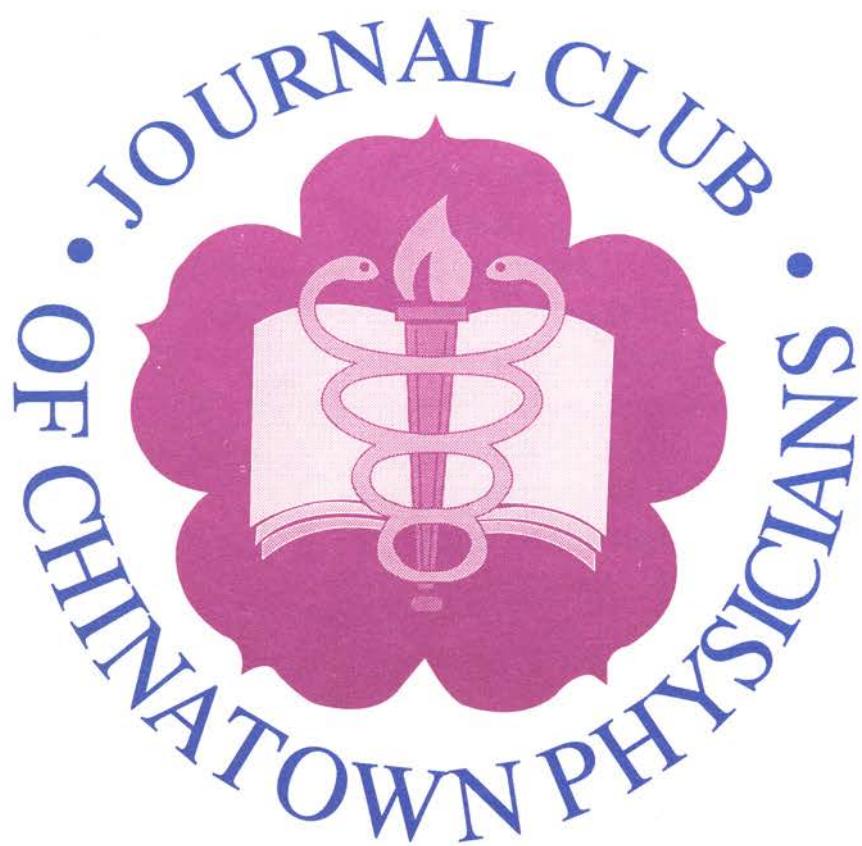


# Health Digest 保健文摘



李榮銓題



華埠醫學進修會出版

## 文章次序

- |          |         |          |            |
|----------|---------|----------|------------|
| 1.紅班狼瘡   | 2.消化性潰瘍 | 3.暗瘡     | 4.睪丸素與年長男仕 |
| 5.化驗室與你  | 6.膽結石   | 7.更年期與收經 |            |
| 8.避孕丸的故事 | 9.淺談糖尿病 | 10.風疹    |            |

2nd Issue

第二期  
2

系統播散性紅斑狼瘡通稱紅斑狼瘡，是屬於風濕病中的一種，因為此病的症狀包括關節的疼痛及紅腫。大約十萬人中約有十五至五十人患此病，所以不是一種罕見的疾病。女性發病率比男性高八至十倍。雖然紅斑狼瘡可以牽及任何年齡的人，包括小孩及老年人，但比較常見發病年齡在二十五歲至三十五歲之間。

紅斑狼瘡的致病原因還不明，此病不是遺傳性的疾病，但某一種遺傳的因素導致某些人容易患此病。這些人常在一些外在因素，如病毒的感染而發病，真正的發病原因至今仍沒有發現，紅斑狼瘡可以說是自我免疫疾病。由於免疫系統反常，引起身體產生抗體去對抗身體本身的細胞，結果身體不同器官發炎，包括皮膚、關節、腦子、心臟、肺、腸子及血管。

## 症狀

依照紅斑狼瘡所牽及的器官。而有不同的症狀，普通的症狀如發燒、疲倦、食慾不振及體重減輕。皮膚的症狀最普通，特別表現在面頰及鼻樑上出現蝴蝶形的皮疹，除此以外，還有掉頭髮、禿頭和對陽光的敏感。對陽光敏感表現多在手，面部及上胸，凡暴露陽光的部份出現搔癢的皮疹。一般說來凡患紅斑狼瘡的病人，暴露太陽以後病情加重，口瘡是常見並且很疼痛。

由於紅斑狼瘡可以使關節紅腫、疼痛及僵硬，這可以出現在許多關節。最常見是在手部，由於肌肉發炎，可使手腳軟弱無力，如果疼痛波及心臟及肺部可以導致胸痛及氣促，雷諾現象是指當手指及腳趾受寒以後，出現蒼

白及藍紫色改變的一種現象，這是由於手指及腳趾的動脈收縮，血液供應減少而引起的。最嚴重的症狀是疾病波及腎臟及腦子，如腦子受侵可以引起嚴重的頭痛及驚厥、癱瘓、憂鬱及其他精神病態。早期腎臟有病的人無任何不適，直至病情嚴重時，才有腳腫、血壓升高及腎功能衰竭出現。

## 診斷

當一個病人發病同時出現於不同器官，如同時有皮疹、關節炎或胸膜炎引起的胸痛，那麼紅斑狼瘡的可能性很大，驗血及檢驗各器官的功能如腎及肝，可以確診。紅斑狼瘡病人常有貧血、白血球及血小板降低（血小板乃是控制血液凝固的因素之一），在血有一種特別自我抗體，就是身體產生一種抗體對抗本身的細胞，檢查小便時出現血及蛋白質，表示腎臟發炎。

## 治療

根據疾病的嚴重性，及多少器官被波及而定，病情輕的不需要治療，只需用阿司匹靈及一些非激素風濕藥治療關節炎，對皮疹可以外用激素的藥膏。比較嚴重的病人可以用抗瘧疾的藥如奎寧、皮質激素類的藥物如考的松等是以治療嚴重的病。特別是病已侵入腦子、腎臟及肌肉。由於這一類藥有嚴重的副作用，由其是會引起骨質疏鬆，所以不適宜用於每個病人。為了防止對陽光敏感，病人需要戴帽子，穿長袖的衣服，避免過度在陽光下曝曬，或者用一些遮陽光的油

膏（至少在S.P.F.-15以上的），如病人有雷諾現象，冬天出外要戴，帽子，手套厚襪及足夠的衣服。

年輕女病人一旦懷孕，要非常小心照料，因為這種病引致小產的機會很高，並且自我抗體也會通過胎盤進入胎兒。

紅斑狼瘡的病人不需要特別飲食，沒有任何的證據指出此病乃是由於某種食物引起或者由於缺少任何礦物質及維他命引起，只是建議病人有正常的飲食，不要偏食，病情活動期時病人需要多一點休息。

## 預後

紅斑狼瘡的預後變化多端，雖然此病無法根治，但在一些藥物控制下，病人可以過正常生活，如任何人懷疑患此病應該及早求醫、診斷及治療，雖然懷孕會帶給病人許多麻煩，但不是禁忌的。

## 下期預告

### • 視網膜脫離

作者：林偉青醫生

譯者：馮根英醫生

### • 流行性感冒

作者：陳景新醫生

### • 甲狀腺

作者：譚王筱惠醫生

代研究報告指出，大多數的消化性潰瘍是由一種叫幽門螺旋菌 (*Helicobacter Pylori*) 的細菌引起。現已不認為精神緊張、過度疲勞、睡眠不足、不規律的飲食習慣或進食辛辣的食物是潰瘍病的原發性因素。

### 1. 甚麼是幽門螺旋菌？

這是一種在胃內壁層生長的螺旋形細菌，人類通常在兒童時期通過食入含菌的食物、水或與被感染者密切接觸而傳染。現在尚未能確定是否可以通過口水、接吻或共食食物而傳染。東南亞的居民有百分之六十以上已在兒童時期被傳染。而成年人因接觸而傳染者每年不超過百分之二。一旦你被傳染，這類細菌將終生留在你的胃內。大多數的人不會有不適症狀，約有百分之十的人會產生胃或十二指腸潰瘍，其中更少數的人會產生胃癌。

### 2. 幽門螺旋菌如何損害你的胃？

幽門螺旋菌可產生一種使胃或十二指腸內壁慢性發炎的毒素。也可刺激胃產生過量的胃酸。有慢性發炎的胃和十二指腸內壁不能耐受過量的胃酸。約有百分之十的人因胃和十二指腸內壁損害而形成潰瘍。由於細菌毒素引起胃襯層的變異使少數患者發展成為胃癌。世界衛生組織 (The World Health Organization) 已考慮幽門螺旋菌為致癌因素之一。

### 3. 甚麼是幽門螺旋菌感染的症狀？

只有胃的感染和炎症通常不會有任何症狀。只有有潰瘍或癌等併發症才會有臨床症狀。約有百分之十的感染者會有潰瘍病，潰瘍可以復發。有胃癌的可能性則少於萬分之一。胃潰瘍和十二指腸潰瘍因潰瘍的位置不同而產生不同的症狀。

有胃潰瘍的人常有上腹持續性灼痛，疼痛在進食時加重，病人也有時在夜裏痛醒。食慾欠佳甚或有體重下降。服用抗酸劑可使疼痛暫時緩解，深的潰瘍可能引起出血。病人可能有黑色大便或深咖啡色的嘔吐物。胃癌和胃十二指腸的症狀相似。

如病人患有十二指腸潰瘍，患者可有上腹或右上腹疼痛，會經常有餓感而需頻繁進食。疼痛可以為進食食物或服用抗酸劑而得到緩解，有時亦可在半夜痛醒病人，病人需要進食或服用抗酸劑來減輕痛楚。較嚴重的潰瘍患者，患者可有食後上腹脹滿、噯氣。如深潰瘍傷及血管可引起出血，可出現黑色大便或深咖啡色嘔吐物。

### 4. 如果未患過潰瘍病，為預防潰瘍病和癌，是否應該作幽門螺旋菌的檢查和治療？



這種菌的感染在東南亞出生的人很普遍。百分之六十以上的人染有此菌。而只有百分之十的人會有潰瘍，而更少數的人會有胃癌。因此有百分之九十以上的人是無需使用抗菌素來治療。而且使用抗菌素亦可能產生過敏反應等併發症。近來建議只對患有活動性潰瘍或復發性潰瘍的人進行細菌檢查。檢查有胃癌家庭史的人也有一定價值，但此建議尚未得到廣泛的接受。

### 5. 怎樣治療幽門螺旋菌感染？

通常使用一到二週的抗菌素和抑酸劑的組合治療。現已有多少種效力相近的治療方案供醫生選用。百分之九十以上的患者可經一個療程而痊癒。也有些患者的細菌因對使用抗菌素產生抗藥性，雖經多次治療仍不見效。細菌一旦被清除，百分之九十五以上的患者將永不復發。

### 6. 如何確診幽門螺旋菌的感染？

可以通過驗血、做胃的活體組織檢查和特別的呼吸試驗來確診幽門螺旋菌的感染。適當的檢查方法由醫生決定。

### 7. 如果我有胃痛，是否我就有潰瘍和幽門螺旋菌的感染？

大多數人的胃病並不是由潰瘍引起。告訴醫生你所有的症狀可以幫助尋找痛的來源。最常見的飯後腹脹、噯氣和飽脹感覺是由胃部食後脹大或胃酸反流到食管引起。但如果超過兩週持續性腹痛，體重下降，黑色大便，有嘔吐不能進食平常份量的食物，吞嚥困難或吞嚥時疼痛等症狀可能為嚴重病的病徵，應盡快去見你的醫生。



亞豪、亞梅和他們的父母去見舅父醫生，因為有不同的暗瘡問題。

亞豪：舅父，我有黑頭粉刺，是否皮膚污穢不夠清潔，疏忽個人衛生的問題？

舅父：不是，黑頭粉刺與清潔完全無關，是塞住毛囊，有色素的角質KERATIN和脂質LIPID構成。

亞梅：暗瘡和食物有沒有關係？

舅父：科學上並無明顯證明食物與暗瘡的關係，但是有小部份有暗瘡的人認為有些食物，如朱古力和脂肪等等會使到暗瘡變壞，在這些特殊情形下，可以少食那些食物。

母親：化妝品會不會使到暗瘡更嚴重？

舅父：長期用不適當的化妝品會使暗瘡更嚴重，有暗瘡的人應該選擇無油(OIL FREE)不會引至黑頭(NON COMEDOGENIC)不會引至暗瘡(NON ACNEGENIC)的化妝品或潤膚膏來使用，亦可以用撲粉(LOOSE POWDERS)化妝。

父親：工作和工作環境會影響暗瘡嗎？

舅父：有些工作會影響暗瘡，如果工作環境長期太熱太濕，和有太多壓力的工作都會使暗瘡變壞。

亞豪：太陽對暗瘡有沒有幫助？

舅父：大部份有暗瘡的人認為太陽有幫助，其實太陽曬黑皮膚之後，暗瘡的黑印和紅印都看不見了。有一部份認為陽光對暗瘡全無作用，亦有一小部份認為太陽使到暗瘡更差，尤其是長期的陽光再加上高溫度和高濕度會使到毛孔閉塞。

亞梅：我可不可以用手指把黑頭粉刺擠出來？

舅父：最表面的黑頭粉刺(COMEDONES)和膿庖(PELLICLES)可以用手指小心擠出，但是較深入的暗瘡和很難擠得出的暗瘡應由醫生治理，一不小心，這些有刺激性的暗瘡內含物會擠得更深入，會引至留下疤痕。

母親：有暗瘡的人是否內分泌不正常？

舅父：大多數有暗瘡的人，賀爾蒙是正常的，經期之前，暗瘡可能變壞，懷孕對暗瘡的影響不一致，有些孕婦的暗瘡會變壞，有些會變好，但大多數是無影響的，避孕丸通常對暗瘡沒有影響。

父親：桑拿(SAUNA)對暗瘡有沒有幫助？

舅父：桑拿使到汗腺出汗，有人錯誤的認為出汗會清潔皮膚使到暗瘡好轉，但是暗瘡是毛囊皮脂腺的毛病，與汗腺完全無關。

亞豪：暗瘡會否傳染給別人？

舅父：暗瘡不是傳染病，是毛囊皮脂腺出了問題，並不會傳染給別人。

亞梅：暗瘡會不會好？

舅父：85%的暗瘡是產生於12至25歲之間，11%產生於25歲之後，有小部份產生於12歲之前。過了一段時間，大多數25歲之前暗瘡會自動好轉，但是如果不及時醫治暗瘡，它可以在皮膚上留下疤痕，毀容甚至影響和創傷心理。

父親：出暗瘡的因素是甚麼？

舅父：暗瘡是毛囊皮脂腺的病，有四個主要因素：

1. 毛囊的表皮不正常的角化(Hyperkeratinization of Follicular Epithelium)
2. 皮脂腺分泌過多。
3. Propionibacterium Acnes 細菌在毛囊皮脂腺內繁殖。
4. 毛囊、皮脂腺和鄰近的結構組織發炎。

表面上，暗瘡的徵象包括：

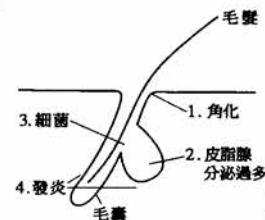
- A. 黑頭粉刺(COMEDONES)
- B. 丘疹(PAPULES)
- C. 膿庖(PELLICLES)
- D. 囊腫(CYSTS)
- E. 疤痕(SCARS)

母親：有甚麼方法治療暗瘡？

舅父：藥物要針對暗瘡的四個主因，可以用有藥的清潔劑洗面和洗其它有暗瘡的皮膚，可以用藥搽上有暗瘡的皮膚上。亦可以食藥。不同階段的暗瘡，治療的方法不同，要由醫生決定。

最近加拿大可以買到一隻新藥BENZAMYCIN，它含有兩種藥在內ERYTHROMYCIN和BENZOYL PEROXIDE。

ERYTHROMYCIN是抗生素，有制菌和消炎作用，BENZOYL PEROXIDE有分離角質層的功能，加速脫表皮和新陳代謝，又有抗皮脂腺溢出過多和抗菌的功能。兩種藥一齊用，在適當的情形下功效更好，其它用手術醫暗瘡和疤痕的方法，下次有機會我可以提及。





睪丸素是男子所擁有的一種很重要的荷爾蒙，它的功能包括：維持肌肉的質素，延遲骨骼疏鬆變脆，維持正常血紅素，支持一個人的動力和勁力，維持對性生活的興趣和在性行為時可以勃起和射精。很明顯睪丸素不單是“性”荷爾蒙，而且是不受年齡限制，一生新陳代謝功能所需要的荷爾蒙。

如果我們去調查一班男子和去測量他們睪丸素的濃度，我們可以看到五十歲男子的平均濃度會比四十歲男子的平均濃度低，而六十歲男子的平均濃度又會比五十歲男子的平均濃度低，我們可以照此類推，可能有些男子不管他們的年齡多大，他們的睪丸素濃度可能跟一位二十五歲男子的一樣，但是一般而言，睪丸素的濃度是隨著年齡的增高而減低。在老年男子身上發生的其他最普通的症狀包括：軟弱、疲倦、無精打采、缺乏氣力、缺乏集中精神的能力，動力和勁力減低、性行為興趣低落和增加勃起的困難，現在有一個很惹人注意的問題，便是在老年男子而言，到底睪丸素濃度的減低與上述症狀有沒有關係？

在醫學研究史上；可以在一些病人身上找到這種關係的證明。

由於上述的問題和證明，引起了我對這個問題作出研究的興趣。我的研究對象是一班四十歲以上，身體健康的男子，他們有上述的症狀和稍微低降的睪丸素濃度，他們接受口服的睪丸素(Andriol)治療，或者沒有藥物成份的藥丸(Placebo)，這個研究在加拿大在Organon藥廠支持下，同時在西乃山醫院（多倫多大學）和男子健康協會進行，這個研究仍然需要適合的男子來參加。當一個男子有上述的症狀或者性生活有問題的時候，他會有低下睪丸素濃度的可能性。

在正常的範圍內睪丸素最低的濃度是什

麼？到底要重覆地測量多少次才可以作出決定？我們目前沒有足夠的資料去回答這一個問題。所以，我們不能夠肯定這種低的濃度是否正常的。例如睪丸素濃度低的人士，可以有或可以沒有上述症狀。事實上有些睪丸素濃度低的男子，接受睪丸素的治療後，往往對他們的性功能和身心健康方面都有幫助。普通而言，很多上年紀男士因為感覺疲倦、軟弱，或者無精打采而去見醫生，可以檢查血液中睪丸素的濃度。有些人會擔心這種治療會對病人的脂肪新陳代謝有壞的影響，其實這種擔心是沒有根據的。很多運動員濫用Anabolic steroids（男性荷爾蒙之一種），他們口服份量很重的藥，而對肝臟和膽固醇有不良的影響。事實上，真正的睪丸素藥物無論是口服或注射都不會影響肝臟和血液的油脂，而導致血管硬化的危險。在利用男性荷爾蒙治療的時候，最重要的關注是可能會影響到攝護腺。現在尚沒有找出證據指出睪丸素治療會引起攝護腺癌症，有肥大攝護腺的男子也可以安全地接受睪丸素治療，但是他們一定要沒有阻塞的症狀，同時要醫生去小心監察他們小便的功能，最適合的檢驗方法是直腸指檢和去找出攝護腺漿液特別抗原(PSA)的濃度，因為睪丸素刺激紅血球的成長，所以血紅素的濃度亦需要

間中不斷審核。

在發現睪丸素低的時候，最重要的一件事是去找出引起這種情形的原因，更要考慮在睪丸以外的因素，例如腦下垂體癌腫瘤，或乳腺素分泌過高症，在這種情況下，血液內的細胞激素(LH)和濾胞刺激荷爾蒙(FSH)亦會低落，如果LH和FSH在睪丸素低的時候而升高；我們便可以肯定睪丸有毛病，這是很難醫治的。

睪丸素治療可以在肌肉上注射200mg油質的藥物，每兩個星期注射一次，或者口服Andriol，份量多少因人而異，最普通的份量是80mg，一天兩次和食物一齊服用，在藥行裏Andriol應該存放在冰箱內，在家裏普通室內氣溫便可以了。外敷的睪丸素治療在加拿大尚沒有使用。男子在接受睪丸素治療的時候，在四個星期之內應該有反應，如果不能確定有沒有反應的時候，可以停止治療一段時期（數個月），如果病人覺得自己對治療有反應，而不能確定的時候，可以繼續接受治療。睪丸素治療是長期的，但病人需要到醫生處定期檢查。





**醫學化驗室**使用特別的化學藥品，科學方法，再配合精密的儀器，將從身體各部份收集來的樣品加以分析檢查，然後得出精確的數據做成報告，根據這些化驗報告裏面的數據，醫生因此可以進行以下的工作：

- (一) 為看來正常的人篩檢出潛伏的疾病。
- (二) 為生病的人找出疾病的原因。
- (三) 評估病人的病情或身體損害的程度。
- (四) 為病人作跟進式的治療。
- (五) 瞭解病人在治療過程中的治療效果及進展的速度。
- (六) 監察病人身體內存留藥物的濃度多少。

所以說化驗室是醫生的幕後支持者，它每日都在默默地工作，協助醫生診斷病因及瞭解病情，間接地為病人作出貢獻。如果化驗室提供的數據有偏差不準確甚至錯誤，那麼醫生們的診斷和治療方向便會被誤導，病人便成為受害者，要得到一個準確的報告，化驗室本身當然要具備優良的條件，包括受過嚴格訓練及有高度責任心的化驗師，現代化精密的儀器，一套嚴格的管理系統，及品質控制的程序，除此之外，從病人收集來的檢查樣品(簡稱檢體)的規格，亦足以影響整個化驗的結果。不同的化驗項目採用不同類別的檢體，用來盛載檢體的容器，其大小或內容物都有一定的規定。甚至採集檢體的時間及採集前的飲食都可能有所規定或限制，所以遵從醫生或化驗師的指導並充份合作，提供給化驗室一個合乎規格的檢體是一份準確化驗報告的先決條件。

以下簡述幾種化驗室常用的檢體及其採集的基本常識：

(一) 血液：一個正常成年人全身的血量(體積)平均有5000 cc，血液是由固體及液體兩大部份組成，固體部份包括紅血球、白血球及血小板等。液體部份稱之為血漿，它含有多種複雜的成份，如身體需要的各種化學元素、蛋白質、酵素、荷爾蒙、抗體、凝血素等，一個人在正常情況下，血球的數目、血漿的各種成份都有一定的正常範圍值。化驗室利用顯微鏡及各種電子分析儀器檢查血液，得到的結果醫生便可推測病人身體是否有病

變。病人在抽血的時候常常關注的問題有下列幾項：

- (A) 食物的限制：很多項目的化驗需隔夜禁食，譬如血糖、蛋白質、膽固醇等，其實一般化驗即使不需隔夜禁食，亦不應在飽餐後進行抽血(某些指定項目例外)，因飽餐後血液中含有很多剛吸收的物質在血液中，這些乳狀的東西會干擾機器化驗的過程。隔夜禁食的方法一般是在晚上進食晚餐後，直到第二天早上抽血之前不可進食任何食物，固體食物當然不可，然而液體食物如果汁、牛奶，甚至茶都要避免，清水則可以正常的喝。
- (B) 採血的數量：每次化驗所需的血液量視乎化驗項目的要求而定，抽出來的血亦因不同項目而分裝於不同顏色的試管中，每次抽血量一般由1 cc到20 cc不等，這個數量和我們身體總血量的5000cc比較實在微不足道，再者我們的骨髓每天不間斷地造出新鮮血液補充，因此大可不必擔心血液因抽血化驗有所損失。
- (C) 肝炎或愛滋病的傳染：這兩種疾病的主要傳染途徑是經由污染的針頭或性行為而來。現在化驗室所用的針頭都經過嚴格的消毒處理，且只可用一次，用完後即要棄置在一個密封且堅固的容器中，絕對不可再次使用，這不單是化驗室守則，而且是政府的法例，每一個醫務工作者都必需嚴格遵守的，故此由針頭傳染這兩種疾病，應該是不可能發生的事。
- (D) 傷害程度：抽血的針頭除了非常鋒利外，亦很細小，抽血後皮膚上只留下很小的針孔，抽完血後，只需用乾淨的棉花或紗布按壓傷口(不可搓揉)數分鐘後，血液便會完全停止流出，再貼上消毒膠布加以保護，回家後才撕下膠布便一切恢復正常了。總之抽血只不過是被細小的針孔軋了一下，不會有很大的痛楚，病人應盡量放鬆心情，不必緊張，太過緊張導致肌肉及血管抽縮，影響抽血過程反而礙事。

(二) 尿液：我們的身體有一個很精密完善的過濾器官--腎臟，全賴這個器官，我們身體的水份和鹽份得以保持平衡，血液裏的廢物得以排出體外。尿液就是腎臟進行過濾功能後的產物，對尿液進行生物化學的分析、細胞的檢查及細菌的培養，可知我們身

體新陳代謝的變化、腎臟功能的狀況及尿道是否有細菌感染等等。視乎化驗項目的不同要求。採取尿液的方法一般有下列幾種：

- (A) 抽樣檢體(random sample)：不限時候的尿液檢體，病人只要隨時把尿液收集在化驗室指定的瓶子內便可。
- (B) 限時檢體(timed sample)：在指定的時間內收集的檢體，例如指定早上第一次排出的尿液或飯後指定時間收集的尿液。
- (C) 中段尿液(mid-stream urine)：首先排去前段的尿液，只收集中段排出的尿液。收集前先用帶有肥皂的濕紙巾清潔外陰部份，使排出的尿液不會被外陰的細菌污染。通常作尿液的細菌培養就需要這一種檢體。
- (D) 24小時尿液(24 hrs urine)：病人24小時內之尿液全部蓄之瓶中以供檢查，蓄尿自清晨任一時間如六時或七時開始，不過第一次所排之尿棄之不用，自此以後所有排泄之尿皆蓄之瓶中，直至第24小時病人必須排尿一次加入蓄尿瓶，這種檢體的收集特別需要病人的合作，以免發生錯漏，整個收集過程中飲食習慣不需特別改變，只要和平時一樣便可。

(三)糞便：它是消化系統排泄出來的廢物，我們常用來檢查消化系統有沒有內出血，有沒有引致腸炎的細菌和寄生蟲等。病人先把糞便接載在一個乾淨的便盤上或一張臘紙上(但切勿和尿液混合在一起)，然後用一支壓舌板把約1/2茶匙大小的糞便裝在裝有保存液的容器中，攪拌均勻便可，如欲檢查糞便中有無微量血液(潛血)以診斷是否腸胃出血，只需把糞便塗在特製的吸水紙上便可。

在總結的時候仍要強調的是，化驗室的檢驗實有賴病人的合作，提供合適的檢體才能得到準確的結果，否則便會“差之毫釐，謬以千里”矣。





七十五年前，兩位多倫多大學的教授發現了可以控制糖尿病的胰島素，令千萬糖尿病患者在絕望中找到生機，能夠在合理的健康狀況下繼續生活下去。雖然直到目前為止，醫學界仍然未有方法根治這個疾病，但在控制血糖方面，已達到一個相當理想的地步。

糖尿病，是指血糖過高，身體無法將血糖保持在正常的水平。我們可以將它分為兩大類：

第一類是先天性，約佔病人總數百份之十。這類病人胰臟天生有缺陷，祇能產生少量或甚至完全無法產生胰島素，他們一開始便要依賴每日注射人工製做的胰島素來保持血糖的平衡。

第二類是後天性的，發生於年紀較大的病人身上。病者身體雖然可以繼續產生胰島素，但份量不夠，再加上其身體內部各器官未能適當地去利用胰島素的效能，引至血糖過高，失去控制。

治療糖尿病的最終目的，是要將血糖經常保持在一個標準的範圍內。最重要的第一步，就是控制飲食，要保持少食多餐的方法，將每日的食物平均分開數次進食。其次，要儘量避免食太多含糖份及澱粉質的食物，譬如：粉、麵、飯、麵包及馬鈴薯等等。油質太多的食物亦不能多吃。

如果在控制食物方面收效不大，就要依賴藥物的幫助。先天性糖尿病患者，一早便需要胰島素。但後天性的患者，可先選擇口服的藥物，如SULFONYLUREA及METFORMIN。前者，可刺激胰臟，增加胰島素輸出。後者，可提高體內各器官使用胰島素的效能。如果血糖仍然偏高，最後便要用注射人工胰島素的方法。

目前，市面上多了一種輔助控制血糖的藥物，名叫(PRANDASE)。它的功能，是延長糖份在小腸被吸收的時間，因而減低餐後血糖的份量。

其實，糖尿病是一個非常普遍的問題。在加拿大，超過六十五歲的人裏面，有百份之二十已知道患上這個疾病。而根據估計，在所有糖尿病患者之中，有一半是自己仍然未知道的。

能夠及早治療，對將來身體的健康，有決定性的關係。以下是糖尿病患者可能有的病徵，各位讀者可用來作參考。經常感到饑餓、口渴、小便頻繁，是三個比較普遍的病徵。其餘的還有視力衰退、體重降低、過度疲倦、性慾降低、手腳麻木、血壓高或心絞痛等等。

如果讀者有以上的病徵，不妨去請教一下你的家庭醫生，做個身體檢查。

## 風疹 風疹是甚麼？形成的主因及治療方法？

作者：何仲揚醫生 DR. PHILIP HO



**據** 估計多至百份之八十的人曾經患過風疹，當然，大部份例證都是輕微，短暫和自動消失的；很多時甚至不要用藥物治療。風疹的特徵是那些呈現淡紅色的腫塊，在身體各部位過渡性的散發開來，痕癢無比。最普遍的是在傍晚時份發作，尤其是出汗和洗熱水澡後。有一個要點，當腫塊消後，不應留下任何痕蹟。只有極之罕見的情形下發音、吞咽和呼吸會受影響外，陰部亦應無礙 Dermographism - 皮膚划痕現象- 是經常併發。

過敏是值得懷疑釀成風疹的成因。所以，你的家庭醫生可能會推薦你求診

過敏專科醫生。但是，多項的研究報告指出大概百份之七十五的病人是無法找出誘發原因的。達到這結論之前應細心調查在甚麼環境之下引至風疹發作。例如家居、工作地方或嗜好。再者，你的過敏專科醫生更需要考慮到那些隱晦的症狀借風疹為先兆。視乎風疹發作的頻密和嚴重性，你會在不同層次下被要求檢驗血液或大小便，殷別閣下的免疫系統。例如：血存有一系列「血蛋白質的 補助系統」在你身體每日不同的產生免疫學的功用。有一種極為罕有的風疹會影響病人的喉嚨、氣管、腸臟和性器官。這種病是由上一代遺傳下來的，可以從檢血中確定。（可幸，這病症可以用

藥物控制）。

從患有風疹的孩子身上找尋誘發原因較為容易。在百份之七十到八十的例子中，尤其是嬰孩，風疹是因感染別的病狀誘發出來的；不論是急性的感染症如喉嚨痛或慢性的如中耳炎或鼻竇炎，甚至潛伏於蛀牙、尿道炎或體內寄生蟲。

若找到起因，剷除後便會完全康復。甚至找不到起因，有效的治療方法一樣可以控制風疹的蔓延。目前，有多種藥物可以控制皮膚痕癢和腫脹，為了達到最佳的效果，幾種藥物可以混合同時服用。

本刊物部份由Organon Canada Ltd. 藥廠贊助

Made possible by a grant from Organon Canada Ltd., makers of Marvelon®



古以來，植物已是重要的藥物。雖然大多數現代的醫生已不用植物治病，但他們使用的藥物有很多仍是來源於植物的。

據估計，有半數的藥物處方中，其中最少有一種成份是來源於植物。眾所周知的例子如嗎啡(MORPHINE)和可待因(CODEINE)來自鴉片罌粟(OPIUM POPPY)、毛地黃(DIGITALIS)來自指頂花(FOXGLOVE)、阿司匹靈(ASPIRIN)來自柳樹皮(WILLOW BARK)、避孕藥(contraceptives)來自野山芋(WILD YAMS)。婦女們使用某些含有雌激素的植物(PHYTOESTROGENS)來治理更年期症狀和調理月經已有長久的歷史。

避孕丸的故事始於四十年代早期發現山芋可以提煉出黃體酮(Progesterone)和雌性激素(Estrogen)。避孕丸含有雌性激素和黃體酮兩種荷爾蒙(HORMONES)。避孕丸經過多年的改進，現代的低荷爾蒙含量的避孕丸只要你按照規定服法可有98-99%的避孕效果。

在加拿大有超過一千三百萬婦女服用避孕丸。在市場上有超過二十種的不同牌子。醫生們已掌握了重要的避孕丸知識。較現代的避孕丸是積累過去研究經驗的成果。

#### 誰可服食避孕丸？

所有希望避孕的婦女通常都可服用避孕丸。那些身體健康但懷孕可能有危險的人可以服用避孕丸。你是否適合服用避孕丸應由醫生決定。

#### 誰不能服食避孕丸？

只有某些疾病的婦女不能服用避孕丸。這些疾病包括某些心臟病、某些肝病、血管性眼病疾、血凝有問題者和患過癌症的人。

這意味著大多數的婦女都可以服食避孕丸。還需要強調的是避孕丸是否適合你服食應由醫生決定。

#### 服食避孕丸會有什麼副作用？

大多數服食避孕丸的婦女都不會出現任何副作用。少數婦女服食避孕丸的最初幾個星期因身體要適應避孕丸可能出現少量陰道出血，92%的婦女於三個月內恢復正常。有些婦女可能有少許噁心、頭痛或乳房脹痛。患有其他併發症者極少。如果你擔心任何的副作用或者你的母親或其他親人曾因服食避孕丸而有副作用的話，你可以和你的醫生討論你的憂慮。暗瘡、皮膚多油、面部生毛和增加體重等副作用較新的避孕丸已遠比古老的避孕丸為少。在過去數年荷爾蒙在避孕丸中的含量已大為減少，且使用較新成份使大多數婦女不會有太多的副作用。某些現代的避孕丸對心臟是較安全的。

#### 避孕丸除避孕以外是否有其他利益？

答案是“是”。女士們通常都不會知道避孕丸可以降低生卵巢和子宮癌的機會，可減少乳房疾病如纖維囊腫性乳房疾患。可以減少經血，縮短行經時間。可以減輕子宮內膜異位(ENDOMETRIOSIS)的症狀和減少有骨質疏鬆症(脆骨病)的危險。並可減少暗瘡，功能性卵巢囊腫和面毛的生長。怎樣得到避孕丸？

避孕丸是一種要醫生處方的藥物。想得到避孕丸你要見你的醫生，經過體格檢查和討論避孕丸的問題，如果沒有禁忌症，醫生會給你試用藥丸和使用說明書，並請你在一至三個月內覆診，如果你滿意該種避孕丸的使用，醫生就會寫這種避孕丸的處方給你買藥。

#### 避孕丸的前景

科學家們繼續改進避孕丸的產品。總的來說，避孕丸是研究最多的藥物之一。它不單只是一種良好的避孕方法，也可以用來治療良性乳房疾患、子宮內膜異位、貧血和卵巢囊腫等疾病。

當歸(DONGQUAI)、人參(GINSENG)和山芋(YAMS)等含有植物性雌激素的植物用以治療更年期疾病已有多個世紀。但是我們很難知道要吃幾多藥才足夠，也很難去保持穩定的藥質素。

感謝科學技術的發展，現代的醫生可以為女士提供和自然產品相同，但有精密的質量的避孕丸。因此當你見你的醫生的時候你可能想和醫生討論有關避孕丸的使用問題。

這是事實，大自然幫助科學技術的發展。





膽結石的形成：膽結石形成於聚積的膽固醇、色素石，或者二者的混合。

膽管石-- 原發性：形成於膽管。 繼發性：自膽囊移動至膽管。

膽囊石

I. 膽固醇石：

A/ 膽固醇石根據膽汁、磷脂相對濃度而變化，它是形成結石的主要原因。

B/ 膽汁中鈣濃度的增加在結石的形成過程中將會形成鈣核心。

C/ 膽囊滯溜--促使結石發病率增高，例如膽管迷走神經手術後或妊娠期。

II. 色素石：

A/ 膽酸滯溜的作用--鈣與非溶解的膽紅素、尿甘酸化物(Bilirubin Glucuronide)混合形成色素石。

B/ 感染--導致血液病和肝硬化病者的色素石增高。

III. 膽汁淤滯：見於膽汁郁積，膽紅素與晶體的結合 + 磷脂-->形成結石。

主要起因是膽管滯郁所致。例如膽管變窄。膽管中的細菌，大腸杆菌，因小腸感染引起的厭氧杆菌上升至膽管。這些細菌形成膽管結石核心。寄生蟲--過去膽管結石形成的另外一個主要原因是肝吸蟲的感染（華子蟲吸蟲），還有其它種類寄生蟲，如蛔蟲等。



## 更年期與收經

作者：何麥希賢醫生 DR. HELEN HO



收經是指女性最後月經終止。約在50至52歲之間。通常在一年內無月經來臨，才叫收經。

更年期是收經前的一段期間，大約持續四年左右。卵巢與內分泌有一系列的變化，引起女性生理上有重大的轉變。

在更年期間，由於卵巢細胞萎縮，不能產生周期性的雌激素及孕激素，子宮內膜不能增厚、分泌剝落及出血。月經常過少、或過多、或不規則。婦女常有熱潮紅、心跳和渾身出汗，睡得不安寧，情緒轉變頗大，精神不易集中。因陰道表層組織薄弱，容易損傷出血。性交時因陰道乾涸而產生痛。收經後，骨骼中鈣質減少，容易患骨質疏鬆症。骨折機會大大增加。因骨折而致死的婦女比因患乳癌和卵巢癌而致死的更多。收經前女性患心臟病者較男性少。但收經後女性血液內脂體的濃度增加，因而患冠狀動脈性心臟病的機會會提高。

更年期月經過多可以服激素黃體酮(例如PROMETRIUM - MICRONISED PROGESTERONES)治療。也可服用避孕丸治療。

更年期病徵可用荷爾蒙治療。女性荷爾蒙可以分雌激素和孕激素二種。雌激素可天天口服或經皮膚用藥。孕激素可天天口服或週期性(每月服12-14天)服藥。若周期性服用孕激素，月經會再流。單純服用雌激素可能使子宮內膜產生病變或引致子宮癌。但同時服用孕激素則可減少患癌的機會。

已割除子宮的婦女不必服用孕激素。

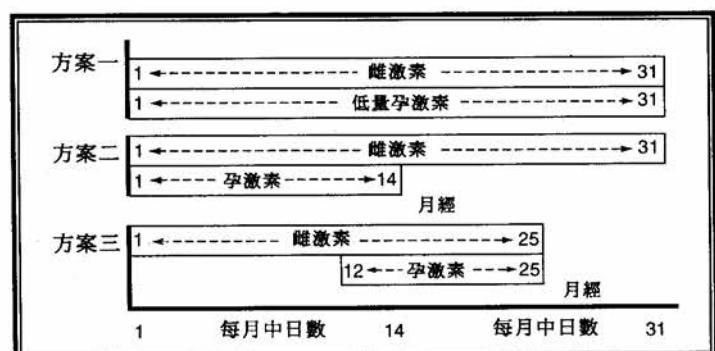
陰道乾涸，可用雌激素藥膏(ESTROGEN CREAM)放在陰道內治療。

如有子宮不規則流血要用子宮刮或真空吸管抽取子宮內組織或細胞樣本送往化驗。以診斷子宮出血的原因。

長期服用荷爾蒙有十年以上者，可能增加患乳癌的機會，因此每一年至兩年要做乳房X光照片檢查一次。

現代女性壽命佔百分之三十是生活在更年期之後。

服食荷爾蒙可以減輕更年期的病徵，減少骨骼、心臟和血管的病變。但請注意，有肝病、乳癌、血管栓形成病，和不明原因的陰道出血的患者不宜服食荷爾蒙。



工作人員

出版者： 華埠醫學進修會

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

編輯： 陳壽彬醫生 Dr. Patrick Chan 何肇松醫生 Dr. Michael Ho  
陳景新醫生 Dr. King Sur Chan

漫畫： 古小雅醫生 Dr. Nancy Ku

分配： 李福東 Mr. Roger Lee (Dynacare Lab)

封面設計：潘富仁 陳志強 陳志玲

出版日期：一九九七年三月

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)

Astra Canada

Schering Canada Inc.

Bayer Inc.

安康藥房 (On Care Pharmacy Ltd.)

Dermik Laboratories Canada Inc.

Organon Canada Ltd.



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



This event  
has been made possible  
by the  
generous support of

SCHERING CANADA, INC.  
35555 Thimens Canada, Pointe-Claire, Quebec H9R 1S4

Proud Manufacturers of:  
Prometrium®, Ekocon®, Nitro-Dur® and Claritin®

\* Registered Trademark

安康藥房  
**ON CARE PHARMACY LIMITED**

- 代售血壓計血糖機
- 輪椅拐杖車票月票
- 老者配藥免收二元

BENJAMIN FU

481 DUNDAS ST W, TORONTO, ONT (598-4009)



**DERMIK LABORATORIES CANADA INC.**

Dedicated to Dermatology™  
A RHÔNE-POULENC RORER COMPANY  
905-677-6399

BENZAMYCIN® TOPICAL GEL  
NORITATE® 1% CREAM  
VITAMIN A ACID CREAMS & GELS  
SULFACET-R® LOTION  
ZETAR® SHAMPOO & EMULSION  
10 BENZAGEL® GEL

愛華 X 光超音波掃描  
**LANDMARK X-RAY,  
ULTRASOUND & SCANNING  
SERVICE**

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

愛華藥房  
**R. K. PHARMACY LIMITED**

Johnny Kwong

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

**Bayer**

Bayer Inc.  
Healthcare Division  
Etobicoke, Ontario

We cure more headaches  
than you think.

1-800-661-2520

THIS PUBLICATION IS SUPPORTED IN PART BY  
AN EDUCATIONAL GRANT FROM

**ASTRA**  
Astra Canada

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、專科醫生或其他專業人仕撰寫。其內容屬參考性質。讀者如有任何問題，請先向家庭醫生查。版權所有，不得翻印。