

定期檢查
確保健康



樂善堂醫訊

The Lok Sin Tong *Health News*



編者的話

時代變遷，在職的婦女亦愈來愈多，香港大部份的婦女既要工作亦要照顧家庭，面對的壓力亦愈來愈大。由於婦女在家庭及職場上擔當的角色愈來愈吃重，婦女健康問題絕對不容忽視。不用年齡的婦女對自身的健康都有不同程度的關注，本期醫訊會探討婦女常見的健康問題。



癌症的普查和早期檢測

樂善堂醫療所西醫 - 梁志輝醫生



小玲上個月有數次輕微大便帶血，由於有痔瘡的病歷，她便沒有重視。直至上星期她媽媽証實患上了大腸癌，並已擴散，她便非常憂慮。

在網上尋找癌症資料時、小玲發現出血是癌病常見的病徵。加上她爸爸是因肺癌去世的，小玲因此問了很多有關癌病早期檢測和普查的問題。

癌症的普查和早期檢測

這是針對普羅大眾未有病徵的人仕，目的在找出患者作出治療，從而減低死亡機會。顧及不同的癌病和人仕類別(例如年齡和性別)以及本地的實際情況，各地衛生組織便設計了很多這類計劃。大致上，有效的計劃有以下特點：

- 1 計劃有效減低死亡率
- 2 檢查的方法容易執行，沒有或只有輕微損害或不適
- 3 檢查的方法有很高機會找到未有病徵的患者
- 4 檢查的方法很低機會錯誤地將正常人列為可疑患者
- 5 整個計劃是資源上是可行的

常見針對大眾的計劃有子宮頸細胞普查和大腸癌普查。很多地方也有乳癌普查計劃，但各地因應本地情況和乳房X光造影本身的風險，便有不同的方向。

另外針對特定群組的例子有肝炎帶菌者的肝癌檢查或某些癌症類別患者家人的檢查。

當然注意身體的異常是重要的，例如出血，腫塊，痛楚，持續咳嗽等。

預防勝於治療

大家都知道很多不良的習慣會引致癌症或者和癌病有關。最為人知的是吸煙，因此很多國家現在都大力控煙。值得一題的是進食過量的紅肉、食用過多鹽份、多飲酒、過重、少進食高纖維食物、少運動、不安全性行為等，也利某些癌病有關。

最後某些疫苗(預防乙型肝炎病毒疫苗和預防HPV病毒疫苗(子宮頸))可預防某些和癌病有關的病毒感染。



解決小玲的問題

取得了小玲詳細個人和家族病歷，做了身體檢查、子宮頸細胞檢查、大腸內窺鏡及其他相關檢查後，發現她祇是痔瘡問題需要醫治。當然她亦需戒煙，保持良好生活和飲食習慣，有足夠運動，保持適當體重來減少癌病和其他疾病的風險。



胎毒

樂善堂王兆生大埔分科診所 - 張曉彤中醫師



準媽媽BB的預產期在兩月後。奶奶說為了小孩的皮膚靚靚，是時候食龜苓膏清胎毒。

準媽媽很困惑：是否真的需要清胎毒？

中醫歷代文獻早有提及胎毒之說，宋·《小兒藥證直訣》：「小兒在胎十月，食五臟血穢，生下則其毒當出。」

媽媽在懷孕時若過食辛熱、甘肥厚味之物、生活失調，或情緒波動等則或形成胎毒，使嬰孩體內熱毒過盛，易患瘡癤、疥癬、痘疹、濕疹等病。

民間流傳多個清胎毒驗方，如白蓮鬚、腐竹蛋糖水、綠豆沙等。是否真的有效？據《中華本草》記載豆腐皮(即腐竹)、綠豆均具清熱解毒之效，白蓮鬚則可清心益腎，澀精止血，故上述驗方在對證及適當的時候(如臨生前)使用或有幫助。

(備註：近年有報道指南方常用作清胎毒的中藥 - 黃連，容易引起新生兒黃疸，但未有目前明確的研究驗證。)

每家的龜苓膏配方均有不同，但部份成份多屬苦寒、或對胎兒有不良影響，甚至令孕婦滑胎，故孕婦須慎服。

若準媽媽希望將來孩子出生後皮膚靚靚，倒不如由懷孕初期時「清」理飲食及生活習慣開始。

在懷孕期注意養胎，控制飲食，避免生冷、濕熱毒之品(如甲殼類海產、無鱗魚、羊肉、狗肉、鹿肉、鴨、鵝、荔枝、芒果等)，調整情緒及生活作息，胎毒則無法形成。

若準媽媽想了解自己是否需要清胎毒，可諮詢中醫師意見，再作決定。

乳房檢查

註冊護士 - 譚立寅小姐



乳癌是香港婦女最常見的癌症。每年呈報的新症約有一千多宗，發病率隨年齡增長而上升，以五十歲以上的婦女為最高峰。從前，乳癌發病率在亞洲婦女中為世界最低。可是近年來，統計數字顯示亞洲婦女乳癌發病率急速上升，當中以五十歲以下婦女發病率的上升幅度最為顯著。

乳癌的真正成因其實還未能夠完全確定。其實，有某些高危因素跟乳癌息息相關，而這些因素會增加患上乳癌的機會率，這些高危因素包括缺乏運動，未有餵哺母乳、超重或肥胖及感到很大壓力。此外，如果家族中曾有人患過乳癌，特別是母親或姊妹，該女性患上乳癌的機會亦會略高。

乳癌的病徵包括乳房內有任何體積的硬塊、乳房形狀或大小有所改變、乳房皮膚有點狀的凹陷、乳頭自動流出分泌物或出血、乳頭縮陷、腋下腫脹或腋下淋巴結發大、乳房皮膚出現靜脈曲張或呈橙皮樣變化。

雖然乳房X光檢查可以找出極細小的腫瘤，但仍然有百份之十至十五的腫瘤是不能夠從X光片中顯示出來，因此只靠一年一次的乳房X光檢查並不足以保障安全。而且，乳房X光含有幅射，即使劑量很低，亦不宜作為經常性的普查方法。再者，大部份乳癌患者是自己最先發覺病徵的。因此亦建議二十歲以上的婦女每月自我檢查乳房，以助及早發現病變，因為早期的乳癌，能治癒的機會亦相當高。

自我乳房檢查的情序如下：

婦女可於每月月經完畢後的第二或第三日進行乳房自我檢查。已經閉經的婦女亦要作不間斷的檢查，而曾經接受乳房切除手術的婦女，亦需要每月檢查另外一側乳房，以策安全。

檢查時可面對鏡子，雙手放在腰部，細心觀察乳房的形態和大小方面的變化，如皮膚上有沒有點狀凹陷，乳頭有沒有分泌物等等。高舉雙臂，再視察乳房有無上述的改變，再看看乳房和上次檢查時有沒有不一樣的地方。在淋浴時，可用手指打圈輕壓乳房及其周圍的每一個位置，感覺範圍內有沒有硬塊存在。

在仰臥床上的時候，可放一個枕頭於右肩下，右手置於頭下，用左手手指尖部位以打小圈的方式去檢查右邊乳房，感覺乳房內有沒有硬塊。檢查次序可以採用環繞乳房的方式，由外到內，直至乳頭位置。重複打圈三至四次。請記緊手指移動時要穩定，力度要適中。最後，將枕頭放於左肩下，左手放置於頭下，重複以下的過程以檢查左側乳房及腋窩。

除了每月定期作自我乳房檢查外，年齡三十至四十歲的婦女可隔年請醫生檢查乳房一次；而四十歲以上或有近親曾患上乳癌的婦女更應每年請醫生檢查一次。如果發現乳房有硬塊，應立即找醫生檢查，醫生會聽取病人的病歷並會替病人檢查乳房。因應病人的情況，而安排乳房X光檢查、乳房超聲波掃描或針管抽取組織檢驗。



溫馨提示/注意：

本醫訊內提供的資料僅作為一般健康教育參考之用。這些資料不能代替向醫生求診，亦不能作為自我診治的工具。你如果有任何醫療或健康問題，應向醫生查詢和求診，而不應只倚靠本醫訊提供的資料。