

養和之道



ISSUE

83

2026年8月號

今期專題

前列腺健康



歡迎掃描QR Code，
下載今期《養和之道》。



養和非緊急醫療護送服務

安全接載 · 時刻守護

HKSH Non-Emergency Medical Transfer Service

Safe Transfers · Dedicated Care

養和提供全方位醫療護送服務，
確保病人在不同醫療需求下能獲得安全、可靠的接載服務。

HKSH offers comprehensive medical transfer services,
ensuring safe and professional support for every patient journey.

服務範圍 Service Scope



非緊急醫療護送（點對點預約住院、門診、出院護送）

Non-Emergency Medical Transport
(Point-to-point transport for scheduled admissions, consultations, and discharges)



兩地口岸及國際醫療護送（安全、可靠）*

Cross-border & International Medical Escort (safe and reliable)*
*另有附加費用 Additional charges apply

每程 Per trip

港幣 **HK\$3,000** 元起
Up

服務時間 Service Hours

08:00-20:00

最後預約時間 Last Scheduled Booking

18:30

預約 Booking

(852) 3966 3033

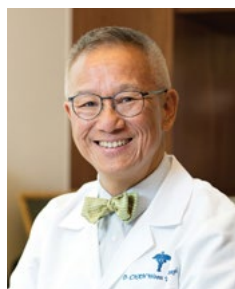


非緊急醫療護送服務條款

1. 非緊急醫療護送服務可按要求預訂，採先到先得原則。需提前預約，並視乎供應情況而定。
2. 在特定情況下可能會收取額外附加費，例如使用額外醫療設備、特長行程距離與時間、非營運時段服務、樓梯運送等。
3. 病人須在使用護送服務前預繳預算費用，預算費用未包含第三方服務商附加費。預繳費用不可兌換現金或其他產品，亦不可轉讓或退還。
4. 病人須接受使用非緊急醫療護送服務所有潛在風險及限制。
5. 如出現緊急情況，病人可能會被護送至最近的公立醫院。
6. 養和醫療集團保留不接受任何非緊急醫療護送服務預約申請的權利。
7. 上述條款及細則可不經通知而作出修訂。如有任何爭議，養和醫療集團保留最終決定權。

Terms & Conditions

1. Non Emergency Medical Transfer Services is available for booking upon request on a first-come, first-served basis. Advance booking is required and subject to availability.
2. Additional surcharges may apply for different circumstances, for example, use of additional medical equipment, extended travelling distance and time, out of operating hours, stair transfer, etc.
3. The estimated charges of non-emergency medical transfer (subject to surcharges by third party service provider) must be settled before use of service. Pre-paid service fees are not exchangeable for cash or other products, non-transferrable and non-refundable.
4. The patient must accept all the inherent risks and limitations associated with the use of non-emergency medical transfer.
5. The Patient may be transferred to the nearest public hospital if emergency situation arises.
6. HKSH reserves the right not to accept any request for booking for non-emergency medical transfer.
7. The above terms and conditions may be amended without prior notice. In case of dispute, HKSH's decision is final.



根據衛生署衛生防護中心網頁資料顯示，前列腺癌是男性最常見癌症之一，2023年排名第三位，佔新症總數的16.2%，其年齡標準化發病率在過去十年呈上升趨勢。

前列腺癌生長速度較慢，早期症狀並不明顯，及早發現再配合適當治療，根治機會頗高。今期《養和之道》特邀養和駐院醫生、核子醫學專科醫生、腫瘤科專科醫生、泌尿外科專科醫生、生化學家及註冊營養師，講解相關篩查、正電子/電腦雙融掃描、放射治療(包括質子治療)、微創外科手術及前列腺健康飲食建議等，多角度剖釋診治前列腺癌及其他問題的最新發展。

如欲瀏覽《養和之道》或訂閱下期電子版，歡迎前往 <http://www.hksh-hospital.com/pnewsletter>。

陳煥堂醫生

養和醫療集團首席醫療總監
養和醫院副院長



《養和之道》電子版



下載「養和醫療」App



**養和醫療
YouTube頻道
正式推出**

歡迎大家訂閱頻道、
觀看短片及與好友分享！

SUBSCRIBE

養和醫療 HKSH Medical Group

今期專題： 前列腺健康

- 02** 淺談常見前列腺問題及診斷
- 04** 簡介前列腺特異抗原(PSA)檢查及其局限
- 06** 前列腺癌造影檢查及分期：前列腺特異性膜抗原正電子/電腦雙融掃描(PSMA PET/CT Scan)
- 08** 前列腺癌放射治療最新發展
- 11** 前列腺「極微創」及精準、局部治療手術
- 15** 番茄紅素與前列腺健康



醫生札記

- 18** 可以逆轉的
記憶力衰退



養和資訊

- 19** 養和家庭醫學及基層醫療中心(金鐘)正式投入服務
養和聯乘滙豐提倡及早增值健康資本定期篩查管理「健康資產」締造健康家庭樂齡人生
- 20** 養和亞洲首個乳癌放射治療對比研究
高劑量質子對抗復發存活率100%同時消除心肺隱憂維持生活質素
- 21** 養和參與國際醫學會議
科研實力獲國際肯定
養和參與「雋悅十載同行康健日」向長者推廣健康信息
- 22** 養和醫療集團攜手灣仔民政處舉辦「專職醫療學堂」及「預防跌倒」講座
養和醫療集團《節能約章》及《4T約章》啟動儀式
推動實踐節能減排





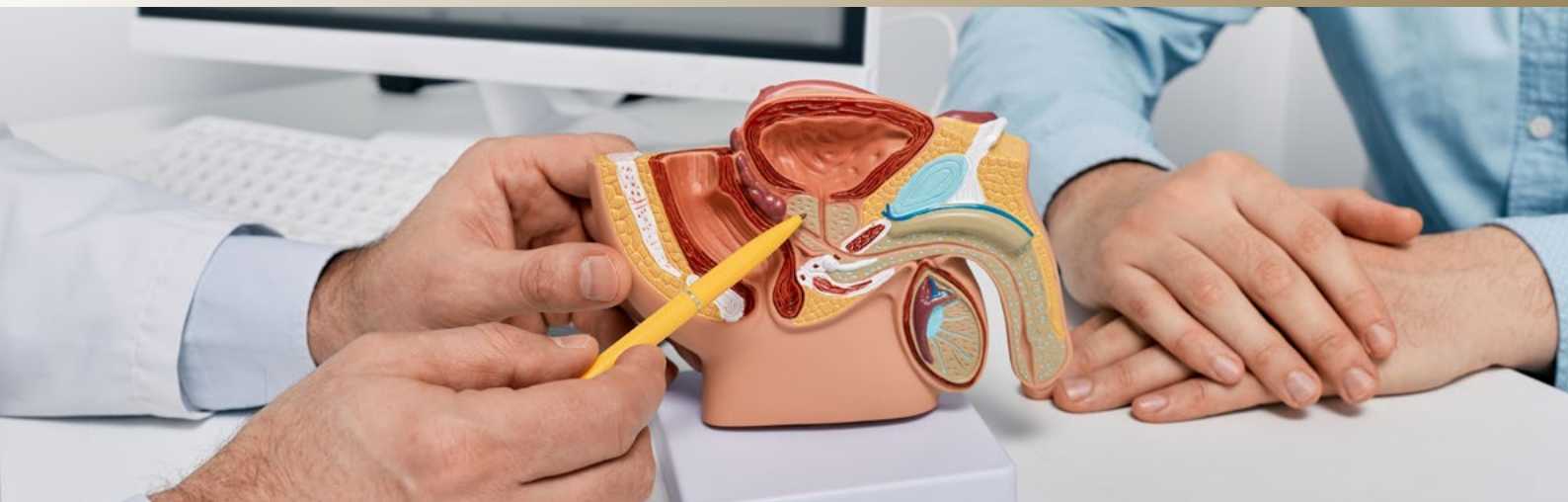
何震宇醫生

養和家庭醫學及
基層醫療中心

駐院醫生

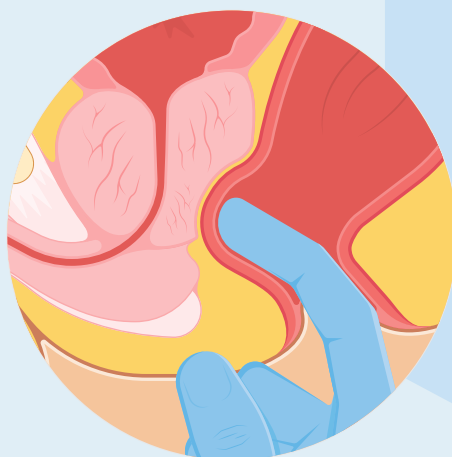
淺談常見 前列腺 問題及診斷

前列腺是一個位於膀胱下方及直腸前面的器官，當中尿道會經過前列腺，將尿液從膀胱送至陰莖前端。前列腺所製造的液體亦會與精子混合，成為精液。男士年紀漸長，愈常出現前列腺增大問題，即「良性前列腺增生」。前列腺愈是肥大，愈易產生各類症狀，包括夜尿頻密、排尿困難、尿流細弱、小便後滴尿及感覺尿液未清。



大部分前列腺癌患者都年逾50，患病率隨年齡增加。良性前列腺增生並非前列腺癌的風險因素，後者未必有任何症狀，又或與前者症狀相同。前列腺癌病情一般發展緩慢，並非大多數患者的致命原因。

如病人因出現上述症狀而向家庭醫生求診，一般須接受直腸指探以檢查前列腺大小。醫生會先戴上手套，再將手指放入病人直腸，評估病人前列腺的體積及軟硬度，如有需要會另作尿液測試，以排除其他前列腺問題成因，如細菌感染。



一般建議男士自50歲起定期接受前列腺癌篩查，若直系親屬有前列腺癌病史，更應提早於40至50歲開始定期檢查。篩查包括探肛前列腺檢查及前列腺特異抗原(PSA)血液測試。PSA是一種由前列腺製造的物質，但單憑PSA指數上升不足以確診前列腺癌，測試結果必須小心分析。其他情況如良性前列腺增生、細菌感染、剛剛射精，以至踏單車等令前列腺受壓的活動，亦有機會令PSA指數上升。

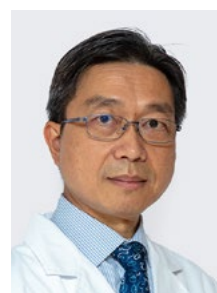


若家庭醫生對病人患上前列腺癌的風險有疑慮，會安排病人接受超聲波檢查。如發現異常情況，一般會建議轉介至泌尿外科專科醫生。泌尿外科專科醫生會為病人進一步安排造影檢查，甚至用針抽取小量組織樣本作活檢供病理分析，以確診或排除前列腺癌。



若症狀輕微，良性前列腺增生不一定要接受治療。如患者選擇接受治療，簡單改變生活習慣，例如控制水分攝取及經常運動或已足夠，效果欠奉則可考慮藥物治療。外科手術一般只用於症狀難治或惡化等情況。

簡介前列腺 特異抗原(PSA) 檢查及其局限



勞潤泉

病理學部

生化學家





前列腺特異抗原(PSA)是一種主要由前列腺細胞分泌的蛋白質。隨著年齡增長，男性出現前列腺肥大等問題的機會逐漸增加，令不少人開始關注前列腺健康，而PSA檢測正是常用的初步篩查工具。

除可在症狀出現前尋找早期癌症跡象，臨床上PSA檢測亦可用作輔助診斷，以及監測確診患者的療效與復發情況。

值得注意的是，PSA檢測具有一定的局限性：它並非癌細胞特有的專一指標，數值異常不等於患癌，正常亦不代表完全安全。首先，PSA檢測的假陽性率較高，在4至10 μ g/L的「灰色地帶」中，活檢確診率僅約25%：原因是任何良性增生、前列腺炎、泌尿道感染，甚至是近期踏單車、射精或接受檢查等刺激，都會令數值有所波動，容易導致不必要的焦慮與檢查。除此之外，PSA檢測亦存在假陰性風險：約15%數值正常（低於4.0 μ g/L）的男性，經活檢仍發現患癌，當中不乏具侵襲性的腫瘤。再者，PSA檢測無法區分生長極慢的「惰性癌」與「侵襲性癌」，有機會導致過度診斷，令患者白白承受手術或化療所帶來的副作用，包括失禁與勃起功能障礙。

一般前列腺癌檢測會包括總PSA及游離PSA，並計算兩者的比值（Free/Total PSA Ratio）。當總PSA偏高時，

醫生會參考該比值作進一步分析：比例較低代表患癌風險較高，需進一步作密切觀察，而比例較高則多見於良性前列腺肥大。測試具備良好準確度與穩定性，能提供可靠臨床數據，提升準繩度。

為克服測試局限，除追蹤PSA速率與計算PSA密度（PSA值÷前列腺體積）外，現代醫學已引入更精準的評估方法，如前列腺健康指數（PHI）等新一代腫瘤標記，有助更準確地預測患病風險。另一方面，進行活檢前以多參數磁力共振造影（mpMRI）清晰確定病灶位置，亦能實現精準活檢，有效避免對惰性癌作過度診斷，病人大部分情況下都能得到適切治理。

踏入中年的男士，如有家族病史或屬高風險人士，定期檢測有助及早掌握前列腺狀況。醫生在解讀測試結果時，會綜合病人年齡、家族史、症狀及病歷，提供全面個人化評估。如發現身體出現異常，務必諮詢泌尿外科專科醫生建議，選擇合適的跟進方式，有效守護前列腺健康。



前列腺癌造影檢查及分期： 前列腺特異性膜抗原 正電子/電腦雙融掃描 (PSMA PET/CT Scan)

身為核子醫學科專科醫生，在臨床上經常遇到確診前列腺癌的患者及家屬，既焦慮又迷惘地問我：「醫生，接下來該做甚麼檢查？有沒有擴散？」

過去我們依賴傳統的電腦掃描 (CT) 和骨骼掃描，但它們在偵測微小轉移時往往存在局限。隨著醫學科技進步，前列腺特異性膜抗原正電子/電腦雙融掃描 (PSMA PET/CT Scan) 已成為精準診斷與分期的「黃金標準」。



胡君傑醫生

同位素及正電子掃描部

核子醫學科專科醫生



為什麼不用傳統的脫氧葡萄糖正電子掃描 (FDG PET)? PSMA的精準靶向機制

很多人聽過傳統的FDG PET/CT，即利用葡萄糖代謝顯像，它在多數癌症造影方面表現出色，但偏偏對前列腺癌「不敏感」：因為多數前列腺癌細胞對葡萄糖的攝取並不活躍，容易造成漏診。

比較之下，PSMA(Prostate-Specific Membrane Antigen)是一種大量存在於前列腺癌細胞表面的蛋白質。PSMA PET/CT Scan的精妙之處，在於其如同「追蹤彈」般的精準靶向機制。我們將能與PSMA特異性結合的放射性示蹤劑(如 ^{68}Ga 或 ^{18}F PSMA)注射入體內，它就會精準吸附在癌細胞上。傳統電腦斷層掃描(CT)只能靠淋巴結「有沒有變大」來判斷，骨骼掃描也只能反映骨質結構改變；PSMA PET/CT則結合了正電子影像(PET)與電腦斷層掃描(CT)，即使是外觀看似正常的淋巴結或早期微小骨轉移，也難逃它的法眼。這對初診時的精準分期(Staging)及根治術後「生化復發」的偵測至關重要。



診療一體化：引導 ^{177}Lu PSMA標靶放射治療

PSMA PET/CT Scan的重大貢獻不僅限於診斷，它更是「診療一體化」(Theranostics)的靈魂。對於晚期或轉移性去勢抵抗性前列腺癌(mCRPC)患者，我們會先透過PSMA PET進行全身掃描。只要影像顯示腫瘤有強烈的PSMA反應，便可引導進行鐳-177(^{177}Lu)-PSMA標靶放射治療。我們會將診斷用的放射性同位素，更換為具有治療功能的 ^{177}Lu ，讓其精準定向並精確殺滅全身的癌細胞。此項治療能顯著延長患者的存活期，當中PSMA PET在背後扮演著最重要的「指路明燈」。

這項改變前列腺癌診療生態的技術，在香港的發展其實已相當成熟。自2015年起，養和醫院便率先引入PSMA PET技術，開啟了本地前列腺癌精準影像的新里程。十多年來，養和團隊持續開展深入研究，並與國際工作組緊密合作，多次在國際醫學會議發表相關研究成果。



醫生的溫馨提示：安全且無損健康

許多患者聽到「放射性」或「核子醫學」或感恐懼。事實上，PSMA PET/CT Scan是一項非常安全且非侵入性檢查。其使用的示蹤劑放射性劑量低，輻射亦會隨時間迅速衰變，並透過尿液排出體外，完全不會影響患者的長遠健康。

在對抗前列腺癌的路上，「知己知彼」是成功的第一步。精準的影像檢查就像一盞明燈，能為醫療團隊撥開雲霧，看清腫瘤的虛實。如果你或身邊的家人正面對前列腺癌的治療抉擇或復發疑慮，不妨與主診醫生或核子醫學科專科醫生深入討論，評估是否適合進行PSMA PET/CT檢查，讓抗癌的每一步都走得更踏實、更安心。

前列腺癌 放射治療最新發展



潘明駿醫生

養和綜合腫瘤科中心

綜合腫瘤科中心副主任
臨床腫瘤科名譽顧問醫生
臨床腫瘤科專科醫生

放射治療常用於治療早期前列腺癌，是外科手術以外另一安全根治方式。隨著技術不斷提升，放射治療近年日趨精準，即使是轉移性前列腺癌亦同樣適用，能顯著改善病人存活率及生活質素。

前列腺癌放射治療屬非入侵性治療，原理是將放射線從體外照射至前列腺內指定位置，能夠殺死癌細胞之餘，亦可保留正常前列腺結構。不少大型研究顯示，就早期前列腺癌而言，放射治療與外科手術的根治效果大致相若，前者的副作用輕少，對生活的影響亦較低。

近年放射技術不斷提升，治療愈見精準。早於2020年，養和採用「大劑量、少次數」放射治療模式，能按病情提高每次治療的劑量，成功將療程由以往之三、四十次大大減至五次，時間由一、兩個月縮短至最多兩星期。研究發現「大劑量、少次數」不單能有效減低治療副作用，更可免卻病人舟車勞頓之苦，對年長及行動不便的患者尤其適合。



早期前列腺癌治療

養和現時為早期前列腺癌患者提供磁力共振導航放射治療及質子治療。後者利用質子射線殺死癌細胞，其「布拉格峰」物理特性，令射線在進入人體時只釋放極少輻射，待到達目標腫瘤時才爆發強大能量集中消滅癌細胞，然後即時消散，效果更加精準之餘，亦大大減低周邊正常組織吸收的輻射量，副作用低於傳統光子放射治療。

為提升治療準確度，醫生會在治療前約兩至三星期利用幼針，將透明質酸或直腸墊片(Rectal Spacer)經會陰置於病人的前列腺與直腸之間作有效分隔，以免直腸在治療期間吸收過多輻射或受傷發炎，甚至流血，並同時讓腫瘤科專科醫生適當提高劑量，提升治療效果。此外，醫生會在病人的前列腺內放置三粒約一至兩毫米大的金屬作為座標，因應前列腺的移動情況調整照射位置，並每次在治療前進行磁力共振造影，進一步確認前列腺位置及其軟組織情況，令治療更為精準。

養和至今已為逾百位早期前列腺癌病人施行「大劑量、少次數」質子治療。最新統計數字顯示，完成五次治療後的根治率接近100%，不但全無任何復發跡象，其他嚴重副作用如直腸、尿道或膀胱受傷亦少於5%，足證質子治療安全有效。一般而言，早期前列腺癌患者接受質子治療後，其根治或無復發機會率高達九成或以上。治療期間或完成後一個月內出現的副作用，如小便頻密、夜尿及大便次數增多等，亦只屬短暫情況，對生活質素影響不大。

展望將來，治療研究方向將繼續朝「大劑量、少次數」進發，期待進一步將治療次數減至兩次，有助減輕病人負擔，令質子治療更趨普及。



中後期及轉移性前列腺癌治療

中期或中後期前列腺癌症患者如病情許可，現時亦可嘗試接受五次質子治療，並輔以荷爾蒙治療（針劑）抑制男性荷爾蒙，有助提升放射治療的根治機會，減低日後復發的可能。

若正電子掃描（PSMA-PET）確認癌細胞已轉移至前列腺以外的其他器官，例如淋巴及骨骼等，治療便會以全身性荷爾蒙治療為主，必要時配合標靶治療及化療，旨在長期抑制癌細胞以防病情惡化，提升病人存活率。轉移性前列腺癌可按轉移數目分為「寡轉移」及「多轉移」，經掃描確認少於五個轉移位置屬「寡轉移」，五個以上則為「多轉移」，前者預後較佳，存活率亦較高。

放射治療技術日新月異，現時醫生可利用磁力共振導航放射治療機（MR-Linac），為病人進行五次立體定位放射治療（SBRT），同時偵察前列腺腫瘤及其他寡轉移位置並作多靶點照射，將癌細胞一網打盡。新技術既可避免藥物治療中常見的抗藥性情況，亦能精確確認膀胱、直腸等正常器官的位置，以及前列腺與一眾寡轉移在每次治療時的移動方向。醫生可按每個靶點有否移位與正常器官的位置重新調整劑量，確保當下能安全照射多個靶點，無須顧此失彼，達致多靶點同步全消融（Total Ablation）的效果。

養和研究數據顯示，五次「大劑量、少次數」立體定位放射治療能有效控制寡轉移前列腺癌患者的病情，三年存活率達100%，比單靠藥物治療為高；三年無惡化存活率高達95%，少於5%出現嚴重副作用或併發症。技術有望日後應用於多達十個轉移位置的情況，結合放射與藥物治療，有效改善整體病情，進一步提升病人存活率。



前列腺 「極微創」及精準、 局部治療手術



陳偉希醫生

養和泌尿外科中心

泌尿外科中心副主任
泌尿外科名譽顧問醫生
泌尿外科專科醫生

隨着年齡增長，前列腺增生或前列腺癌常為男士帶來身心困擾。幸而醫療科技日新月異，現今手術已走向成熟的「極微創」與「精準化」時代。以下為大家解構現行針對這兩大前列腺疾病的最新手術方案，助你選擇最合適的治療，重拾優質生活。

良性前列腺增生——新型微創內窺鏡手術

針對良性前列腺增生，患者可以考慮觀察或藥物治療。現今技術成熟，病人亦可選擇無需開刀的微創內窺鏡手術，過程僅約30分鐘，在輕度或監察麻醉下便可進行，一般只需術後留醫一晚，安全性極高。

水蒸氣熱力治療/前列腺蒸氣消融術

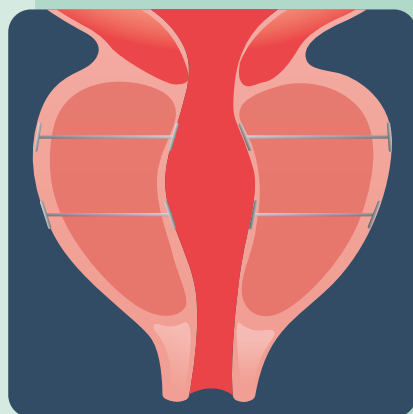
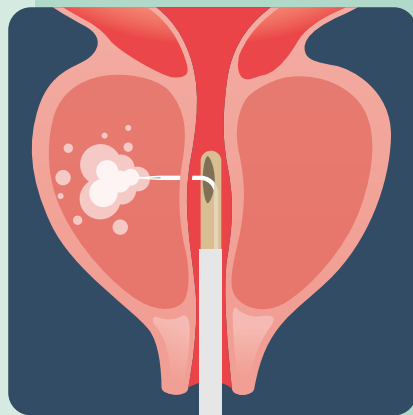
醫生會將內窺鏡（大小如一支配備儀器的筆）沿尿道置於前列腺，評估前列腺肥大及阻塞位置後插入蒸氣針，注入約100°C的水蒸氣，用熱能消融前列腺內的良性增生腺體組織，注射次數視乎前列腺體積和形狀而定。

病人術後需置留尿管約一星期，以待熱能反應引起的紅腫和炎症消退。長遠而言，技術的成效相當理想，高達八成病人在術後五年內無需服藥或再次接受手術，失禁、喪失性功能或射精功能受損等風險亦低於1%。

前列腺提拉術 (Urolift)

若把尿道比作窗戶，前列腺肥大就像是關閉的厚窗簾，會阻擋光線（尿流），令通道變得極為狹窄。前列腺提拉術的原理正是「拉開窗簾」：手術期間醫生利用尿道內窺鏡，類似釘書機或釘槍的儀器，將肥大的組織向兩旁拉開，在前列腺兩側置入微細的金屬釘，效果近乎立刻擴寬尿道，術後一般只需保留尿管一晚。

植入體內的金屬釘非常微小，通過機場金屬探測器時也不會觸動警報；日後若因腰椎或尿道問題需要接受磁力共振檢查亦十分安全。手術對性功能及控尿能力的影響同樣低於1%。



比較良性前列腺增生微創手術

水蒸氣熱力治療/ 前列腺蒸氣消融術

VS

前列腺提拉術 (Urolift)

手術原理

利用100°C水蒸氣
熱能消融增生組織

利用微型釘線
將前列腺組織向兩側提拉

尿管留置時間

約一星期
(待消腫)

一晚
(即時擴寬尿道)

手術/住院時間

約30分鐘/住院一晚

功能受損風險

失禁、性功能受損風險低於1%

醫生會綜合考慮病人意願，並仔細評估前列腺的具體形狀與體積，從而制定最適合的個人化治療方案。

嶄新前列腺癌治療——邁向精準與局部治療

就前列腺癌的手術治療而言，傳統達文西機械臂輔助手術系統歷經多代更新，已累積逾廿年臨床經驗。除追求更精準的根治性切除外，近年更發展出針對早期癌症的「局部治療」（Focal Therapy）。

根治性前列腺切除術（機械臂輔助）

要全面切除病灶，機械臂輔助手術是最強而有力的方案。醫生會在病人腹部開五個微型小孔，操控機械臂將整個前列腺及精囊切除，再重新縫合尿道。受惠於科技進步，新一代手術在控制腫瘤的同時，能更好地保護周邊神經，手術失血和併發症風險，以及術後病人控尿及性功能恢復均顯著優於傳統開放式手術，致命風險或輸血機會極低。病人一般需住院三至八天，視乎復原進度而定。

局部治療

若造影及化驗證實癌細胞只限於前列腺某一位置，可考慮採取「只破壞腫瘤、保留正常組織」的局部治療概念，既能最大程度地保留排尿及性功能，亦不涉及任何輻射。目前主要有兩大微創技術：

高能量聚焦超聲波（HIFU/海扶刀）

醫生會將超聲波探頭置入肛門，結合磁力共振精確導航，逐點（每點約三毫米）發射高能量超聲波消滅腫瘤，並一併消融周邊少部分組織，以策安全。此治療屬一次性，並不涉及輻射，亦不會造成皮膚表面有任何傷口甚至針孔，惟熱能會引致組織腫脹，術後需置留尿管約一星期。其失禁、勃起功能障礙等副作用遠低於傳統手術。

不可逆性電穿孔術（IRE）

技術與前列腺穿刺活檢類似，通常使用約四支微電極針包圍單一腫瘤，啟動後在細胞層面上打孔以擊穿細胞膜，令腫瘤自然死亡。過程中不涉及任何熱能或冷凍，即使腫瘤貼近腸道或尿道等重要器官，對周邊組織亦能提供極佳保護，不易造成損傷，有效保存患者的控尿能力、勃起或射精功能。手術約需兩小時，術後病人同樣需使用尿管約一星期。

局部治療屬於個人化方案，必須經由泌尿外科專科醫生仔細評估，一般只適用於早期發現且腫瘤影像清晰的病人。若磁力共振或正電子掃描等造影檢查未能完全看清腫瘤範圍、懷疑有隱蔽癌細胞，又或癌細胞過於活躍，並不建議採用局部治療。

前列腺手術問與答

問：長者能否承受前列腺手術？

答：良性前列腺肥大主要影響年長人士。手術在設計上已顧及長者的忍耐程度，過程只需半小時，且不用全身麻醉。至於前列腺癌機器臂手術需作全身麻醉兩至三小時，幸好先進科技令創傷大為減少，手術過程亦通常穩定，只要病人整體身體狀況許可，一般可以接受手術。

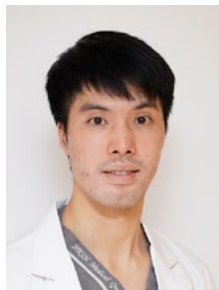
問：何時是接受前列腺手術的最佳時機？

答：「病向淺中醫」固然是守護健康的不二法則，但畢竟病人情況各有不同，始終要由泌尿外科專科醫生按具體情況進行評估。

就良性肥大而言，一旦尿頻、尿急、夜尿頻繁或排尿困難等症狀開始困擾日常生活與睡眠質素，就是考慮手術的適當時機。切忌抱著「能忍則忍」的心態：因為長期前列腺阻塞或會根深蒂固地破壞膀胱功能，即使做手術能解決前列腺肥大問題，受損的膀胱也無法復原，改善排尿的成效會大打折扣。

至於前列腺癌，臨床上普遍傾向採取積極態度，透過手術及早根治病灶。若腫瘤屬於極早期且極不活躍，或可先作積極監察。雖說病人狀況各有不同，但現今微創技術發展成熟，及早適當處理既能有效控制病情，更能保存各項生理功能及改變生活質素，是延長優質生活的極佳選擇。

番茄紅素與 前列腺健康



陳沛聰

營養部

註冊營養師



番茄紅素是一種天然色素，能讓植物水果呈紅色。番茄紅素亦是類胡蘿蔔素的一種，屬抗氧化物，能夠減少對人體有害的自由基。有隊列研究(Cohort Study)顯示，每日攝取適量番茄紅素，有助減低男性患上前列腺癌的風險。

紅色的蔬果如番茄、西瓜及木瓜等，都含大量番茄紅素。建議正常男士從日常飲食中吸取5毫克以上的番茄紅素，有助保護前列腺健康。食材應以未經加工、不含額外添加劑及人工成分的原型食物為主，其含糖量及卡路里低於一般加工食品，是相對健康的選擇。患有前列腺肥大及有前列腺癌家族病史的高風險人士，如未能從原型食物中吸收足夠的番茄紅素，亦可以服用補充劑。詳情請向營養師查詢合適的攝取量。

食物例子及番茄紅素含量

(相等於5毫克份量的番茄紅素)



無添加番茄膏

半湯匙
(約5克)



無添加番茄乾

1湯匙
(約10克)



紅肉番石榴

1個中型
(約120克)



西瓜

1碗
(約150克)



番茄

2個中型
(約200克)



木瓜

1個中型
(約300克)

以下食物多為高卡路里加工食品，
避免進食過量：



含糖番茄汁

番茄醬

意粉醬

含糖蔬菜汁

建議食譜



番茄燉雞

材料：

中型番茄	3個
無添加番茄膏	3湯匙
番茄醬	1湯匙
去骨去皮雞腿肉	500g
番薯	2個
洋蔥	4分之1個
蒜末	1湯匙
義大利香料	1大匙
鹽、黑椒	適量

- 1 將洋蔥切成末狀；番薯、番茄和雞腿肉，切成小塊狀後備用。
- 2 起油鍋，將大蒜末與洋蔥末下鍋炒香。
- 3 將番茄膏、番茄醬和雞腿肉下鍋拌炒。
- 4 接著加入新鮮番茄、義大利香料與200毫升的水，並將鍋中的湯汁煮滾。
- 5 湯汁煮滾後接著放入番薯，並轉小火燉煮約30分鐘，待番薯軟後便可乘盤。



從營養學角度出發，要有效預防前列腺癌，關鍵是均衡飲食，最好是少食飽和脂肪含量高的紅肉、多吃深色和含豐富纖維的蔬果，以及以番薯、粟米、南瓜等含碳水化合物的蔬菜或紅米代替精緻碳水。飲食以外的其他因素，例如每週有至少150分鐘的帶氧運動，對預防前列腺癌及其他癌症亦同樣重要。

一旦不幸患上前列腺癌，患者有機會要接受「雄性激素剝奪治療（ADT）」，利用荷爾蒙藥物中止睪丸製造睪酮，進一步抑制病情。ADT會令患者荷爾蒙下降，容易體重增加、骨質疏鬆及肌肉流失，並增加心血管病風險，故此病人需在治療期間注重均衡飲食以維持正常體重，吸收充足蛋白質、維他命D及鈣質、多食高纖維蔬果，並在治療完成後透過負重訓練減脂增肌，改善體質。



可以逆轉的 記憶力衰退



梁嘉銘醫生

養和腦神經外科中心

腦神經外科中心主任
神經外科名譽顧問醫生
神經外科專科醫生

陳先生說：「醫生、醫生，我太太的記憶力近來差了很多……」

我答道：「隨着年紀增長，記憶力有點減退，也許很自然……」

陳先生說：「我最初也是這樣想，但這半年明顯轉壞：過往她處理自己的投資頭頭是道，現在卻什麼也提不起興趣。上星期和她上街，發覺她連認路也有點困難……」

我為陳太太作了詳細的檢查，並安排一次腦部掃描，結果竟然是在腦部的前端（即「額葉」）發現一個六厘米的腦膜瘤！

經過數小時的手術，我切除了陳太太腦內的腫瘤，她亦漸漸康復過來，腦筋也回復往日的清晰。

陳太太的個案雖然並不常見，但也是一種不可忽略的情況。腦部的額葉負責人類的思維和行為規範，一旦受損或被腫瘤壓着，我們的思維和認知便會受到影響。由於腦膜瘤的生長速度一般都很緩慢，初起時大多沒有明顯的病徵，即使出現也會被認為是退化使然而被忽略，往往需要透過掃描檢查才可發現。



此外，另一見於長者且容易當作認知障礙症的情況，就是「常壓性腦積水」。若腦脊液因吸收障礙而積聚，會導致腦室漲大並壓迫周邊的神經線。患者初期會出現步履不穩及步距變小，容易跌倒；接著會出現認知及記憶力衰退；到後期更會小便失禁。由於這些變化會在一段頗長的時間內漸漸發展，故很多時被誤認為是退化、認知障礙或帕金森病等，診斷上有一定難度。以往除一般掃描外，患者往往需要接受脊椎穿刺檢查以協助診斷，其準確度不太理想；時至今日，我們已可以運用磁力共振掃描量度腦脊液的流量，以作診斷。

要有效解決常壓性腦積水，醫生會為病人施行腦脊液引流手術，建立新的腦脊液循環通道。方法是在腦室放進一根小導管，然後接連一個藏於頭皮下的活閥，再接駁另一根植於皮下的小導管，將腦脊液引流至腹腔，讓腹膜吸收。

其實，異常的記憶力衰退不一定是認知障礙症所致，其他情況如抑鬱症酗酒或藥物副作用、長期睡眠不足、甲狀腺素過低等，都會影響我們的專注力而影響記憶，當中不少是可逆轉或治癒的，建議先向相關專科醫生求診，對症下藥，尋求適當解決方法，切忌掉以輕心或諱疾忌醫，以免耽誤病情。

養和家庭醫學及基層醫療中心(金鐘) 正式投入服務

養和醫療集團進一步拓展社區基層醫療服務網絡——養和家庭醫學及基層醫療中心(金鐘)已於6月4日在金鐘道88號太古廣場一座22樓正式投入服務。

養和家庭醫學及基層醫療中心(金鐘)

查詢: 2855 6685

診症時間: 星期一至五: 上午9時至下午1時; 下午2時至5時

星期六: 上午9時至下午1時

星期日及公眾假期休息



養和聯乘滙豐提倡及早增值健康資本 定期篩查管理「健康資產」 締造健康家庭樂齡人生



養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生(右二)強調,定期身體檢查是管理「健康資產」最明智的決定,早期癌症篩查更能從根本上扭轉對健康及家庭的影響

滙豐卓越理財客戶專屬禮遇

- 家庭醫學門診優先預約
- 「免按金」社區護理服務
- 身體檢查及癌症篩查計劃
- 阿茲海默症關注及篩查計劃
- 樂活養和 Health EX健康管理計劃

養和醫療集團於5月18日獲邀出席《滙豐卓越理財富裕家庭健康報告2026》論壇。調查報告發現,大部分港人沒有定期身體檢查的習慣,尤其忽略癌症篩查的重要性。主要原因是檢查費用高昂、自覺健康而毋須額外檢查,亦對於哪種檢查合適感到疑惑。此外,港人雖然人均壽命長,惟許多人無信心可享健康樂齡,認為健康資訊泛濫,難以為自己及家人確立健康保障的方向,因而未有安排進行健康檢查以預防疾病。其中,只有少數人關注認知健康,反映出大眾低估了它對長期活動能力與整體健康的重要性。

應對人口轉趨老齡化,養和已設全面的一站式跨專科臨床服務,強調疾病預防、早診早治的重要性,為在職以至退休人士作個人化健康管理。養和期望藉著與滙豐的合作,將養和一直倡導的健康樂齡概念,進一步推廣到社會各層面,讓大眾更了解延長健康周期(Healthspan)的意義,從而及早增值健康資本,不僅活得更長、更活得有質素。



有關調查結果的詳情,請登入網頁瀏覽。

<https://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/781d213c23c56540a244d5406052c0df.pdf>

養和亞洲首個乳癌放射治療對比研究 高劑量質子對抗復發 存活率100% 同時消除心肺隱憂 維持生活質素

養和癌症中心於2023年引入質子治療，當中涵蓋乳癌、前列腺癌、頭頸癌等多種適應症，已累積940宗個案的臨床數據，其中約四成半為接受術後放射治療以預防復發的乳癌患者。憑藉在乳癌質子治療方面的豐富臨床經驗及創新技術，養和於「亞洲-大洋洲粒子治療合作組年會PTCOG - AO 2025」及「粒子治療合作組年會PTCOG 2026」上，發表兩項以華人乳癌患者為研究對象，均為亞洲首次的臨床研究成果，進一步推動以「與疾病共存，保生活質素」為目標的精準醫療。

首項研究的目的，是比較以質子和光子放射治療作術後預防乳癌復發的成效，結果顯示兩者成效相若，存活率均達100%。惟高效的癌症管理，更講求避免副作用及後遺症，質子的獨特優勢在於高精準度，因治療乳癌導致心臟承受的輻射量「接近零」，與光子放療比較可達約40倍之差別，且僅極少數病例出現二級或以上的毒性反應。第二項研究則以「大劑量、少次數」為目標，開展5次質子治療乳癌的臨床研究，不但免卻患者舟車勞頓，更能減省時間及降低治療費用和心理負擔，療程短、高精準、高效益，力求更具成本效益的乳癌質子治療，是養和質子治療中心啟用以來的重點發展方向。



養和醫療集團營運總監暨養和醫院董事李維文先生(右二)、養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生(左二)、養和質子治療中心主任暨臨床腫瘤科專科醫生張天怡醫生(右一)、養和醫療集團醫學物理部主管余兆基博士(左一)，發表兩項以曾接受質子或光子放射治療的華人乳癌患者為研究對象，均為亞洲首次的臨床研究成果，進一步推動以「與疾病共存，保生活質素」為目標的精準醫療。



養和質子治療中心已進行約940宗質子治療，當中乳癌佔近45%，即已累積超過400人次的臨床經驗，相比區域內的質子治療中心，養和在質子治療乳癌範疇的臨床經驗豐富，團隊緊貼國際醫療趨勢，探求更具成本效益的「大劑量、少次數」治療方法。



有關調查結果的詳情，請登入網頁瀏覽。

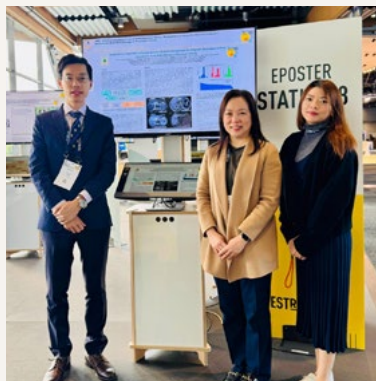
<https://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/410acd226551cf77a2d79bf09e5e085a.pdf>

養和參與國際醫學會議 科研實力獲國際肯定

養和醫療集團一直積極投放資源於臨床科研，致力將先進醫療科技轉化為實質的臨床成效，為患者帶來更多治療選擇。養和團隊於5月及6月先後參與全球兩大頂尖腫瘤學與放射治療會議——2026歐洲放射治療學會年會（ESTRO 2026）及第64屆國際粒子治療合作組年會（PTCOG 2026），向全球專家展示最新臨床研究成果，並獲得了業界的高度認可。



養和團隊在ESTRO 2026中，共有18篇研究摘要獲選參與，展現放射腫瘤學前沿實力。



養和團隊在PTCOG 2026中展示質子治療創新成果。

在瑞典舉行的ESTRO 2026中，養和團隊共有18篇研究摘要獲選參與，當中包括：

- 分享高風險前列腺癌治療的臨床數據，探討在提升患者生存獲益的同時，如何優化其長期生活質素。
- 展示在胰臟癌治療中應用磁力共振引導立體定向放射治療的臨床經驗。

在全球粒子放射治療的重要學術交流平台PTCOG上，養和分享多項質子治療的臨床實踐與研究成果，包括：

- 從生物、心理與社會角度評估乳癌超低分次質子治療的早期成效，以及為華人乳癌患者建立精準治療決策模式。
- 比較不同束流模型在極高精度要求下的表現，以助提升治療精準度。
- 探索高解像度影像技術的應用，以助提升腫瘤勾畫與治療規劃的準確性。



養和參與「雋悅十載 同行康健日」向長者推廣健康信息

養和醫療集團於2016年進駐香港房屋協會的長者房屋項目「雋悅」（The Tanner Hill），設有養和家庭醫學及基層醫療中心（丹拿山）及養和長者醫健中心（丹拿山）。今年為雋悅成立十週年，養和獲邀參與於6月13日舉行的「雋悅十載 同行康健日」，組成「養和康健站」義工隊，為160位雋悅的租戶、安老院舍住客及「雋悅·滙」會員提供多項免費健康檢測，包括體脂、視力、血糖及骨質密度檢查，並舉行兩場伸展運動班，向「老友記」推廣健康生活信息，鼓勵他們享受健康、愉快的退休生活。

養和醫療集團攜手灣仔民政處 舉辦「專職醫療學堂」及「預防跌倒」講座

養和醫療集團應灣仔民政事務處邀請，於7至8月期間合辦兩場社區講座。首場「專職醫療職系分享—認識營養師與物理治療師」講座於皇仁書院舉行的，由營養師莫穎嫻及物理治療師黃偉強擔任講者，為40多位中學生供針對性且實用的升學與職涯資訊。除介紹營養師及物理治療師的實際工作，分享真實工作經驗外，同時剖析兩個行業當前的發展與挑戰，協助學生了解行業的就業和發展前景。

第二場講座獲大坑關愛隊及大佛口關愛隊加入合辦，主題為「長者防跌篇」，由物理治療師李健靈擔任講者，為近150位灣仔區長者及街坊講解長者常見跌倒原因、跌倒風險自我評估，以及示範防跌倒運動等。



養和醫療集團 《節能約章》及《4T約章》 啟動儀式 推動實踐節能減排

養和醫療集團正式參與由香港環境及生態局和機電工程署舉辦的《節能約章》和《4T約章》。透過參與《節能約章》，養和承諾在盛夏期間（6至9月）將室內平均溫度維持在攝氏24至26度、關掉不需要使用的電器、優先選購具能源效益的產品及系統，同時鼓勵員工在日常工作中共同實踐節能措施。養和亦透過參與《4T約章》，訂立了明確的節能目標（Target）和時間表（Timeline）——於2030年前減少5%的能源消耗；此外，亦增加能源數據透明度（Transparency）和鼓勵員工積極參與（Together），攜手加強節能成效。



養和醫療集團環境工作小組成員代表已於6月23日出席相關啟動儀式。

OAKLEY HONG KONG

2026

PINK 粉跑 RUN.HK



主辦機構
THE ORGANIZER



HONG KONG HEREDITARY
BREAST CANCER FAMILY REGISTRY
香港遺傳性乳癌家族資料庫



冠名贊助
OFFICIAL TIMER



粉紅鑽石贊助
DIAMOND SPONSOR



MaBelle
It's Diamond. It's Natural.

活動贊助
EVENT SPONSORS



大會指定時計
OFFICIAL TIMER



大會指定鞋履
OFFICIAL SHOES



媒體
MEDIA PARTNERS



全力支持
SUPPORTING ORGANIZATIONS



活動詳情及網上報名
Event Details &
Online Enrollment

www.pinkrun.hk enquiry@pinkrun.hk [facebook](https://www.facebook.com/pinkrun.hk) [instagram](https://www.instagram.com/pinkrun.hk) [linkedin](https://www.linkedin.com/company/pinkrun.hk) [asiabreastregistry](https://www.asiabreastregistry.org)



早發現 · 護認知 Early Detection · Protect Cognition



養和關心認知健康 阿茲海默症關注及篩查計劃 HKSH Cares for Cognitive Health Alzheimer's Awareness & Screening Programme

早期發現阿茲海默症，有助及早治療與管理，
提升生活質素。養和推出阿茲海默症關注及篩查計劃，助您守護認知健康。
Detecting Alzheimer's disease early allows for timely treatment and management, which can
enhance quality of life. HKSH launches Alzheimer's Awareness & Screening Programme to
help protect your cognitive health.

優惠價 Discounted Price

\$3,400*

原價 Original Price: \$5,840

* 不包括醫生費 Doctor's Fee Excluded

篩查項目 What's Included



血液測試

pTau 217 (生物標記)

Blood Test

for pTau 217 (a biomarker)



基因測試

APOE基因變異

Genetic Testing

for variant of APOE gene

適用人士 Who Should Get Screened

- ✓ 有家族病史
Family history of Alzheimer's or dementia
- ✓ 有記憶問題或認知變化
Memory issues or cognitive changes
- ✓ 關注患病風險
Concerned about Alzheimer's risk factors

立即行動，守護認知健康！ Act Soon. Early Screening Matters.



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

養和醫院
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和醫健
HKSH HEALTHCARE

養和東區醫療中心
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

養和癌症中心
HKSH CANCER CENTRE

養和創新及專業培訓學院
HKSH INSTITUTE FOR INNOVATION & PROFESSIONAL DEVELOPMENT

www.hksh.com



健康續航
EXtension

專屬健康管理
EXclusivity

跨專科協作 深度交流
EXpertise



樂活養和Health EX健康管理計劃

Health EX Health Management Programme

為健康人生續航

Fuelling a Healthy Life

專為40歲以上人士而設的**樂活養和 Health EX**，一個與參加者同行及為期一年的健康管理計劃。由養和跨專科團隊為你設計健康管理策略，及早做好規劃，達致更理想的健康狀況，成就卓越樂活人生。

Health EX is a holistic health management programme designed for individuals aged 40 and above, offering year-long support to help participants achieve their health goals. Backed by HKSH's multidisciplinary team, the programme delivers personalised health management strategies to optimise wellbeing and promote a fulfilling and healthy life.



2 x 醫生健康評估
Health Optimisation Session



4 x 物理治療
Physiotherapy Session



4 x 營養諮詢
Dietitian Consultation

查詢或預約，歡迎聯絡我們
Booking and Enquiries

樂活養和查詢熱線
Health EX Service Hotline



(852) 2835 3753



www.hksh.com/healthex



\$8,520 每位 each

二人同行
尊享價
Special Price for Two

\$5,120 每位 each



跑馬地

養和醫院
2835 8600

港島東

養和李樹芳樓
2917 1180

金鐘

養和醫健專科中心
2855 6685

養和家庭醫學及 基層醫療中心 守護你健康

中環

2523 7887

太古

2563 6655

丹拿山

2219 9012

查詢或預約

📍 跑馬地
養和醫院
香港跑馬地山村道2號李樹培院地下
☎ (852) 2835 8600 📠 (852) 2892 7506

📍 中環
香港中環德輔道中33號1樓
☎ (852) 2523 7887 📠 (852) 2523 7873

📍 金鐘
養和醫健專科中心
香港金鐘道88號太古廣場一座22樓
☎ (852) 2855 6685 📠 (852) 2892 7452

📍 丹拿山
香港北角丹拿道8號雋悅3樓
☎ (852) 2219 9012 📠 (852) 2892 7572

📍 港島東
養和李樹芳樓
香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓
☎ (852) 2917 1180 📠 (852) 2892 7403

📍 太古
香港鰂魚涌太古城道39號匯豪峰低層地下A-C舖
☎ (852) 2563 6655 📠 (852) 2892 7560



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

養和醫院
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和醫健
HKSH HEALTHCARE

養和東區醫療中心
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

養和癌症中心
HKSH CANCER CENTRE

養和創新及專業培訓學院
HKSH INSTITUTE FOR INNOVATION & PROFESSIONAL DEVELOPMENT

www.hksh.com