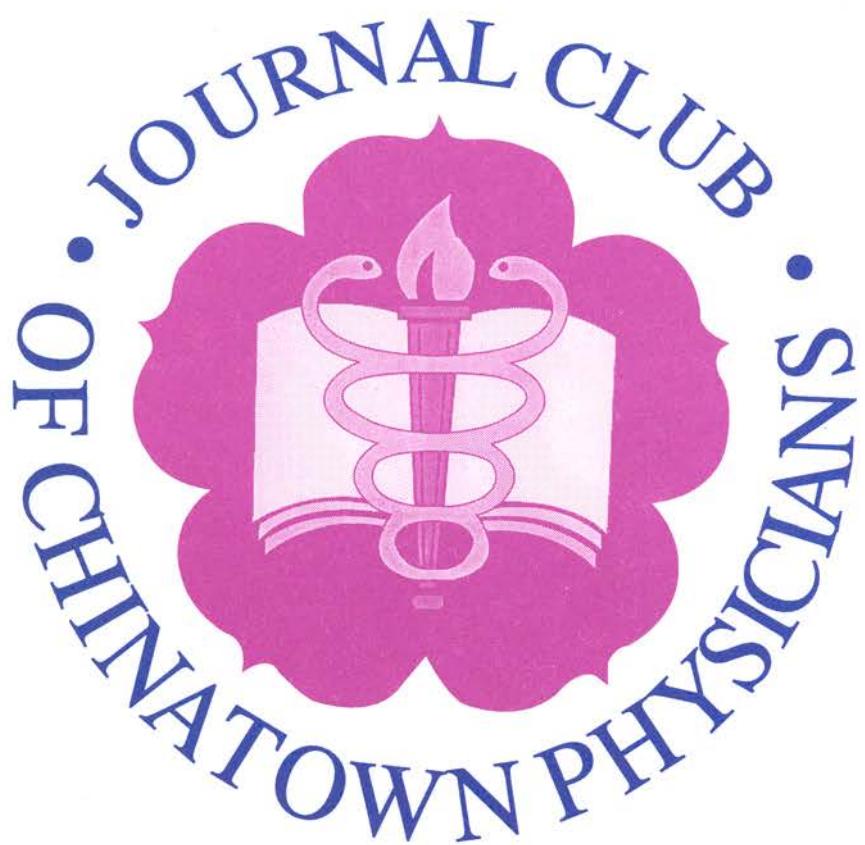


Health Digest 保

健
文
摘



李榮金題



華埠醫學進修會出版

文章次序

1. 冠心病
2. 夏日陽光
3. 「來了多倫多，過敏症多多」--為何？
4. 最常問小兒科醫生的問題
5. 兒童預防注射
6. 乙型肝炎
7. 乳癌淺析
8. 紅眼症
9. 痘瘡
10. 工作人員

一期



一九九六年八月

冠心病是由於心血管硬化導致阻塞，而引起心肌缺氧的心臟病，在西方國家中冠心病是最大的致死原因，在發展中國家由心臟病致死的人數亦在逐漸上升，過去廿年，在治療和預防冠心病兩方面都有明顯的進展，但在美國每年由於冠心病而逝去的患者超過四百五十萬，在安大略省每年亦有二萬人死於此症，雖然冠心病隨年齡而增加，但安省六十五歲以下有冠心病者亦達十萬人，所以冠心病不但在人口死亡上重要，它在整個醫藥保健制度和經濟方面的影響亦非常大。

冠心病的成因：冠心病的起因是多元化的，得到冠心病的人往往有以下幾種不同的危險因素：

1.高血壓。 2.高血膽固醇及血脂。 3.吸煙。 4.糖尿病
5.過肥。 6.缺少運動。 7.工作及精神壓力過高。 8.其它先天性因素，包括有年紀、性別（男性居多）及遺傳因素，在這些危險因素之中，高血壓、高膽固醇和高血脂及吸煙是有最大直接影響力的。

1.高血壓：有高血壓的人比普通人得冠心病超出三倍多，大部份高血壓患者屬於原發性(Idiopathic)，並無特別病因，只有小部份者係由於內分泌症、腎病、大動脈狹窄或其他原因而引起，此等患者往往可以找到病因而治療得到痊癒。特發性高血壓的治療則須要適當運動，保持標準體重，注意飲食（特別是避免食鹽份過高的食物）和藥物治療，適當治療高血壓不但可以防止冠心病，亦可減少中風、血管硬化、慢性腎病及其它併發症。

2.膽固醇和血脂：冠心病的發作和血內膽固醇和脂肪的含量有直接的關係，人體內的膽固醇分為兩類：一為低密度膽固醇，LDL Cholesterol，俗稱“壞”膽固醇，這種膽固醇在體內含量越高，得病的機會亦越高。另一種名為高密度膽固醇HDL Cholesterol，血內含量越高時，則得病的機會越少，俗稱“好”膽固醇，因為它能避免血管硬化。在治療方面應盡量減少“壞”的膽固醇而增加“好”的膽固醇，在過去無數臨床研究試驗證明“壞”膽固醇每降低一成就可以減少得冠心病兩成，相反的能增加“好”的膽固醇也能得到減少患病的機會，血脂的高低和得冠心病的機會亦成正比例。雖然膽固醇和血脂過高與先天性是有一定的關係，但後天治療得法，亦可減少“壞”的膽固醇和血脂，同時增加“好”的膽固醇。適當運動，少吃含膽固醇量高的食物，如內臟、蛋黃、雞鴨皮、紅肉及動物性和飽和性脂肪過高的食物如牛油、芝士、椰子油等。可惜在食物中並沒有含“好”膽固醇的。但適當運動，少許紅酒及藥物都可以導至“好”膽固醇升高，如果飲食、運動無法減少膽固醇，則須要用藥物治療，最新發明的藥物有相當好的效果。

3.吸煙：香煙內含化學物質能引起嚴重血管內壁損害導致膽固醇、血小板及其它血凝因素聚集侵入形成血管硬化，最後變成血管狹窄而栓塞，是導致冠心病的一大成因。煙內尼古丁又可刺激心肌引起心律不整(Arrhythmia)和猝死(Sudden death)，戒煙是防止冠心病重要的步驟之一。冠心病的症狀：血管硬化隨年紀而增加，早期血管硬化症沒有特殊的症

狀，當血管狹窄比正常血管直徑達到七成半以上的時候，患者將會有心絞痛Angina，感覺胸口不適，這種不適多數發生在運用體力或情緒高漲、血液循環加速之時，患者往往須要稍休之後才能回復，這種不適可能是心口壓疼、燒疼或緊疼，除了胸前，這種不適亦可能影響到上腹部、下頸、兩肩及手臂，同時患者亦會流冷汗、心悸、氣急或頭昏。

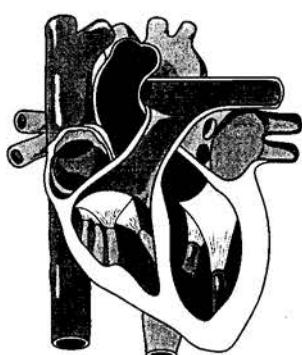
冠心病的診斷：除了臨床症狀和體格檢查，診斷將包括一系列的心臟特別檢查，每種檢查有其特別的目的。普通靜止心電圖(ECG)，如不正常則病情可能已相當嚴重，大部份証實冠心病的存在是經過做運動心電圖(Stress E.C.G)和放射同位素掃描(Nuclear Scan)而發現的，超音波掃描(Echo-Cardiogram)可以幫助診斷心肌是否已有損壞及心肌功能，最後要知道血管阻塞的程度及範圍，則須靠冠狀動脈造影(Coronary Angiogram)來判斷，診斷結果可決定病情的嚴重性，從而選擇治療的方法。

冠心病的治療：治療的目的有三。禦防、減少痛苦及防止猝死。

1.防禦冠心病和血管硬化包括改進上述各種危險因素(Risk factors)，有效地控制血壓，務使高壓在一百四十度以下，底壓在90度以下，控制低密度膽固醇(LDL Cholesterol)在3.2 MMOL以下，高密度膽固醇(HDL Cholesterol)在1.2 MMOL以上，同時血脂(Triglycerides)在1.7 MMOL以下，其它如戒煙、適當運動、少煩腦、不吃過多糖份和鹽份的食物都有助於減少冠心病的發作，如果同時有多於一個危險因素，則患上冠心病的可能性會更大，所以在健康防範上更應倍加努力。最近研究亦顯示盡量減低體內膽固醇，長年以後亦可能減低動脈硬化及將體重減輕。

2.減少患者的症候及痛苦：一般冠心病者最不適的就是心口絞痛和氣急，不能做普通人能做的事。不能受情緒上的刺激，藥物治療可減少這些痛苦。一般應用的藥物其作用包括擴張血管，減低血壓，或減輕心肌的負荷。一大部分患者在適當藥物治療下都能繼續日常的活動，但藥物治療不見效時，則須尋求手術方面的治療，最普通的冠心動脈治療手術包括使用氣球血管擴張(Angioplasty)和靜脈或動脈搭橋手術(A-C Bypass)，兩種手術的目的都是增加血流防止心肌缺氧減痛楚。前者只須用氣球通血管，成功率在七成半以上，後者須開胸，一般成功率在九成半以上，但真正能到達完全康復而不必再有心絞痛也只有七成半到八成。

3.延長壽命：一般用藥物或手術治療的主要目的都是減輕心絞痛的症候，但在特別情形之下亦可延長壽命，患者如有左主冠狀動脈阻塞，或心肌功能退化而同時三條主冠狀動脈都有阻塞的情形下，上述搭橋手術對延長生命，防止早死有一定的幫助。



亞梅：爸爸媽媽，我和哥哥想去釣魚。

母親：夏天的太陽十分強烈，你們在戶外千萬不要把皮膚晒傷。

亞豪：我和妹妹應該怎樣做。

父親：你們要記住：

1. 早上十時至下午三時是太陽最強烈的時間。
2. 出門半小時之前要塗上防太陽油，在太陽下逗留長久要多次搽上防太陽油。
3. 記得戴上有大邊的帽子，穿長袖衫、長褲或長裙。
4. 站在樹蔭下面亦不一定是安全。水、沙、雪和任何光滑的平面都可以把光線部分向你反射。

亞梅：媽媽請妳買防太陽油給我們。

母親：要去買那一種防太陽油才適合？

亞豪：舅父是醫生，我們應該問問他。

亞梅：舅父，我們為什麼要搽防太陽油？

舅父：地球上空的臭氧層有重要的任務。作用是把太陽光線隔過，把所有的紫外光C和一部分其它光線吸收，達到地球的紫外光線威力大減和只有紫外光A和B。現在的臭氧層被多種的化學物品，例如：氯氟碳(Chlorofluorocarbons)和一氧化氮(NITROUS OXIDE)破壞，已出現大洞，使到有更多的紫外光線侵入地球，加上現代年青人穿衣服比以前曝露得多，再加上年青人愛做戶外運動，在這多種情形下，接受紫外光線的機會大大增加。皮膚有表皮和真皮，表皮有多層細胞，包括基細胞(Basal cells)、鱗狀細胞(Squamous Cells)和黑細胞(Melanocytes)、真皮和皮下組織，包括有毛細血管(Capillaries)、結締組織(Collagen)和彈力組織(Elastic Tissue)，紫外光A和B侵入皮膚的情度不同，紫外光B只能抵達表皮，能影響基細胞、鱗狀細胞和黑細胞，紫外光A可以抵達真皮和皮下組織，能影響毛細血管、結締組織和彈力組織。

(甲) 接受到過多紫外光很快見得到的皮膚損害包括：

1. 皮膚晒傷
2. 皮膚晒黑
3. 由陽光引起的過敏病

(乙) 長遠皮膚的損害包括：

1. 皮膚早老，皮膚角化，多雀斑。
2. 皮膚毛細血管擴張。
3. 皮膚失去彈性，皮膚鬆弛，起皺紋。
4. 皮膚癌的產生。

我們一生中接收到的紫外光線的80%是在二十歲之前獲得，所以防太陽對小孩和年青人是十分重要。

防太陽油有化學或物理的成份，可以把紫外光線大部份吸收，反射或散射使能達到皮膚的紫外光線大大減少。

防太陽油要有防紫外光B和A的功能，要買有SPF 15因素以上的防太陽油，加拿大皮膚醫學聯合會(Canadian Dermatology Association)贊同特許的防太陽油都有CDA LOGO標誌明顯的印在盒子上。

亞豪亞梅：多謝舅父。



「來了多倫多，過敏症多多」--為何？

Dr. Philip Ho 何仲揚醫生



過敏症是公認為遺傳的一種疾病。要明白這一個現象的產生，我們必先要了解過敏症的形成過程及過敏激發劑(allergen)在我們日常環境中的分佈情形。所謂過敏激發劑，乃是多種導致過敏反應的物質。

過敏症的形成與我們接觸過敏激發劑的多寡及該項過敏激發劑本身特點有極大的關係。

從生態學上看，熱帶植物的結構宜於昆蟲傳播花粉。是以，熱帶植物多有顏色鮮艷及馨香濃郁的花朵，且花粉亦較大而具有黏性，便於昆蟲傳播。至於在北美洲溫帶的氣候區，大部分植物的花粉都是靠風力傳播。為了適應自然環境的需要，花粉輕小的而不具黏性，正因此，花粉每每隨著空氣進入我們的鼻孔，更可滲進我們的肺臟內。再說，風力傳粉的功力非常低，大部份植物都產生多量的花粉以補此不足。也就是說，空氣中花粉的數量，正因這一個自然需要而大增。安大略省南部，樹木散播花粉的季節是四月底至六月中，草則由六月初至七月底，至於野草，則由八月中旬開始，一直至霜降時分。

各野草中，有一種名叫豕草(ragweed)的，有特別加以解釋的需要。正如熊貓獨產於中國般，豕草亦只生長於北美洲。這種草的花粉對過敏反應有極強的感力。感染過程(sensitization)雖然相當複雜，卻是免疫反應中有條不紊的情

序之一。當病人首次與這些花粉接觸後，身體內的過敏系統便被引導甦醒。此反應會按年隨著接觸次數的增長而加強。是以，新移民中，好些即使是對過敏症有遺傳的傾向，但在北美洲的第一年，多不會產生過敏症的病徵。及至第二年或以後，眼睛痕癢，打噴嚏，流鼻涕等等病徵才慢慢出現。這一個現象，在遷居多倫多三至五年的移民中更為顯著。這些病徵，好些時候被誤認為是傷風，紅眼症，氣管炎或肺炎等疾病。

過敏症雖是遺傳，但在甚麼年紀出現及具有何種病徵，則沒有一定的常規。比方說，一個有過敏傾向的人，當嬰孩時期，可能以濕疹或食物過敏等形式出現，及至孩童的中期或後期以後，則可能以過敏性鼻炎的形式出現。又過敏症很容易引至其他的併發症，如耳膜炎、鼻竇炎及哮喘症等。正確診斷及使病人清楚了解病情是治療疾病一個非常重要的步驟。因此過敏症的治療方法有採用口服藥，噴鼻劑或減弱過敏症過程式(即[打過敏針])，[打過敏針]是指一連串的皮下注射將符合病患者的過敏激發劑(例如，樹或草的花粉濃縮免疫劑)注入體內。當注射開始以後，短期內即能在人體內產生一種抗體(antibody)，以阻塞及中和入侵身體的過敏激發劑。其後，經半年至一年注射以後，能令身體產生一種免疫抑制作用。這種抑制效果隨每次注射逐漸增加，直至體內過敏過程完全萎縮，而病人可正常地「容納」外界的過敏激發劑。此治療法的成敗繫於正確的診斷及適當[過敏針]藥成份的配選。整個治療過程應可在三至五年內完成。



(一) 母奶與牛奶

目前研究及趨向是，母奶比牛奶優良，醫療人員都推行母奶，大部分的母親亦希望自己小孩吃自己的奶，但是，等到嬰兒出生後往往又擔心母奶不足，擔心嬰兒吃不飽，長不大等等問題。

事實上，健康的母親生產後的第一天，已有小量初奶，但這個份量是足夠的，不需要補充牛奶或水份，母親可以讓健康的初生嬰兒盡量吃她的奶，不要緊張，多飲水飲湯及吃適量的食物，多休息等等。那麼第二天後，母奶便會越來越多，初生嬰兒應有數次小便及大便，兩、三天後，母親的乳房亦覺得發脹，嬰兒吸啜左乳房，右乳房亦有奶水滴出來，這樣，便表現母親是有足夠的奶量，不需要補充牛奶。

當然，假如有問題，或覺得奶水不夠，應當與家庭醫生或小兒科醫生聯絡。過了一段時間，母奶充足後，家中應放一些嬰兒吃的牛奶，以作不時之需或急用亦無不可。目前大部分醫院，都要母親生產後，健康嬰兒出生二天便出院。那麼，母親最好是等嬰兒1-2週後，便帶嬰兒去看醫生，作一下全身檢查，看看有無初生兒的毛病，及體重有無增加，假如發現嬰兒有黃疸升高，或不夠奶的現象，應早日找醫生看。

如果決定喂嬰兒牛奶，最好是用有加鐵質的嬰兒牛奶。

(二) 米糊 Rice Cereal (PABLUM)

幼兒四個月後，應用匙來餵米糊，這種米糊是含有最需要的營養、維他命、鐵質，並不是我們亞洲人煮的稀飯，千萬不要因為省錢，做自己的稀粥飯來餵幼兒，引起營養不良、貧血、體重不夠、甚至影響日後智能的發展。

(三) 學行車 Walker

放幼兒在學行車上沒有幫助他發育行走的功用，反而非常危險，因為幼兒在學行車上可以跑得快，可以拉到檯布上放的熱水或可以碰到地下物件而翻車，很容易斷骨，最可怕是由樓梯跌下去。

常會引起腦震盪，甚至腦出血。目前美、加已停止發售。

(四) 發燒 Fever

小孩有病多數有發燒，用手摸頭、摸手腳的熱度來定有無發燒是最不可靠的，最重要仍是學會探熱，有準確的量度才能決定什麼時候食退燒藥，去看醫生。

年紀越少的兒童有發燒越要早看醫生，例如初生到三個月的嬰兒一有發燒應馬上找醫生，其他幼兒有發燒，加上不舒服，表現不像以前好，不吃奶，嘔吐，應盡早找醫生。

年紀大些的兒童發燒（例如學童），往往是傷風、感冒引起，但如體溫24小時不降低，甚至有些情形如嘔吐、昏睡，不易叫醒，無好反應，呼吸不順，有痙攣 Convulsion 等現象，亦應早找醫生看。

(五) 預防接種 Immunization

在安省政府已有規定做法，入學前都有查詢打針紀錄，只要定期帶兒童去看家庭醫生或小兒科醫生，便有足夠預防接種。

今年政府決定所有兒童多注射一針麻疹 (Measles) 是好的措施，可將保護力增高，父母應同意。



兒童預防注射

陳景新醫生 Dr. K.S. Chan



兒童預防注射是有效預防某些極嚴重傳染病的最佳方法。加拿大小兒科學會及全國免疫諮詢委員會都大力推行，例行免疫注射以保障兒童的身體健康。

在加拿大兒童現要接受下列幾種預防注射。

1. M.M.R.預防麻疹、耳下腺炎及德國麻疹疫苗：根據學校學童預防注射的規定，此疫苗要在兒童滿一周歲和入學前(4-5歲)注射。

2. DPT Polio預防白喉、百日咳、破傷風及小兒麻痺症疫苗：這混合疫苗應在兒童二個月、四個月、六個月、一歲半和四至五歲時注射。在兒童十四歲時要注射DT Polio破傷風、白喉及小兒麻痺症的加強免疫針。

3. Hib預防腦膜炎的流行性感冒嗜血杆菌：此疫苗是在兒童二個月、四個月、六個月和一歲半時與DPT Polio疫苗同時注射。如果兒童是十五個月至五歲大兒童未有注射Hib疫苗者，只要注射一次便可。

預防注射的副作用：預防注射通常可以有輕微的反應，最常見的是注射部位紅腫為期2-3日。輕微發燒、食慾不振或疲倦為期1-2日，通常可以服食退燒藥如Tylenol，或Tempra即可。

如果兒童在打預防針後有發燒超過攝氏40度或華氏104度，有抽筋，呼吸困難，出疹或面部浮腫，面色蒼白和昏昏欲睡或其他嚴重反應者，應即通知你的醫生或帶兒童去見醫生。

如果兒童有發熱、嚴重感冒、某些原因使身體抵抗能力下降或於三個月內授過丙種球蛋白(Gama Globulin)注射者應推遲預防注射時間。

如果兒童過去有對蛋類、新霉素(Neomycin)、乙型多粘菌素B(Polymyxin)或鏈霉素(Streptomycin)過敏者，應告訴醫生。因為這些兒童可能不適合接受預防注射。

下列二種預防注射有些兒童也應注射：

1) 流行性感冒預防注射：每年秋季注射一次，可以預防A,B兩種流行性感冒，適合體弱、抵抗力較差的，如患有哮喘病或糖尿病的兒童。

2) 乙型肝炎預防注射：根據安省規定所有十二歲的兒童都要於半年內接受三次注射。但是如果嬰兒的母親是乙型肝炎帶菌者，嬰兒應在出生便接受預防注射。如家庭成員中有乙型肝炎帶菌者，其他家庭成員由安省衛生局提供免費疫苗，有上述情況者可請你的醫生替你申請和注射疫苗。

預防注射是保護兒童的重要方法，希望各家長們重視，如有任何關於兒童預防注射的問題可以請教你的家庭醫生或小兒科醫生。



乙型肝炎是一種傳染病，它是由一種乙型肝炎病毒所引起，當這病毒在人體的肝部繁殖，便會引起肝炎，總計全世界約有三千萬人染上這種病，如病者在成年期間染上，有10%機會不能完全清除病毒，如患者在嬰兒期間染上，則有90%機會不能清除病毒，而這些病人便稱為帶菌者，這種病毒的帶菌率亦因不同的國家有所差異，在西方國家比率十分低，但在非洲及亞洲，帶菌率卻很高，達至20%，所以在亞洲人來說，這種病十分普遍，由於近幾十年來，很多亞洲人逐漸移民西方國家，這種病在西方國家也變得普及了，尤其是在那些亞洲人移民較多的國家。

在亞洲人來說，乙型肝炎通常由帶菌者的母親直接傳染給其初生嬰兒，而這些嬰兒由於抵抗力薄弱，多數不能清除病毒，於是他們長大後，亦成為帶菌者，把這種病繼續散播。其他傳染途徑包括接吻、性交、共用牙刷和鬚刨，剛染上此病的人，如身體強壯的，便很容易消除這病菌，並可以終身免疫，從此不再受傳染，但身體虛弱的人，如感染此病，就不易把病菌消滅，而變為帶菌者，乙型肝炎亦可從輸血傳染給他人，在加拿大，由於紅十字會對消毒的程序十分嚴謹所以經此途徑的傳染機會很微，另一種容易染上此病的人就是醫務人員，由於他們的工作經常跟病人接觸，易沾上病者血液，而受到傳染，還有那些吸毒者因共用針筒關係，亦很易染上此病。

很多亞洲人在染上乙型肝炎後，自己也不察覺，因為他們多數都忘記自己曾患過黃膽病或肝炎，尤其有些病人在出生時已染上此病毒而成帶菌者，通常此類病人本身亦不感到有甚麼毛病，所以不會去檢查身體，很多時此病毒只潛伏在肝

臟，對身體不會構成任何影響，不過這病毒亦會隨時活躍起來，引致肝炎而沒有任何病徵。在此情形下，要知道肝部是否發炎，就唯有驗血了，有時肝部發炎會令到病人感到作嘔、作悶、不想

吃飯、眼黃和小便帶黃等，如果不斷的發炎，肝部便會逐漸硬化，這樣就大有機會患上肝癌，有時肝部持續發炎，亦會使肝臟功能完全失效，嚴重影響生命，由於有時肝發炎而不帶病徵，所以我們最少要請家庭醫生檢查身體一次，看看是否患有乙型肝炎，如患上此症，但肝並沒有發炎，這種病人只須每半年定期檢查身體又驗血一次，並每年照超聲波一次。

發炎程度較高的慢性肝炎患者，是適合接受“Interferon”治療。這種藥物，可以將肝炎的程度降低，減少將來變成肝硬化的機會，有一少部份的病人，亦可治療而將病毒完全消除。不過，這種藥物在一般單是帶菌而肝部沒有發炎的病人身上是起不到作用。而在適合的病人裡，其成功率是，亦祇有百份之五十左右。

那些適合接受治療的病人，會先由專科醫生做一個抽取肝細胞化驗，看看肝部的發炎程度和是否開始硬化，此手術會在醫院進行，通常數分鐘之內就會做完，而且是十分安全。此藥是經針筒注射於皮下，每星期三次，療程為六個月，此段時間，專科醫生會親自照顧病人，療程完畢，如患者反應良好，便會轉回他們的家庭醫生照料，繼續替病者作定期檢查。男性病患者，如果完全沒有接受過治療，有25%患上肝癌的機會，如年齡已超過四十者，患上肝癌的機會亦較高，女性病患者，由乙型肝炎而形成肝癌的機會則較低，現在有一種驗血方法，可以測試肝部是否患上肝癌，有些患有乙型肝炎病者，應每年驗血一次。

當一個病者被驗出患上乙型肝炎，他的家人都要由家庭醫生檢查身體，如成員中有受感染，因身體強壯而獲得終身免疫者，則不用再往見醫生，如受到感染成帶菌者，則須定期由家庭醫生檢查身體，而那些完全沒受到傳染的，便應立即接受預防注射，這種注射，十分有效，總共注射三次，可以由家庭醫生在半年內完成，現在加拿大各省政府，已同意全國兒童，在十二歲時均要接受防疫注射，因亞洲人的帶菌比率較高，故所有亞洲兒童能在嬰兒期接受注射更佳，如果沒有，也不要等待到十二歲才接受注射，在接受防疫注射前，應先由家庭醫生檢查身體，察看有否染上乙型肝炎，因已染上或已是帶菌者，均不應再接受預防注射。



百分之八十的乳部硬塊都是良性的，但應由你的醫生去作診斷。因此，假如你發覺你的乳部有硬塊或任何不正常的變化，應立刻告知你的醫生。

1. 如何定期自我檢查乳部：

除每年定期往醫生處作檢查外，每月月經結束後，應作乳部自我檢查，更年期後亦應每月定期作自我檢查。自我檢查方法簡易，只需時數分鐘：注意事項：疼痛、硬塊、乳房變形，或乳頭形狀產生變化等。

方法：

(1)先面對鏡子，用肉眼觀察：

a.雙臂下垂；b.雙臂提起，手放頸後，再觀察形狀，是否對稱，與上次是否相同。

(2.)手觸撫檢查法：

以手指輕壓，以小圓圈方式移動，由外至內，自乳部邊沿至乳頭，如將乳部假設為時鐘之鐘面，則每一小時俱需檢查，不可放過（請參照附圖）以左手檢查右乳，右手檢查左乳，如發覺有硬塊及與上月不同，應立刻告知你之醫生。

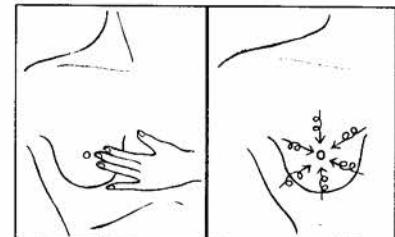
(3) 乳部之X-光診斷(Mammogram)

你的醫生在替你檢查後，可能會提議你去接受一次特別的乳部X-光診斷。此X-光攝影法能精細檢查極微小之硬塊，你只接受局部微量之輻射，對人體不會有影響。如再配合超聲波乳部診斷(Ultrasound)，則可達到更高之準確性。目前加拿大癌症協會主張凡婦女四十歲以上應每月定期自我檢查乳房，婦女在五十歲以上應每兩年作乳部X-光診斷檢查一次。

4. 活體組織檢查法(Biopsy)

此法是已發現有硬塊，但X-光診斷及超聲波診斷仍未達到肯定的結論，則可以將此硬塊取出，以高倍顯微鏡直接觀察去作出診斷，這是目前診斷乳部硬塊最準確之方法。

如果硬塊是惡性，患上乳癌，但當此乳癌仍細小及未擴散至其它組織前，治療成功率可高達百分之九十，可知提早發現，乃是唯一最重要之因素！



紅眼症

Dr. Simon Lau 劉肇文醫生

「紅眼」是一種非常普遍的眼部症狀。

引起眼睛發紅的原因很多：包括普通的單純結膜炎，結膜層下出血；亦可以是嚴重並會造成視力衰退或失明的角膜炎，虹膜睫狀體炎，急性青光眼等。

單純結膜炎亦經常被稱為紅眼。結膜是一層薄又透明的膜，包著眼表白色的地方（眼白），有很多血管，不發炎的時候亦可以見到。當結膜炎的時候，會立刻充血，血管粗脹起來。條條看來又紅又鮮明；結膜本身亦會變得粗厚；分泌物多，有時是膿性，將睫毛黏住。眼睛會感到不適或有異物的感覺，卻很少會有眼睛真正的眼痛或頭痛。眼睛雖然被分泌物不時將瞳孔掩著而引起模糊，但對視力沒有根本的影響，有時揩拭一下便覺清楚。結膜炎是可以由過敏症或感染症所引起。受感染時，多為細菌或病毒，很容易傳染而成為流行病。如及早治療，後遺症的機會不大。

結膜層下出血是由於小血管破裂，血液溢出於結膜下而不是流穿出來，故看來「眼白」是一片紅色，和結膜炎的粗脹發紅的血管是不同。結膜層下出血很常見，原因很多：如強烈的咳嗽，猛力的擦眼，或血管病等。很容易治療。

可是紅眼症並不一定是普通的小毛病。如果遇到了嚴重的眼

疾如角膜炎，虹膜睫狀體炎，急性青光眼等；萬一耽誤了治療的時間，會使到眼睛內部受到不可挽救的損害而造成失明。這些眼病通常令病人有畏光及視力減退，亦會有不同程度的強烈眼痛、頭痛以至噁心和嘔吐；分泌物不多但老是流眼淚，血管充血的顏色較紫暗。

每當發覺有紅眼症的時候，千萬不要以為一定是小毛病而不加以理會，隨便買些眼水滴一下就算，一定要有及早的診斷和治療。最忌亂用別人的眼藥來滴一輪，因為由病毒引起的角膜炎萬一滴錯了

一種用來治療眼過敏的藥水，是會加深病情及會令到角膜受到永久的破壞。

如有紅眼症，記緊及早治療，不要延誤？



痔瘡：因用力，舉起重物和站立之時對盆骨底部增加壓力而壓及肛門管道內血管蒂根部使該處部位之血管充血、腫脹而成為痔瘡，乾硬大便、長期用力和增加腹內壓力等都可助長痔瘡的形成引致大便出血。

痔瘡可分為兩類：

內痔：會引起出血或脫肛。內痔外面由粘膜包著不會引起痛楚。

嚴重程度：

第一度--主要症狀是出血

第二度--出血和大便時脫肛，但可以自動縮回

第三度--出血和大便時脫肛，須要用手指推回

第四度--出血和脫肛箝緊，不可以縮回

外痔：外痔外面由肛門皮膚包著。

1. 痛楚，栓塞，肛門，皮膚拉長成為皮塊

2. 痒

檢查研究

1. 手指檢查

2. S狀結腸鏡檢查

3. 銀灌腸

4. 排大便造影術

治療方法

內科療法：第一度和第二度痔瘡--大量纖維性食物和軟化大便，避免用勞力，避免延長坐於廁缸上的時間（例如長時間閱讀小說或報紙）

外科療法：如果內科療法失敗

a) 彈力帶結扎（七至十日），施用於第二度和第三度內痔，此方法可引起結扎後痛楚，約有百份之十至二十病者引起小便儲留。如導致細菌感染，則需用抗生素治療及同時除去膠帶。

b) 凝固法--用直接電流或冰凍低溫手術（液體氮或二氯化碳）。

c) 硬化法--用百份之五的碳酸和杏仁油，注射於第一度和第二度的痔瘡內。

d) 切開已成血栓的痔瘡：在局部麻醉下，移去血塊，然後用溫水浸泡，手術後要用大便軟化劑。

e) 痢瘡切除術：適用於第三度和第四度痔瘡，在區域性或全身麻醉下進行，留住醫院一至三日。



工作人員

出版者： 華埠醫學進修會

地址： 280 Spadina Ave., Ste. 312 Toronto, Ont., M5T 3A5

編輯： 陳壽彬醫生 陳景新醫生

漫畫： 古小雅醫生

翻譯： 陳兆漢醫生

分配： 李福東(Dynacare Lab)

封面設計：潘富仁

陳志強

陳志玲

贊助商： 明愛化驗所(Dynacare Lab)

愛華藥房(R.K. Pharmacy)

愛華X-光，超音波掃描(Landmark X Ray)

明愛藥房(Dundas & Spadina Pharmacy)

Schering Canada Inc.

Baker Cummins





保健文摘是由華埠醫學進修會出版。
其中文章，以報導一般醫學常識為主，
均由家庭醫生或專科醫生撰寫。
其內容屬參考性質。
讀者如有任何問題，請先向家庭醫生查詢。
版權所有，不得翻印。



明愛化驗所 **DYNACARE LABORATORIES**

A division of



The Dynacare Health Group Inc.

ROGER F.T. LEE
B.Sc., M.Phil., MLT
District Manager
Physician Service

302 SPADINA AVE., STE. 802
TORONTO, ONTARIO
M5T 2E7

TEL: (416) 596-6561
FAX: (416) 596-7947

明愛藥房 **DUNDAS & SPADINA PHARMACY**

糖尿病患者佳音

本藥房有各式新型血糖
測機廉價出售，
並有藥劑師輔導使用。

Daniel Lee

289 SPADINA AVE., TOR. ONT. (596-8517)

AQUADERM™ SUNSCREENS

**SPF
30**



**SPF
15**



低敏感度，
有防水及潤膚
作用的防太陽油。

愛華 X 光 超 音 波 掃 描 **LANDMARK X-RAY, ULTRASOUND & SCANNING SERVICE**

302 SPADINA AVE., TOR. ONT. (977-6088)

肝炎查詢熱線電話號碼
1-800-867-7747



SCHERING CANADA INC.
3535 Trans-Canada, Pointe Claire (Québec) H9R 1B4

愛華藥房 **R. K. PHARMACY LIMITED**

Johnny Kwong

302 SPADINA AVE., TOR. ONT. (593-0202)