



在今年春季的流感高峰期，到醫院求診的市民大增，部分患者需要留院，當中數名病童更因併發症而死亡。如何預防流感及減低其死亡率，成為大眾最關注的話題。運動有助增強體質，提升免疫力，透過運動預防染上流感亦有其根據，但運動必須適量，才會達到最佳的效果。

適量運動減流感死亡風險

感冒在香港是十分常見的疾病，不少人即使染病也習以為常。其實流感對公眾健康可構成重大威脅，嚴重的流感感染及其相關的併發症更會導致死亡，因此它絕非無關重要的小毛病。香港的季節性流感通常在每年的冬季至初春，以及夏季這兩段時間出現。據香港大學較早前的研究所得，香港每年約有1,000宗死亡個案與流感有關，當中大部分死者均為65歲或以上，以及長期患呼吸和心肺疾病的長者。

運動益處多

眾所周知，經常運動有利健康，過去已有多個研究證實，運動可減低患心臟病、二型糖尿病、中風、結腸癌、乳癌、抑鬱症、肥胖等疾病的風險，並能改善肌肉與骨骼健康及精神健康。而香港大學過往的研究亦發現，常做運動可有效降低心血管疾病和呼吸系統疾病的死亡風險。最近本校一項有關空氣污染的研究更顯示，適度的運動可減少空氣污染對健康構成的壞影響。

運動確實對健康大有益處，為探討運動是否有助預防因流感致死的風險，香港大學李嘉誠醫

學院公共衛生學院暨社會醫學系以及微生物學系，合作進行一項獨特的研究，首次提供證據顯示，相對於沒有或甚少運動的情況而言，次數適中的運動習慣，可減低流感有關的死亡風險。

分析死前10年運動習慣

上述研究的對象是24,656名在1998年去世的30歲以上人士，研究人員搜集死者在去世前10年的運動習慣資料並加以分析，每次30分鐘以上的運動才被納入研究之內。根據不同的運動習慣，研究對象分為3組：沒有或甚少運動(1個月運動少於1次)、運動次數適中(每月1次至每星期3次運動)、以及運動次數頻密(每星期運動4次或以上)。

研究結果顯示，每月運動1次至每星期運動3次，每次為時30分鐘或以上，死於心血管病及呼吸系統疾病的人士，其死亡與流感相關的風險比沒有或甚少做運動的人士低4.2%至6.4%，當中又以不吸煙及不喝酒的人士，死亡風險的下降幅度最為明顯。

禦窗外露理論

然而，運動次數頻密至每星期4次或以上的人士，因流感而死亡

的風險與沒有或甚少做運動人士相比，卻沒有明顯分別。研究更發現，針對65歲以上的研究對象，在1998年的流感疫潮下，運動次數適中的人士，當中有333人可避免死於流感相關病症。頻密運動無助減低流感的死亡風險，故在流感高峰期運動次數適中，才可得到預防與流感相關死亡的好處。

要解釋這個現象，首先要認識「禦窗外露理論」。美國一項研究發現，62名馬拉松跑手在比賽1.5小時後，體內「自然殺手細胞」(NK cells)抵禦感染的能力會大幅下跌，需要休息一段時間才能逐步回升至原本的水平。研究人員因而提出「禦窗外露理論」，指運動得過於頻密會短暫減弱人體的免疫功能，從而增加感染疾病的風險。是次港大的研究結果便證明，「禦窗外露理論」的說法是有證據支持的。

適量運動最有益

過往本地的研究，多集中在評估流感對患者住院情況及死亡的影響方面，甚少涉及運動次數與流感死亡風險的關係，是次研究結果首次證明，相對於沒有或甚少運動的情況而言，次數適中的運動習慣，可減低與流感有關的死亡風險。

根據是次研究結果，我們應鼓勵甚少或不做運動的人士，養成多做運動的習慣，若擁有強健體魄，即使染上流感也能減低因嚴重併發症致命的機會。

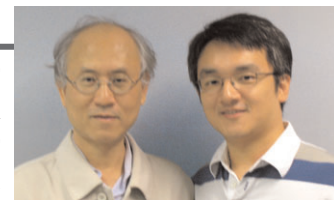
避免過度運動

在養成恆常運動的習慣之餘，亦要注意運動的頻密程度，尤其是年長者，以每星期不超過3次，每次運動30分鐘或以上較為適當。而在每次做運動後，宜有充足的休息才進行另一次運動，以便身體有足夠的時間恢復免疫功能。在流感高峰期，長者更應避免運動過度。

對於一般大眾來說，最好的預

防流感策略是注意個人衛生，以及養成良好的生活習慣，保持均衡飲食和做適量的運動。如想從運動中獲得最大的好處，就切勿吸煙和喝酒。

此外，注射疫苗亦能有效預防流感，即使感染亦能減低患者出現嚴重併發症的死亡風險。感染流感較高危的一族，如65歲或以上的長者、孕婦，以及患有慢性呼吸系統疾病或心血管疾病的人士，應在每年的流感高峰期來臨前，接受防疫注射以對抗流感。



黃浙明博士(左)
香港大學李嘉誠醫學院
公共衛生學院及社會醫學系副教授
黎克勤博士(右)
香港大學李嘉誠醫學院
公共衛生學院及社會醫學系博士後研究員



裴偉士教授
香港大學李嘉誠
醫學院微生物學系
講座教授



林大慶教授
香港大學李嘉誠醫學院公
共衛生學院及社會醫學系
羅旭蘇爵士公共衛生
教授及系主任