



澳門健康管理及促進學會 - 2017 健康講座系列(一):
預防季節性流感小貼士 及 彩光在皮膚上的應用
2017 年 2 月 25 日(星期六: 下午二時半至三時半)

地點: 澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會 (地址: 澳門置地廣場工銀中心九樓)

人數: 名額 100 名 (必需預先報名)

內容: 醫療講座 & 簡單身體檢查 (包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例)



張志勤
科大醫院兒科醫生
講題: 預防季節性流感小貼士



陳思遠
澳門美容專業協會會長
講題: 彩光在皮膚上的應用

歡迎各界人士參加

(費用全免, 敬請預約留位!)

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法:

填妥以下表格, 並於 2 月 23 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207, aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問, 請致電: 853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	



預防季節性流感小貼士

主要內容

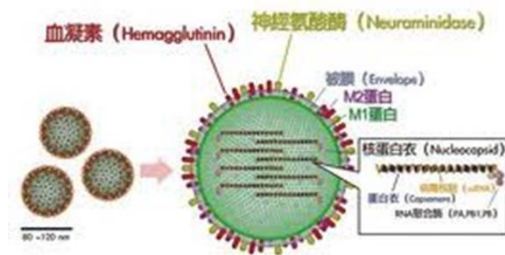
- 流感的一般知識？
- 流感有什麼症狀？
- 流感和一般感冒有何不同？
- 流感有什麼並發症？
- 流感應如何治療？
- 如何預防流感？

什麼是流感？

- 流行性感感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病；
- 在港澳地區，流感一般於一至三月和七、八月較為流行；
- 流感會不時變種（基因改變）而衍生新品種，如果出現一種新的病毒亞型，將會引起全世界的大流行。
- 流感大流行每隔約 10 - 50 年出現一次，並可在一年之中任何時間出現。

流感的病原體

- 流感病毒有三種類型：甲型（A型）、乙型和（B型）、丙型（C型）。
- 甲型流感病毒可依據病毒表面的血凝素（即H）及神經氨酸酶（即N）兩種抗原類型，再細分為不同亞型，如H1N1、H5N1、H7N9、H3N2、H5N6。較容易發生變異。
- 乙型病毒則會發生比較輕微的變異；
- 丙型病毒則甚少在人類造成疾病。



流感病毒結構

維基百科

流感的一般常識

- 流感病毒主要通過飛沫傳染，經由咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。
- 潛伏期一般1-4天。
- 患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。
- 流感的高危人群為長者、兒童、長期病患者。

流感的病徵

- 發燒；
- 咳嗽、喉嚨痛、流鼻水；
- 肌肉痛、疲倦和頭痛；
- 亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3-4天	發燒1-3天
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症）	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

新型A型流感比較表		
	H5N6流感	H7N9流感
傳染途徑	均為禽傳人 人傳人尚無案例	絕大多數為禽傳人 人傳人罕見，僅零星案例
禽鳥案例流行地區	韓國、日本、中國大陸	中國大陸
人類病例感染地區	中國大陸	中國大陸
人類病例總數	16例（含11死）	1065例（含359死）
致死率	約60-70%	約30-40%
症狀	初期為類流感症狀，發展為嚴重肺炎，可引發多重器官衰竭	初期為類流感症狀，發展為嚴重肺炎，可引發多重器官衰竭
治療	抗病毒藥物、重症加護治療	抗病毒藥物、重症加護治療

疾病管制署 TAIWAN CDC

流感有什麼並發症？

- 肺炎（通常為二次細菌性感染），最多也最常見
- 慢性心肺衰竭
- 雷氏（Reye）症候群：與併用阿斯匹林有關，造成中樞神經系統與肝臟損傷，死亡率高達四成
- 其他：中耳炎、鼻竇炎、喉炎、肌肉炎、心肌炎、心包膜炎、毒性休克、腦炎...等

患了流感怎麼辦？

- 充足休息和多喝水；
- 若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診；
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用

醫生可能會開的藥

- 退燒藥
- 頭痛藥
- 止咳化痰
- 流鼻水、鼻塞
- 腸胃藥
- 維他命C
- 特敏福



要打針的情況

- 吃不下東西，水也喝不下
- 很疲倦，很沒有精神
- 會喘，呼吸很快，吸不到空氣
- 嘴脣發紫、發白
- 胸痛
- 咳到有血
- 昏迷，意識不清
- 發燒
- 不乖、不聽話



維持良好的個人衛生

- 使用梘液和清水以正確方法洗手
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含 70% 至 80% 酒精搓手液潔淨雙手
- 勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩

維持良好的環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。



每年定期接種流感疫苗

流感疫苗的選用，具有全球一致性，由於流感病毒時常發生變異，世界衛生組織（WHO）每年均依據全球超過 110 個監測點所偵測之流感病毒，在 2 月中召集會議研商推測北半球下一年可能流行的病毒株，公開宣布建議疫苗成份，有製造廠商已生產供應給各國使用。近年來，流感疫苗均包含有同時流行的 2 種甲型及 1 種乙型病毒株。

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症
- 由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感
- 由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合

注射了流感疫苗，還會得感冒嗎？

- 由於流感與一般感冒不同，接種流感疫苗後還是有可能會得到一般感冒，因為流感疫苗無法預防其他病毒的感染。
- 加以病毒易突變特性，故於接種流感疫苗後，萬一當年流行的疫苗株與疫苗不同，是有可能感染其他型別流感。

The Application of IPL on Skin 彩光在皮膚上的應用

甚麼是彩光 (IPL) ?

- ◇ IPL, Intense Pulsed Light, 非相干性脈衝強光
- ◇ 又叫“光子嫩膚”或“強脈沖光”。
- ◇ 是20世紀90年代中期開始發展起來的一種治療技術。
- ◇ 雖然不是激光，但它的工作原理和激光一樣，遵循“選擇性光熱作用”的原理。



選擇性光熱作用

- ◇ 特定波長的光照射至目標組織或結構，通過光熱作用至相應色基（水、血紅蛋白、黑色素細胞、毛髮等），而并不損及周圍組織。

原理

- ◇ 通過“閃光燈”發射一組波長由500-1200nm的強複合光，在低能量密度下做出非剝脫性的嫩膚治療，能夠改善不規則色素沉著，和各種原因引起的毛細血管擴張，改善皮膚紋理、祛除細小皺紋和較淺的凹陷性瘢痕等。是一種新型的光美容技術

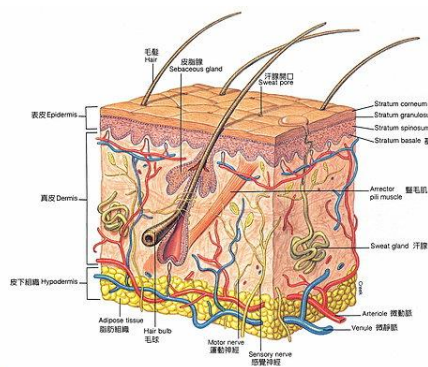


圖 1.20 皮膚繪圖。皮膚是擁有所有4種基本組織的器官。

How does it work ?

- ◇ 臨床上依據不同的治療要求，採用不同的濾光鏡（即治療頭、或手具），濾掉短波長的光源，從而獲得不同區間的光進行治療。

彩光能解決那些皮膚問題？

祛斑

- ◇ 色斑，乃是完美肌膚的天敵。無論保養得如何嫩滑，皮膚一旦出現了斑斑點點，膚色不均勻，昔日的保養都會前功盡廢。
- ◇ 按照色斑的發病年齡、濃淡度、分佈以致色澤等，可以大致判斷色斑到底屬於哪種類型，有好的診斷，自然能夠幫助得到更好的治療。



雀斑

- ◇ 常染色體顯性遺傳，臨床上有顯著的家族史。
- ◇ 3-5歲就可出現，常見於雙臉頰、肩頸、手背部等。
- ◇ 因日光照射，黑色素沉澱於表皮層所形成的；隨著日曬多與少而褪色或變深。
- ◇ 黃褐色或棕褐色斑點，數個至數百個。
- ◇ 避免日曬，420-590nm的IPL對雀斑有明顯的治療效果。



老年斑

- ◇ 又叫老年性黑子，是一種獲得性的黑色素增多。
- ◇ 好發於老年人顴骨等暴露部位。
- ◇ 單個圓形、橢圓形不規則褐色、棕色色素沉著斑疹。
- ◇ 與皮膚衰老、反復暴露於日光有關。
- ◇ 避免日曬，560-590nm的IPL數次有明顯的治療效果。



黃褐斑

- ◇ 又叫荷爾蒙斑或蝴蝶斑。

- ✧ 女性多見，有一定遺傳易感性，紫外線照射、荷爾蒙因素（e.g. 口服避孕藥、妊娠、絕經、服食荷爾蒙補充劑）、情緒因素（壓力大、失眠、神經緊張或焦慮等）都會誘發黃褐斑加重。
- ✧ 出現在雙臉頰或顴部的黃褐色蝴蝶狀斑疹。也可見於額、鼻、眶周、口周、甚至軀幹四肢。
- ✧ 避免日曬，560-590nm 的 IPL 對雀斑有明顯的治療效果。



脂溢性角化.

- ✧ 又叫老年疣，是常見的良性表皮腫物。
- ✧ 好發於老年人暴光部位。
- ✧ 圓形、橢圓形黏著或凸起、表面粗糙褐色或黑色“油脂狀”表皮增生。
- ✧ 與年老、長期暴露于日光有關。
- ✧ 避免日曬，515-590nm 的 IPL 數次有明顯的治療效果。



紅血絲.

- ✧ 又叫毛細血管擴張，是皮膚表面的血管因受到各種原因刺激而導致的微絲血管惡性擴張。
- ✧ 好發於眉心、雙面頰、鼻翼兩側、下巴等部位。
- ✧ 呈紅色或紫紅色斑狀、點狀、線狀或星狀皮膚損害。
- ✧ 與遺傳、皮膚乾燥、產品或機器使用不當、長期日曬有關。
- ✧ 避免日曬，560-595nm 的 IPL 數次有明顯的治療效果。



痘印.

- ✧ 又叫“炎症后色素沉著”，是一種色素性疾病。
- ✧ 好發於任何年齡層。
- ✧ 好發於痊癒或原發有炎症的局部。
- ✧ 皮損為淡紫紅色、褐色或黑色的色素沉著斑疹。
- ✧ 避免日曬，560-590nm 的 IPL 數次有明顯的治療效果。



皮膚粗糙.

- ✧ 多表現為皮膚乾燥、暗啞無光澤、毛孔粗大、色素不均勻。
- ✧ 好發於熟齡、油性皮膚。
- ✧ 與炎症后黑色素沉著、疲勞或熬夜導致皮膚代謝不佳、血液循環不暢、長期乾燥或日曬有關。
- ✧ 避免日曬，415-630nm 的 IPL 數次有明顯的治療效果。



脫毛.

- ✧ 適合對於唇毛、面毛、腋毛、手毛或腿毛過多的女（男）性人群。
- ✧ 好發於體內雄激素水平較高女性。
- ✧ 避免日曬，695nm 的 IPL 數次有明顯的治療效果。



哪些人群適不適合做彩光？

禁忌症

- 1、有癍痕增生病史。
- 2、皮膚表面有開放性傷口、細菌、真菌感染或有單純皰疹感染病史。
- 3、兩周內曾在同一局部使用其他激光或彩光者。

- 4、妊娠期、哺乳期女性
- 5、白癜風、銀屑病、系統性紅斑狼瘡、嚴重皮膚過敏
- 6、近期暴曬
- 7、服用光敏性藥物（維甲酸、四環素類）、
- 8、有慢性疾病：心血管病、糖尿病、出血傾向、有腫瘤病史、精神異常病史
- 9、對紫外線過敏等。

彩光的術前準備

- 1、術前去除所有化妝品，清潔面部
- 2、讓醫生評估患者面部情況，確定患者是否適合受術
- 3、術前為患者採不同角度拍照
- 4、受術者戴眼罩，治療區塗冷凝膠
- 5、調整彩光機器參數
- 6、每4週治療一次，每5-6次為一個療程。

彩光術後注意事項

- 1、外出前30分鐘要塗抹物理防曬霜，建議使用SPF>30，PFA>++的防曬霜，2-3小時重複一次，同時使用防紫外線傘遮陽，另外需預防電視、電腦輻射並禁食感光性藥物。防曬時間3-6個月。
- 2、沾水，汗蒸、桑拿及劇烈的運動，化妝，煙酒，忌食腥辣食物。
- 3、新鮮皮膚比較嬌嫩，不可使用有刺激或治療性化妝品，建議使用醫學護膚品。
- 4、部分人群術後皮膚可能出現乾燥、輕微脫屑，建議早晚加強使用保濕產品。

家用脫毛機好不好？

家用脫毛機發放能量-不穩定，時強時弱

輕則脫毛不成功

重則可導致脫皮、紅斑、色沉、色淺、甚至造成燒傷，而形成的永不磨滅的傷痕。

假如強烈的脈沖光不幸射進眼睛，更可能致盲，或視力的永久損傷。

2012年11月香港消費者委員會進行了家用脫毛機測試，於外地邀請了31位女性試用，結果顯示5次脫毛后兩成試用者皮膚出現紅斑、脫皮，或感到被燒灼、痕癢。

