

長假狂打機 易患「假近視」

學童迷電腦電玩時間倍增 有人連玩21小時

香港文匯報訊（記者 曾偉龍）聖誕將至，不少學童趁悠長假期放肆玩電子遊戲。有調查發現，本港小學生假日平均使用電腦、電話、遊戲機等電子產品的時間達4小時，比平日的1.8小時長1.2倍，更有學童假日持續21小時使用電腦「打機」。視光師指出，學童長時間近距離視物，有可能令眼部調節焦點功能的睫狀肌抽筋，患上「假近視」，短期內加深數百度近視，長期近距離視物，更會影響視力。

香港執業眼科視光師協會於10月及11月進行調查，訪問829名小學生家長。結果發現學童平日平均使用電腦等電子產品的時間為1.8小時，假日使用時間急升至4小時，更有學童連續使用電腦21小時。其中有95%學童不當使用電子產品，67%學童玩電腦時與螢幕保持近距離，52%人在搖晃的車廂玩電子遊戲，41%人近距離看電話螢幕。另外，有近一半學童用電腦或打機時不會自發休息，有89%家長擔心子女因長時間看電子屏幕而患近視。調查又發現55%學童看電子屏幕時會不自覺縮短距離，分別有54%和43%的學童在使用電子產品時會看不清和感到眼睛疲勞。

睫狀肌抽筋 近視加幾百度

15歲以下兒童的眼睛處於發育階段，不良習慣會對眼睛構成遠長影響。其中近距離視物可能會令調節焦點的睫狀肌抽筋，看遠距離物體時便會模糊，一般於短時間內回復正常，但如情況嚴重則會出現「假近視」，長時間看不清遠物，加深近視度數，嚴重者視力偏差幾百度。另外長時間不休息、在搖晃的車廂內使用、環境太光或太暗亦會令眼睛不適，增加近視風險。

深近視者增3倍患白內障風險

9歲的丁韻晴因長時間用電腦做功課，加上玩電子產品時距離太近，令她7個月內近視劇增100度。香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄指出，600度以上的深近視患者出現視網膜脫落的機會增加2倍，白內障的風險亦增加3至4倍，即使矯視後亦不會減輕有關風險。

視物應保持30厘米距離

他提醒，學童遵守「20/20/20法則」，即看電子屏幕，每隔20分鐘望向20呎以外物體20秒，以及保持30至40厘米的安全視物距離，在充足光線的環境下視物，保障眼睛健康。



為免患上近視，學童必須遵守「20/20/20法則」，看電子屏幕每20分鐘望向20呎以外的物件20秒。香港文匯報記者 曾偉龍攝



唐英年到訪在北角琴行街的馳名小食店，購買「雞蛋仔」。

唐唐買「雞蛋仔」與聽障者「做冬」

俗話說「冬至大過年」。政務司司長唐英年昨日趁農曆「冬至」的日子，去東區一社區中心探訪，與弱勢社群一起「做冬」。中心的聽障人士準備了湯圓，唐司長亦特意到北角一家馳名小店買了「雞蛋仔」，與他們一起分享。他又與弱勢人士進行座談，了解他們的困難和訴求，以作關愛基金參考。

唐司長早前受命領導「關愛基金」，扶助社會上仍待救助的有需要人士和家庭。他昨日到探訪香港聾人福利促進會賽馬會香港中心，聽取中心為聽障人士提供的各種服務。他與來自弱勢社群的人士進行座談，了解聽障人士、肌肉萎縮症患者、新來港或持雙程證來港的單親家長、少數族裔人士所面對的困難和訴求，以作關愛基金參考。

稱北角海旁珍貴須規劃妥善

此外，唐司長在探訪前亦聽取了規劃署介紹有關前北角地盤的發展規劃及正在進行的港島東海旁研究。他認為，海旁是香港珍貴的土地資源，政府將妥善規劃海旁用地，盡力為市民提供通達綿延、充滿活力的海濱長廊。香港文匯報記者 鄭治祖

11月領綜援個案減近千宗

香港文匯報訊 經濟復甦，綜援個案隨之減少。社署昨日公布，11月份整體領取綜援的個案較10月份減少949宗，按月跌0.3%，個案總數達283,879宗，受助總人數為467,067。按個案類別分析，失業類別個案的按月跌幅為1.5%，有30,206宗，而低收入類別的個案則下跌0.6%，有14,526宗。此外，單親類別及健康欠佳類別個案亦呈跌勢，跌幅分別為0.7%及0.2%，分別達34,561宗及25,258宗。年老類別個案的按月跌幅為0.1%，達153,681宗。

醫生打違禁消脂針 女病人腹現硬塊

香港文匯報訊（記者 文森）婦產科醫生杜振峰涉嫌於2005年使用未經衛生署註冊消脂藥物為女病人注射，醫務委員會昨繼續就其專業失德的指控召開紀律聆訊。曾為女病人診斷的控方專家證人表示，女病人腹部接受注射後，皮膚發炎紅腫，並出現不規則硬塊，除非長時間注射類固醇或進行手術，否則不能完全復元。專家證人又稱，該藥物含有卵磷脂，由於會傷及體內組織，巴西早於2003年已禁用。

杜振峰昨日未有親自出席聆訊，由律師代表。控方專家證人皮膚科專科醫生陳衍里作供時表示，女病人X

小姐注射消脂針後4個半月曾向他求診，發現X小姐腹部皮膚發炎紅腫，並有「結核」狀況，更出現不規則硬塊，除非X小姐接受長時間注射類固醇或進行切除手術，否則不能百分百復元。

不慎用卵磷脂 會毀體內組織

陳衍里續指，被告醫生注射的針劑產自德國，但在香港未有註冊，雖然含有的卵磷脂聲稱可改善體態，卻無科學證據證明有效。他稱，卵磷脂會把脂肪溶解，但不論注射到體內任何位置都會起效，即使注射到胃部，胃

部脂肪亦會溶解，故不慎使用會破壞體內組織。他又透露，曾以含卵磷脂的藥物注射到白老鼠體內作試驗，最終全數老鼠死亡。

昨日下午的聆訊原定有辯方專家證人作供，但控方質疑辯方專家報告內，所引述的文獻及研究均有所不足，例如沒有對照組或研究數據太少，認為相關文獻並不準確。

醫委會最終決定不接受辯方提交的專家報告，相關專家證人亦不作供。醫委會本月28日將繼續聆訊，屆時會由辯方其餘證人作供。

沙螺灣再現染禽流雞屍

香港文匯報訊 大嶼山沙螺灣再次發現感染禽類流感的禽類屍體。漁農自然護理署於本月18日，在大嶼山沙螺灣近海邊發現已嚴重腐爛的雞屍，經連串測試後，證實該雞隻帶有H5禽流感病毒。發言人表示，未有家禽農場、漁護署派員巡查附近的沙螺灣村及沙螺灣新村後，亦無跡象顯示有人散養家禽。該署正了解雞屍出現的各種可能原因，包括研究屍體被海浪沖上岸的可能

性，以及是否遭人棄置等。

漁護署發言人指出，該署關注今次事件，會繼續密切監察情況，並加強在附近一帶巡查。衛生防護中心人員正聯絡相關人士，並對他們進行醫學監察。市民如果發現有流感病徵，應盡早求醫。

發言人又提醒市民，應注意個人衛生，避免接觸野生雀鳥及活家禽及其糞便，並在接觸禽鳥後徹底洗手，進食的家禽肉類和蛋亦應徹底煮熟。港府各部門會繼續保持高度

警覺，嚴格執行防控禽流感的措施。

去年初鴨鵝屍 料珠江沿岸漂至

過去大嶼山沙螺灣多次發現感染禽類流感的禽類屍體。去年1月，漁護署於該處檢獲3隻鴨鵝屍體，證實帶有高致病性的H5N1禽流感病毒，當時有估計鴨鵝屍體是由珠江沿岸漂浮來港。2007年12月，漁護署亦於該處發現一隻感染H5禽流感病毒的冬候鳥屍體。

4成市民外遊 帶病返港做「手信」

香港文匯報訊（記者 羅敬文）不少香港人趁節日假期外出旅行，衛生署研究顯示41%外遊港人返港後出現種種健康問題。有醫生指出，傷寒、瘧疾及腸胃不適是外遊人士常見的疾病，但有關情況是有法可防，例如往泰國前應接種甲型肝炎疫苗；患病旅客出發前宜諮詢醫生意見，配備合適藥物，切忌自行配藥，慎防「撞藥」。

衛生署2005年的研究顯示，有近80%離港市民在外遊前未有搜集旅遊健康資料，並分別有7%及41%人在行程中或返港後出現健康問題。仁安醫院保健中心總監蔡穎賢表示，不少市民返港後會出現傷寒和瘧疾等傳染病，或因未能適應異地水土出現腸胃不適，但市民只需出發前了解當地情況，並徵詢醫生意見，便可減少染病機會。

蔡穎賢表示，早前有男士到泰國旅行後出現腹瀉，尿液呈深茶色，經診斷後證實是當地感染甲型肝炎。

港男旅泰後腹瀉證實甲肝

她指出，市民如有準備，得悉泰國是感染甲型肝炎的高危地區，可事先接受疫苗注射，避免感染甲型肝炎可能引致肝衰竭的風險。她又稱，有患肺積水的女病人原計劃到歐洲度假，幸出發前因咳嗽求診，始知健康狀況不適宜長途旅行。

外遊前4周應接種疫苗

仁安醫院家庭醫學專科醫生陳穎欣表示，市民應在外遊前4至6周接種各種傳染病預防疫苗，並指女士外遊時欲避免受經期困擾，可事先服用荷爾蒙藥物，把經期延遲。仁



仁安醫院保健中心總監蔡穎賢（左）和家庭醫學專科醫生陳穎欣（右）表示，市民外遊前宜尋求當地的旅遊健康資訊。

香港文匯報記者羅敬文 攝
安醫院開設的旅遊保健診所已於本月初運作，一站式提供外遊前疾病預防及諮詢服務，並提供疫苗注射和外遊醫療應急用品，市民可事先到醫院網頁預約。

料核發電減碳增耗能 氣候報告被指「不科學」

香港文匯報訊（記者 羅敬文）港府本月初公布氣候變化顧問研究報告，多個環保團體聯合分析後認為，該份研究報告中提出的3個減少碳排放方案「並不科學」，其中增加核電至佔整體發電量50%的方案，顧問推算碳排放量減57%，但所需的能源消耗竟維持現狀高，被環保團體質疑為「節能自然能減排，哪有減碳，卻增加能源消耗的道理？」團體批評該報告矛盾重重，擔心或淪為「國際笑柄」。

香港地球之友、世界自然基金會及綠色和平分析港府月初公布的研

究報告。該報告的顧問以國際認可的能源經濟模型，推算本港不作任何減碳措施，本港至2020年的能源需求會較2005年增加34.3%。

環團批數據屬「幻想」

報告亦推算以增加天然氣發電、提高能源效益及增加核電等3個減碳方案的能源消耗，但被環保團體批評，顧問對該3方案的推算並非根據模型推算，純屬「幻想」出來的數據。

報告若增加核電至佔整體發電量50%，於2020年香港可減少57%

碳排放，但消耗的能源高達40萬焦耳，較不採取任何措施所需能源高出1.4%，環團表示，「碳排放與能源消耗是正比關係，何以報告指減排會增加能源消耗？兩者好矛盾。」團體指出，香港1998至2008年能源需求僅增加6.3%，但顧問卻推算2005年至2020年能源需求增長34.3%，缺乏理據。環境局發言人說，研究顧問以客觀及科學方法，利用香港以往實質能源使用情況，推算在未來人口、經濟活動及社會增長情況的能源需求。有關方法符合國際一般做法。



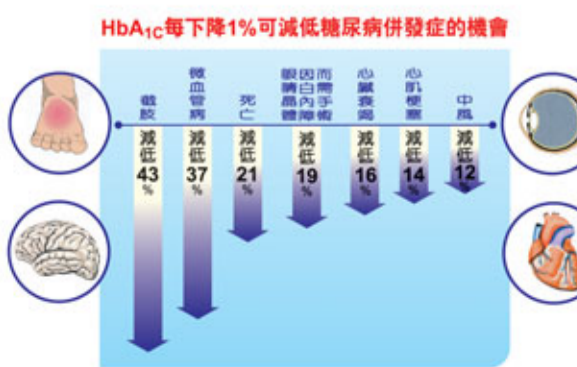
減少糖尿病併發症 便要訂立治療指標

糖化血紅素HbA_{1c}

- 反映在抽血前三個月之平均血糖值
- 控制糖尿病的指標
- 預測患上糖尿病併發症的黃金標準
- 其讀數越高，表示糖尿病病情也越重

糖化血紅素*
HbA_{1c}
6.5%

根據【英國糖尿病研究報告】(UKPDS)顯示，每下降1% HbA_{1c}可減低糖尿病併發症的機會



糖化血紅素與血糖的對照**



*血糖控制或因不同患者而異，詳情請向您的醫生查詢

**Endorsed by International Diabetes Federation (IDF); Diabetes Hong Kong (DHK)

***Adopted from the International A1c-Derived Average Glucose Study (ADAG Study)