

消毒洗手液 ≠ 抗病毒

天氣乍暖還寒，又到了流行性感冒肆虐的高峰期，加上禽流感及「沙士」的陰霾下，不少人除了經常使用消毒劑和漂白水清潔家居以外，也改用具有消毒、抗菌效能的肥皂或洗手梘液，盡辦法將細菌、病毒統統拒諸門外。到底這類聲稱具備消毒效能的個人清潔用品是否必要？效果是否如想像的好？

許多消費者都認為具消毒或殺菌功效的肥皂或洗手梘液 (antiseptic/antibacterial soap)，比不含抗菌成分的，有較佳的清潔效能，有效殺菌消毒。雖然有生產商強調這些產品具「抗菌」、「殺菌」或「消毒」等功效，但卻沒有提供有關使用產品與其健康功效方面的研究資料。

近年，有多個海外研究機構研究使用含消毒成分的個人清潔用品（包括肥皂及洗手梘液）以減低傳染病傳播的效能，並將含消毒成分的產品與一般產品比較，探討消毒產品能否有效減低傳染病的風險。

美國食品及藥物管理局非處方藥物顧問委員會 (FDA Nonprescription Drugs Advisory Committee) 在2005年10月份會議上，總括了31份有關研究報告的內容，涵蓋消毒洗手梘液、肥皂和免沖水消毒酒精產品，指出暫時未能確定使用含消毒成分的家用消毒洗手用品，比一般洗手用品，更能有效減低傳染病的傳播風險。

抗菌肥皂 功效不比普通肥皂好

會議上指出依據2005年發表的一份報告，用普通肥皂洗澡及洗手，配合正確使用方法，已能有效防範呼吸道感染、腹瀉以



及由葡萄球菌引致的膿胞症等。研究亦指，未有證據顯示含抗菌成分的肥皂比普通肥皂，更有效防止病毒感染。

抗菌洗手梘液 不能減低病毒感染

另一份於2004年發表的研究報告指，使用不含抗菌成分梘液的家庭，健康狀況與使用含抗菌成分梘液的家庭分別不大。即使使用含抗菌成分的洗手梘液，也不能減低因病毒感染引發傳染病病徵的機會，包括嘔吐、腹瀉、發燒、喉嚨痛、流鼻水及咳嗽等。

洗手方法更重要

上述研究報告糾正了普羅大眾對抗菌洗手用品一直以來的誤解——很多消費者都以為只要選用了抗菌洗手液或肥皂就萬無一失，可以除病毒、殺細菌，遠離傳染病的威脅。事實上，很多傳染病是因為病毒感染而引起，而非由細菌引發。而大部分消毒洗手用品內的有效成分只可對付細菌，並不能殺滅病毒，例如一般可引發流行性感冒的病毒。

應該注意的反而是洗手方法，很多消費者都忽略了用抗菌洗手梘液或肥皂的正確方法。要有效發揮抗菌功效，務必要擦出泡沫以及徹底洗擦手指、指甲、手掌和手背，讓清潔劑有足夠時間停留在手上每個部位，才能達致效果。相反，如以為為了消毒產品，在洗手時只「蜻蜓點水」，則可能浪費金錢之餘，又未能預防疾病。

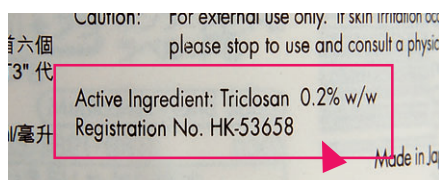
藥劑製品須註冊

根據《藥劑業及毒藥條例》，凡應用於人類或動物身上而具有診斷、治療、減輕或預防疾病功效的藥物均屬「藥劑製品」，必須向藥劑業及毒藥管理局註冊，才可以在市面售賣。而聲稱具有「抗菌」效能的產品亦屬「藥劑製品」的其中一種，因此，也必須註冊。

藥劑製品如要獲得註冊，必須符合安全、療效和質量等方面的標準。換言之，透過註冊的程序，市面出售的藥物有一定的安全、療效和質量保證。

當藥物成功註冊後，藥劑業及毒藥管理局會發出一個註冊號碼（registration number），例如HK-12345，而該註冊號碼必須印在藥物標籤上。所以，市民可以從標籤上有沒有註冊號碼，而得知藥物本身有沒有註冊。

註冊藥物的標籤上，除了必須有註冊號碼外，還須具有產品的有效成分（active ingredient）的名稱和分量、製造商名稱、有效日期等基本資料。



已註冊的消毒洗手用品，包裝上標註有效成分的名稱、含量及註冊編號。

如有需要採用消毒洗手用品，市民應盡量選購附有上述資料的產品或型號。未經註冊或不附有註冊編號、有效成分的產品，功效可能未獲認可或驗證，不宜購買。

市場調查

本會的市場調查發現，現時市面上有為數不少聲稱可抗菌、消毒的洗手用品包裝上並無依例標示註冊編號（請參考「藥劑製品須註冊」一段）。個別樣本所聲稱的有效成分並非正統化學名稱，例如PF消毒因子，未能明確交代產品成分資料。本會已將沒有註冊編號的產品資料轉交衛生署跟進。

衛生署表示經已向有關供應商發出警告信，並指令回收未經註冊的藥劑製品。消費者如有有關註冊或沒有註冊藥物的投訴，可致電衛生署投訴熱線2572 2068。

免沖洗消毒洗手用品 成分話你知

除了含抗菌成分的洗手肥皂及梘液外，近年亦有免沖洗酒精消毒噴霧、洗手液或即棄消毒濕紙巾（hand sanitizers）在市面出售，一般有效成分如下：

1. 酒精（alcohol）

異丙醇（isopropyl alcohol）是酒精類產品中最有效的消毒成分，而乙醇（ethyl alcohol）為次，兩者均可有效殺滅部分細菌及病毒。

市面上酒精類洗手用品的酒精含量普遍為60%至95%，而最有效的酒精成分約為70%，並非百分比越高越有效。

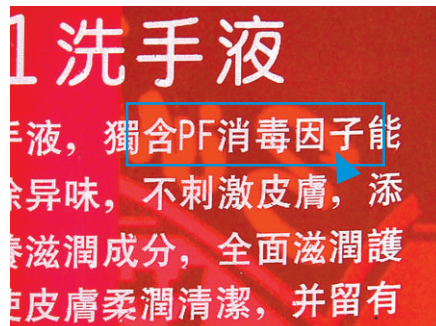
醫學會會董陳以誠醫生表示，部分人可能會對酒精產生敏感反應，使用酒精類消毒產品須小心。長期使用，有可能令皮膚變乾，引發敏感反應，甚至皮膚炎。因此，在有水源的情況下，使用一般洗手梘液洗手是較佳的清潔方法。

另外，酒精產品容易揮發，開封後應盡快使用。購買時要留意產品的生產日期，盡可能選購較「新鮮」的產品，確保其酒精成分未被揮發。

部分家長喜歡採用消毒濕紙巾為小朋友清潔食具。使用前，應留意產品成分，如含有酒精以外的成分譬如香料，殘餘物有可能殘留在食具上。如有需要，最好選用不含添加成分的產品。

2. 苯扎氯銨（benzalkonium chloride）

這是陽離子表面活性劑類殺菌劑，能



部分產品聲稱的有效成分並不是正統化學名稱。

改變細菌胞漿膜通透性(membrane permeability)，阻礙細菌的新陳代謝而起殺滅作用。有膿血、棉花和有機物存在的情況下，作用顯著降低。

苯扎氯銨有可能對皮膚和黏膜產生輕微刺激作用，嚴重者可發生皮疹或其他過敏反應；亦對皮膚和黏膜有脫脂作用，長期接觸可產生乾裂。

衛生署意見

衛生署表示，只要使用正確普通洗手肥皂及洗手梘液，已可以有效沖走手上接觸性致病細菌和病毒，並非每個人或每天都需要選用具抗菌成分的洗手用品。如家中有病人或抵抗力較弱的人，包括小朋友及長者，以及在處理傷口前等有特別衛生需要的人士，或在特殊情況下，則可考慮使用這類消毒洗手用品。

本會意見

消費者在選用消毒洗手用品前，須瞭解正確的使用方法，亦要明白產品本身的限制，例如抗菌成分不能消除所有細菌及病毒；即使洗手後亦不代表可有效「抗菌」多個小時。

含酒精成分的免沖洗消毒洗手用品，長期使用有可能令皮膚乾裂，或引發皮膚敏感等情況，而且消毒效果亦不及普通沖水式洗手用品。因此，免沖洗產品只宜於缺乏水源時使用。另外，酒精類產品屬易燃品，使用時及儲存都須要遠離火種或高溫的地方。

其實，最佳的保健方法應從個人衛生習慣着手，經常洗手。但無論使用哪一種洗手用品，都必須讓適量的洗手梘液、泡沫或噴霧停留在手上一段時間，例如20秒或以上，才可發揮最佳效果。再配合均衡的飲食習慣，多做運動，充份休息，身體自然健康。

預防疾病小貼士

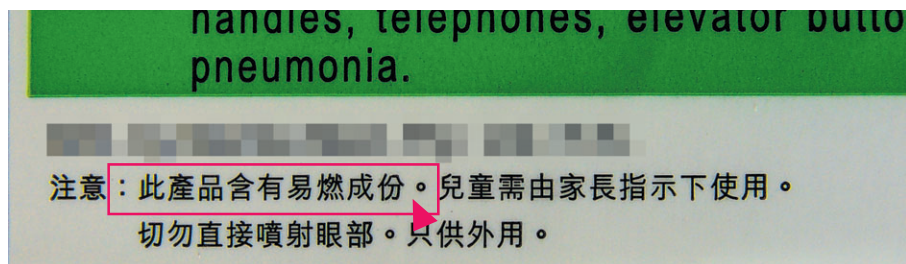
1. 要勤洗手，尤其是下列情況：
 - 觸摸眼睛及口鼻前；
 - 處理食物及進食前；
 - 處理被糞便、呼吸道分泌物或其他體液弄污的物件後；
 - 如廁後；
 - 觸摸電梯扶手、升降機按鈕、門把手等公用物件之後。
2. 用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效防止感染及傳播傳染病。正確的洗手方法如下：
 - 開水喉洗濯雙手；
 - 加入梘液，用手擦出泡沫；
 - 最少用20秒揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水；
 - 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨；
 - 用抹手紙或乾手機弄乾雙手；
 - 洗手後，避免直接接觸水龍頭；關上水龍頭時，可以用抹手紙包裹水龍頭。
3. 絕對不要與別人共用毛巾或紙巾。

正確洗手方法可參考衛生署衛生防護中心網頁：<http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp-handwashing-tc-2004052100.pdf>



4. 抹手紙用後應妥為棄置。
5. 抹手毛巾應妥當放置，並應每日至少徹底清洗一次，如能預備多條毛巾供替換則更理想。
6. 如沒有洗手設備，可用含65-95%酒精的消毒劑消毒雙手。
7. 經常帶備手帕或紙巾，打噴嚏或咳嗽時用其掩住口鼻，其後立即用梘液洗手。
8. 有呼吸道感染症狀或發燒的人士應戴上口罩，並及早求醫。
9. 用膳時要使用公筷和公匙，不要與人共享同一飯盒或飲料。
10. 維持健康的生活習慣——注意均衡飲食、適量運動、有足夠休息、切勿吸煙或過量飲酒。

部分資料由衛生署提供



免沖洗酒精消毒噴霧含酒精成分，使用時要遠離火種。