

養和之道



ISSUE

53

2018年10月號

今期專題



養和社康護理服務現已推出

- 全港首個結合私營醫院及門診的社康護理服務
- 護理計劃由社康護士與醫生共同訂出
- 為手術後、慢性疾病、復康期的病者，提供綜合及持續性家居護理和治療
- 服務範疇包括打糖尿針、傷口護理、抽血、慢性疾病護理、家居安全評估等
- 社康護士每次家訪約30分鐘，收費為800元，不包括治療程序費用
- 須經養和醫院(或獲發醫院行醫權)的醫生或養和醫健醫生轉介，服務範圍主要為港島區



如有查詢，請電2835 8634或電郵: cns@hksh-healthcare.com



養和社康護理服務
HKSH Community Nursing Service

A member of HKSH Medical Group



俗語有云：「女性撐起半邊天。」，今時今日的現代女性，從小到大，面對的是一個與父母輩截然不同的社會，在不同年紀應對不同難題。

有少女時期與朋友及同學相處，對個人取向或另有探索；繼而投身社會後投身社會面對工作或生活壓力，逐漸喚醒對身心健康的關注；以至要考慮家庭和生育，以及思索老來無法自理的可能。

「年紀漸大，點樣先可以保持健康肌膚？」

「想創一番事業，但又想生BB，但再遲幾年可能太遲，可以點做？」

「身邊好多人都有乳癌，新聞仲話近年有年輕化趨勢，點樣可以趁早預防？」

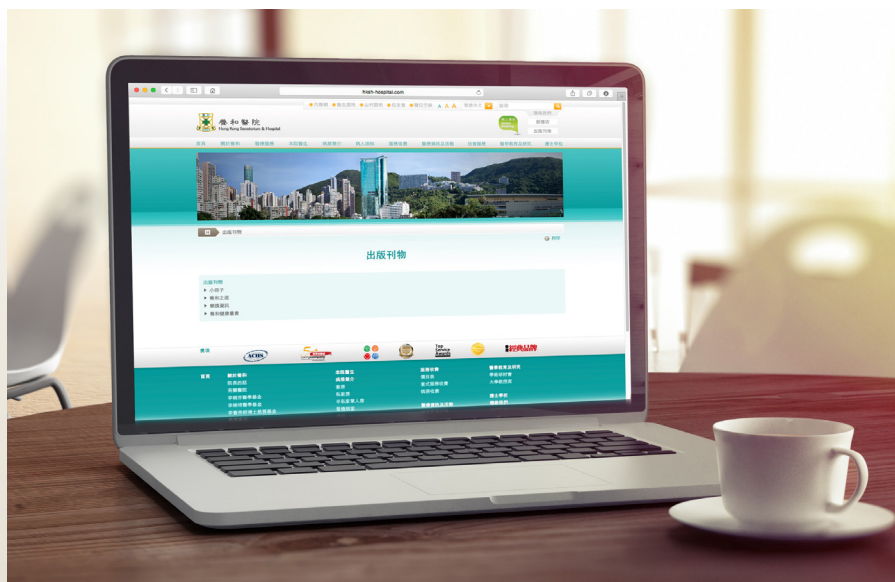
「老來最怕有認知障礙，連自理能力都有，麻煩家人…」

今期《養和之道》特意邀請各個專科的女醫生，親身講解多個女性關注的健康議題，由護眼以至防曬，從乳癌檢查談到骨質疏鬆，剖釋不同年齡女性要注意的事項，得以早作準備，為健康人生鋪路。



如欲在網上瀏覽今期《養和之道》或登記收取下期電子版的電郵通知，歡迎前往 www.hksh-hospital.com/pnewsletter。

陳煥堂醫生
養和醫院副院長



今期專題： 婦女健康 終身事業

02 關注乳癌

定期檢查 提高警覺



06 3至80歲的女性健康攻略

10 愛之初體驗：少女篇

12 電眼美人 護理有法

15 有妳終身美麗：

清潔、保濕、防曬



18 「雪卵」：將生育能力「定格」

20 女性更年期：

一樣可以過得好！



24 小不忍 可大可小

女性理遺問題

26 受荷爾蒙影響

女性發病比例高

紅斑狼瘡的診斷與治療



28 細說女性長者 認知障礙症

健康專欄

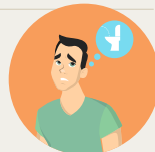
31 何必等到老來「鈣」嘆



醫生札記

35 此「尿」、「腺」

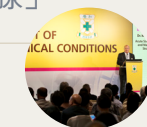
不同彼「尿」、「腺」



養和資訊

36 李樹培研討會2018圓滿舉行 逾630人參與 創歷年新高

養和引入智能掃描器
導航脊椎手術



37 養和醫院第三度獲 「澳洲醫療服務標準委員會」 頒發醫院認證

養和醫療集團囊括多個獎項



關注乳癌

定期檢查 提高警覺



曹吳美齡醫生

養和內科名譽顧問醫生



羅吳美英醫生

養和診斷及介入放射部主管
放射科專科醫生



乳癌，是現時本港頭號女性殺手。根據香港乳癌基金會網頁資料顯示，由1993年至2015年，本地女性確診乳癌個案上升三倍。現時約每16名婦女當中，便有一人有機會一生中患上乳癌，患病年齡中位數為56歲，最年輕的不足20歲。以2015年計，55%患者年齡介乎40至59歲，年齡愈大，風險愈高。

乳癌會否發病，並不單單取決於任何一個風險因素，如家族病史、吸煙、飲酒、進食肉類及奶類食品等*。乳癌發病可謂全無徵兆：即使檢查發現乳房有鈣點，亦不一定會變成乳癌，但倘若真的患上乳癌，愈早檢查及治療，痊癒的機會便愈高。

一般而言，乳房檢查包括定期由醫生進行的臨床檢查，以及日常自行檢查。

臨床檢查

醫生會先詢問求診人士的病史，再用肉眼觀察乳房是否大小或高低不均、不對稱及凹陷，然後用手觸摸乳房（又稱「觸診」），確認任何異物或異狀。

此外，醫生會同時安排病人接受臨床輔助超聲波造影（Bedside Screening），以作進一步診斷。華人女性的乳房密度較高，如觸診發現乳房不平滑，可以藉超聲波造影判斷乳房是否有硬塊。

一般女性應自30歲起每年接受一次臨床檢查，如有家族病史就更該及早進行。最好定期在同一醫院或診所檢查，以便逐年比較乳房狀況，一旦發現任何異樣，可以及早處理。

女性在35至40歲時宜接受初次乳房X光造影檢查（Baseline Mammogram），而40至60歲時便應每兩年作X光造影檢查，往後每三年一次。

斷層乳房X光造影 (Tomosynthesis)

現時最新引進的3D立體乳房X光造影，又稱斷層乳房X光造影 (Tomosynthesis)，獲美國放射學院確認「在重要篩查範疇方面，較2D數碼乳房X光造影更進一步」。

新引進的造影儀器可從多角度拍攝多幅乳房影像，再重塑厚度達一毫米的影像，解決腫瘤被外圍組織覆蓋引起的造影問題。臨床測試顯示，新技術的入侵性癌症偵測率達至27%至43%。造影全程只需4秒，輻射劑量與傳統2D乳房X光造影相約。



斷層乳房X光造影（上）較傳統乳房X光造影（下）影像更細緻分明。

自行檢查乳房

女士平日洗澡時，亦可自行檢查乳房，最好每月經期過後檢查一次。建議先用肥皂水沾濕乳房，便較易觸摸到任何異物或異狀。如手部感覺有異樣或觸摸時乳房感到不適，應該及早求醫。

小心乳房按摩或推拿

不少女士間中都會接受坊間提供的「乳房按摩」或「乳房推拿」，個別按摩師或推拿師經驗豐富，服務期間有所察覺，通知顧客乳房或有硬塊，以致得以及早求醫。

然而，倘若技師經驗不足，未能察覺硬塊並勉強按摩或推拿，便有可能使癌腫擴散，令病情惡化。

諱疾忌醫 全因對未知的恐懼 (Fear of the Unknown)

定期檢查非常重要，心態正確更是致勝關鍵。女性一旦發現乳房有異樣，很多時會害怕惡夢成真而不願及不敢求醫。鸵鳥心態會令病情惡化，最終無可逆轉。

對未知有所恐懼，實屬人之常情；然而與其獨自徬徨胡思亂想，倒不如勇敢面對，主動求醫，坦然面對任何檢查結果。

一旦病人確診患上乳癌，作為醫生除了安撫病人之餘，更重要是鼓勵她們接受患上乳癌的事實，然後讓病人明白不同階段有不同跟進方法，知道一切有路可依，目標清晰。在治療道路上，我們的醫護人員會積極協助，定時致電病人詢問近況，一起並肩前行。

對乳癌高度警覺，防患未然；對患病坦然接受，堅強面對，就能克服重重險阻。

註：近年美國有研究指出，女性收經後減少服用荷爾蒙，乳癌數字有所下降。



3至80歲的女性健康 攻略



陳琳醫生

養和醫院
家庭醫學及基層醫療中心
駐院醫生

走在基層醫療最前綫，經常接觸到受不同生理及心理問題困擾的女性。現代女性工作壓力大，持家擔子亦不少，未必能夠好好照顧身體，不論哪個年紀，女性總有不足為外人道的辛酸。

大多數女士首次求診，都是接觸支援基層醫療的家長醫學專科或普通科醫生。我們既要為病人作基本生理診斷，亦要了解她們的心理狀況，務求對其身心健康有全面認知，必要時安排合適的專科詳細跟進。

我嘗試藉本文歸納一些女性常見的身心問題，並提供一些健康小貼士，讓女性得以安心、專心保養身體，迎接挑戰，享受人生。

保護靈魂之窗

眼睛是靈魂之窗，自少便要認真保護，最好每年定期接受眼科檢查。

平日讀書學習時，眼睛最好與書本保持約30厘米距離，不能太過接近，每小時要休息10分鐘左右；記緊姿勢要端正，不要垂頭彎腰。

應盡量避免在床上看書，因為照明度未必足夠，左右眼間隔亦不均衡，容易疲勞。乘車時亦最好別看書，旅行或戶外活動時應配戴墨鏡，以防紫外線傷害眼睛。



搽防曬要兩小時一次

日曬會令皮膚老化，是色斑和皺紋的一大元兇。

當中的罪魁禍首，是陽光中的紫外線，嚴重的可導致皮膚癌。

炎炎夏日，人人都懂外出時做足防曬措施，但陽光中的紫外線一年四季都存在，不分日夜季節，亦不論室內室外，只是白天或夏季比較強烈，陰天或冬季則相對減少。

因此防曬天天要做，按不同場合選擇合適的防曬用品。建議用防曬系數SPF15以上的防曬乳液，每兩小時搽一次，陰天亦如是，便能有效隔離九成紫外線。

30歲開始預防骨質疏鬆

日曬只要適可宜止，其實亦有其好處。

一般人從30歲開始，身體各個器官開始衰老，骨骼也不例外。踏入哺乳期，女性體內部份鈣質會分泌至乳汁供寶寶發育。女性停經後，體內雌激素水平下降，亦會加快骨質流失，容易導致骨質疏鬆。

建議女士從30歲起便著手預防骨質疏鬆，例如做適當室外運動，再加上均衡飲食，確保吸收足夠維生素D及鈣質，以及避免吸煙和吸收過多咖啡因。美國醫學界建議65歲以上停經女士或骨質疏鬆的高危人士（如長期服用類固醇、患有內分泌疾病或長期酗酒吸煙）定期接受骨密度掃描。對正常膚質人士而言，每天15至30分鐘的室外活動，有助皮膚活化維生素D3來促進骨鈣合成。

9-26歲接受HPV注射防宮頸癌

乳房及子宮頸癌困擾不少女性，前者更是本地女性頭號殺手。

要預防乳癌，應經常自我檢查乳房，用手觸摸乳房及腋窩，看看有否察覺到任何腫塊。如有懷疑，可以獲安排轉介專科醫生跟進，接受乳房X光造影或磁力共振。個人或直系親屬有BRCA1/BRCA2基因突變、曾接受大量胸部放射治療或Bannayan-Riley-Ruvalcaba Syndrome患者皆屬高危人士，應更早檢查。

人類乳頭瘤病毒（HPV）是子宮頸癌的主要成因，故此HPV疫苗也稱為「宮頸癌疫苗」，建議早在9至26歲接受注射。注意現有九價宮頸癌疫苗（「價」代表疫苗可預防的病毒種類）只能預防九成子宮頸癌，26歲以上並有性行為的女士，注射後仍要定時接受子宮頸抹片檢查。

女性情緒問題：失眠、心煩是訊號

女性一般比男性更多愁善感，為家庭或感情問題思慮再三，以致較常有抑鬱症及焦慮症症狀。

初次求診時，女性大多不會直接向醫生透露自己有情緒問題，但我們可從生理症狀或求診者的表現，看出一些端倪，例如失眠、動輒心煩意亂、不時要深呼吸紓緩情緒，又或無端驚恐，感覺有如瀕死，把自己壓得透不過氣來。

醫生診症時會先排除以上症狀乃生理問題所致（例如服藥、甲狀腺疾病），繼而嘗試了解求診者的日常社交生活、是否意識到自己的情緒有重大轉變、有否因家庭、財政等問題而感到壓力等等。

如患者抑鬱情況輕微，無自殺及自殘的行為或念頭，一般可嘗試認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy，簡稱CBT，是一種針對改變思想與行為的心理治療）。我們會鼓勵求診者多與他人傾訴或專注個人興趣，配合處方抗抑鬱劑，治療效果不俗。如發現求診者有思覺失調症狀，如幻聽、幻覺、懷疑受人監視等，又或抑鬱情況嚴重，可安排轉介專科跟進。

女性踏入更年期，荷爾蒙分泌減少，生體功能開始衰退，脾氣容易暴躁，情緒起伏不定。部份女性長者患上腦退化症，自覺「冇用」，以致終日悶悶不樂，甚至斷絕社交生活。我們會鼓勵她們多參加興趣班、外出及運動，舒展身心，排解鬱悶。

失禁情況 少飲咖啡

女性懷孕及生產時會令盆底肌肉鬆弛。當尿道因骨盆底肌肉變弱而脫離正常位置（又稱「脫垂」）時，便會減弱其保持膀胱出口關閉的機能，導致壓力性尿失禁。一旦腹內壓力因咳嗽、打噴嚏、大笑或提重物而增加，尿液便會洩漏。這種情況經常引起社交或衛生問題，對女性身心造成嚴重負擔。為免尷尬，很多人寧願私下找辦法處理，亦不及早求醫。

如有失禁情況，建議少飲含咖啡因的飲料，並盡量進食含大量纖維的食物，如蔬果和全穀物，防止便秘。女士亦可透過骨盆底運動（如凱格爾運動Kegel Exercise）、藥物及手術等方法，改善膀胱功能。

職業女性的代價：延遲生育

香港有不少全職女性，志在事業，希望可以推遲生育年齡。高齡懷孕，對個人健康及嬰兒發展均有風險：媽媽或會出現妊娠糖尿等併發症，而胎兒患上唐氏綜合症風險亦會增加。

卵子質素會隨年齡下降，如想保留高峰期的生育能力，可嘗試當下冷藏卵子，俗稱雪卵，待日後體外受孕用。癌症患者擔心化療、電療及服藥會令自己無法生育，亦會選擇治療前先行雪卵。如本身子宮有毛病，以致多次體外受孕失敗，亦可考慮雪卵。

受賀爾蒙影響 易患自體免疫系統疾病

在正常情況下，免疫系統是身體的防衛軍，偵測到細菌、病毒等外來物質入侵時，會產生抗體攻打病菌。一旦免疫系統失調，這支防衛軍會反過頭來攻擊自己，病症按受攻擊的部位而異。女性受荷爾蒙影響，就更易罹患自體免疫系統疾病。及早發現、積極控制，是面對自體免疫系統疾病的不二法門。

	常見族群	常見症狀
紅斑狼瘡	15-25歲年輕女性	關節疼痛發炎、面部出現蝴蝶紅斑、腎臟異常、白血球或血小板過低
乾燥症	女性	眼乾、眼角膜感染、口乾、唾液腺腫大等
類風濕性關節炎	中年女性	關節僵硬疼痛
免疫性甲狀腺病		
Graves病 - 甲亢	女性	心悸、怕熱、脾氣暴躁、手抖、心跳加速、失眠、食慾佳卻消瘦
橋本氏甲狀腺炎 - 甲減		倦怠、便秘、情緒低落、體重增加

腦退化症：發病率隨年紀增加

腦退化症泛指多種引致腦部功能不正常地衰退的病患，最常見有阿茲海默症，其次是中風。患者會逐漸喪失記憶力及其他認知功能，部份更會有抑鬱、幻覺或人格改變等病徵。

腦退化症多發生於65歲以上人士，發病率會隨年齡增加，故又稱「老年腦退化症」。如發現女性長者有以下表現，有可能是腦退化症徵兆：

- 記性差，如經常重複相同提問
- 處事有困難，如不能自行處理財務
- 對日常熟悉的工作亦感困難，如無法準備晚餐
- 無法分辨時間及地方，不時迷路
- 對視覺影像和空間感混淆，如誤以為鏡中的自己是另一人
- 溝通困難，找不到正確詞彙，未能清晰表達己見，
- 亂放物件，無法尋回
- 判斷力衰退，如冒險橫過馬路
- 減少或拒絕社交生活
- 情緒和性格有變，產生疑惑和焦慮

如發現自己或家人出現以上徵兆，請盡早接受評估及診斷。及早接受認知訓練和藥物治療，可延緩退化及減低照顧者壓力，提升患者生活質量。



馮淑敏博士

養和臨床心理學家
醫療心理學家

愛之初體驗： 少女篇

少女踏入青春期，嚮往愛情，追求親密關係。個人經歷、性格和外在環境，例如就讀女校、父母離異等等，或會令她們對個人的性取向有所疑惑，舉棋不定。

呢個姐姐係我學長，一直都
男性打扮，在學校是風頭躉，高
佻有型，又經常好照顧我、關心我。同佢
一齊，我覺得好開心、好安心。究竟我
係咪鐘意左佢？

有段時間我非常混亂，試過同
一個女仔一齊，但之後我又愛上左
一個男仔…我而家面對唔到我嘅同性
前度，對佢我好有罪疚感，好唔開心，
完全唔知點做…

我唔太願識男仔，一黎媽咪唔俾，二
黎我有少少抗拒，亦都唔識點同佢交往，
所以淨係同女仔玩埋一齊。

我知後生仔女互相結識、拍拖係好正常，但我偏偏冇咩興
趣。前幾日，我最FRIEND嘅女同學話我知，佢識左個男仔，
我一聽到已經有D唔開心，自此我哋兩個開始少見面，攞到我
好失落、傷心。

我係鐘意佢，但又唔係好肯定係邊種鐘意，淨係知自己
想經常同佢一齊…而家我覺得自己被拋棄，情緒
好低落…

喜歡你是你 性取向的疑惑

荳芽初開，對當事人而言，很多時關係都如夢似幻，有如霧裡看花。「喜歡」二字，可以是單純的好感，亦可能包含複雜的情感；既可以是止於支援自己的同性友伴，亦可能是相知相愛的同性伴侶。對自己性別角色和性取向的疑惑，對身邊人的恐懼，對另一方的愛恨交纏，對前路的茫然不知，容易令一個不黯世事的小女孩胡思亂想，或引起罪疚，或產生焦慮，以致情緒飽受困擾，學業、家庭生活、社交大受打擊。

若然性格陰柔，一般較傾向掩藏自己這方面的傾向，以致別人不易察覺，但自己卻鬱鬱寡歡；性格剛烈的，有可能會為此與父母「攤牌」，甚至決裂。作為父母，未必一時三刻能夠接受女兒愛慕同性，有可能認定女兒是受人影響，甚至操控擺佈，或會魯莽干涉她

們的私生活，以為自己可以「撥亂反正」，反過來令關係鬧僵。

我作為臨床心理學家，不時都會接觸到有類似情況的女孩及其父母。如當事人對個人性取向不甚了解，我會建議進行專業評估，嘗試了解其個人背景及成長過程，觀察她的裝扮、舉止及興趣是否較男性化、平日與同性及異性相處的態度和感覺有何不同、對同性有沒性幻想及其他個人經歷等等，判斷種種負面情緒、焦慮或抑鬱的源頭，並讓她認清自己的真實取向：是伴侶、友伴，還是「水泡」；所謂「仰慕」，又是何種程度。

探索性取向 家人宜持開放態度

建議當事人嘗試探索自己的性取向之餘，我會同時提醒家人保持開放態度，給當事人一點空間，坦然接受女兒發乎自然的性取向，不予打壓。

若然評估確認當事人並非愛慕同性，情緒問題只是源於跟對方相處出現問題，例如認清自己並非同性戀者、對方不斷痴纏近乎滋擾、雙方情誼畢竟深厚無法決絕，又或因給對方任何錯誤信息而內疚等，我會建議她以明確、堅決的態度，向對方定出一條以溝通為本、互相尊重的底線，不自欺，更不欺人，不再給對方任何假希望。

在我而言，當事人取向如何，不是評估及輔導的重點；最重要的是協助她們釐清複雜的思緒，得以透徹地了解自己，對此種關係何以有如此感受：是愛情，還是感情？是一時迷失，還是堅定不移？是怕取向曝光後無力面對親朋戚友的指點及目光，還是純粹不知何以面對此種關係和面對對方，無法抽身而退？透過協助當事人梳理思緒，便能深入情緒問題的根源，為她們和她們的家人，提供適當協助。

電眼美人 護理有法



吳彤醫生

養和眼科專科醫生

女性視力會隨年齡、生理狀況及生活習慣而變化：年青時貪靚愛美，常戴隱形眼鏡，鍾情各式各樣的眼部化妝，稍為大意就可能損害眼睛；踏入中年及老年，荷爾蒙分泌有變，視力會逐漸衰退，淚水分泌亦會減少，以致眼部不適。

慎用化妝品及隱形眼鏡

市面常見的睫毛膏及其他眼部化妝品，過量使用或會令眼皮毛孔閉塞，以致眼瞼周邊及眼部紅腫。化妝品跟隱形眼鏡一樣，長時間使用亦會影響淚水分泌，導致眼乾。嚴重眼乾會令結膜及角膜磨損，長遠而言會影響視力，必須及早正視。

選擇眼部化妝品時，記緊要選擇非致敏產品。回家後要盡快落妝，最好用BB洗頭水輕抹眼睫毛，再用水清洗，徹底清潔。

返家後盡快除下隱形眼鏡，讓眼睛「抖氣」，避免雙眼乾澀。睡眠時淚水分泌較少，若忘記除下隱形眼鏡，會令眼乾更加嚴重。為免加重角膜負擔，最好選用透氣度高、每日即棄的隱形眼鏡，或定時滴人造淚水補充水分。

不少女士會選擇接受角膜切割激光矯視手術（LASIK）或小切口透鏡切除術（SMILE），治療近視、遠視及散光等屈光不正的問題。一般而言，術後長期眼乾的情況較長時間使用隱形眼鏡好，建議先向眼科專科醫生查詢手術詳情及風險，再作決定。

臨近更年期 婦女易眼乾

臨近更年期的女士，荷爾蒙分泌出現變化，影響淚水分泌，容易眼乾。眼乾輕則會令雙眼容易疲累，經常眼紅；重則達致病態，損害視力。

如有嚴重眼乾，可以雙管齊下，使用人造淚水或含藥物成份的藥水，再加上非手術程序封閉淚管，使淚水可以較長時間留在眼睛。封閉淚管程序簡單：醫生會於淚管放置含膠原蛋白的淚管塞，全程無須開刀切割。淚管塞會隨時間自動溶解並為人體吸收，如情況良好便無須再用，又或按病情每六個月重覆一次。

長者的女性荷爾蒙日益減少，分泌淚水的功能亦會愈來愈差。眼乾愈嚴重，長者就愈易反射性流眼水。此外，長者的淚管亦有可能因硬化而收窄，以致淚水溢出。如檢查發現淚管閉塞，醫生會因應情況建議病人接受微創手術，徹底改善常流眼水的情況。



「割雙眼皮」 切忌貪心

不少女士對雙眼皮趨之若鶩，願意接受眼瞼整形手術/重瞼術，俗稱「割雙眼皮」。一般而言，年青時眼皮並無太多多餘脂肪，縫線便可達致雙眼皮，惟效果不及手術持久。年屆四、五十歲左右，皮膚開始鬆弛，一般都會建議藉手術切除多餘脂肪，惟切忌貪心：切除太多皮膚及脂肪，連闔上眼睛也有困難，反而有礙觀瞻及造成傷害。

容易流血的女士亦不宜接受手術，以防眼皮出血太多會壓著神經。糖尿者患者傷口癒合較慢，亦未必適合。

如本身患有乾眼症，雙眼一般在術後數星期或一、兩個月內紅腫或不能闔上，令眼睛更加乾澀，要用人造淚水加以滋潤。

勤於護眼 善待雙目

護眼無分年齡，只有早或遲。雖說年歲漸長，老花等視力問題無可避免，但只要平日好好善待這對靈魂之窗，就可以延緩視力衰退，繼續明眸動人：

- 工作長時間使用電腦，下班後又埋首智能電話，眼睛因此持續掙開，眨眼次數減少，表面淚水亦大減，令雙眼容易乾澀疲倦。記緊不時小休，舒緩眼睛
- 不宜在車廂閱讀或使用智能電話，因為書頁或畫面接近雙眼，搖晃時不能鎖定視線，加重雙眼負擔
- 不宜邊走邊發送電話短信，因為畫面文字細小，移動時需集中某一點，勞損眼睛
- 切忌躺著看書或使用智能電話
- 早晚洗臉抹掉眼睛污垢，保持眼瞼衛生
- 晚睡無益，要有充足睡眠
- 雙眼切忌長時間接觸陽光，外出時應戴上太陽眼鏡，可以減低眼部慢性發炎的風險，防止白內障提早出現
- 如患有糖尿病，白內障風險會較常人高，故此必須保持均衡飲食，並定期驗眼
- 年青時新陳代謝旺盛，細胞更新頻密，無須太早服用藍莓等補充品；如年屆五、六十歲並高度近視，可按醫生指示服用合適的補充劑及維他命
- 定期驗眼

有妳終身美麗： 清潔、保濕、防曬



龔家怡醫生

養和皮膚及性病科專科醫生

護膚，不單純粹為「靚」，更是為健康著想。皮膚經常接觸陽光、灰塵及化合物，倘若日常欠缺護理，傷害便會日積月累，輕則隨年月老化，皮膚變得鬆弛，出現色斑及皺紋，重則會增加患上皮膚癌的風險。護膚是一種「終身事業」，要從少做，日日做。少至一歲以下的幼童，出外時都應帶帽及搽防曬劑，慎防陽光下暴曬。長大後女士需要化妝，在護膚方面就更不可掉以輕心。

簡單而言，要有效護膚，必須要做好清潔、保濕及防曬。



定期搽潤膚霜 vs 做面膜

要徹底清潔面部，一般建議使用非梘性清潔劑（Non-Soap Cleanser），而身體其他部位則可選普通淋浴露。

市面若干潔面乳標榜「起泡力」特強，其實泡沫過多，反而有可能刺激皮膚，無助清潔。使用的清潔劑亦最好不含香味、香料及防腐劑，以防皮膚過敏。

如天氣特別乾燥，或經常身處有冷氣的地方，潔面及淋浴後應多搽潤膚霜，補充潔面及淋浴時經皮膚流走的水份，再加上每日飲足8杯水，便能有效保濕。

坊間不少面膜（Mask）都強調可有效保濕護膚。敷面膜的原理是完全覆蓋面部，令塗於面部的潤膚品或相關物質更易為皮膚吸收。面膜或含透明質酸（Hyaluronic Acid）等保濕成份，確實可解一時皮膚之乾燥，以及化妝時有助上粉，但若然只限每一至兩週敷一次，長遠保濕效果必然不及定期搽潤膚霜。

日常皮膚保養：徹底卸妝 + 正確護膚

正確卸妝，是日常護膚不可或缺的一環。晚上使用卸妝油，再用非梘性清潔劑徹底清潔，可避免面部殘留化學物質，令毛孔閉塞，引致粉刺及暗瘡，刺激皮膚。

建議女士每天早上使用含維他命C及抗氧化物（Anti-Oxidant）的修護素（Serum），以及不時在眼旁塗上含維他命A酸Retinoid的眼霜，有助減少皺紋，達致抗衰老的效果，惟孕婦不應使用。

女士亦可按皮膚狀況，使用含果酸（全名Alpha-Hydroxy Acids，縮寫AHA）的潔面或護膚用品。正常人的皮膚每28日更新一次，若皮膚屬油性，容易有暗瘡及粉刺，建議每週使用一至兩次，有輕度磨砂作用，減低油性，加快面部皮膚更新。

防曬知多D

所謂防曬，絕非單純防止曬紅曬黑。陽光現時已跟吸煙、輻射一樣，被世界衛生組織列為一級致癌物，足見防曬與健康息息相關。

防曬首重預防紫外線UVA及UVB。UVA容易滲透及破壞皮膚深層，導致皮膚老化鬆弛，出現色斑及皺紋，甚至是皮膚癌；而UVB則會令皮膚發紅灼傷。UVB在烈日當空、無雲遮蓋的日子（或平日上午10時至下午2時）較強，而UVA則不論陰晴都維持一定水平，如無特別保護，可從窗外透進室內，故此防曬工夫要日日做足，不可馬虎。



防曬產品種類繁多，一如其他藥物，受世界各國嚴格監管。女士可因應個人需要，選擇強度及性質合適的產品。

防止UVA傷害

防曬系數以PA值顯示，強度依次序為PA+、PA++、PA+++及PA++++，一般建議使用系數達PA+++的防曬產品。

防止UVB傷害

以SPF(Sun Protection Factor)顯示，常見有SPF15、30及50，甚至100。以SPF15為例，常人在陽光下曝曬10分鐘會曬傷，但若搽上SPF15的防曬品，就可以受同等陽光照射150分鐘而不致曬傷。

現時歐盟只承認SPF50及以下產品的防曬功效。醫生亦普遍建議使用SPF15或30的產品，就能有效防曬。

使用防曬產品須知

防曬霜最好選用膏狀產品，因為噴劑每次噴出的份量未必足夠，亦容易吸入氣管，小童尤其不宜。

防曬用品可簡單分為物理性防曬 (Physical Sunscreen) 及化學性防曬 (Chemical Sunscreen)。物理性防曬產品主要含Zinc oxide及Titanium Dioxide，原理是為面部蓋上一層保護膜，其成份不為皮膚所吸收，建議使用時先搽勻，塗面後待15分鐘方才外出。化學性防曬產品含Mexoryl XL等物質，會被皮膚吸收，或會引起過敏反應，故物理性防曬產品較適合孕婦及小童。

防曬霜必須搽足，倘若用量太少，即使產品本身是SPF30及PA+++，實際防曬效果或只相等於SPF10及PA+。簡單而言，每次必須要有約莫一個指頭的份量（即每平方厘米皮膚達兩毫克），再搽勻搽面。若經常在外活動，例如在沙灘曝曬，最好每兩小時搽一次。一般情況下亦要勤用防曬霜，方能全天候有效保護。

「雪卵」： 將生育能力「定格」



鄧靄珊醫生

養和婦產科專科醫生



羅嘉倫

養和胚胎學家

女性的生育能力，會隨年齡及身體狀況而下降。正所謂「有仔趁嫩生」，有意生育兼時機成熟，理應盡早嘗試自然懷孕。個別女士因病要接受治療（如化療或電療），或選擇遲婚等個人考慮，決定延遲生育。經醫生評估確認年齡及身體狀況合適，她們可以藉冷藏卵子（俗稱「雪卵」），趁早保留當下部份生育能力，供日後體外受孕之用。

雪卵的程序和技術

求助者經檢查及輔導確認合適，首要任務便是儲卵。儲卵是以周期計，求助者需在經期第二天開始注射針藥刺激卵巢排卵，為期大約8至10天，之後醫生便會透過陰道刺針採卵，再由胚胎專家選出合適、成熟的卵子冷藏。如每次排卵數目不足，需要重複注射及取卵。

採卵過程屬入侵性手術，有可能導致不適或痛楚。

由於卵子內含大量水份，過往採用的慢速冷凍法（Slow Freezing），有機會令卵子出現冰晶體（Crystallisation），減低解凍後的存活率、受精率及受孕率。近年引進的玻璃化急凍冷凍法（Vitrification），在室溫下將卵子放入液化氮罐，以負196度即時冷凍及保存卵子，有效避免冰晶體形成，令卵子免受破壞。

雪卵要早 但不用太早 生育可遲 但不宜太遲

女士的生育能力在三十五歲前一直處於高峰，往後便會隨年齡下降。年紀愈輕，卵子質素愈高，自然懷孕的機會愈大。

根據生殖科技委員會守則，卵子最長可冷藏十年。冷藏的卵子一般預計幾年後解凍使用，除非因病以致卵巢受損，二十多歲的女性正值盛年，時間相對充裕，無須考慮雪卵。倘若預計雪卵後一、兩年便要解凍使用，倒不如當下嘗試人工或自然受孕。

一般而言，女性宜於35至37歲時雪卵，九成卵子解凍後可用作體外受孕。假設女士37歲雪卵，預計五年後結婚生育，到42歲便可用上質素與五年前無異的卵子，成功率與在五年前接受體外受孕相約。

要留意女性四十過外經期有變，卵巢明顯衰退，取卵較為困難，卵子質素亦較差，往後體進行外受孕的成功率亦隨之下降。

未雨綢繆 合理期望

雪卵牽涉取卵程序，不但有其風險，亦不保證日後必定懷孕：由雪卵以至解凍動輒數年，難保卵子解凍後才發現質素較差無法受精，浪費時間之餘，更要再次取卵。即使成功雪卵，亦無法預料日後種種未知變數，例如他日子宮狀況有異、伴侶精子質素不佳等等，以致體外受孕成效難料。即使最終成功受孕，高齡懷孕亦存有風險，不容忽視。

故此，如求助者有意雪卵，應事先與醫生商討，理解整個體外受孕過程存在很多未知之數，權衡利弊。

懷孕，是人生一個重要經驗，若條件許可，當然愈早愈好。真的想遲一點生，先行雪卵，可將寶貴的生育能力「定格」，未雨綢繆，為自己保留生育的機會和希望。

女性更年期： 一樣可以 過得好！



崔綺玲醫生

養和內分泌及糖尿病專科醫生



更年期：一般在45-55歲發生

更年期是女性一個自然的人生階段。婦女普遍到了45至55歲之間，卵巢開始老化，功能漸漸衰退，排卵及荷爾蒙（如雌激素）分泌亦會逐步減少，因而影響子宮內膜週期性剝落及出血，月經變得不規則，經量亦有所改變。當婦女超過一年以上沒有月經，並排除懷孕、甲狀性功能亢進等病症，便可算是絕經。

據統計，更年期一般在45至55歲之間發生，有1%女性未到40歲就經歷過早性更年期，約5%女性則在40至45歲早期更年期。

雌激素的生理作用

要了解更年期因雌激素下降而引發的身體改變及徵狀，讓我們先看看雌激素對女性某些主要器官的生理作用：

卵巢：雌激素可以刺激卵泡發育，影響卵巢功能，加速卵子在輸卵管的運行速度。

子宮及陰道：雌激素對子宮內膜和平滑肌的代謝有明顯促進作用；雌激素促進陰道上皮基底層細胞增生、成熟以及角化，保持陰道潤滑及有彈性。

血管及膽固醇：雌激素協助維持好膽固醇（高密度膽固醇 HDL cholesterol），降低壞膽固醇（低密度膽固醇 LDL cholesterol），也會讓血管保持彈力，增加血流，降低血管壓力。

骨骼：雌激素有促進鈣質吸收，刺激骨質形成、抑制骨質分解等功效，能夠維持骨質密度。

情緒：雌激素可以抑制交感神經，有穩定情緒的作用。



更年期常見徵狀

更年期間女性因雌激素降低，除了會引致停經及停止排卵外，也會引起其他生理和心理轉變，其中常見的徵狀包括：

潮熱

臉部、上身、甚至全身突然漲紅發熱，產生熾熱不適的感覺，同時也可能會渾身出汗、心跳加速等，維持大概一至兩分鐘。

陰道乾澀

陰道黏膜層變薄，並失去潤滑及彈性，引致性慾下降，以及性交時感到不適及疼痛。有些婦女的泌尿系統肌肉會失去彈性，引致尿頻或失禁。

心臟及血管的變化

雌激素逐漸減少，好膽固醇 (HDL cholesterol) 下降、壞膽固醇 (LDL cholesterol) 上升，引起動脈粥樣硬化及冠心病。

骨質疏鬆

雌激素水平急劇下降，引致骨骼中鈣質快速流失，骨質組織呈疏鬆現象。骨質疏鬆可能會導致骨痛、駝背及容易骨折。常見的骨折有大腿股骨折、脊椎骨折或手腕骨折。

情緒不穩定

有些婦女在更年期間因生理轉變及心理困擾，情緒有較大的起伏，容易煩躁、善忘、精神難以集中、失眠，甚至抑鬱等。

做好身心準備

更年期是每一位女性必經的生命歷程，並非疾病。每一位女性在更年期的生理和心理變化各有不同，有些人反應比較強烈；相反，有些人的轉變側較為輕微，能夠平靜度過這段時間。更年期只是暫時性，當體內女性荷爾蒙分泌得到新平衡，大部份的不適便會得以紓緩。

我們亦可採用以下方法緩解更年期的不適，減低徵狀：

1. 健康均衡飲食

均衡飲食對任何年齡人士都是重要的。為預防骨質疏鬆，應多進食含鈣量高的食物，如奶類製品、豆類製品、魚類等。維生素D有助鈣的吸收，而雞蛋、三文魚等則含豐富維生素D。

2. 適當的運動

負重運動如步行、跑步、跳舞等，都可令骨骼強壯、減低壞膽固醇、強化心肺功能及紓緩情緒，宜每星期最少三次，每次30至45分鐘。

皮膚在陽光照射下亦能自行製造維生素D，陽光下步行更可促進體內維生素D的合成，有助體內鈣的吸收。

3. 潮熱的處理

可以多選擇棉質衣服，盡量保持室內空氣流通，避免進食辛辣刺激食物，以及減少飲用含酒精、咖啡因及熱飲。

除此之外，暖水花灑浴、適量運動，以及經常保持心境平和，對潮熱亦很有幫助。

4. 尿頻或陰道乾澀

如婦女有尿頻或輕微遺尿，可以每天多做盆骨底肌肉運動，有助強化盆骨底肌肉，改善膀胱及子宮下垂之餘，亦可令陰道收緊，增加行房樂趣。

如陰道乾澀，可以在行房時使用陰道潤滑劑，減低行房時的不適。

5. 積極面對

更年期並不是衰老的印記，它是一個新的開始。婦女應積極地訂立新的目標，培養新的興趣及學習新的技能，擴大生活圈子，使自己的生活在更加充實。

更年期的藥物治療

荷爾蒙補充治療法，可減輕更年期因身體荷爾蒙水平急劇下降而引致的徵狀，如潮熱、陰道不適及情緒低落，也可預防骨質疏鬆症。

不過，服用荷爾蒙會出現乳房脹痛、體液積聚引致體重增加、噁心等常見副作用。根據美國一項大型醫學研究顯示，長期服食荷爾蒙補充劑多於5年，患上乳癌及心臟病的機會明顯較高。接受治療前，婦女應諮詢醫生，並作詳細身體檢查，以決定是否適合採用此項治療。

早作準備 輕鬆面對

更年期是人生新階段，建議婦女向醫生諮詢，進行基本的全身檢查，包括血壓、血糖、肝功能、膽固醇測試、乳房造影、盆腔檢查、婦科超聲波檢查、骨質密度測定等檢驗，評估身體狀況，從而度身訂造一套處理或治療方案。

對大部份更年期婦女而言，均衡及健康飲食、適量運動、保持心境開朗，讓身體逐漸找到新的平衡，便能順利度過更年期。



小不忍 可大可小 女性理遺問題



劉雅婷醫生

養和婦產科專科醫生

「理遺」泛指尿失禁，即小便不由自主地滲漏，不但影響個人衛生，亦對患者構成精神壓力。

理遺較常見於女性。根據香港理遺協會的資料顯示，全港約有一至兩成婦女患有尿失禁。

女性正常排尿時，尿液會由腎臟經輸尿管注入膀胱。膀胱達一定儲量時便會收縮，同時尿道括約肌及骨盆底肌肉亦會放鬆，讓尿液經尿道及會陰排出體外，排清後骨盆底會收縮，關閉排出口。

骨盆底是控制膀胱裝注及排尿的關鍵：一旦骨盆底肌肉出現問題，便無法控制膀胱，影響排尿及導致滲漏。

常見女性失禁種類

理遺一般常見於產後或踏入更年期的婦女。不少女士以為滲漏平常或因羞於啟齒，往往諱疾忌醫，結果令失禁情況惡化：嚴重者會令皮膚受尿液刺激而受損發炎，尿道較易感染，同時影響患者的社交生活。

I. 壓力性失禁

壓力性失禁在女性當中最為普遍，患者骨盆底肌肉鬆弛，難以控制尿道口，一旦腹部壓力增加（如咳嗽、打噴嚏、大笑、跑步、跳繩或提起重物時），骨盆底肌肉無法收縮承托，膀胱裏的尿液便會不由自主地滲出。

女性患者大多是曾經生育或踏入更年期：前者因為嬰兒經陰道離開母體，導致陰道盆腔肌肉撕裂，以致承托較差；後者則由於盆底肌肉纖維受缺乏性荷爾蒙所影響，活動能力減弱。

不少婦女生育後未有為意，以為滲漏正常，直至約四、五十歲後情況轉差方才求醫。醫生一般會先為求診者作基本檢查，排除尿道發炎導致的失禁，以及詢問病人的飲食習慣，了解失禁是否因飲水太多或膀胱受飲料中的咖啡因刺激所致改善。

至於治療方面，物理治療是壓力性失禁的第一線治療。物理治療師會指導病人正確收緊盆骨肌肉，藉此逐步恢復承托力。病人掌握正確技巧後，必須在家持之以恆地練習，方能有效。

若物理治療成效不彰，醫生會按情況施行無張力尿道懸吊術（Tension-free Vaginal Tape，簡稱TVT），經細小傷口將一人造纖維板置於尿道後，改善承托，治療成功率可達九成。

II. 迫切性失禁

迫切性失禁常見於長者，以及神經系統或脊骨受損的女性，成因不明。

患者會因膀胱肌肉過度活躍，以致放鬆或靜止時不自覺地收縮，經常無端有強烈尿意。即使廁所近在咫尺，患者

亦會不由自主地突然漏尿。常見表徵包括一整天常有尿意、小便頻密、夜尿較多及睡時遺尿，以及在天冷時分，甚至聽到水聲或將到廁所時更加嚴重。

迫切性失禁的檢查與壓力性失禁大同小異，惟物理治療成效不大。患者一般都要持之以恆地接受行為治療，訓練大腦控制膀胱，尿量仍少不要匆匆小便。即使尿急也應稍稍拖延，以減低小便頻率。

如患者認為行為治療費時，醫生或會按情況處方有助放鬆膀胱肌肉的藥物，以減低膀胱活躍度，又或收緊膀胱排尿口。藥物治療成效快，但副作用不少，早期使用的藥物會導致口乾、眼乾、便秘、眼壓增加。近年推出的新藥則對唾液腺影響較少，惟血壓高人士有可能不宜使用。

III. 滿溢性失禁

滿溢性失禁相對較為少見，成因是膀胱肌肉收縮能力減弱或尿道阻塞，使膀胱積聚尿液至滿瀉，一般常見於脊骨受損、患有子宮肌瘤或生殖器下垂人士。

醫生會針對患者無法排尿的原因提供治療，例如以手術處理子宮下垂或肌瘤。懷孕婦女若出現滿溢性失禁，一般在懷孕三個月後有所改善。

預防有道

要有效預防理遺，重拾正常生活，關鍵在於改善盆底肌肉及膀胱的控制，例如常做盆腔收縮運動。其他方法包括：

1. 每日飲料一般在兩公升以內，切忌過量
2. 少飲刺激性飲品，如咖啡、茶、啤酒、可樂等含咖啡因的飲料，減少刺激膀胱
3. 保持合適體重
4. 如有咳嗽、哮喘，應盡快求醫
5. 便秘會影響失禁，宜保持良好大便習慣
6. 尿意欠奉或不強，切勿「去定先」：若如廁太早太密，身體久而久之會習慣膀胱稍有儲尿便要小便，減弱對膀胱的控制。

受荷爾蒙影響 女性發病比例高 紅斑狼瘡的診斷與治療



陳嘉恩醫生

養和風濕病科專科醫生



女性天生愛美，一旦發現面部長出紅疹，自然會非常緊張。紅疹成因繁多，輕則一般皮膚敏感，重則可以是自體免疫系統疾病，當中以紅斑狼瘡最為常見。

自體免疫系統疾病主要分為關節炎及結締組織病。紅斑狼瘡屬於後者，成因是人體免疫系統無端失衡，以致攻擊自身不同器官，引發系統性炎症。全港每10,000人中，便有4至15人患有紅斑狼瘡，男女發病比例高達1:9，當中於屆乎青春期末至更年期前、受荷爾蒙影響的女性最為常見，約一成病人是停經後發病。

成因與遺傳有關

如有家族病史，紅斑狼瘡的發病率約為5至12%。

如父或母是紅斑狼瘡患者，下一代約有7至8%機會誘發紅斑狼瘡。其他誘發環境因素包括紫外線、吸煙、壓力及病毒感染。

攻擊身體多個系統 症狀繁多

患者由於自身免疫系統失衡，以致產生抗體攻擊多個系統的細胞及組織，包括腎、肺、腦及神經線等，引起發炎及組織受損。紅斑狼瘡的症狀林林總總，常見例子包括：

- 口生瘡
- 皮膚發炎，面部長出紅斑，如鼻樑兩側的臉頰出現急性蝴蝶斑或慢性盤狀狼瘡。前者痊癒後不留疤痕，後者過後會令皮下萎縮
- 關節腫痛
- 脫髮
- 溶血性貧血：或跟抗體有關，以致血小板及白血球低，容易流血或皮下出血
- 腸胃血管炎
- 脊髓發炎
- 七成患者會有腎炎，嚴重會導致腳腫
- 因心包膜積水而感心髒、胸膜積水、肺積水
- 影響腦部，引發精神病、羊癇症及神經線問題

防「狼」有法：臨床診斷、血清檢查及確診跟進

要準確確診紅斑狼瘡，需要結合臨床症狀觀察及血清檢查，兩者缺一不可。血清檢查包括以下指標：

- ANA抗核抗體 (Anti-nuclear antibody)
- 抗雙鏈 DNA (Anti-dsDNA) 抗體
- C3 補體
- 抗磷脂抗體
- 抗 Sm 抗體
- 直接 Coomb's 測試

一般而言，如求診人士出現相關症狀及以上最少一項指標呈陽性，又或腎組織檢查確定腎炎與紅斑狼瘡吻合及ANA或抗雙鏈DNA抗體呈陽性，便可確診患有紅斑狼瘡。

求診人士如有家族病史但並無症狀，即使ANA等抗體測試呈陽性反應，亦不等於患有狼斑狼瘡。市面上的健康檢查套餐附送各類抗體測試，在無症狀下胡亂檢驗，反而是庸人自擾。

一旦確診患有紅斑狼瘡，醫生會按病情處方藥物治療，例如針對皮膚和關節病徵的羥氯奎 (Hydroxychloroquine)，既可整體調控免疫系統，長遠又對腎炎預後最好，副作用較少，懷孕期間亦可服用，有助預防胎兒受某些抗體影響。如腎炎情況嚴重或影響其他重要器官，可選用類固醇或病情改善口服藥物，難治病例可考慮使用抗B細胞生物製劑。

由於不同病人對藥物反應不一，所以即使病情反覆，亦應繼續依足醫生指示，逐步處理，有效調控症狀不致惡化。如服藥後症狀及抗體指數持續改善，或更年期後症狀漸趨穩定，醫生會按情況減少服藥劑量。切勿純因症狀稍緩便自行減藥或停藥，否則一旦復發，情況可能比停藥前更差。

若干中藥如雷公藤，其天然成份或近似病情改善藥 (Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs，簡稱DMARDs) 環磷酰胺。若中西合璧等於加重劑量，結果弄巧反拙。此外，切忌亂食有助提升免疫系統的補健食品，如靈芝、雲芝、冬蟲草、蜂膠等，以免令免疫系統亂上加亂。

有些女士擔心患病不能生育，其實只要與醫生預早商討生育計劃，病情穩定半年以上，調整使用合適懷孕的藥物，懷孕一般都不受影響，惟早產、流產及嬰兒出世時體型較少等風險略高。注意懷孕期間必須定時作產檢，並依從醫生指示服藥。

積極自我調控身體 預防有法

如有家族病史或父母任何一方曾患紅斑狼瘡，便要培養良好生活習慣，積極自我調控身體：

- 保持良好個人衛生，常洗手，少睇眼，避免感染。
- 有足夠休息，不夜睡。
- 勤做負重運動及拉筋，有助促進骨質肌肉及改善關節幅度，以及紓緩壓力；其他帶氧運動亦可改善心肺功能。
- 飲食均衡，補充足夠水份。
- 避免生食或進食未煮熟食物，以防感染。
- 如正服用類固醇藥物，宜少食甜食，避免影響血糖。
- 重視防曬，免受紫外線刺激：如出外前半小時或一小時搽防曬霜，陽光太猛更要每兩小時補搽；避免每日上午10時至下午4時外出，進行戶外活動時可穿著長袖衣物或用雨傘遮擋陽光。如擔心防曬影響維他命D吸收，在飲食方面酌量補充便可。
- 女性如要避孕，不宜服用含雌激素的避孕藥。



細說女性長者 認知障礙症



黎嘉慧醫生

養和老人科專科醫生

秀萍與媽媽的經歷

自從爸爸早年過身後，秀萍便一直跟媽媽一起居住。媽媽有小學程度，是一位家庭主婦。在秀萍心目中，媽媽很溫柔、細心，而且煮得一手好菜，持家有道，一直照顧着秀萍和妹妹的起居飲食，讓她們可以安心地讀書，然後踏入社會工作。



回想當時媽媽大概七十多歲，秀萍大概五十歲，秀萍工作忙碌，早出晚歸，日間陪伴媽媽的時間不多。晚上遲歸，媽媽便開始頻頻來電，催促秀萍早點回家吃飯，難免令她心煩。後來秀萍發現餸菜常常重覆，心想可能媽媽年紀大也容易累，有媽媽預備飯菜其實已經很幸福，不宜多加意見，以免媽媽不開心。後來她覺得媽媽煮的餸菜味道不如以前，有時太鹹，有時太淡，她也只輕輕提一聲，免得媽媽難受。

奇怪的是，一向節儉的媽媽，開始花費漸多，購物也多了：她會重覆地買水果和日用品，客廳、冰箱和廚櫃到處是橙，甚至有一次秀萍在衣櫃裏發現了一袋橙，媽媽說是忘了放進冰箱。秀萍留意到媽媽的記性是差了一點，但精神很好，生活如常，如此





日復一日，直至兩年後的某一天，秀萍在晚上回家途中接到元朗警局電話，通知她有途人發現媽媽在街上遊蕩，懷疑是迷路。心慌意亂的秀萍從港島趕至元朗警局把媽媽接回家，媽媽說不出如何和為何從港島去了元朗，只說自己累。那一刻秀萍突然驚覺，媽媽是否患上認知障礙症？沒過多久，她便安排媽媽見醫生，進行詳細的記憶測試、驗血和腦掃描，最終證實媽媽是患上阿爾茲海默症，要處方補腦藥減緩退化。

秀萍跟妹妹商量如何照顧媽媽。由於妹妹早已結婚搬出，秀萍決定申請提早退休在家照顧，一來確保媽媽安全，二來希望多作陪伴。往後幾年，媽媽性格變化大，容易動氣；晚上失眠，常常在屋內遊蕩探索，或意圖開門外出，或走入廚房嘗試開爐。秀萍日以繼夜、不眠不休地照顧媽媽，記憶中媽媽以往的溫柔，現在只能以溫柔和耐心回報。一到晚上，輕微的聲響足以令秀萍醒來，起來安撫媽媽，日間則怕媽媽走失，目光從不敢離開媽媽。擔憂和焦慮的心情，隨着媽媽的行為蕩漾起伏，一股無力感不時籠罩着秀萍，明明身心俱疲，卻由於責任感而不敢多作休息，朋友聚會也再沒她的份兒。



醫生為秀萍媽媽覆診，焦點開始由病人身上轉移至身為照顧者的秀萍。醫生肯定了秀萍盡心盡力照顧媽媽，但亦要秀萍好好照顧自己的身心健康，建議秀萍加強家中支援網絡，適當採用社區支援服務，以便可以安排自己的休息時間及社交生活。秀萍懷疑是自己疏忽，以致媽媽無法及早確診，心中有自責之情。醫生解釋：認知障礙症的早期症狀因人而異，所謂「十大警號」（見下一頁），即使部分出現了，也會被誤會是患者衰老及心情有變所致，令症狀出現至確診平均時間可達幾個月至幾年不等。醫生鼓勵秀萍應該把握現在，迎接將來：阿爾茲海默症持續退化，到步入後期時，照顧者將會面對不一樣的挑戰，幸好秀萍有家人、社區支援網絡和醫生，絕不孤單。



細心觀察 可見患病端倪

秀萍和媽媽這個案，顯示認知障礙症的早期症狀有可能被忽視。女性跟男性的認知障礙症病發率大致相同，最早可以在五十多歲病發，而85歲以上的長者，每三人中便有一人有機會患上認知障礙症。雖然很多人都聽過「十大警號」，但要套用在病人身上，有時卻不容易。

家中的女性長者如非在職，日常過著簡單平淡的生活，不易出現判斷力、計算能力、執行熟悉工作有困難等警號，但只要細心留意，簡單如買菜煮飯、運用金錢、約家人見面、正確服藥等，當中可以看出一些端倪。單單以買菜煮飯為例，當中便要運用到記憶力和執行能力去計劃及烹調菜式，要有判斷力去選擇和購買餸菜，以及計算力去運用金錢，並維持原來的水平。

夫婦關係密切，丈夫最有可能留意到太太的性格或行為轉變，切勿將之誤解為情緒或婚姻問題。我鼓勵大家多關心和留意家中長者，留意她們的生活和習慣轉變，別錯過早期確診的機會。





認知障礙症十大警號

1. 記性轉差，影響日常生活
2. 執行熟悉的工作亦感到困難
3. 說話方面有困難
4. 對時間及方位感到混亂
5. 判斷力減退
6. 思考及計算有困難
7. 隨處亂放東西
8. 情緒及行為變幻無常
9. 性格轉變
10. 對事物失去興趣或動力

照顧者不可忽視



照顧者一般大多是女性，特別是病人的伴侶或女兒。照顧者盡心盡力照顧患者之餘，別忘了同步好好照顧自己，特別要留意自己承受的壓力。照顧者壓力來源有多方面：有直接來自照顧認知障礙症患者的壓力，例如要24小時緊密看顧，又或應對患者變幻莫測的情緒和行為。倘若孤身作戰，連休息喘氣的機會也沒有。

此外，照顧者要脫離職場，經濟可能出現壓力，加上角色轉變，失去社交生活，這些都是壓力來源。若無適當抒發，負面情緒如焦慮、擔憂、挫折、委屈、孤單、罪惡感、無力感等會陸續出現，可能導致失眠、常常哭泣、脾氣變壞等情況，身體亦可能出現疲倦或各種不適症狀。

正如秀萍的醫生所言，要處理以上種種壓力，照顧者大可跟家人溝通，擴闊照顧網絡，接受社區支援，維持一定的社交生活，這些都是舒緩壓力的方法。如果情況未見改善，便要尋求醫生或心理專家的意見和協助，一起結伴同行，在照顧路上不再孤單。

預防認知障礙 繫於身心健康



要預防認知障礙症，可早於求學時期開始：研究顯示，年輕時學歷越高，年長後患上認知障礙症的機會越低。

維持健康生活習慣亦非常重要，包括多做體能及帶氧運動、避免吸煙及酗酒、遵行健康低糖、低鹽、低脂、高維生素的健康飲食，以及預防都市三高（即高血脂、高血壓、高血糖）。女性如身為一家之「煮」，就正好帶領全家人維持健康飲食。

此外，保持社交生活，多與人接觸，勇於接受新事物，學習新技能，都是預防認知障礙症的好方法。



何必等到 老來「鈣」嘆



鄭智俐

養和營養師

隨著人口老化，本港骨質疏鬆症患者愈來愈多。不少人以為只有中年或老年人才要注重攝取鈣質，其實不論男女都有可能骨質疏鬆。女性儲存鈣質的上限較男性低，故骨質疏鬆較常見於女性。

不可不知的「鈣」念

人體含多種礦物質，其中以鈣質含量最多。體內百分之九十九的鈣都是儲藏於骨骼和牙齒，餘下的則存於血液，有助血液凝固、協助心臟和肌肉收縮。當血液中的鈣水平過低，便要從骨骼提取鈣，以維持正常水平。若血液持續缺鈣，會令骨骼失去過多鈣質，變得疏鬆、脆弱，甚至折斷。

補鈣越早，效果越好，特別是在兒童及青少年期。及早攝取足夠鈣質，有助鞏固骨骼，減低日後出現骨折的機會。

我們每天需要多少鈣？

人體鈣質攝取量會隨年齡轉變。以下為2010年美國醫學研究所建議之鈣質攝取量：

幼童及青少年

年齡	鈣（毫克）	維他命D（國際單位）
0至6個月大	200	400
6至12個月大	260	400
1至3歲	700	600
4至8歲	1,000	600
9至13歲	1,300	600
14至18歲	1,300	600

女性

年齡	鈣（毫克）	維他命D（國際單位）
19至50歲	1,000	600
51歲或以上	1,200	800
懷孕期/哺乳期（14至18歲）	1,300	600
懷孕期/哺乳期（19至50歲）	1,000	600

男性

年齡	鈣（毫克）	維他命D（國際單位）
19至70歲	1,000	600
70歲或以上	1,200	800

食物鈣質含量：

牛奶及奶製品

食物	分量 [^]	所含的鈣質（毫克）
全脂牛奶	1 杯 (240毫升)	271
低脂牛奶	1 杯 (240毫升)	288 - 338
高鈣脫脂奶	1 杯 (240毫升)	490
芝士（車打芝士）	1 火柴盒大小 (25克)	104 - 238
片裝芝士	2 片 (40克)	222 - 326
原味乳酪	1 盒 (150毫升)	278

黃豆及其製品

食物	分量 [^]	所含的鈣質（毫克）
加鈣豆奶	1 盒 (約 240毫升)	220 - 400
普通豆漿/ 豆奶飲品	1 杯 (240毫升)	14 - 72
板豆腐	半磚 (200克)	232 - 402
豆腐花	1 碗 (302克)	260
豆腐乾	3 件 (約 100克)	308
素雞#	1 整條 (110克)	351

蔬菜

食物	分量 [^]	所含的鈣質（毫克）
羽衣甘藍	100克	145
芥蘭	1 碗熟 (160克)	(莖) 110 - (葉) 336
菠菜	1 碗熟 (160克)	158 - 276
白菜	1 碗熟 (160克)	140 - 224
菜心	1 碗熟 (160克)	112 - 176
秋葵	1 碗熟 (160克)	72 - 154
豆角	1 碗熟 (160克)	70 - 80
毛豆	1 碗熟 (160克)	216 - 232



乾豆類

食物	分量 [^]	所含的鈣質 (毫克)
大豆 (黃豆)	半杯焗熟 (86克)	65 - 88
斑豆	半杯焗熟 (85克)	39
鷹嘴豆 (雞心豆)	半杯焗熟 (82克)	40

海產、海味

食物	分量 [^]	所含的鈣質 (毫克)
丁香魚乾	1 湯匙 (10克)	59
蝦米	1 湯匙 (10克)	40 - 56
罐裝連骨沙丁魚	3 條 (160克)	294

果仁、種籽

食物	分量 [^]	所含的鈣質 (毫克)
杏仁	1 滿湯匙 (約 15克)	32 - 44
芝麻糊	1 碗 (289克)	214
芝麻 (黑或白，全粒)	1 湯匙 (約 9克)	56 - 89

水果

食物	分量 [^]	所含的鈣質 (毫克)
橙	1個，中型	60
無花果乾	40克 (約 3-4 粒)	65 - 80

資料來源：
食物安全中心營養資料查詢系統、加鈣豆奶的含鈣量、本地加鈣豆奶產品包裝。

註： [^] 1 碗容量 = 300毫升；1 杯 = 240毫升；1 湯匙 = 15毫升。
素雞鈉質略高，應注意進食次數。

高鈣質餐單：

例子一

早餐	低脂牛奶麥皮 (用低脂奶1杯)(可加入黑芝麻)
午餐	菜心炒雞柳 (吃菜心大半碗) 糙米飯
茶點	橙1個 原味低脂乳酪1杯
晚餐	番茄豆腐魚尾湯 (吃14磚豆腐) 西蘭花燴魚柳 (吃西蘭花大半碗) 糙米飯

例子二

早餐	低糖加鈣豆奶1盒 蒸饅頭
午餐	鮮牛肉米粉 上湯浸芥蘭1碟 (走油)
茶點	低脂芝士多士 (用低脂芝士1片)
晚餐	秋葵炒肉丁 (吃秋葵大半碗) 丁香魚乾牛奶蒸蛋 糙米飯





補鈣迷思

1. 一般人以為連骨吃掉有助補鈣，譬如豬軟骨、骨髓等，純屬誤解。此類食物的膽固醇含量較高，常吃無益。
2. 鈣質不易溶於水中，故此豬骨湯含鈣量極低，每100克湯只有1毫克鈣質，但卻有大量骨內脂肪，常喝不但無助預防骨質疏鬆，更有機會引發高血脂症。
3. 服用大量鈣質無助預防骨質疏鬆症：過多的鈣會經腎臟處理，再由尿液排出。吸收太多會對腎臟造成一定負擔，或增加腎石風險，特別是飲水較少者。根據美國醫學研究所建議，每日攝鈣上限為2,500*毫克（19-50歲）及2000*毫克（51歲或以上）。

攝鈣上限每次500毫克

不少人會服用高含鈣量鈣片來補充鈣質。其實人體每次只能吸收約500毫克鈣質，如果早上飲用一杯含500毫克鈣質的高鈣奶，再服用一粒含約300至600毫克鈣質的鈣片，最多只能吸收約500毫克。

建議攝鈣應「分散投資」，如早上飲高鈣奶，下午才服用片。如不服用鈣片，所有含鈣食物亦應在全日不同時段進食，確保身體可慢慢吸收所需鈣量。

其他健骨補鈣小貼士

1. 鈣質和鐵質是經同一吸收途徑進入人體，應避免同時服用鈣片及補鐵丸（或多種維他命），以免影響吸收。
2. 吸收過多鈉質會加快骨質流失。採取低鈉飲食，有助減少骨質疏鬆的機會。
3. 過多蛋白質會製造硫酸鹽，令鈣質從骨頭釋放出來，令骨質流失。
4. 酒精、咖啡、濃茶、朱古力、可樂及高鹽食物亦會加快鈣質流失，宜適量進食。
5. 蔬果含豐富鉀質，有助「鎖住」鈣質，減慢骨質流失。
6. 曬太陽有助身體製造維他命D3，促進鈣質吸收。其他食物如果仁或深海魚（如三文魚），都有一定含量的維他命D。
7. 恒常的負重運動有利維持骨質，如慢跑、散步、爬樓梯、健步行等戶外運動，同時又可接觸陽光。

註：*美國醫學研究所建議之每日攝鈣上限

此「尿」、「腺」 不同彼「尿」、「腺」



楊俊業醫生

養和內分泌及糖尿病專科醫生

一中年男病人甫進入了我友人（也是一位糖尿專科醫生）的診症室，便一邊鬆解皮帶，一邊說：「醫生，最近我左邊的睪丸總忍忍作痛……」。友人亦習慣的馬上阻止道：「先生，你是否想看泌尿科醫生？這裏是糖尿病專科啊！」

一位相熟的保險業界中高層發訊息給我：「有位男客人在國內查出了前列腺毛病，是否可轉介給你？」。不只一次聽到這問題的我只好回答：「我看的是甲狀腺、腎上腺並不是前列腺，有需要可以介紹泌尿科醫生給你的客戶。」

內分泌及糖尿專科醫生是專門診治荷爾蒙失調（過高或過低）及代謝失調毛病。這雖然看似抽象，實際大家卻應絕不陌生。我們每天面對的是全港患病率超過百份之十的糖尿病、約百份之二至三的甲狀腺功能失調、以及骨質疏鬆、腦下垂體、甲狀旁腺、胰腺、腎上腺、男女性荷爾蒙失調、遺傳性膽固醇、三甘油脂過高等等疾病。加起上來，可能真是「總有一位在附近」！

然而，現時全港只有約120位內分泌專科醫生，加上大眾、甚至保險界同事（是私營醫療中重要一環）都似乎對這專科不太了解，看來我們對大眾的醫療教育需要多加把勁了！

李樹培研討會2018圓滿舉行 逾630人參與 創歷年新高



養和醫院於9月9日假座香港萬豪酒店舉辦第7屆李樹培研討會，以「緊急臨床情況的治理 (Management of Urgent Clinical Conditions)」為題，邀得20位本地及海外知名醫生和專家擔任講者，講解多個專科的緊急情況及即時跟進治理方法，並介紹不同緊急臨床情況的治療方案。當中美國康乃狄克州Hartford Health Care的Ayer Neuroscience Institute主任醫生暨Hartford Hospital腦神經科主管Mark J. Alberts擔任李樹培講座的主講嘉賓，他以「急性中風治療服務發展與趨勢 (Advances in Acute Stroke Therapy)」為題，分享多項中風治療的成效及相關藥物數據。研討會吸引逾630位醫療界人士出席，促進業界的學術及經驗交流。

養和引入智能掃描器導航脊椎手術

養和醫院積極發展現代化微創脊椎手術，過去兩年全方位提升配套設施，包括引進高端智能掃描器三維X光掃描導航系統 (Artis Q Zeego)，特別適用於牽涉到大量神經線的複雜手術，而且電腦掃描影像的空間解像度精準至0.1毫米，更不會因為病人身體震動而令影像失真。

智能掃描導航系統不單大為縮短手術與掃描之間的所需時間，更可靈活配合病人進行多角度掃描，有效協助醫生在微細的傷口下進行手術，減低傷及神經線的機會，對如腰椎手術、脊椎手術、心血管手術、腦部手術等複雜的個案，都有極大的幫助。



養和矯形及創傷外科部 (骨科) 主管胡永祥醫生 (左) 與骨科專科醫生高天祐醫生 (右) 示範使用智能掃描器三維X光導航掃描系統。該系統適用於複雜的微創手術，如腦部、心血管、脊椎、腰椎等，有效減低傷及神經線的機會，使手術更完備及安全。

養和醫院第三度獲 「澳洲醫療服務標準委員會」頒發醫院認證



養和醫院第三度榮獲「澳洲醫療服務標準委員會」(ACHS)頒發醫院認證，是次認證以最新及更高規格的「評估及質素改進標準大綱EQIP6」作評審標準，養和醫院在多個範疇均取得佳績，包括預防及管理壓力損傷和醫療保安等方面取得「優異評級」(Extensive Achievement)，足證優質服務水平。

養和醫院院長李維達醫生對醫院取得佳績感到高興，並指醫院現正透過「百年樹人計劃」加強培訓醫護團隊，進一步加強臨床夥伴關係，期望使病人得到更好的照顧，將服務帶到更高水平。

「澳洲醫療服務標準委員會」(ACHS)於2017年底派出評審團到養和醫院進行評審，評核醫院的整體運作情況及服務水平，並於2018年頒發「ACHS醫院認證證書」，認證年期至2022年4月。

養和醫療集團囊括多個獎項

養和醫療集團旗下養和醫院和養和醫健今年獲頒發多個獎項，包括養和醫院第十度獲頒《讀者文摘》信譽品牌醫院組白金獎、連續九年獲《壹週刊》頒發「服務第壹大獎—私營醫院」，以及連續兩屆蟬聯《東周刊》「香港經典品牌2018—殿堂級品牌」大獎。

而養和醫健陳蔭樂視力矯正中心與養和醫院眼科手術中心共同榮獲《讀者文摘》信譽品牌眼科手術中心組金，前者更是第八次獲獎，服務備受肯定。

養和獲頒多個獎項足證公眾的認同及支持，全體員工對獲獎感到開心及鼓舞，集團將繼續積極培訓人才及引入各項嶄新儀器和設施，為公眾提供「全人醫療·全心護理」的服務。





HKSH
Healthcare
養和醫健

港島西

中環

金鐘

北角

太古



Medical Centre 專科中心

香港卑路乍街8號
西寶城2樓229號

家庭醫學及
基層醫療中心
長者醫健中心
2267 8300

香港中環干諾道中
30-32號莊士大廈
2樓至3樓

家庭醫學及
基層醫療中心
2523 7887

長者醫健中心
腦神經科中心
風濕病科中心
內分泌及
糖尿病中心
綜合腫瘤科
中心
2523 7807

香港金鐘太古廣場一座
21樓至23樓

皮膚科中心
2855 6650

整形外科中心
2855 6633

皮膚激光中心
2855 6655

牙科中心
2855 6666

內科消化系統中心
2855 6698

內鏡中心
2855 6693

眼科中心
2855 6700

陳蔭樂
視力矯正中心
2855 6699

心臟科中心
2855 6626

疼痛治療中心
2855 6692

日間手術中心
2835 6696

香港北角
丹拿道8號
雋悅3樓

家庭醫學及
基層醫療中心
長者健康中心
2219 9012

香港鰂魚涌
太古城道39號
匯豪峰B及C舖

家庭醫學及
基層醫療中心
2563 6655

