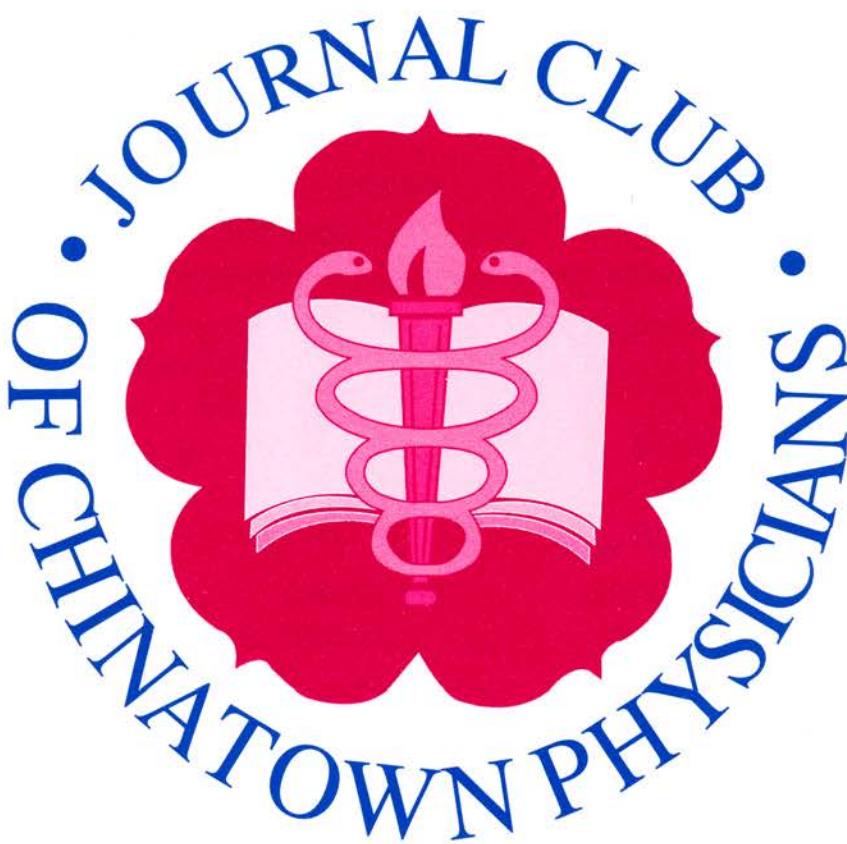


15

Health Digest



保
健
文
摘

李榮金題



華埠醫學進修會出版

文章次序

1. 兒童哮喘病
2. 糖尿病的眼睛併發症
3. 詢問性功能障礙之重要
4. 外耳炎的治療新動向
5. 什麼是濕疹？
6. 旅行者腹瀉及 Dukoral 口服疫苗
7. 親子應由母乳餵哺開始
8. 局限性脫髮
9. 腕管綜合症
10. 耳鳴
11. 產後憂鬱症
12. 流鼻血 —— 流鼻血時該怎麼辦？
13. 鈣質與骨質健康

1. Asthma in Children
2. Eye Diseases in Diabetes
3. Importance of Asking Questions about Erectile Dysfunction
4. New Trend in Otitis Externa Treatment
5. Eczema
6. Traveler's Diarrhea & Dukoral Oral Vaccine
7. About Breast Feeding
8. Alopecia Areata
9. Carpal Tunnel Syndrome
10. Tinnitus
11. Postpartum Depression
12. Nose Bleeds - What to do when your nose bleeds
13. Importance Of Calcium Supplement

第十五期

Fall 2003



兒童哮喘病 Asthma in Children

作者：Dr. Yvonne Wai M.D. F.R.C.P.(C)

譯者：翻譯組

哮喘是兒童的常見疾病，在加拿大十個兒童中，便有一個患哮喘病，而且發病率尚在上升。高達百分之八十患哮喘病的兒童症狀在五歲前出現，出現的症狀如咳嗽、喘息、胸悶及氣短，有時候咳嗽是唯一的症狀。

哮喘最重要的危險因素是明顯的家族過敏史，這些家族性過敏性疾病包括哮喘、枯草熱、濕疹、蕁麻疹及某些食物過敏。接觸高濃度的塵蟎及煙草的煙霧與嬰兒哮喘病的發病率增加有關。

在哮喘時，肺部細小氣管對某些哮喘激發物十分敏感，這些氣管變狹窄（氣管痙攣）及氣管內膜發炎，炎症引起水腫及過量黏液。氣管痙攣、水腫及黏液均阻塞氣管，致使呼吸困難。

塵蟎的過敏可能是引致加拿大兒童過敏最常見的原因。同時有皮毛的動物及鳥類也能激發哮喘。在潮濕天氣時，室內外空氣裡的霉菌明顯增加亦能激發哮喘。室外植物及花粉在一定的季節時亦可引起哮喘。飲食通常不是激發哮喘的因素，但是若反應與食物有關，常見的原因有牛奶、花生、黃豆、小麥及雞蛋。除非在進食後短期內出現病徵，否則多數與此無關。有時症狀由於運動引起。污染的空氣可能含有某些物質導致哮喘惡化。

對哮喘是否可以預防的研究結果認為，將接觸塵蟎、煙草的煙霧、動物皮屑及蟑螂過敏原的機會減至最低可能會有幫助。曾有人提倡哺乳是預防哮喘的一種途徑。亦有證據顯示兒童接觸較多的細菌——為那些有年齡較長的兄（姐），在日托及生長在農場的兒童，發生過敏及哮喘的機會較少，認為這是因為這些兒童的免疫系統太忙於對抗炎症而產生一些細胞及化學物質導致過敏反應。

病史對診斷哮喘很有幫助。兒童是否有咳嗽、喘息、胸悶或氣短？兒童的症狀是否與食物、遊玩或大笑及發脾氣有關？兒童是否缺課？症狀是否會導致兒童在夜間醒來？如果兒童年齡在七歲或以上，或者能夠進行肺功能測試，這有助於對哮喘病的診斷，同時亦助於對治療反應的追蹤。

現時對哮喘處理的方案強調對環境的控制（減少激發原的

接觸）、監察及藥物三個方面。患有中度到重度持續性哮喘的兒童，建議進行哮喘專家會診。對每一個患哮喘的兒童應有一個哮喘處理的書面計劃。此計劃應告知兒童定期用藥，症狀加重時如何增加藥物及何時應通知醫生。此計劃使兒童能控制及在哮喘發作前，及時早期治療。氣流峰值計可讓兒童通過測定肺部空氣呼出最大流量來監察他的呼吸，若流量下降預示哮喘有發作的可能。

治療哮喘的藥物包括緩解性藥物（或氣管擴張藥）用於治療症狀。這些藥物暫時緩解哮喘發作時環繞氣管周圍收縮的肌肉。患病兒童可以不經常使用，只在需要氣管擴張藥時才應用。如果兒童的症狀發生超過一周二次或一月內夜間醒來多於兩次，便需要長期使用控制性藥物治療。緩解性藥物一般分為三大類：(1) Beta-2-Agonists 類，短效的藥如：Ventolin, Bricanyl；長效的藥如：Serevent, Oxeze。(2) 抗膽鹼能類，例如：Atrovent；(3) 茶鹼類。

長期控制性藥物（或抗炎症類藥物）用於控制引起哮喘的炎症。這類藥能減低肺部對激發兒童哮喘的各種因素的過敏性而必需定期使用方能奏效，這是最有效的藥物，適用於預防症狀、發作、急診及住院患者。控制性藥物主要有兩類：(1) 吸入皮質激素，例如 Pulmicort, Flovent, QVAR；(2) 非皮質激素類，例如 Antileukotriene (Singulair, Accolate)；Sodium Cromoglycate (Intal)；Nedocromil Sodium (Tilade) 及Ketotifen



(Zaditen)。吸入性醣類皮質素是治療兒童持續哮喘所依靠的主要藥物。

治療哮喘的主要目的是控制兒童的哮喘而使他們的生活不至於受哮喘的控制。哮喘受到足夠控制的象徵是：日間症狀出現每周少於三日，夜間症狀每周少於一個晚上，體力活動正常，除運動前使用短效氣管擴張藥外，藥物應每周少於三個劑量，無需缺課，哮喘很少發作而程度較輕。氣流高峰讀數應是個人最好時的 90%。

雖然哮喘是一種具有潛在性危險的疾病，若處理得當，大多數兒童的情況還是好的。某些研究結果顯示，約三分之二患哮喘的兒童在青春期前後，可以擺脫哮喘的痛苦，在這些患者之中有少數病人以後會在成人期時復發。其他的三分之一，哮喘通常隨著年齡的增長而得到改善，只有百分之十在成人時，哮喘仍繼續成為主要的問題。到目前為止，哮喘仍無法根治。但是每一個兒童的哮喘病都應受到良好的控制，且通過適當避免激發原及合理應用藥物，這個目標幾乎總是可以達到的。

糖尿病的眼睛併發症 Eye Diseases in Diabetes

一、發病率：

- (1) <40 歲 失明的主要原因
- (2) 20 - 90 歲 第二失明的病因
- (3) 發展：
 - 1. I 型糖尿病開始：無眼病
 - > 7 年 50% 開始有眼病變
 - > 25 年 90% 有眼病變
 - 2. II 型糖尿病
 - 診斷時： 7 - 8% 有眼病變
 - > 5 年 30% 有眼病變
 - > 15 年 75% 有眼病變

二、高血糖引起的病理病變：

- * 血管基底膜增厚及血管內的物質（血脂細胞及蛋白質）滲出血管進入眼組織。
- * SORBITOL（血糖代謝產物）毒性，可以引起白內障形成。
- * 血小板增厚引起血液黏稠度升高。

三、糖尿病的變化分類：

A. 早期：

- * 視力變化
- * 白內障（比一般老年性白內障早）
- * 視網膜
 - 出血點、脂質滲出物、細小血管瘤
 - 視黃斑（中心視力）部位水腫

B. 晚期：

- * 白內障
- * 青光眼

作者：盧英醫生 眼內科專家
Dr. Ying Lu M.D. F.R.C.S.(C)

- * 視網膜
 - 視黃斑水腫 → 視力模糊
 - 視網膜出血 → 突然失明

四、糖尿病眼疾的預防：

- ** 血糖控制 (DCCT TRIAL) :
- * 血糖控制正常範圍的病人，眼底併發症減少 60%。
- * 控制高血壓（另一引起血管病變的病因）。
- * 停止吸煙
- * 控制血脂

五、什麼時間看醫生（驗光師或眼科醫生）？

- * I 型糖尿病
 - 診斷後五年。
- * II 型糖尿病
 - 診斷後作第一次檢查。
 - 無眼底變化，每一至二年一次。
 - 有眼底變化，每一年一次。
 - 如有急性視力變化，即看醫生。

六、糖尿眼病的治療：

- * 白內障
 - 手術。
- * 青光眼
 - 藥物及激光。
- * 眼底血管滲透及出血
 - 激光、手術。

七、要點：

- ** 血糖控制：
- * 定期看醫生（家庭醫生、糖尿病專科醫生、驗眼師及眼科專家）。
- * 治療高血壓，停止吸煙。





詢問性功能障礙之重要

Importance of Asking Questions About Erectile Dysfunction

作者 : Dr. L. Levine & Dr. R. Kloner

譯者 : 馮根英家庭醫生 Dr. K. Y. Fung M.D.

全國健康學院估計在美國約有三千萬男性患有部份或完全性功能障礙（性障礙）(Erectile Dysfunction) (ED)。麻省研究顯示，四十歲至七十歲之男性當中，百分之五十二患有不同程度之性障礙。另一全國健康及社交生活問卷發現，十八歲至五十九歲患有性障礙之男士當中，只有十分之一人與醫生磋商這問題。為什麼這麼少人向醫生求助呢？美國有一問卷，訪問五百名二十五歲以上之成人，顯示百分之七十一受訪者認為醫生不會理會他們提出關於性的問題。

其他原因如下：

1. 有些男性不在乎他們有性障礙。
2. 有些患者從不準確的媒體報道，對治療的選擇有些恐懼或對患有此病有些羞愧或他們是什麼病都不看醫生的人。
3. 有些病人可能因其伴侶怕治療有副作用或對治療缺乏興趣故裹足不前。

問卷調查發現看泌尿科之病人當中，雖然百分之四十四患有性障礙，但他們沒有向醫生提到這問題。其中百分之七十四說怕難為情。所以由醫生主動詢問病人非常重要。

為什麼醫生，特別是心臟專科醫生要診斷出有性功能障礙的男士及鼓勵他們去探索治療方法？

性功能障礙及冠心病有共同的發病因素，如糖尿病、血壓高、膽固醇高和抽煙。在心臟血管出現的損壞很可能發生於陰莖的血管裏。所以詢問關於性障礙，可能會查出尚未有徵狀的冠心病，血管淤塞和未發現之高血壓、糖尿病及其他內分泌問題。

有研究證實患有性障礙的病人同時也患有血管淤塞或高血壓，有其他研究也支持這理論。另外抽煙也會增加性功能障礙的機會。醫生應重申抽煙對性功能的影響，而鼓勵病人戒煙。最後現有很多資料顯示，性障礙患者同時會有嚴重精神病及其他社交健康問題，包括沮喪、易憤怒、精神緊張、憂慮和其他危害社會的行為，如：吸毒和酗酒。

醫生可直接和以中立態度提出討論。再深入詢問：

1. 性生活如何？
2. 性伴侶關係怎樣？

3. 性行為中有沒有問題呢？（包括提起性興趣、早泄或陰莖勃起困難）

另一詢問方式是讓病人覺得很多人也有這問題，來試探病人反應。可提及很多患有高血壓的男士，抱怨他們感覺勃起有困難，你有沒有這現象呢？再仔細分析病人答案，便可知問題是否存在或病人不想討論這問題。

如醫生仍然覺得難於啟齒，可讓四十歲以上之男病人填寫性功能問卷來開始討論。以下男士性健康調查 (Sexual Health Inventory for Men) (SHIM) 摘錄自國際勃起功能指引 (International Index of Erectile Function) (IIEF)，是一正式及可靠的問卷。

診斷性障礙的第一步是詢問性生活病歷，性障礙何時開始，發生次數及嚴重程度；包括勃起有困難或維持勃起有困難，什麼情形之下或和某一個伴侶才會發生，早晨或半夜有沒有自然勃起現象及背部腹部和前列腺有沒有做過手術。

再繼續詢問其他病歷和所服用的藥物的資料，跟著全身檢查。特別注意性器官檢查，手腳脈搏及陰莖部位神經線反應。驗血包括血糖、血脂肪、膽固醇、睪丸素及甲狀腺激素。有些研究指出，高密度膽固醇過低和甲狀腺激素不平衡會影響性功能。

多數性功能障礙專家同意 Sildenafil “威而剛”（俗稱偉哥，商品名 Viagra）是醫治男士性障礙的首選，除非病人亦同時服用硝酸鹽 (Nitrate)。服用硝酸鹽的病人是絕對不能服用 Sildenafil 的。臨床研究比較安慰劑與 Sildenafil 用於有性障礙及同時有高血壓、糖尿病或冠心病的男病患者顯示 Sildenafil 成功率達百分之六十三至八十二，而安慰劑則只有百分之二十四。有報道的副作用包括頭疼，臉紅腸胃不適和影響視覺。現尚有些病人及醫生對使用 Sildenafil 有些猶豫，因有報道指有些去世的病人吃的藥包括 Sildenafil。美國食物藥物管理處報告不能夠證明事故是由 Sildenafil 引起的。有一發表了的實驗，其中參加者超過四千五百名男士。比較服用 Sildenafil 或安慰劑的病人，顯示 Sildenafil 沒有增加心臟及血管事故的風險。二千年二月美國心臟學院會議，有研究員發表分析五十三個雙盲實驗關於 Sildenafil 的研究，包括一萬一

千個服用 Sildenafil 人年 (person-years) 的數目。比較服用 Sildenafil 或安慰劑的病人，因心臟病或其他病引致死亡的機會，發覺也沒有顯著的分別。其他研究，有些參加者甚至是心臟問題的也顯示 Sildenafil 在這類病人也有效及安全。

決定用 Sildenafil 前，如病人在六個月內有心臟病、中風或心律不正常、心絞痛或血壓不穩定者，要慎重的評估病情。如醫生有懷疑病人心臟負荷的能力，應先作心臟功能評估。性活動需要增加心臟負荷，估計需要相等於六個代謝工作單位 MET (Metabolic Equivalent of the Task)，如病人在心臟跑步

檢查時，可達到這單位，通常表示可回復性行為。

好像參加任何運動一樣，如病人有心臟問題或有可引致心臟病的因素，如糖尿病或很難控制的高血壓，應測試心臟負荷能力。尤其是那些很久沒有參與過劇烈運動的病人，而又很想回復性行為。他們的心臟可能不能負荷性活動所引起的壓力。所以要辨別那些病人參與性活動會有危險非常重要。

最後，如有病人對口服藥物沒有反應，應轉介至對性障礙有特別研究之泌尿專科，作進一步檢查。

男 性 健 康 調 查

姓名	日期						
性健康是個人身體和精神健康的一部份。性功能障礙 (Sexual Dysfunction) 即性無能 (Impotence) 極為普遍。此病有不同的治療方法。這問卷可幫你和你的醫生辨別你性功能有沒有障礙。如有的話，可與醫生討論治療方法。							
每一問題有五個可能答案，請把你的答案分數記下。在過去六個月內，							
	0	1	2	3	4	5	分數
1. 你對自己可以有及維持陰莖勃起的信心程度。		非常低	低	適度的	高	很高	
2. 當你對性有興趣，陰莖勃起後，陰莖夠力進入機會。	沒有性行為	幾乎沒有	幾次 <50%	有時 50%	多數 >50%	幾乎每次	
3. 性活動中，進入後，可保持陰莖勃起的機會。	沒有性行為	幾乎沒有	幾次 <50%	有時 50%	多數 >50%	幾乎每次	
4. 在性行為中，保持陰莖勃起至完事之困難程度。	沒有性行為	極之困難	非常困難	困難	些許困難	沒有困難	
5. 嘗試有性行為時，你對自己滿意的次數。	沒有性行為	幾乎沒有	幾次 <50%	有時 50%	多數 >50%	幾乎每次	
將右邊五條問題的答案加起，如少過二十一分，你可能有性功能障礙的症狀， 可能需要跟醫生討論一下。							總分



外耳炎的治療新動向 New Trend in Otitis Externa Treatment

作者：傅子正醫生
DR. Mashall Foo M.D.

急性外耳炎是指一類外耳道的皮膚感染，大致分為常見的滲出型（又稱“游泳者耳病”）及少見的局限型（或稱“癤”）。二者均有劇痛，當感染擴散至耳道之外可有全身中毒的症狀和體徵。

滲出型外耳炎累及全層耳道（包括骨質及軟骨部份），皮膚腫脹，由膿液及脫落皮屑構成的碎片填充耳道，防礙觀察鼓膜是否完整。局限型外耳炎僅發生於相對表皮的外層軟骨有毛髮生長的外耳道。通常認為當有化膿性葡萄球菌(*Pyogenic Staphylococcal Infection*)侵入毛囊基底部形成一系列小膿腫時才會發生。某些癤可能裂開將受感染的組織排到外耳道。

滲出型外耳炎或游泳者耳病的微生物學特徵相對穩定，綠膿杆菌(*Pseudomonas*)佔 50% - 65%，其他革蘭氏陰性菌佔 25% - 35%。病原菌中葡萄球菌(*Staphylococci*)佔 15% - 30%，鏈球菌(*Streptococci*)佔 9% - 15%，合併感染較為常見，不可忽視。

雖然外耳炎的病原多為細菌，但霉菌(Fungal)感染也經常發生，統稱為“真菌性耳炎”(Otomycosis)。這類感染通常是由麴孢霉(*Aspergillus Luigi*)及念珠菌(*Candidiasis*)引起的。糖尿病患者為真菌性耳炎的易感人群，繼發於抗生素治療後的真菌性耳炎亦較為常見。

急性外耳炎患者中，劇烈跳痛、癢及聽力減退為最常見的症狀。臨床表現為耳道腫痛，觸之加劇，扯動耳廓疼痛隨之移動。來自耳道內的滲出液和脫落的皮屑有時會形成一薄層漿液和漿液膿性排出物。另外，若有黏液膿性排出物暗示鼓膜已穿孔且合併中耳炎。

急性外耳炎需要細緻的局部清創及外用抗生素——類固醇製劑，主要治療導致大部份感染的綠膿杆菌及革蘭氏陰性菌屬，可以考慮使用環丙沙星(Ciprofloxacin Dioxin)或鹽酸環丙沙星(Ciprofloxacin Hydrochloride)，特別是當有鼓膜缺損或病人對其他外用製劑有過敏反應時。另外，口服抗生素，如：*(Cephalosporin)*頭孢菌素、抗葡萄球菌青霉素(*Anti-Staphylococcal Penicillin*)或氟喹諾酮(Fluoro-Quinolone)類藥物，通常推薦用於治療癤或耳周蜂窩織炎。

患有外耳炎和鼓膜缺損，如：有中耳通氣管形成、急慢性鼓膜穿孔等，正在接受外用抗生素治療的病人為主治醫師提

出了治療上的挑戰。最近發表於世界文獻的研究結論已確證，含有氨基糖甙(Aminoglycoside)類的外用抗生素被偶然地吸收入內耳，會產生耳毒性。在大多數病例中，內耳毒性的類型取決於氨基糖甙類藥物真正存在的部位。例如，慶大霉素導致的前庭毒性多於新霉素(Neomycin)，而後者的耳蝸毒性相對多見。

含有新霉素的外用抗生素也表現為高度的致敏作用，大致有 5% - 15% 病人臨床表現為明顯的過敏反應。在外敷試驗中，過敏反應的發生率高達 30%。

2002 年 6 月 4 日發行的〈加拿大健康諮詢〉中，加拿大衛生部建議不給鼓膜缺損的病人使用慶大霉素(Garamycin Gentamycin)或其他含有硫酸慶大霉素(Gentamycin Sulfate)的滴耳液。

需引起特別關注的是最近被證實的一類對卡那霉素(Kanamycin)非正常的過敏反應存在於中國及中東的特定人群中。由於他們的核糖 RNA 基因突變，此類個體在僅接受 1 - 2 次劑量的卡那霉素(Kanamycin)治療後即可出現深度的無其他症狀的感覺神經性耳聾。由於人口遷移，全球人口結構趨於類似上述藥物作用方式可能參與所有氨基糖甙類藥物。當任何外用氨基糖甙類抗生素通過缺損的鼓膜吸收入內耳時，此類個體均可發生超敏反應。

新型的外用氟喹諾酮(Ciprofloxacin)和氟喹諾酮加類固醇(Cipro-HC) 製劑用於療合鼓膜穿孔的外耳炎有顯著的優勢。外用氟喹諾酮與傳統的含氨基糖甙類藥物的滴耳液相比，同樣有效卻無耳毒性。但細菌耐藥性的問題至今尚無引起臨床關注。關於口服氟喹諾酮的安全性，數千例接受氟喹諾酮(Ciprofloxacin)系統治療的兒童中，未見有軟骨損害及毒性反應的症狀及體徵。

在治療外耳炎時，若同時存在鼓膜穿孔，已形成缺損或狀態不明時，來自外用氨基糖甙(Aminoglycoside)類製劑所致的耳毒性應引起重視。否則，除置病人於不可逆耳蝸前庭損害之外，醫師亦冒有承擔醫療後果的風險。總之，治療外耳炎，特別是合併鼓膜穿孔時，(同時有中耳化膿，如鼓膜瘻之後的耳溢液及慢性化膿性中耳炎)，外用氟喹諾酮為首選藥物，這是治療學上的變革。此類藥物的優點是高效、安全且無耳毒性。



什麼是濕疹？ Eczema

譯者：馮根英家庭醫生
Dr. K. Y. Fung M.D.

濕疹（又常稱為特應性濕疹 Atopic Eczema 或特應性皮炎），是一發炎性皮膚病。其症狀為皮膚表面一片片、乾燥、痕癢和呈鱗狀。嚴重的話，皮膚會滲水、出血和出現苔癬。這種病通常發生於家族有特應性問題，如濕疹、哮喘或花粉熱 (Hay Fever) 的人身上。濕疹是一慢性，經常復發的病。很多時嚴重困擾病人及其家人的日常生活。

病源

醫學界對此病之真正的成因不詳，但遺傳的因素似乎有直接關係，因這因素是最準確的預測資料。如果父母都有此病，其子女有百分之八十機會會有此病。醫學界相信發病或復發是由皮膚上的免疫系統對環境及情緒的刺激反應過大所引起的。這些刺激物體包括化學物、塵、酵母菌及壓力。濕疹是不會傳染的。

症狀

皮疹是最常見的症狀，其形式通常因人而異。其實痕癢是一關鍵的症狀，用來辨別濕疹或其他皮疹。通常痕癢是最先出現的症狀，比皮疹更早出現。

診斷濕疹的重要症狀

1. 痘癢。
2. 反復的皮疹：一片片乾或鱗狀的皮疹。
3. 在嬰兒及小孩，濕疹通常出現在面部、手肘或膝蓋，也可能出現於其他部位。
4. 在較大的兒童及成人：濕疹較少出現在面部，多數出現在手上、頸、手肘內部、膝蓋後面和腳踝。
5. 通常家中有其他人有特應性疾病，如濕疹、花粉燒或哮喘病。
6. 年紀很輕便發病。
7. 皮膚呈苔癬狀，即變粗糙似皮樣及變厚。

診斷

準確的斷症需要詳細病歷，詢問有沒有慢性復發及痕癢的皮疹和檢查皮膚。

怎樣控制濕疹？

避免復發

濕疹其自然病程是非常反復的。有時會很嚴重，有時又會

幾星期完全消失。可是症狀也會突然復發或變壞，有不同的因素，可引起復發。但也有很多方法可以減低其復發機會：

1. 最重要是保持皮膚濕潤，每天塗潤滑劑。
2. 穿棉的或柔軟的衣服，避免硬的刮擦的布料或衣服過緊。
3. 用暖水及柔和肥皂沐浴，避免水溫過冷或過熱；用軟毛巾輕輕拍乾皮膚，不要大力擦；浴後三分鐘內馬上塗潤膚油。
4. 試下找出什麼東西會引起復發和避免這些事情發生。
5. 減少生活壓力，選一較靜的路線上班，找人分擔家務，甚至學習瑜伽和靜坐。



治療

如試了以上方法，濕疹還是復發，便需要藥物治療。

Elidel (Pimecrolimus) 是一種新的非類固醇藥膏，可用於治療濕疹。這藥膏經過加拿大醫藥部門批准，可短期和間歇性長期使用，治療輕微至較重的濕疹，甚至兩歲的小童也可使用。Elidel 用於不同病例的病人都非常有效及安全，亦可用於皮膚較嫩的部位，無須顧忌。

Elidel 止癢非常有效

臨床實驗顯示 Elidel 可快速及持續控制痕癢。此病徵最困擾患濕疹者。在一長期實驗 Elidel 用於成人，兩天之內痕癢便消除。

Elidel 非常安全及較易接受

到目前為止，已有約五千病人在臨床實驗中塗用 Elidel。結果顯示不同部位包括面、頸和皮膚折疊處，都可使用和沒有引起皮膚變薄現象。副作用非常少，最常見是塗藥膏處，有暫時性的覺得較暖或有些灼熱感覺。

Elidel 經加拿大藥物管理部門批准，短期和間歇性長期使用，以治療輕微及較重的濕疹，用於免疫力正常，兩歲以上之人士。因其他慣例療法危險性高而不適用或其他藥膏沒有效或有副作用的人士。



旅行者腹瀉是影響到發展中國家旅行的最常見醫學問題。據統計，高達 50% 的國際旅行者到發展中國家旅行會患上旅行者腹瀉。

一、何謂旅行者腹瀉？

旅行者腹瀉常突然發病，在那偏遠和陌生的地方會令人手足無措。腹瀉常持續 3 – 5 日。有五分之一的人要臥床一天，嚴重病者可有嚴重脫水 dehydration，約佔 10% 的患者，病程可持續兩週或更長。

常見症狀：

- * 頻繁腹瀉 Abnormal frequent loose bowel movements
- * 全身無力和不適 Feeling uncomfortable
- * 腹絞痛 Abdominal Cramps
- * 嘔吐 Vomiting
- * 噫心 Nausea
- * 腹脹 Bloating
- * 緊迫感 Urgency
- * 發熱 Fever

二、旅行者腹瀉的病因：

最常見的旅行者腹瀉是吃了被腸毒性大腸桿菌 Enterotoxigenic E. Coli (ETCE) 污染了的食物或水。

三、到那些地區旅行會容易染病？

到拉丁美洲 Latin America、加勒比海地區 Caribbean、東南亞 South East Asia、中東 Middle East Asia、東歐或南歐 Eastern or Southern Europe 等地區旅遊較易染病，甚至坐大郵船旅遊也有染病報告。

四、我應如何保護自己？

1. 選擇安全食物和食水，經常洗手也是保護你自己的重要途徑。

下表給你一些選擇安全食物的貼士 (tips)：

可食用的 —— 飲用不加冰塊的樽裝汽水、果汁及含酒精的飲料。

熱的飲品：

飲用經巴斯德 Pasteurized 消毒法清毒和適當冷藏的奶類。

食新剝皮的水果或新鮮煮熟的蔬菜。

不可食的 —— 不飲自來水或加冰塊飲料。

不食未剝皮水果。

不食未煮熟的或生的肉、魚和貝殼類。

不食街邊小販擺賣食物。

2. 預防注射或服用預防藥物能有效保護你自己

口服減活旅行者腹瀉和霍亂疫苗 (Oral, Inactivated Traveler's Diarrhea and cholera vaccine)

五、Dukoral 口服疫苗

Dukoral 是目前唯一在加拿大出售的預防腸毒性大腸桿菌 (ETEC) 或霍亂弧菌 Vibrio Cholera 的口服疫苗。研究報告指出，服用最後一服藥後一個星期就起保護作用，其有效保護時間為三個月。

1. 服法：在旅行一週前，服用兩次 Dukoral。兩服藥相隔時間最少一星期，服藥前後一小時避免進食或飲水。

2. 藥物副作用：副作用極微，至今尚無嚴重反應報告。

偶有人服藥後腹瀉或肚痛，然而其數目於服疫苗和不服疫苗者相若。

3. 何人可服用 Dukoral ?

兒童兩歲以上和成人適合服用；哺乳期婦女可服用；愛滋病患者也可服用。

4. 何人不適合服用 Dukoral ?

對 Dukoral 及其組成成份有過敏反應者；孕婦不宜服用；身體不適或發熱應推遲服用。

請緊記，Dukoral 只能預防腸毒性大腸桿菌和霍亂弧菌所引起的腹瀉，選用優質食物和飲水，避免食物中毒還是最明智的。





每位母親都希望給孩子一生中最美好的開始，而醫學界已肯定母乳是嬰兒最佳的食物，不過，由於近二、三十年來較流行餵嬰兒奶粉，一般人對母乳餵哺的認識不深，以下是最常見的問題：

1. 產後最初幾天產生的初乳成份比較稀，對嬰兒有沒有益處？

初乳的脂肪成份雖然較低，但含有豐富的蛋白質、抗體及有抗過敏和幫助排大便的功能，對嬰兒絕對有益，嬰兒出生後應馬上餵母乳。

2. 母乳餵哺時，怎能知道嬰兒吃夠與否？

你可以觀察他吸吮的情形，例如他深長及緩慢的吸吮維持至少 10 - 20 分鐘，你或能聽到他吞咽的聲音。哺乳後，他的樣子很安寧，很想睡覺。還有，產後三至四天每天有至少三至四片很濕的尿片，至少排出 2 - 3 次黃色的糞便，第六天濕尿片會增至六片。

3. 瘦弱的婦女乳量會否不足夠？

首先要明白，瘦並不等如體弱，母乳的質量與母親體重沒



有很大的關係，其實乳量是按嬰兒的需要而增加，餵哺越頻密，乳量便越多。當然，產婦應注意營養，有均衡的飲食及補充足夠的水份。

4. 如果母親正在吃藥或染病，餵哺母乳是否安全？

大部份的情況下，繼續餵哺母乳是安全的，有關詳情，可致電 Motherisk (416) 813-6780 查詢。

5. 嬰兒有腹瀉及嘔吐，應否停止餵哺母乳？

除非特殊情形下，一般都不用停止餵哺母乳，因為母乳的水份可預防嬰兒的失水症狀。

6. 什麼是「突發生長」(Growth Spurt)？

這是嬰兒快速生長的時候，需乳量增多，嬰兒在三個星期、六個星期、三個月及六個月的時候會突然生長迅速，這通常維持數天之久。在這段期間，只要頻密餵哺，母乳量會隨需要而增加。

7. 什麼時候才可以斷母乳？

基本上沒有「正確」的停止期限，世界衛生組織 World Health Organization 建議在嬰兒出生後至六個月時，單純餵哺母乳。然後當嬰兒開始吃固體食物至兩歲或以上時，繼續餵哺母乳，很多母親選擇餵哺更長的時間，使幼兒更加健康。

本刊由
星島日報義務協助發行
特此鳴謝



0.16% 至 0.2% 的世界人口在同一時間之內有局限性脫髮。大約 1.7% 的人口在一生之中亦會至少有一次局限性脫髮。脫髮有四種不同程度：

(A) ALOPECIA AREATA

局限性脫髮的病徵是一小片或多小片匯合成大片的毛髮在頭上或身體任何部份脫落。

(B) OPHIASIS

脫髮可在頭皮邊緣周圍一部份或全部呈現。

(C) ALOPECIA TOTALIS

全禿是累及頭皮所有毛髮的一種脫髮。

(D) ALOPECIA UNIVERSALIS

全身脫毛是由局限性脫髮擴展到全身性毛髮脫落。

病原：

致病原因仍然不大清楚，現時的趨勢認為局限性脫髮是自身免疫的一種病 AN AUTOIMMUNE DISEASE 病人患有甲狀線和其它自身免疫病的機會比較高。局限性脫髮亦有遺傳的因素。

治療：

一、以免疫抑制劑治療

A. INTRALESIONAL STEROID INJECTIONS

在脫髮地方用類固醇局部注入，藥才可以抵達到目的地。抑制處於深入近毛球 HAIR BULB 而導致發炎的炎症細胞浸潤 INFLAMMATORY INFILTRATE。這些細胞主要有單核細胞 MONOCYTES、巨噬細胞 MACROPHAGES 和淋巴細胞 T. LYMPHOCYTES。

B. TOPICAL STEROID

外敷類固醇效力較差。因為藥力只是表面性，較難抑制深入的炎症細胞浸潤。

C. SYSTEMIC STEROID

如果脫髮的範圍太大就需要內服類固醇來治療。

D. P.U.V.A.

用補骨脂內酯和長波紫外光治療。

二、以刺激劑治療

推測它會促進排除炎症細胞浸潤，例如：用蒽粉外敷 TOPICAL ANTHRALLIN。

三、以作用未明但會增進髮毛生長的藥物治療，例如：MINOXIDIL。



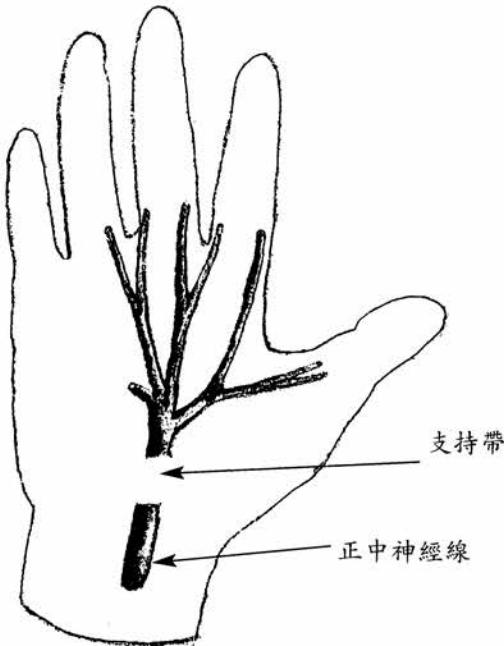


腕管綜合症 Carpal Tunnel Syndrome

江永家醫生 腦神經科專家
Dr. Kester Kong MD F.R.C.P.(C)

甚麼是腕管綜合症？

在手腕中有一條「正中神經線」。如果它被上面的一塊支持帶壓住了，就會形成腕管綜合症。（見附圖）



腕管綜合症有多普遍？

這是相當常見的，尤其在糖尿病患者、甲狀線偏低者、打字員或鋼琴家。

有甚麼徵狀？

手掌麻痺（尤其是手心、姆指、食指和中指。）嚴重的情形可能會導致姆指無力和肌肉萎縮。

怎樣可以診斷腕管綜合症？

如果你有上述的徵狀，就需要請教你的家庭醫生。除了他做仔細臨床檢查外，他可能會轉介你到專科醫生做一個神經傳導檢查。

有什麼治療方法？

輕微的情況，可以每晚戴護腕，為期兩至三月。嚴重的病例可能要做一個小手術，由外科醫生把正中神經線釋放出來，可以即日出院。



耳鳴 TINNITUS

耳鳴是在一個人的耳朵內部或者頭部的聲音，而是其他人聽不到的，這個聲音可能是私語聲、吟哦聲、搖鈴聲、滴答聲等等，或高或低，強度因時而異，但是往往在寧靜的環境之下會很強烈。很多耳鳴是短暫的，但是有些卻是長期性的。

大多數的耳鳴是由於聽覺有些障礙，可能是由於：外耳管積有耳垢；中耳的化膿性中炎、硬化；或者鼓膜受損破穿；內耳患上美尼攸氏病 (Menieres Disease)；曝露於強烈的聲



音；受了藥物反應的損害——如 Aspirin ; Ibuprofen ; Streptomycin ; Gentamycin 和聽覺神經生腫瘤。

其他普通疾病也可以導致耳鳴，包括循環系統有缺陷、高血壓、低血壓、貧血、壞血、腎臟有問題、血管閉塞或者頭部或頸部生瘤——這往往與頸部的、可以聽見的雜音有密切的關係。

耳部附近相連的部位如果有毛病的話，也會引起耳鳴，例如：牙關節失靈；智慧齒或者腐壞了的牙齒被阻塞出不來；頸部有問題和肌肉緊抽；日常工作、生活的壓力都會使到耳鳴惡化的！

詳細訪問家庭歷史、個人生活史、身體檢查和聽覺測驗會有助於決定耳鳴的原因。然而，許多患者在經過詳盡的檢查和測驗之後，包括抽血檢驗；內耳平衡測驗；頭、頸MRI檢驗，仍然找不出耳鳴的原因。

一旦找到耳鳴的原因之後，治療便應該對症下藥。如果找不到清楚的原因，或者耳鳴是由於聽覺神經失靈的話，這樣主要的治療方法便是心理治療。不幸的是，現在沒有一個肯定的治療耳鳴的良方，藥物、外科手術、針灸都沒有效果，如果耳鳴的聲音太煩擾的話，可以試試生物反射(Biofeedback)，教導患者放鬆和去接受耳鳴的現實，或者利用一個儀器放出一個聲音(White Noise)去遮蔽患者的內在耳

鳴。如果耳鳴是由於耳聾引起，助聽器會幫助患者聽到多些外週的聲音，而且減輕耳鳴的聲音。

過度強大的聲音會引起不能逆轉的耳聾及耳鳴，所以我們必須在很嘈雜的環境裡面保護我們的聽覺器官，防止耳聾是防止耳鳴的唯一最好辦法。



產後憂鬱症 Postpartum Depression

產後憂鬱症是產婦在嬰兒出生後所有的一種機體和情緒的狀況，這個狀況會在嬰兒出生後數天或甚至數個月後才發生的，這個嬰兒不一定是產婦的第一個孩子。

產後憂鬱症是一個很嚴重的精神疾病，它會發生在任何產婦身上，而與年齡、社會經濟地位、種族、文化背景無關。據統計，在十個產婦中就有一個會患上這個病症，而在一千個產婦中有一個會患上更嚴重的產後精神病(Postpartum Psychosis)，它往往在產後二、三個星期內突然出現。

病因

沒有人知道產後憂鬱症的病因在那裡，最大的因素可能是：

1. 荷爾蒙：在懷孕的時候，孕婦體內的二種女性荷爾蒙——雌激素 Estrogen 和孕激素 Progesterone 會大量增加，在產後二十四小時內這兩種荷爾蒙快速低降，回復受孕前的量度，這種遽變會影響到產婦的心境。

2. 甲狀腺：在嬰兒出生後，產婦體內甲狀腺的水平會大大降低，這會導致憂鬱、情緒變動、疲勞、緊張、失眠和脾氣暴躁的症狀。

其他有助於產後憂鬱症的產生因素，如：

- * 過度疲勞、睡眠不足。
- * 家庭和工作的轉變所加的壓力。
- * 失去自由和身段，不能夠去控制自己的時間和環境等等。

在很多產婦而言，上述的情況會很快地成為過去，但是如果停留過久不變的話，便會成為產後憂鬱症。

症狀

現在將最普通的產後憂鬱症的症狀列於下面：

- * 傷感、憂鬱、經常啼哭。
- * 暴躁不安、沒有耐性。
- * 感覺疲勞、失眠。



作者：鄧靜暉博士 臨床心理學專家
Dr. Fay Tang Ph.D.

- * 頭痛、胸部痛、感覺麻木、心跳得很利害和不正常。
- * 胃口不佳、食慾不振或狂食。
- * 記憶力和判決力都很差，不能集中精神。
- * 對一切失去興趣，包括嬰兒在內，或者對嬰兒過度擔心憂慮。

產後精神病的症狀則比較嚴重，如：

- * 幻覺、幻想。
- * 行為、感覺奇異。
- * 過度煩擾和緊張。
- * 嚴重失眠。
- * 有自殺或者殺人的傾向。
- * 患者有時會和現實脫節。



治療

治療方法有下列兩種：

1. 藥物治療：主要是抗抑鬱藥。如果病症是由於甲狀腺所引起的話，醫生便可以對症下藥去醫治甲狀腺的問題。

2. 心理治療：患者可以由家庭醫生轉給心理醫生醫治。患產後精神病的患者應該快速去接受治療，因為快與慢（早與遲）對病情的進展會有很大的影響。

除了去見醫生救治外，產婦自己也可以去做很多事情來幫助自己，如：

- * 多休息，在嬰兒睡覺的時候，自己也同時小睡。
- * 盡力而為，不要過度操作，幹不來的便請人幫助。
- * 不要孤立自己，抽時間外出走走，和丈夫在一起。
- * 和其他產婦以及過來人聯絡，向她們請教學習。
- * 去見家庭醫生，訴說你的困難和所擔心的事情。

嬰兒出生是產婦生命中最快樂的一件大事，小心去照顧自己和去享受這個無價的報酬！



流鼻血－流鼻血時該怎麼辦？

Nose Bleeds - What To Do When Your Nose Bleeds?

作者：林浩川醫生 Dr. Roger Lam M.D.

譯者：傅子正醫生 Dr. Marshall Foo M.D.

流鼻血看起來可怕，但是，必須保持鎮靜，大多數流鼻血看起來都比實際上可怕。大多數流鼻血發生在鼻子的前半部份，會在幾分鐘內停止。只有非常少見的情況下，才會從後半部份的大血管流出的。這種少見的情況是很危險的，會在後面討論。幾乎絕大部份的流鼻血都可以在家處理。

鼻子的裡面覆蓋著一層濕潤的、特殊的皮膚，並有豐富的血液供應。當鼻子的內部黏膜受損，即使很細小的缺損、裂口，這些血管會容易流很多血。就是因為這個原因，流鼻血是很常見的。

最常見的流鼻血的原因是乾燥（冬天室內空氣乾燥）和挖鼻子。其它的原因包括外傷、感冒、過敏、抽煙或吸二手煙，甚至用力擤鼻子也會。某些藥物會影響血濃凝固，因此也會導致流鼻血。這些藥物包括：抗凝劑（稀釋血液的）和非類固醇抗炎藥（如阿斯匹林、Advil/Motrin）。

在醫院的處理方法：

在檢查完你後，醫院會用以下方法處理：

- * 用醫用紗布或充氣的乳膠球填塞你的鼻子。
- * 用化學藥品，例如：硝酸銀或小電刀封住（密封住）受損害的小血管。
- * 直接把藥物放進鼻子裡面止血。

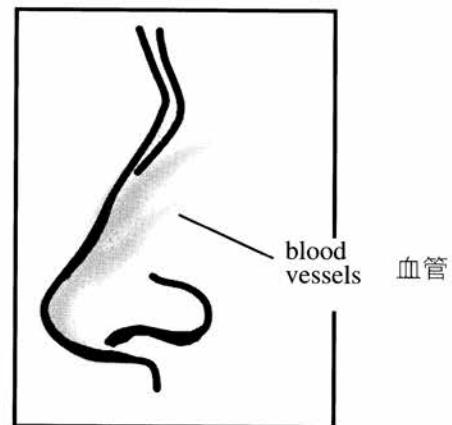
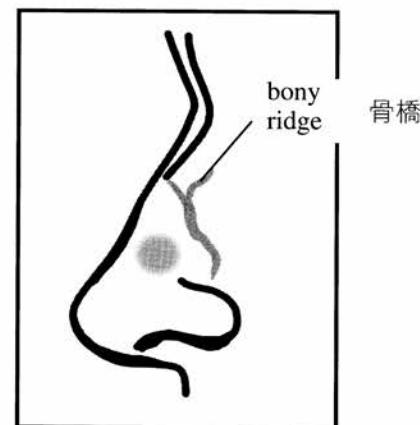
只有在很少見的情況下，流鼻血才會造成生命危險。這些少見的情況，通常都是由於鼻子後半部份出血，這些出血部位通常較高、較深，大部份血液流向咽喉後部。當然，即便前半部份鼻子出血，人們也會吞咽下流的血，特別是他或她沒有坐起來，並向前傾斜。大多數有生命危險的流鼻血都發生在老年人和有其它健康問題的人身上，例如：有血液病、腎衰竭或正在服用抗凝藥物。

預防流鼻血：

- * 保持鼻子內部濕潤：輕輕地用棉籤在鼻子裡面塗上一層薄薄的凡士林(Vaseline)，每天二次。
- * 剪短孩童們的指甲，以避免他們挖鼻子。

處理方法：

- * 用力壓鼻子，使停止出血。
- * 坐起來，使你的頭部位置高於心臟位置；向前傾，使血液從鼻子內流出來，避免血液向後流向咽喉部。如果向後傾，你可能把血液吞下去。這會導致噁心、嘔吐和腹瀉。
- * 用力壓整個鼻子前半部份，在鼻子的骨橋（見圖）以下，連續壓大約十分鐘左右。
- * 可以用冰袋放在鼻子的骨橋（見圖示），減慢流血速度。



- * 繼續壓鼻子直到停止流血。
- * 一旦停止流鼻血，不要做任何能導致流鼻血的事情，例如：彎下來或擤鼻子。
- * 如果壓了十分鐘還流血，就再繼續壓二十分鐘。
- * 二十分鐘後，放開，不再壓鼻子。如果還流血，去醫院急診室求醫。
- * 在臥室內使用空氣淨化器以防止室內空氣乾燥。
- * 戒煙：煙會刺激鼻黏膜，並且使其乾燥。
- * 打噴嚏時張開口。



鈣質與骨骼健康

鈣質對我們一生骨骼健康都很重要。小童及青少年需要鈣質來建立強健而高密度的骨骼。中年人也同樣要攝取充足的鈣質，因為鈣質的流失量比攝取量為多。無論在更年期前後，足夠的鈣質對預防骨質疏鬆症很有幫助。骨質疏鬆症的發生是由於骨質迅速地虧損，令骨骼容易破裂。

骨質疏鬆症常見嗎？

每四個女性及每八個男性便有一個患骨質疏鬆症。

促發骨質疏鬆症的危險因素：

- * 更年期之後
- * 過早絕經
- * 鈣質攝取不足
- * 在陽光下曝露的時間不足
- 或維他命D攝取不足
- * 骨架細小或身型瘦削
- * 吸煙
- * 運動不足
- * 酒（經常每天喝兩份或以上的酒類飲品）
- * 咖啡因（經常每天喝三杯以上的咖啡、茶、或含可可的飲品）
- * 歐裔或亞裔



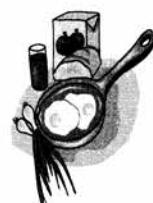
多少鈣質才足夠？

鈣質的需求量會隨著年紀而改變。發育中青年的骨骼正迅速生長，而中年人及老年人的骨骼虧損速度加快，所以鈣質對他們尤其重要。

為預防骨質疏鬆症，五十歲以上人士每天該攝取 1200 毫克的鈣質。每天進食兩份奶類食品及兩至三份其他高鈣食品便可吸取這個份量的鈣質。

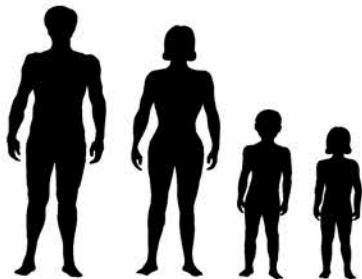
食物中的鈣質含量

食物	份量	鈣（毫克）
奶類食品		
奶（脫脂、1%、2%、全脂）	1 杯	300
buttermilk	1 杯	300
朱古力奶	1 杯	300
奶粉	6 湯匙	320
瑞士芝士	1 杯	270
mozzarella 芝士	1 安士	190
feta 芝士	1 安士	140
經加工的芝士	1 片（薄）	130
經加工的芝士	1 片（厚）	190
茅屋芝士 (2%)	1/2 杯	87
純乳酪	3/4 杯	290
水果味乳酪	3/4 杯	260
肉類及代替品		
罐裝連骨沙丁魚	3 安士	270
罐裝連骨三文魚	3 安士	205
帶子	1 杯	200
豆腐	1 杯	120
加鈣豆漿	1 杯	250 - 300
(註：骨湯的鈣質量不高)		
黃豆（熟）	1 杯	100
白豆 (white beans)	1 杯	160
腰豆 (kidney beans)	1 杯	160
巴西果仁 (brazil nuts)	1/2 杯	130
杏仁	1/2 杯	145
蔬菜		
西蘭花（熟）	1/2 杯	45
蒲公英菜 (dandelion greens)	1/2 杯	50
芥菜	1/2 杯	50
菠菜（熟）	1/2 杯	120
okra (熟)	1/2 杯	50
西芥蘭 kale	1/2 杯	50
青蘿蔔	1/2 杯	100
西芥菜 collard greens	1/2 杯	150
白菜	4 安士	100
芥蘭	4 安士	200
西洋菜	4 安士	250
水果		
橙	一個	50
無花果（乾）	1/4 杯	80
木瓜	1 磅	120
紫菜（乾）	1 安士	270
加鈣橙汁	1 杯	300



增加攝取鈣質的建議：

* 維他命D是需要用來吸收鈣質的。鮮奶、脫脂奶粉及淡奶都添加了維他命D。



- * 皮膚透過曝露陽光也能製造維他命D。長者應每星期兩至三次把手、臉及手臂曝露於陽光下十至十五分鐘。
- * 用乳酪加生果作小食。
- * 用大量牛奶來做薯茸。
- * 吃沙律或西式湯時加上芝士。
- * 用奶代替水來做西式湯。
- * 避免進食太多含咖啡因的食物，例如：咖啡、茶及可樂。
- * 避免進食過多鹽。

乳糖耐受不良(Lactose Intolerance)（不能消化乳糖）

假如你不能消化乳糖，可嘗試使用以下的：

* 低乳糖奶，例如：加入Lacteeze或Lactaid

* 液體或藥片裝的乳糖(Lactaid Enzymes)

* 硬芝士，何如：Cheddar

* 乳酪

* 加了鈣質及維他命D的豆漿，例如：So Good及Soy Delight(Neilson)

鈣質補充劑

從食物中吸取鈣質比服用鈣片更佳。假如你使用鈣質補充劑，便要注意以下的：

* 在進食時一同服用或飽肚服用

* 喝大量開水

* 在一天內分開數次小量服用

* 在睡前服用，因為鈣質水平會在夜間下降。

保健文摘(Health Digest)郵寄訂閱辦法

保健文摘是免費贈閱的刊物。讀者也可到各代派本刊物的醫生診所索取。為方便讀者，增設保健文摘郵寄服務。如要訂十六期及第十七期保健文摘。加拿大國內訂戶請寄來郵寄服務費加幣支票6元，支票抬頭請寫“Journal Club of Chinatown Physicians”。並請附上清楚詳細的英文回郵地址及聯絡電話號碼。寄來“Health Digest, 280 Spadina Ave., Ste. 312 Toronto, Ontario, Canada M5T 3A5”。

我們將及時將新出版的十六期及第十七期保健文摘寄給閣下。

本人願意訂閱第16期及第17期保健文摘
現付上支票加幣6元正

姓名: Name: _____

地址: Address: _____

電話: Tel: _____



工作人員

Publisher 出版者: 華埠醫學進修會 Journal Club of Chinatown Physicians
Address 地址: 280 Spadina Ave., Ste. 312, Toronto, Ontario M5T 3A5
Editors 編輯: 陳壽彬醫生 Dr. Patrick Chan
何肇松醫生 Dr. Michael Ho

Production Team 制作小組:

陳景新醫生 Dr. King Sun Chan
馮根英醫生 Dr. Kan Ying Fung
董楊映麗醫生 Dr. Hannah Toong
鄧靜暉博士 Dr. Fay Tang

傅子正醫生 Dr. Marshall Foo
李福東 Mr. Roger Lee (Gamma Dynacare Lab)

Distribution 分配: 陳芸清女士 Ms. Jessica Chan
潘富仁 Mr. Arthur Poon

陳志強 Mr. Nathaniel Chan
陳志玲 Ms. Gabrielle Chan

Cover Design 封面設計:

出版日期: 2003年10月

愛華藥房

R. K. PHARMACY LIMITED

Johnny Kwong

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

This Publication is supported in part by
an educational grant from



Novartis Pharmaceuticals Canada Inc.
385 Bouchard Blvd., Dorval QC H9R 4P5
Tel: (514) 631-6775 Fax: (514) 631-1867

愛華 X 光 超音波掃描

QUALITY MEDICAL IMAGING

X'RAY, ULTRASOUND

MAMMOGRAPHY & BONE DENSITY

302 Spadina Avenue, Suite 307, Toronto, Ontario M5T 2E7

Tel: (416) 977-6088

士巴丹拿道三百零二號三零七室 (愛華醫務中心)

280 Spadina Avenue, Suite 306, Toronto, Ontario M5T 3A5

Tel: (416) 603-1197

士巴丹拿道二百八十號三零六室 (龍城中心)

McNeil
Consumer Healthcare

QVAR™
(beclomethasone dipropionate)
Inhalation Aerosol

"QVAR" is a trademark of 3M used under license in Canada



Aventis Pasteur

This was made possible through
an unrestricted educational grant
from Aventis Pasteur.



Alcon®
CANADA



Life is our Life's work

Pfizer Canada Inc.

Kirkland, Quebec H9J 2M5

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，請先向家庭醫生查詢。

版權所有，不得翻印。