

孩子应否服保健品加强免疫



医生执笔

陈美瑜

国大医院儿童发展中心

顾问医生

林琬绯 / 译

Q: 在家中有哪些小贴士可以加强小孩的安全与健康?

最关键的还在于防范。养成良好的卫生习惯，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时务必捂住口鼻，家中任何人如果生病，请务必与家中其他人保持社交距离。保持生活环境清洁卫生，对经常触摸容易积累病毒的表面和物品消毒。确保孩子吃得健康睡得好，这有益于加强孩子自身的免疫能力。二手烟会影响孩子的呼吸道，让孩子更容易患上感冒，所以家长应该有意识地避免让孩子吸入二手烟。关注孩子的健康之余也别忽略自己的健康，因为父母是孩子最大的依靠。趁此非常时期让孩子们明白，自小培养起健康卫生



(iStock图片)

的习惯和意识，将会终身受用。

Q: 我需要让孩子服用保健品加强免疫力吗?

日常餐饮如果营养均衡，孩子们所能摄取的维生素和矿物质应该很足够了，其实并不需要再服用额外的保健品。常见食品如牛奶、麦片、橙汁，均加强了营养成分含量。如果孩子体重过轻，或身体有其他病况，或者生

长在素食家庭，让孩子服用复合维生素也许能有一定的辅助疗效。有任何疑问的话，请咨询孩子的医生，问清楚哪类保健品比较适合孩子服用。切记，保健品并不是健康饮食的替代品，确保日常饮食营养均衡还是最重要的。

Q: 我可以带孩子外出吗? 必须外出时，应该注意些什么?

卫生部强烈建议国人在阻断期间如果必须外出，包括购买日常必需品或运动，都请一个人单独外出，避免跟家人结伴同行。如果非不得已，请别带孩子外出。当然也有例外情况，例如孩子在家无人照料，外出购买必需品时不得已得把孩子随身带着。在这种特殊情况下，为两岁以上的孩子戴上口罩，办完事就马上回家。让孩子继续保持活跃也很重要，不过应该尽可能转到室内活动，例如让孩子跟着网上课程做运动，而不是外出运动。如果非得到户外做运动，选择人少的地方，除非做剧烈运动，否则必须确保孩子时时戴上口罩。

(二之二)

冠病更易感染呼吸道和眼睛

(香港中通电) 香港大学公共卫生学院副教授陈志伟及其团队近日研究发现，2019冠状病毒疾病相较沙斯，更易感染人类上呼吸道和眼结膜，显示眼睛可能是人类感染冠病的重要途径。

据香港大学公开发布的通报，陈志伟及其团队成员在三级生物安全水平(BSL-3)实验室利用人类上呼吸道和眼部组织，对比冠病19、沙斯、H5N1禽流感病毒及2009年H1N1流感病毒的感染情况。研究发现，冠病19远比沙斯更容易感染人类结膜和

上呼吸道，而冠病19的感染程度与2009年H1N1流感病毒观察到的情况相若。

陈志伟说，该研究解释了为何冠病19较沙斯传染性高。研究也显示，眼睛可能是人类感染冠病19的重要途径。

根据其团队早前的一项研究，冠病19可以在光滑的表面如不锈钢、玻璃及塑料上存活数天。

此次研究进一步显示，如果人类触摸受污染的表面后擦拭眼睛，传染性病毒就有可能通过

手部接触传播。因此，在公共场所要谨记避免接触眼睛，定期使用肥皂、水或酒精搓手液清洁手部，以防冠病19意外传播到眼睛和鼻子。

据悉，此次研究成果已于权威学术期刊《柳叶刀》(The Lancet Respiratory Medicine)发表。研究团队由陈志伟领导，成员还包括许佩茵、潘烈文、裴伟士及黎国思等多位港大学者。

有美国专家于同期期刊发表评论认为，此类实验室研究对人类解读各种病毒的独特性，以及制定有效的医学措施以改善人类健康尤为重要。