

於新型冠狀病毒（COVID-19）疫情期間，遺傳性心律基金會（心律會）整合了醫生及外國專家的寶貴意見，為各位心律會好友提供以下有關抗疫的建議：



COVID-19 會否影響到心律病病人？

長 QT 綜合症（LQTS）

目前測試幾種抗 COVID-19 功效的藥物，包括一些抗病毒藥物如 Azithromycin, Antiviralsz, Lopinavir 及 Ritonavir 聯同抗瘧藥物 Antimalarials, Chloroquine, Hydroxychloroquine，這些藥物已知可能導致心律不正，可引致 QT 間期延長；而 Hydroxychloroquine 及 Azithromycin 已被一間測試藥物安全的機構（CredibleMeds）列為可致心律不正的藥物。服用以上藥物可能會令 LQTS 的患者風險增加，如你有任何問題，應諮詢醫生意見，詳情可參閱 CredibleMeds 網站：<https://bit.ly/2X5cTxP>

致心律失常性右心室心肌病（ARVC）

有數據顯示患有高血壓、糖尿病、心力衰竭、冠心病或呼吸系統疾病的患者感染 COVID-19 後會出現併發症；但以上數據並不適用於 ARVC 患者，暫時未有數據顯示 COVID-19 會影響到 ARVC 患者的病情

四聯症（Timothy Syndromes）

COVID-19 是一種嚴重的呼吸道疾病，主要影響免疫系統低的人，例如兒童、60 歲以上的長者或長期病患者（尤其糖尿病）。而患 TS 的兒童都可能出現血糖過低的問題，需要多加注意

雖然暫時未有數據顯示 COVID-19 對心律病患者的病情有影響，但心律會希望為大家提供以下建議：



心律病病人 COVID-19 期間須知

1. 避免低血鉀（由服用利尿藥，嘔吐或腹瀉所引起）

- 如您有腹瀉或嘔吐等徵狀，請保持充足的水分，並飲用補充電解質飲品
- 可食用高鉀食物如薯仔、葡萄乾、蕃茄等

2. 留意不要服用引致延長 QT 間期的藥物

- 如 Erythrimycin, Zithromax® 或其他抗生素、Zofran®或其他抗嘔心和嘔吐藥物或 Benadryl®, Sudafed 和其他抗組胺藥/減充血藥
- 服用藥物前請先諮詢醫生意見

3. 留意發燒徵狀

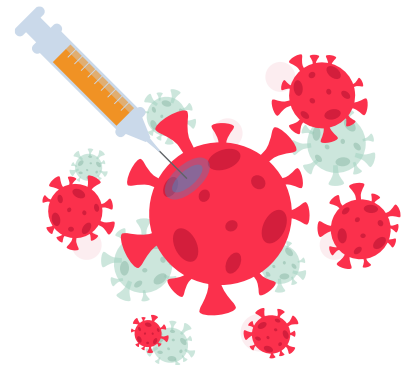
- Brugada 綜合症的患者對發燒徵狀需要尤其注意，需要立即看醫生。如果您患有 LQTS 2 型，發燒可能會令病情更嚴重
- 如果您發燒超過攝氏 38.3 度（華氏 101 度），請確保已服用退燒藥 Tylenol/ Acetaminophen
- 如您家中有自動體外心臟去顫器（AED），請準備好並置於易取及當眼的位置
- 聯繫醫生決定是否需要心電圖檢查

4. 注射流感疫苗

專家建議，患有 SADS 心律不正的患者，例如 LQTS、Brugada 綜合症和 CPVT 的患者，應接種季節性流感疫苗。而流感疫苗對大多數心律病病人是安全的，但專家並不建議病人注射鼻噴式流感疫苗（FluMist）。

如果你有以下情況，請先諮詢醫生才注射流感疫苗前：

- 對雞蛋過敏
- 過去對流感疫苗有嚴重的過敏反應
- 有感冒發燒的症狀



* 請注意：

有些人注射疫苗後會出現短暫的副作用，例如注射部位的輕度酸痛、肌肉酸痛或會有輕微發燒。

此為譯本，請依英文版本為準：<https://bit.ly/2wgnFX8>



給公眾的健康建議

1. 保持良好的個人衛生

- 正確佩戴口罩，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。患者佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士須佩戴外科口罩
- 經常保持雙手清潔，避免觸摸眼睛、口和鼻
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）；如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診
- 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方
- 減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離

2. 保持良好的環境衛生

- 確保室內空氣流通
- 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清洗非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄抹巾清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15 至 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生
- 所有地台排水口在不使用時應蓋好

3. 保持健康生活模式

- 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息
- 不要吸煙及避免飲酒

