喉、百日咳、破傷風、滅活小兒麻痺 + 乙型流感嗜血桿菌 (Hib) + 乙型肝炎
備註	---	· 可減少注射6針。 · 寶寶可於6-8週歲開始接受第1針六合一無細胞預防疫苗。

五合一及六合一無細胞混合疫苗添加了PRN抗原配方，能增強疫苗對免疫系統的刺激，從而增加對百日咳的免疫保護，效果比一般疫苗高出30% - 40%。

故此，無細胞混合疫苗比較傳統分開式疫苗可減少注射次數多達6針，也可大大減輕因多次注射而引起的痛楚、發燒及針口位置紅腫等不良反應。

子宮頸癌和疫苗：常見問題和謬誤

子宮頸癌是通過遺傳而引起？有方法可避免嗎？

- 子宮頸癌並不是通過遺傳而感染，感染人類乳頭瘤病毒(HPV)是導致子宮頸癌的主要原因。
- 女性感染HPV的情況極之普遍，由初次性接觸開始，風險已經存在。
- HPV並非只靠性交傳播，單單生殖器部位的皮膚接觸已可傳染。
- 女性擁有多個性伴侶，感染的風險相應增加。
- 注射子宮頸癌疫苗可有效預防感染。

少女需要接種子宮頸癌疫苗嗎？會影響發育和經期嗎？

- 愈早接種抗體水平愈高，最好於未有性行為前接種，最佳接種時間為10至14歲。
- 疫苗不會影響發育及經期，亦已通過大規模臨床測試。

子宮頸癌疫苗對已過26歲及已開始性行為/已受感染之女性是否有效？

- 疫苗於本港的註冊接種年齡已增至45歲。
- 疫苗雖未能治療已感染的病毒，但可預防將來再受感染。
- 已接受HPV感染之女性接種疫苗仍可預防日後感染HPV病毒，減低因持續感染而演變成子宮頸癌的機會。

有固定性伴侶、不濫交及每次性行為均用安全套，便不會感染HPV？

- 即使女性終生只有一名性伴侶，仍有機會感染。
- 安全套亦無法完全預防HPV。

定期接受柏氏抹片檢查，已可預防子宮頸癌？

- 柏氏抹片檢查只可來檢驗子宮頸是否已出現病變細胞，無法預防HPV感染，接種疫苗是有效預防HPV病毒感染的方法。
- 已注射子宮頸癌疫苗之女性，亦需要定期進行柏氏抹片檢查以確保未有受HPV所感染。

子宮頸癌疫苗有副作用嗎？

- 較常見副作用是注射位置脹痛、紅腫或發燒等，通常都是輕微和短暫的。

(資料由葛蘭素史克提供)

10週年優惠

為慶祝本集團成立10週年，以及回饋各位對Kinetics的鼎力支持，我們將會推出一系列的優惠陸續送給您。

優惠(五) 子宮頸癌疫苗注射計劃

優惠價：\$2500/3針* (原價：\$3600/3針)

*可選Cervarix 卉妍康 / Gardasil 加衛苗，必須於8月31日或之前預約，並於2011年9月30日或之前付全費及注射第一針。

優惠(六) 五合一/六合一無細胞預防疫苗*

五合一疫苗優惠價：每針 \$400 (原價每針 \$550)

六合一疫苗優惠價：每針 \$500 (原價每針 \$600)

*實寶可於6-8週歲開始接受第1針六合一無細胞預防疫苗。

名額100位
先到先得

優惠條款及細則：有效期至2011年8月31日。憑此「會訊」到診所登記方可享有優惠，可接受影印本。電話預約服務時請說明參加「會訊- 10週年優惠」優惠，並不可與其他優惠同時使用。毅力醫護健康集團保留最終決定權。

編輯委員會成員

茹以津醫生
註冊西醫

戈天錫醫生
註冊西醫

陳浩然
註冊護士

關美心
香港註冊物理治療師

黃薇
營養師

杜旭榮
義肢矯型師

扈國泰醫生
註冊西醫

周美玲
註冊護士、註冊助產士

袁秀芳
註冊護士、註冊助產士

陳啟聰
香港註冊物理治療師

吳耀芬
營養師

萬家輝
香港註冊心理學家

毅力醫護健康集團 Kinetics Medical & Health Group

銅鑼灣：香港銅鑼灣軒尼詩道555號東角中心(舊翼)19樓1901D1-D2室
Room 1901D1-D2, East Point Centre (Old Wing), 555 Hennessy Road, Causeway Bay, HK

電話 3520 3292

佐敦：九龍彌敦道363號恆成大廈1411-12室
Room 1411-12, Hang Shing Building, 363 Nathan Road, Kowloon

電話 3426 9771