

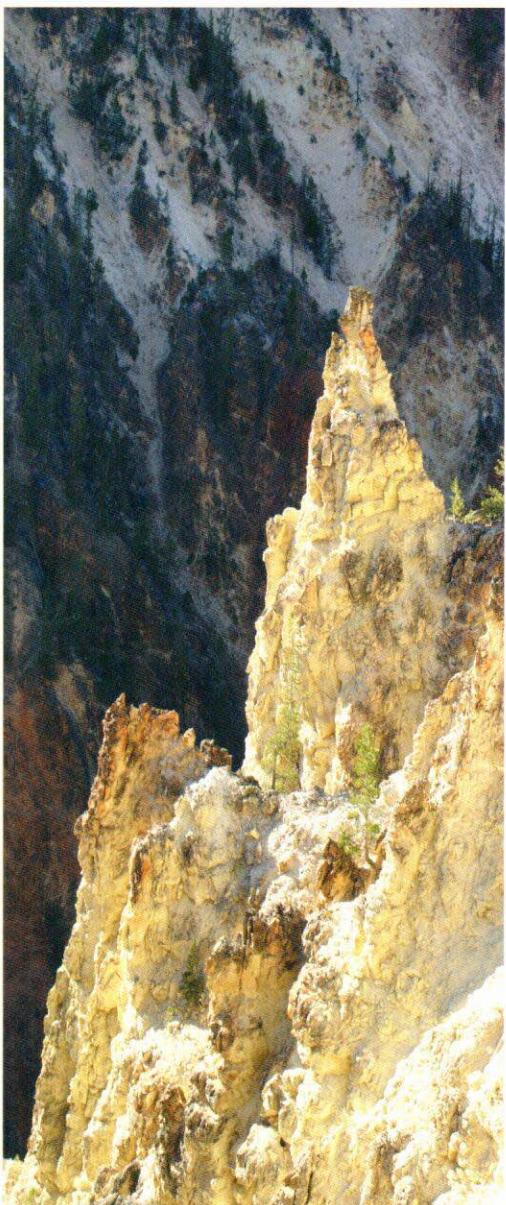
Fall 2008

保健文摘

Health Digest

李華鉉

華埠醫學進修會出版，免費贈閱



目錄 CONTENTS

- 1. 結腸癌檢查計劃
ColonCancerCheck p1
- 2. 計算絕經後婦女十年內的骨折風險
Calculation of 10-year Fracture Risk in Postmenopausal Women p2
- 3. 多功能的維生素D
The Multifaceted Vitamin D p3
- 4. 增加了維他命D的Caltrate
News in Medication p5
- 5. 維他命D的好處及食物來源
Vitamin D and Its Dietary Sources p6
- 6. 直接腎素抑制劑與血壓控制
Direct Renin Inhibitor and Blood Pressure Control p7
- 7. 糖尿病新藥Januvia
A New Drug for Diabetes p8
- 8. 人乳頭瘤病毒(HPV)疫苗接種計劃
針對8年級女孩：您需要瞭解以下資訊
Human Papillomavirus (HPV)Vaccination Program for Grade 8 Females: What you need to know? ... p9
- 9. Menactra兒童疫苗中的新抉擇
A New Option in Children's Immunization p10
- 10. 急性鼻竇炎的治理
Management of Acute Rhinosinusitis p12
- 11. 慢性腎衰竭飲食治療及原則
Diet for Chronic Kidney Disease p13
- 12. 新的避孕選擇
New Birth Control Option p15
- 13. 家庭暴力
Domestic Violence p16
- 14. 血液及骨髓幹細胞移植
Blood and Bone Marrow Stem Cell Transplantation ... p18



1. 結腸癌檢查計劃

ColonCancerCheck

資料提供：安大略省衛生及長期護理部門
Ontario Ministry of Health & Long-Term Care

什麼是ColonCancerCheck？

2007年1月，安大略政府與 Cancer Care Ontario (安大略省癌症護理) 聯合推出 ColonCancerCheck。這是加拿大第一個基於人群的省級結直腸癌檢查計劃。ColonCancerCheck的目標是通過早期檢查和治療來降低結直腸癌的死亡率。

什麼是結直腸癌？

結腸癌一般出現在大腸內部。通常其最初形態是結腸內的一種叫做息肉的微小生長體。隨著時間的推移，部分息肉會癌變。結腸癌是大腸（結腸）癌症，而大腸處於消化系統的下部。直腸癌是結腸最後6英寸那一部分的癌症。兩者在一起總稱為結直腸癌。「結腸癌檢查計劃」(Colon-CancerCheck)可以檢查結腸癌和直腸癌兩種癌症。

結直腸癌是否很普遍？

結直腸癌在加拿大的死亡率位居所有疾病中的第二位；而安大略省的結腸癌發病率居全球最高。據估計2007年有3,250人死於該種疾病，此外又有7,800安大略人被診斷出患有結腸癌。

導致結直腸癌的原因是什麼？

目前還很難找出最準確的起因。然而，目前已經查明，微小的息肉有時會形成於結腸或直腸內表面。息肉開始時並非癌性，有些息肉永遠不會癌變。但是隨著時間的推移，增長較緩慢的息肉將變為癌性腫瘤。

個人應該注意哪些徵兆和症狀？

人體內的結直腸癌通常不會有什麼明顯的徵兆。直腸癌的早期也不會有任何症狀。要儘早發現結直腸癌，最好的辦法是定期進行檢查。隨著病情的持續惡化，可能會出現以下症狀：

- 大便異常
- 糞便中含有血塊（大紅色或深色）
- 出現腸瀉、便秘或感覺排便未盡
- 糞便與以前相比較窄小
- 胃部不適
- 莫名的體重下降
- 疲勞
- 嘴吐

如果您出現上述的一項或幾項症狀，並不能確定已患有結直腸癌，但是您需要告知您的醫護服務人員並立刻進行檢查。

透過何種方式進行檢查？

檢查結直腸癌的方法有很多種。結腸癌檢查計劃中所包含的方法為：

- 糞便隱血試驗(FOBT)可以在家裏私下進行的一種簡單、自行掌握的試驗。該方法可以檢測出糞便中血

液的痕量。試驗結果呈陽性並不能完全證明您患有結直腸癌，但是您需要進行進一步檢查以便確認。大約10%的FOBT試驗結果呈陽性的測試者在下一步的結腸鏡檢查中會被查出患有結直腸癌。建議所有50歲以上的人每兩年做一次FOBT檢查。

- 結腸鏡檢查採用一根前端帶有一個攝像頭的柔軟長管，檢查人的直腸和結腸內層。建議有較高患病風險的個人採用此方法，例如有一個或多個親屬患有此癌症的人或者FOBT檢查結果呈陽性的測試者。

進行糞便隱血試驗是否需要支付費用？

不用，進行此試驗無需任何費用。

醫護服務人員指的是哪些人？

醫護服務人員是向您提供基本健康保健的正規專業人員，例如家庭保健醫師或護士。

我沒有醫護服務人員，該怎樣進行檢查？

如果您沒有醫護服務人員，您可以聯繫「結腸癌檢查計劃的代表，他（她）可以向您提供有關檢查的具體情況。

如何保護自己避免患上結直腸癌？

主要您保持健康的生活方式，例如多吃水果、蔬菜和粗糧，那麼您完全可以降低結直腸癌以及其他多種疾病的患病風險。同樣，不抽煙、不酗酒、關注體重變化也有助於避免患病。此外，定期進行結直腸癌檢查也十分重要。

我該何時開始進行結直腸癌的檢查？

我們建議，如果您超過50歲，且沒有結直腸癌的家庭患病史，那麼您應該每兩年一次採用簡單易行的糞便隱血試驗進行檢查。

如果我的家族中存在結直腸癌的患病史該如何？

如果您的家族中有結直腸癌的患病史，且患者是您的一級親屬（如父母、兄弟姐妹或子女），那麼您患有結直腸癌的風險較高。建議您在50歲或比您的父母或兄弟姐妹得到診斷結果的年齡早10歲時進行結腸鏡檢查。

定期的FOBT試驗有何作用？

研究表明，每兩年進行一次FOBT檢查在10年內可減少16%的結直腸癌死亡率。透過定期FOBT試驗確認結直腸癌後，有90%的機會可以成功治癒。

欲瞭解更多有關資訊，請致電

INFOline: 1-866-410-5853

或瀏覽網頁：

www.ColonCancerCheck.ca

此廣告由安省政府支付。





2. 計算絕經後婦女十年內的骨折風險 Calculation of 10-year Fracture Risk in Postmenopausal Women

作者: 章曼慧醫生, 內科專家
Dr. Angela Man-Wei Cheung,
M.D., Ph. D., FRCP (C)
譯者: 蕭景勳醫生
Dr. King Fun Siu, M.D.



Abstract

We used to rely on the bone mineral density (BMD) T-score to predict fracture risk. In 2005, Osteoporosis Canada endorsed the absolute 10-year fracture risk model. For non-treated post menopausal women, the 10-year fracture risk is determined by obtaining the lowest T-score from the total lumbar spine, femoral neck, total hip and femoral trochanter and figure out the preliminary fracture risk category based on the patient's age from the 10-year absolute fracture risk table. Depending on whether the patient had a history of fragility fracture after age 40 and whether the patient is currently on systemic steroid therapy, her fracture risk will be shifted to the next higher category for each factor that is present. This is her final fracture risk category. For women in the low risk category, counseling and appropriate calcium and vitamin D intake is usually adequate. For women in the high risk category, anti-resorptive therapy on top of counseling, calcium and vitamin D is strongly recommended. Aclasta is a new 15-30 minutes once yearly infusion medication with no gastrointestinal side effects that is added to the list of treatment options. For those in the moderate risk category, clinical factors with further investigation results can be used to decide whether drug therapy should be recommended.

計算絕經後婦女十年內的骨折風險

過去十五年，一般都以骨密度bone mineral density (BMD)的T-指數score，作為推測骨折可能性的指標。醫師亦以這個T-指數來決定是否需要處方藥物來預防骨折。所以現時骨密度T-指數就如膽固醇水平一般普遍地為病人所了解。可是，正如心血管病的風險，是不能單以膽固醇水平來預測；骨折的風險，也不能只以骨密度T-指數來估計。也要考慮其他因素，如年齡，過往曾否有脆弱fragility骨折的紀錄和是否正在服用類固醇藥物等。

2005年，加拿大骨質疏鬆學會接納了Simonski及其同僚發表的十年內骨折風險的計算模式。這個計算模式，跟Framingham的十年內心血管病發病風險計算法相似。同樣是以 $<10\%$ 為低風險， $10\%-20\%$ 為中度風險，而 $>20\%$ 為高風險。

以下是計算十年內骨折風險的五個簡單步驟：

1. 察看以下四個地方的骨密度T-指數：腰椎lumbar spine總數(L1-L4)、股骨頸femoral neck、髋關節hip全部和股骨隆起trochanter部

份。不應以單一節腰椎的T-指數作標準。而任何一節腰椎會被改造或受退化性改變或壓縮性骨折所影響，可以不取用以免影響計算準則。但計算時，最小需用四節中二節的總和來計算。

2. 從以上四個地方的骨密度T-指數中選取最低的T-指數。

3. 用這個T-指數從圖表1或圖解1找出相應的初步的骨折風險類別。

4. 有兩個臨床的因素可以改變骨折風險類別：四十歲後發生的脆弱骨折（特別是脊椎的壓縮性骨折）和正在服用類固醇藥物（超過三個月每天服用 >7.5 毫克）。以上每個因

圖表1：按年齡及最低骨密度T-指數

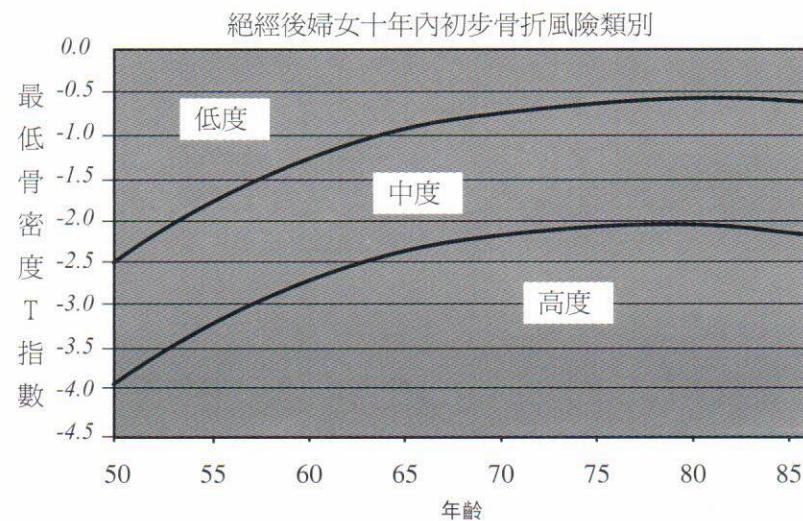
絕經後婦女十年內初步骨折風險類別計算表

絕經後婦女十年內初步骨折風險類別			
年齡	低度 $<10\%$	中度 $10\% \text{ to } 20\%$	高度 $>20\%$
50	>-2.3	-2.2 to -3.9	<-3.9
55	>-1.9	-1.9 to -3.4	<-3.4
60	>-1.4	-1.4 to -3.0	<-3.0
65	>-1.0	-1.0 to -2.6	<-2.6
70	>-0.8	-0.8 to -2.2	<-2.2
75	>-0.7	-0.7 to -2.1	<-2.1
80	>-0.6	-0.6 to -2.0	<-2.0
85	>-0.7	-0.7 to -2.2	<-2.2

最低骨密度T指數

圖解1：按年齡和最低骨密度T-指數

絕經後婦女十年內初步骨折風險類別計算圖解



素，都會把骨折風險類別提升一級；如從低度升至中度，或從中度升至高度。當這兩個因素共存時，則不論骨密度的T-指數如何，病人都歸入高度骨折風險類別。

5. 用以上的簡單步驟，最後確定個別患者最後所屬的骨折風險類別，然後建議治療方法。

女性五十歲以上年齡而屬於低骨折風險類別者，則勸告改善生活方式，建議經常運動，停止吸煙，減少飲用含咖啡因的飲料和蘇打水，以及節制飲酒等。同時要吸取足夠的鈣質和維他命D，現時建議每天鈣質的份量為1000-1500毫克（包括食物和鈣補充劑），維他命D為400-800 IU。而個子較小者，如亞裔女性，我建議每天的鈣質總吸收量為1000毫克，而不是1500毫克。另外如需要每天服用超過500-600毫克的鈣補充劑，最好分開在不同時間服食，以確保足夠的吸收（因我們的身體，一次不能吸收超過500毫克的鈣質）。

如屬於高骨折風險類別的婦女，除需要改善生活方式和確保服食足夠的鈣質（1000-1500毫克）及維他命D（1000 IU）外，亦建議考慮服用抗骨質流失藥物，以防骨折。可選用的藥物包括：risedronate, alendronate, alendronate加維他命D, raloxifene和teriparatide等。

現時市面上有兩種新的治療方法，而暫時兩種都不是安省政府藥物目錄Ontario Drug Benefit支付的。

Aclasta (zoledronic acid)是一種每年一次的注射藥物。通常每次靜脈注射約需時15-30分鐘，跟其他口服的抗骨質流失藥（如risedronate和alendronate）比

較，其優點是只需每年注射一次。除鈣質及維他命D補充劑外，病人便無須定期服食其他抗骨質流失口服藥。亦因為這是靜脈注射，所以對腸胃的副作用也較少，其藥性對使用者通常都是安全的。唯少數人會感到輕微感冒症狀，如頭痛和關節痛等。這些副作用通常在48小時內自動消失，而每次注射前，應抽血檢查鈣的水平（以排除過低的鈣的水平），25羥基維他命D（25 OH Vit.D）水平（最小50nmol/L，最佳>75nmol/L）和肌酸酐水平（必需正常）。

另一種療法是每月連續兩天每天服食75毫克risedronate，這跟每週服用risedronate的方法相似。其好處是不用每星期服藥，每月只要服食兩天便足夠。

那些十年內骨折風險類別為中度者，應按患者的個人喜惡、對風險的忍耐及其他臨床因素，如跌倒的頻率等，來決定需否服用抗骨質流失藥物。對大部份絕經後身體健康，而屬於中度骨折風險類別的婦女而言，改善生活方式和吸取足夠的鈣質和維他命D已經足夠。如患者相對年輕（<65歲），但已證實有骨質疏鬆症，則應作詳細檢查來排除其他引起骨質流失的原因，以及決定應否使用藥物治療。

這個計算絕經後婦女十年內骨折風險類別的方法，有一個限制，這計算模式只適用於從未服用過抗骨質流失藥物者，因為現時常用的抗骨質流失藥物，經臨床實驗證明，能把骨折的風險減少30-50%，所以詮譯這個計算模式以推算骨折風險類別時，我們應把患者是否會服用過抗骨質流失藥物這因素也計算在內。



3. 多功能的維生素D The Multifaceted Vitamin D

作者：馮根英家庭醫生
Dr. Kan Ying Fung M.D.



Abstract

Vitamin D usually refers to ergocalciferol (Vitamin D2) and cholecalciferol (Vitamin D3). These are prohormones. They become the active form 1,25 (OH)2D3 through metabolism in the liver and the kidney. Vitamin D, together with Calcium and parathyroid hormone, regulates the calcium and phosphorous level in the blood to maintain healthy bone and it also plays a role in the immuno-modulatory system. The main sources of Vitamin D are from the sun, dietary intake and dietary supplementation might become necessary in certain situations. Deficiency of Vitamin D causes rickets, osteomalacia, osteoporosis and new findings suggest it is also linked to certain cancers, heart disease and increased chance of death. The daily requirements of Vitamin D varies with age, sun exposure and diet. It can vary from between 400 IU to 1000IU. If supplementation becomes necessary, the most common form available is Vitamin D3. For treatment of osteoporosis, Fosavance is a drug that is taken once weekly and contains 70 mg of Alendronate Sodium and 70 mcg of Vitamin D.

什麼是維生素D？

維生素D通常是指麥角鈣醇ergocalciferol（又稱維生素D2）及膽鈣醇cholecalciferol（又稱維生素D3）。它們屬於荷爾蒙前體（prohormone）。

麥角鈣醇由植物食品中的麥角醇轉變而成。膽鈣醇則可從動物性食品而來或由在皮膚表面的去氫膽固醇7-dehydrocholesterol經特別波長wavelength的B類紫外光ultraviolet B (UVB) light轉換而成。從食品中獲得的維生素D2或D3，都是脂溶性，在小腸中形成微脂粒，吸入體內。不論是吸收的或是在皮膚製造的維生素D，是沒有生理作用的。需要在肝臟把它們轉化成25羥基D3 (25 hydroxycholecalciferol) (25(OH)D3)又叫Calcidiol。25羥基D3是血液中主要的維生素D。它的生理活化性很低，要進一步在腎臟代謝成荷爾蒙形式1，25二羥基D3 (1，25 di-

hydroxycholecalciferol) (1, 25(OH)2 D3)又叫Calcitriol，這是活化性最強的分子。在腎臟的活化受血鈣的調節。當血鈣濃度下降時，會刺激副甲狀腺分泌副甲狀腺荷爾蒙，在腎臟開始起作用，增加製做1, 25二羥基D3。

維生素D的功能

1. 維持血鈣穩定。促進小腸鈣與磷的吸收，調節骨質釋解出鈣與磷，減少在腎臟鈣與磷的流失。
2. 促進骨骼與牙齒的成長，幫助礦物強化骨骼。
3. 維生素D也有抑制副甲狀腺荷爾蒙分泌的作用。
4. 在免疫系統裏，它有加強免疫能力及排除壞細胞的功能。

我們從那裏攝取維生素D？

1. 陽光：在陽光下，通常皮膚裏的去氫膽固醇在約297 nm波長的紫外光下，紫外光要在高過45度的水平線海拔位置，每周兩次曬10至15分鐘可製做出足夠的膽鈣醇。但是需要背部，面部，手及手臂全部都要曬到才有效。有估計製做率是6國際單位International Unit (IU)/平方厘米cm²/小時。
2. 食物：自然及人工加強D的食物。如魚，蛋和加強了D的牛奶等。
3. 藥物補充：如魚肝油及維他命丸。

為什麼會出現缺乏維生素D的情況？

1. 陽光的強烈，適當的波長及照射時間直接影響產生維生素D的份量。在北美洲，尤其是冬天較長的加拿大，我們在戶內時間較長，只有短短的夏天才有夠強烈的光線及較長的時間，所以維生素D可能不足夠。另外塗防曬膏會阻擋UVB線射入皮膚，也會影響做維生素D的。
2. 肌膚也會影響維生素D的製做。深膚色裏含的黑素melanin，直接影響紫外光的吸收。所以深膚色的人會較易缺乏D的。
3. 皮膚暴曬的面積。天氣冷時，露出手及背部的機會較小。某些族裔的婦女，因宗教的需要，整年以面紗遮面，大大減少了曬的機會。
4. 偏食：日常食品中吃含D的食物不足夠。
5. 身體不適：如患囊性纖維變性cystic fibrosis，會影響吸收維生素D的能力。患肝病或腎病會令代謝維生素D的功能退化。有些遺傳病也會令D的作用減少。
6. 受藥物影響：如長期服用類固醇藥，會影響維生素D在體內的功能。

缺乏維生素D有什麼問題？

1. 削弱了骨骼的構造便會引起佝僂病rickets，引起肢體畸形，骨質軟化病osteomalacia，骨質疏鬆症osteoporosis引起骨折。
2. 肌肉軟弱無力及疼痛。
3. 最近新的研究發現缺乏維生素D的人，患結腸癌及乳癌機會較高。

4. 美國藥學雜誌Archives of Internal Medicine 2008年8月報導缺乏維生素D跟心臟病有關，更會增加死亡機會。

5. 2008年9月世界治療及研究多發性硬化症會議(World Congress on Treatment and Research in Multiple Sclerosis)發表研究，報導維他命D水平愈低，確診多發性硬化症的風險愈高。

那麼我怎樣知道自己有沒有足夠的維生素D呢？

通常醫生驗血可以量度病人體內25羥基D3 (25(OH)D3)的份量。新的研究把正常範圍加至75 nmol/L-200 nmol/L (即約32 ng/mL-70 ng/mL)。2002年，在加拿大卡加利有一研究，發覺幾乎三分之一的參加研究的病人的25羥基D3指數不足，如再在一年內不同時間檢查的話，幾乎每一個人一年之內都出現過不足現象。

怎樣防止缺乏維生素D呢？

1. 如環境許可的話，當然多曬太陽是首選方法。最好是近中午時份，儘量露出手臂及腿。但另一方面，我們也要注意過量會引起皮膚癌。那我們怎樣辦呢？待向皮膚專家請教後，再作報導。
2. 多服食含維生素D高的食物。本期另文詳述。
3. 各地的醫務專家建議每日需攝取的維生素D份量不同。美國適當飲食參考指南 US Dietary Reference for Adequate Intake建議通常50歲以下的成人及小童每天最小應攝取200 IU (5 mcg) (1 mcg等於40 IU)。51歲及70歲則最好加至每日400 IU。70歲以上要再加至每日600 IU，如在冬天陽光少和在緯度30度以上的地區，可加至每日1000 IU。加拿大癌症協會也是建議每日1000 IU或以上也可。加國健康部門 Heath Canada 則建議每人最少吸收400 IU。

加拿大兒科協會建議純粹餵母乳的嬰兒每天服用400 IU。在緯度高的地區，冬天時更可增至800 IU。他們甚至建議懷孕及哺乳的婦女每天攝取2000 IU。

4. 如從食物中攝取不夠，可用藥物補充。近赤道的地區，陽光充足，可能是不需要服用D補充劑的。如需要服用藥物補充，市面上購買的維生素D多是膽鈣醇D3。混合在鈣片裏的也多是這類。在安省，年長骨質疏鬆症患者，很多時醫生會開安省藥物目錄裏所包括的處方藥Fosavance給他們服用。這藥每粒含有70 mg Alendronate Sodium及70 mcg (70 x 40 = 2800 IU)膽鈣醇D3，每星期服用一粒。即平均每天吸入2800 IU/7 = 400 IU的維生素D3。

另外維生素D補充藥物含麥角鈣醇D2的，含25羥基D3，含1, 25二羥基D3的也有。液體的維生素D劑也有。在特殊情況下，如肝、腎轉化維生素D的功能退化，要用作用較強的維生素D形式。但要注意，如用強化的D，有可能會令鈣吸收過高，引致腎結石的。

那麼維生素D會否吸收過量？

原來在太陽底下，不論曬多久，皮膚本身是有維持平

衡作用的。過了約20分鐘後，繼續產生多餘的D會被分化的。有資料報導每天從皮膚最多產生的D份量是10,000 IU。

至於服用補充D藥物，如跟隨服用建議的劑量是很少會引起維生素D毒的。但最好幼兒不要多過每天1000 IU，成人則每天維持10,000 IU以下。除非是醫生處方。維生素D過量會出現作嘔、嘔吐、口渴、小便頻密、無力，甚

至引起腎衰竭。另外維生素D在體內的半衰期half-life是20至29天，半衰期是指過了20-29天後，體內儲存的D會減至一半。這是一頗長的時間，所以有時忘記了一兩天，是沒有太大礙的。但至於各個人每天應服用多少維生素D，可根據從戶外曬太陽多少，食物吸收多少，血內25二羥基D3指數，跟自己醫生商量。



4. 增加了維他命D的Caltrate News in Medication

資料提供: *Wyeth Consumer Healthcare* 藥廠
譯者: 翻譯組

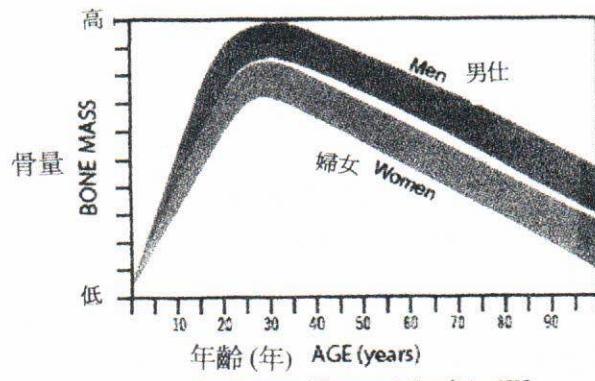


Abstract

Throughout life, our bones replace old bone material with new bone. A person's peak bone mass occurs between the ages of 19 and 30. As we get older, especially after women reach menopause, we lose more bone than we make. To maintain strong bones and to prevent fractures, we need to absorb enough calcium and vitamin D together with exercise. The main source of calcium is from dairy products. The main source of vitamin D is vitamin D produced in the skin from sun exposure. Studies have shown that sometimes it's not sufficient to rely on the diet for the required calcium and vitamin D, we might need to take calcium and vitamin D supplements. Each Caltrate, whether it's tablets, chewable tablets or soft chews contains 600 mg elemental calcium. The vitamin D contents of Caltrate Plus and Caltrate with D Soft Chews have been increased to 400 IU to reflect the recently increased suggested daily intake of vitamin D by the Canadian Medical Association Journal CMAJ with added benefit to the consumers.

從幼年到老年，我們的骨骼不斷的在新陳代謝。年青人骨骼退化較產生新骨慢，故骨量增加。顛峰骨量在19歲至30歲之間產生。約25歲至30歲後，骨骼開始退化。婦女絕經後，骨質退化得更快。圖表1顯示骨量轉變與年齡的關係。再加上，隨著年齡增長，鈣的吸收能力也逐漸下降。因此想保持骨骼健康，防止骨質疏鬆和骨折，攝入足夠的鈣及維他命D，增加運動量，極為重要。圖表2顯示加拿大醫學協會雜誌CMAJ 2002年建議人體每日攝入元素elemental鈣的份量。

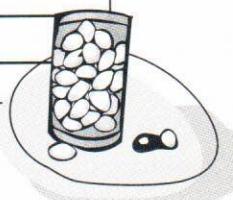
圖表1骨量轉變與年齡的關係



Source: National Osteoporosis Foundation, 1997

圖表2 建議人體每日攝入元素鈣的份量

年齡	建議每日攝入元素鈣量mg (毫克)
1歲至3歲	500
4歲至8歲	800
9歲至18歲	1,300
19歲至50歲	1,000
51歲至70歲	1,500
孕婦和哺乳期	1,000-1,3000



近年醫學研究新結果，建議我們每日攝入的維他命D的份量增加了，CMAJ建議1歲至50歲及孕婦和哺乳期，每日攝入維他命D 400 IU國際單位（相等於10微克mcg），51歲至70歲的人仕，建議的份量為每日800 IU。

鈣的主要來源是牛奶和乳製品，其他如罐裝魚、豆腐、杏仁也有不等的鈣質，有足夠的維他命D能使鈣的吸收能力增加30%到80%。省區營養調查80%的50歲以下的加拿大女性每日鈣攝入量不足，很多時需要服用鈣的補充藥物。

維他命D的主要來源是靠皮膚在日曬後自然產生的維他命D。但如因地區性或其他原因，靠曬太陽和日常食物，很難滿足每日需要的維他命D份量，便只有靠補充藥物。

鈣與維他命D的補充藥物種類繁多。濃度最高的鈣補品是碳酸鈣 calcium carbonate。與食物一起攝取時，碳酸鈣的吸收能力與檸檬酸鈣 calcium citrate相當。

Caltrate產品使用的碳酸鈣取自地面而不是牡蠣（蠔）或貝類動物。Caltrate不含麩gluten 質、乳糖lactose、花生油、鉀potassium、防腐劑或檸檬黃tartrazine，適用於限鈉飲食sodium-restricted diet的人仕。

為跟進近期增加每日維他命D攝入量的新建議，Wyeth藥廠最近加強了Caltrate Plus及Caltrate with D Soft Chews內所含的維他命D3膽鈣醇

Cholecalciferol的份量至400 IU。

圖表3顯示各款Caltrate所含的碳酸鈣，其相等的元素鈣，維他命D3及礦物質的含量。至於那一款適合閣下，請與你的醫生相量。

圖表3 各款Caltrate的含量

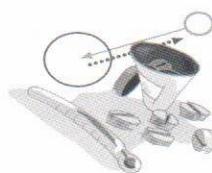
名稱	碳酸鈣 (毫克)mg	元素鈣 (毫克)mg	維他命D (國際單位) IU	礦物質 (毫克)mg	每片售價 大約 Cents
Caltrate Select	1500	600	400	0	32
Caltrate Plus 有藥片 或 咀嚼片	1500	600	400	50 鎂 Magnesium 7.5 鋅 Zine 1.0 銅 Copper 1.8 錳 Magnesium	27-32
Caltrate with D Soft Chews 有味軟 咀嚼片	1500	600	400	0	27
Caltrate with Vitamin D	1500	600	200	0	27
Caltrate	1500	600	0	0	25

5. 維他命D的好處及食物來源

Vitamin D and Its Dietary Sources

維他命D對成人及兒童體骼健康扮演重要角色。它可幫助人體吸收及利用鈣質，確保骨骼及牙齒健康，協助肌肉及神經運作正常。預防骨質疏鬆(Osteoporosis)，骨軟化(Osteomalacia)及軟骨症(Rickets)。

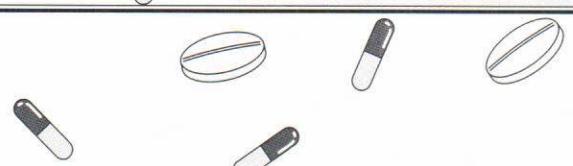
最近醫學研究維他命D可能對預防直腸癌及免疫疾病有幫助。人體皮膚接觸陽光紫外線會自行製造維他命D，亦可由食物中攝取。



缺乏維他命D風險較大人士

年長者，長期居於室內少接觸陽光者，黑皮膚人士；完全餵食母乳嬰兒；因宗教之原因需全身穿衣服，皮膚不接觸陽光者；在冬季時而居於37度北回歸線居民（加拿大及美國北部地區），以及少吃含維他命D食物人士，都有較大風險缺乏維他命D。

作者：趙宛梅註冊營養師
Stella W.M. Chiu, R.D.,
多倫多衛生局兒童營養計劃
Toronto Public Health Peer Nutrition Program



建議維他命D攝取量

年齡 (男性及女性)	每日
0至1歲	400 IU
1至50歲	200 IU
51至70歲	400 IU
70歲以上	600 IU

維他命D的食物來源

含天然維他命D的主要食物來源是魚類、肝臟及蛋黃。其餘是添加營養素(fortified with Vit. D)的食品和飲品，例如：牛奶、豆奶、果汁及植物牛油。



維他命D的食物來源

食物	份量	維他命D (IU)
牛奶	1杯	100
添加營養的豆奶或牛奶	1杯	80
添加營養的橙汁	1/2杯	45
添加營養的植物牛油	2茶匙	51
蛋黃	1	25
煮熟鮭魚或鱈魚	75克	156
煮熟馬交魚	75克	80
煮熟大西洋三交魚	75克	225
煮熟或罐裝三文魚 *	75克	608

維他命D的食物來源

食物	份量	維他命D (IU)
牛肝	100克	30IU
罐裝大西洋沙甸魚	75克	70
罐裝太平洋沙甸魚	75克	360
罐裝吞拿魚，light or white	75克	41
罐裝黃鰭吞拿魚 (yellowfin) (Albacore, ahi)	75克	105
煮熟正鋸魚 (Skipjack Tuna)	75克	381
煮熟藍鰭吞拿魚	75克	690
早餐穀 (添加營養的)	3/4杯	40-50

* 包括大鱗大馬哈三文魚、銀三文魚、三文魚

(Pink的種類)，以及紅三文魚。

小心計劃你的食物選擇，以攝取充足維他命D豐富食物，以確保健康。



6. 直接腎素抑制劑與血壓控制

Direct Renin Inhibitor and Blood Pressure Control

作者：何肇松醫生

Dr. Michael Ho, M.D.



Abstract

Rasilez (Aliskiren) is the first once daily, orally administered direct renin inhibitor (DRI) approved to be used in Canada since early 2008. It targets the body's renin-angiotensin-aldosterone system (RAAS) by inhibiting the initial and rate limiting step in the synthesis of angiotensin I with subsequent reduction of angiotensin II. This causes relaxation of the systemic vasculature and arterial pressure and results in less fluid retention and eventually a lowering of blood pressure.

對有高血壓的糖尿病患者或有腎衰竭的病人尤其切實需要。一些醫學文獻指示出，不論患有糖尿病或者腎衰竭的患者，每日平均需要3-2種不同的抗血壓藥劑，來達到血壓的控制。

在2007年，有一種稱為直接腎素抑制劑 direct renin inhibitor(DRI)已在美國獲准臨床使用。Rasilez (Aliskiren)是自從2008年初在加拿大獲准使用的第一種這類藥物，其為每日一次口服藥物。此藥物通過阻斷合成血管緊張素I angiotensin 1，目標是身體的腎素—血管緊張素—醛固酮renin-angiotensin-aldosterone(RAAS)系統。為瞭解此藥的作用，現在複習一下有關的一些基礎生理學。

RAAS是一種身體內環境穩定的身體內部機制之一，它在調節血容量及系統性血管阻力起重要的作用，血容量與血管阻力一起，可影響到心臟排出量及動脈壓力。正如其名所示，這系統包含三種重要成份：1. 腎素renin; 2. 血管緊張素angiotensin; 3. 醛固酮aldosterone。其中交感神經刺激，腎動脈低血壓（由系統性低血壓或腎動脈狹窄引起）及輸入腎小管的鈉減少，任何一種情況發生障礙，都可以刺激腎臟近腎小球細胞釋放腎素。

腎素是一種酶，釋放到血液時，作用於循環中的血管緊張素原angiotensinogen（由肝臟製造），並將其轉化成血管緊張素I，血管的內皮，特別在肺部的內質含有一種血管緊張素轉化酶 angiotensin converting enzyme (ACE)，

有關治療高血壓的題目，早在本期刊中進行過廣泛論及，現在將其再刷新一下，我們治療高血壓。因為我們希望防止其對我們身體重要器官如：眼、腦、心臟、腎臟及周圍血管等的損害。我們亦清楚知道高血壓是導致中風、冠狀動脈疾病及末期腎功能衰竭的發病及死亡率的重要原因。

通過對高血壓不同治療策略的比較的觀察顯示，假若對病人採取加強治療的方法，可以使到大多數的心血管意外風險減少15%到20%之多。在許多情況下，為了達到理想的血壓控制，包含兩種或更多藥劑的聯合治療方法是需要的。

可以將血管緊張素I轉化成血管緊張素II。

血管緊張素II有以下的屬性：

1. 收縮阻力血管，因而增加血管阻力及動脈壓力。
 2. 作用於腎上腺皮質釋放醛固酮，後者依次作用於腎臟，增加鈉及液體瀦留。
 3. 刺激腦垂體釋放加壓素而通過腎臟增加液體瀦留。
 4. 刺激大腦的口渴中心。
 5. 刺激心臟及血管肥大。
- 直接腎素抑制劑(DRI)抑制RAAS最初的加速率限制的

步驟，它阻滯血管緊張素I及II，通過減低腎素形成血管緊張素I的能力，結果，緩解系統血管系統及動脈的壓力。導致減少液體的瀦留，最終減低血壓。

最後，2008年加拿大高血壓教育計劃繼續建議，在無合併症的高血壓患者血壓目標是低於140/90毫米汞柱，而患有糖尿病、慢性腎病，或者冠狀動脈疾病的高危險群體，血壓目標是低於130/80毫米汞柱，家庭血壓監護亦應加以考慮。

7. 糖尿病新藥 JANUVIA A New Drug for Diabetes



Abstract

Diabetes is a chronic disease with serious complications. Optimal control of sugar level is the best method to delay the development of its complications. Januvia is a new drug that can assist us to achieve this goal. Januvia is a DPP-4 (dipeptidyl peptidase 4) inhibitor. This works as an incretin enhancer. Incretins are produced in the intestines in response to sugar in the food. Incretins stimulate insulin secretion, decrease secretion of glucagon, suppress hepatic glucose production and slow down the stomach emptying. These cause reduction of hemoglobin A1C (HbA1C), a reflection of sugar levels in the blood. Incretins are inactivated by DPP-4. Januvia, in turn, inhibits DPP-4. This results in increase of incretin activity in a glucose-dependent manner. Januvia is indicated in combination with metformin in treatment of type II diabetes. The advantage of Januvia is its not associated with weight gain and the incidence of hypoglycemia is similar to placebo. This drug is taken orally 100 mg once daily. The cost is \$2.75 per tablet.

1. 刺激胰島素insulin從胰臟分泌。
2. 減少胰高糖素glucagon的分泌。
3. 壓制從肝臟產生的葡萄糖。
4. 減慢胃的排空的時間。

這些作用控制進食以後的血糖成份，不會升太高。有糖尿病的人，這個激素有所失調，這個荷爾蒙存在時間極短。因它給一個叫dipeptidyl peptidase 4 (DPP-4)的酶壓制inactivate，而失去作用。

JANUVIA屬於DPP-4抑制劑inhibitor。它主要抑制DPP-4這個酶的作用，無形中延長了促胰液素的作用，導致降低血糖。所以Januvia也被稱為促胰液素增強劑incretin enhancer。

目前這個口服藥是在病人節食，運動及metformin（另外一種降血糖藥）三舉齊下還不能理想的控制血糖情形下，才加這個藥物。

Januvia不適宜用於1型糖尿病人，孕婦，哺乳的母親，腎功能衰竭，肝功能下降及小孩子。當然任何人對此藥有過敏也不能應用，但老年人可以應用，也不需要減少劑量。

其副作用主要是噁心，大約是1.1%，比起其他降血糖藥，它不會令病人增加體重，低血糖。嚴重過敏引起的反應及皮膚病發生率極少。

常用劑量每天口服一次一粒100毫克(gm)，飯前飯後均可，每粒費用約\$2.75，至於這藥適合不適合個別糖尿病患者，這與閣下的醫生商量。



資料提供：Merck Frosst藥廠

JANUVIA (Sitagliptin phosphate monohydrate) 是一新的糖尿病藥。糖尿病是一個非常常見的疾病，其發病率在近期增長，糖尿病是危及全身功能的慢性病，及早控制這個病可預防及推遲其併發症：如心血管病、心臟病、中風、腎臟及眼睛等功能。現在市面有許多降血糖藥物，各種藥物作用不同。最近又有一個新藥叫Januvia，要了解這藥物作用，必須了解正常消化的生理學。

在正常健康的人消化道內有一種荷爾蒙（激素）hormone叫促胰液素incretin，這個激素的分泌只有受到血糖的刺激才發生，促胰液素的作用



8. 人乳頭瘤病毒(HPV)疫苗接種計劃

針對8年級女孩：您需要瞭解以下資訊
Human Papillomavirus (HPV) Vaccination Program
for Grade 8 Females: What you need to know?

資料提供：安大略省衛生及長期護理部門
Ontario Ministry of Health & Long-Term Care

什麼是人乳頭瘤病毒(HPV)？

HPV是一種常見的病毒，主要有100餘種類型。有些類型的HPV可導致女性宮頸癌。大多數HPV感染可透過接種疫苗進行預防。

HPV如何傳播？

HPV通常是透過與感染者進行皮膚接觸或在性活動過程中進行傳播的。

HPV有哪些症狀？

大多數人從未出現過此類症狀。可能並不知道自己已經感染了HPV，因而仍然攜帶著病毒，為此可能感染他人。根據HPV感染的類型，感染者可能引發宮頸異常、宮頸癌、其他生殖道癌腫或生殖道尖銳濕疣等症狀。

患上HPV後可能出現哪些情況？

加拿大大多數成年人在其人生的某個時點均會感染HPV。人體的免疫系統通常會自動驅除這些病毒。而對於某些人來說，這些病毒則可能導致宮頸癌。在安大略省，每年有500名女性被診斷出患有宮頸癌，其中有140名因此致死。

如何保護孩子免受HPV感染？

最好的辦法就是為您的孩子接種疫苗。該疫苗可預防感染四種類型的HPV病毒，即類型6, 11, 16和18。在加拿大，菌株16或18導致70%的宮頸癌。菌株6和11導致大約90%的生殖道尖銳濕疣。

如何接種HPV疫苗？

疫苗接種主要使用針在手臂注射進行。鑑於防護目的，需在學年中注射三次HPV疫苗。通常第一次注射後，應於2個月後進行第二次注射，6個月後進行第三次注射。

哪些人群應接種HPV疫苗？

經過批准，可對年齡為9到26歲的女性接種HPV疫苗。在性活動之前接種最為有效。省級政府提供資金透過學校醫務室免費為8年級的所有女孩接種HPV疫苗。

哪些人群不能接種HPV疫苗？

如果您的孩子符合以下情況，則不能接種HPV疫苗：

- 已完全接種HPV疫苗；
 - 上一次HPV疫苗注射後出現嚴重反應；
 - 對酵母或疫苗某成分過敏；以及
 - 懷有身孕。
- 如果您的孩子發燒或患有比輕微感冒嚴重的病，則不推薦其接受疫苗接種。

疫苗有無副作用？

HPV疫苗極為安全，且在加拿大已透過批准，可對年齡為9到26歲的女性放心使用。HPV疫苗和大多數其他有效疫苗有著類似的副作用。這些副作用包括注射部位發紅、

觸痛和腫脹以及，較為少見還有：發燒、噁心、頭暈及頭痛。在疫苗接種15日以內如若出現任何異常反應，應向您的醫生或當地衛生組織反映。這些異常反應包括呼吸困難、面部或嘴唇腫脹、39°C以上高燒、蕁麻疹或皮疹。

公共衛生護士應進行疫苗接種並隨時在學校醫務室內提供服務。公共衛生護士均受過相關培訓，可處理嚴重反應。

疫苗的好處何在？

該疫苗對其防護的四種HPV類型幾乎是100%有效。研究已表明，疫苗在接種後的五年內起到了良好的防護作用。接種疫苗後沒有任何感染HPV病毒的風險，原因在於該疫苗不含活性病毒。

您還應瞭解有關HPV疫苗的其他重要事項，具體如下：

雖然該疫苗提供了對HPV的一種高度防護，但仍不能取代宮頸癌篩查。定期的宮頸癌篩查，結合接種疫苗，對宮頸癌起到了最佳的防護作用。在今後的生活中可能需要進行加強接種。目前，尚未許可對男性接種該種疫苗。

如果我的孩子不是8年級學生，她是否可以接種該疫苗？

安大略省政府特提供資金透過學校醫護室免費為8年級所有女孩接種HPV疫苗。所有其他年齡為9到26歲的女性均可就診並交付相關費用進行疫苗接種。三次注射總費用大約為400美元。

在進行HPV疫苗接種之前，公共衛生護士將會詢問孩子以下問題：

- 孩子當日的健康狀況；
 - 孩子的總體健康狀況；
 - 有無疫苗或藥物過敏症；
 - 有無正在服用任何藥物；
 - 關於過去有無接種疫苗的任何問題；以及
 - 以前有無接種HPV疫苗。
- 在孩子接種疫苗的當天：
- 讓您的孩子穿一件短袖襯衫以方便進行疫苗接種；以及
 - 去診所前，讓您的孩子吃一頓營養豐富的早餐或午餐。

如果您的孩子已接種過HPV疫苗，請致電當地的公共衛生組織以更新您孩子的記錄或在同意表中填寫相關資訊。

如想瞭解更多有關詳情，請

- 致電資訊專線(INFOline):
1-866-559-4598(TTY 1-800-387-5559)
- 登錄：www.hpvontario.ca
- 與當地公共衛生組織連絡

此廣告由安省政府支付



編者註：八年班免費疫苗計劃現已延長。
在八年班開始了接種的女童，可於九年班完成三針。
各別情況或可在醫生診所完成。詳情請向公共衛生局查詢。



9. Menactra兒童疫苗中的新抉擇

A New Option in Children's Immunization



Abstract

Children's immunization has become more sophisticated and will continue to evolve. Besides the traditional vaccines that protect against Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio, Haemophilus influenza b, Measles, Mumps, Rubella and Influenza, the Ministry of Health and Long-Term Care (MOHLTC) has also added publicly funded vaccines to protect against Pneumococcus, Meningococcus, Chickenpox, Hepatitis B and Human Papillomavirus to the standard immunization schedules for selected age group with defined criteria. Meningococcal infection is caused by the bacteria Neisseria meningitidis and is a rapid onset and progressive disease. Immunization is the best method to protect against this disease. Statistics have shown that the majority of the Meningococci infection are caused by N. meningitidis types A,B,C, Y and W-135. There is no known vaccine to protect against type B. Menjugate protects against Meningococcus type C. Menactra is a vaccine that protects against N. meningitidis type A,C,Y and W-135. In Ontario Menactra is publicly funded for certain high risk individuals between 2 to 55 years old. For the general population within this age group, this is an option to discuss with their physicians.

兒童疫苗日趨繁複，除了傳統的預防白喉Diphtheria，破傷風Tetanus，百日咳Pertussis，小兒麻痺症Polio，乙型流感嗜血桿菌引起的腦膜炎Haemophilus influenza b (Hib)，麻疹Measles，腮腺炎Mumps，德國麻疹Rubella及預防流感Influenza的疫苗外，最近幾年安省衛生及長期護理部門(MOHLTC)把預防肺炎雙球菌Pneumococcus，腦膜炎雙球菌Meningococcus，水痘Chickenpox，乙型肝炎Hepatitis B及人類乳頭瘤狀病毒Human Papillomavirus (HPV)的疫苗也列入給一些符合資格的人仕。

嬰兒每次接種疫苗後，兒科協會建議讓他她們服用止痛液acetaminophen，以減低疼痛和避免發燒。在美國有一醫生研究在接種疫苗兩分鐘前，讓2至4個月的嬰兒服下2毫升(ml)24%的葡萄糖水（劑量計算方法為0.6ml/kg），發覺嬰兒疼痛的指數有所減低。多倫多數間醫院，包括病童醫院(Hospital for Sick Children)，研究人員也作出同樣研究結果：口服葡萄糖水可以減低嬰兒手術時的疼痛指數。

腦膜炎雙球菌感染是由Neisseria meningitidis細菌所引起的。Menjugate是預防C型腦膜炎雙球菌感染的疫苗。這疫苗是免費給與1歲的小孩及12歲至21歲未接種

作者: 馮根英家庭醫生

Dr. Kan Ying Fung M.D

李永昌醫生

Dr. Dominic Li M.D.

過此疫苗的青少年的。實際上加國疫苗顧問局National Advisory Committee on Immunization (NACI)建議嬰兒兩個月大已可以開始接種此疫苗，共3針，不過在這期間接種是要自費的。

腦膜炎雙球菌感染發病急速及嚴重，預防感染的最佳方法是接種疫苗。



目前研究顯示共有13類腦膜炎雙球菌，其中5型A, B, C, Y及W-135型引起大多數的個案，根據2002及2003年全國感染腦膜炎統計數字，及2002年至2005年溫哥華觀察疫苗項目數據中心Immunization Monitoring Program Active (IMPACT) project記錄加拿大12個主要城市腦膜炎雙球菌個案資料顯示，未接種疫苗前平均每星期有4宗過案。雖然迅速診斷及治療，死亡率仍約為10%及有敗血症及腦膜炎等併發症。

數據顯示從出生到4歲的病例中，70%由B型引起，12%是由C型引起的，15%由Y及W型引起。從10歲至19歲的病例中，40%至50%由B型引起，26%由C型引起，24%由Y及W型引起。可惜的是，現在尚未有疫苗可預防B型。

安省衛生及長期護理部門免費供應的預防腦膜炎雙球菌感染的疫苗Menjugate只可以預防C型，是不可以預防其他可預防的類型的。

Menactra是一可預防A, C, Y及W-135型腦膜炎雙球菌感染的疫苗，適合兩歲至55歲人仕接種。安省根據加國疫苗顧問局NACI的建議，只有兩歲至55歲，沒有脾spleen的人仕，或接觸到感染了A, Y或W-135型腦膜炎病人才可以免費接種Menactra。其他人仕須自費的。加拿大BC省已把Menactra列入標準兒童疫苗時間表內建議兩歲及12歲的兒童接種。在美國Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP)也把這疫苗列在標準兒童疫苗的接種時間表內，建議所有11歲至18歲的青少年接種的。

現把這疫苗Menactra列於安省兒童接種疫苗時間表內（圖表1），讓各家長意識到當兒童兩歲和12歲時，有這疫苗可供選擇自費接種。其他2歲至55歲未接種過此疫苗者，也可選擇自費接種。懷孕及哺乳期間或對疫苗藥份有過敏的人仕，是不適合接種此疫苗的。接種疫苗後，有時可能感覺些少疲倦，接種處可能感覺疼痛，是正常反應。這疫苗費用約\$160。接種過免費預防C型腦膜炎雙球菌疫苗Menjugate的人仕也可於6個月後自費接種Menactra的，請與你的家庭醫生及貴子女的兒科醫生商量，來決定此疫苗是否適合你們。

圖表一 安省兒童接種疫苗時間表

接種年齡	疫苗				Pediacel	QuadraceI	Adacel	Td	Pneumococcal Conjugate (Prevnar)	七類肺炎雙球菌引起的腦膜炎肺炎等	輪狀病毒引起的腸胃炎	RotaTeq	麻疹	腮腺炎	MMR	A,C,Y, W-135型	C型	Meningo-coccal Conjugate	Menactra	Menjugate	Varivax III	Recombivax HB Engerix-B	Gardasil	第6,11,16及18類人類乳頭瘤狀病毒引起的子宮頸癌及性病疣	流感								
	五聯	四聯	Pediacel	QuadraceI																													
白喉 Diphtheria	✓	✓	✓	✓																													
破傷風 Tetanus	✓	✓	✓	✓				✓																									
百日咳 Pertussis	20 mcg 2.5 mcg	✓	✓				✓																										
小兒麻痺症 Polio	✓	✓																															
乙型流感嗜血桿菌引起的腦膜炎 Haemophilus influenza b (Hib)	✓																																
1個月大																				X ^e	X ^f												
2個月大	X					X		X ^a												X ^e													
3個月大									X ^b									X ^d															
4個月大	X					X		X ^a																									
5個月大									X ^b									X ^d															
6個月大	X					X		X ^a															X ^f										
7個月大									X ^b									X ^d			X ^e												
12個月大										X				X																			
15個月大								X												X													
18個月大	X									X																							
兩歲											X ^c																						
4-6歲		X																	X	未接種過及未感染過水痘者													
12歲												X ^c		X						X	在學校接種兩針												
13歲																																	
14-16歲			X																														
以後每十年					X																												

Courtesy of Journal Club of Chinatown Physicians (JCCP) October 2008

華埠醫學進修會提供 2008年10月

X 安省政府免費供應的疫苗。

X^a 或X^b 這疫苗是口服的，須醫生處方，自費購買。

X^c 加拿大BC省兒科協會及美國Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) 建議兩歲及12歲兒童接種此疫苗。

X^d 在這年齡接種，需要自費，加國疫苗顧問局National Advisory Committee on Immunization (NACI)是建議在這年紀開始接種的。

X^e 來自多肝炎感染國家的家庭，其七歲以下的兒童可免費接種乙型肝炎疫苗。在醫生診所開始接種的時間表。

X^f 如初生嬰兒的母親是乙型肝炎帶菌者，嬰兒在醫院接種第一枝疫苗，其他兩枝疫苗在醫生診所接種的時間表。

X

六個月大至成人，每年秋或冬季免費接種



10. 急性鼻竇炎的治理

Management of Acute Rhinosinusitis

作者: 陳景新醫生
Dr. King Sun Chan M.D.



Abstract

Acute rhinosinusitis is a very common upper respiratory infection. About 90% of them are viral infections. They are most often characterized by headache, nasal congestion, rhinorrhea, and tenderness at the sinuses. Rapid symptom relief is the major goal of therapy. Intranasal corticosteroid, nasal douching and steam can be used to relieve the symptoms in the majority of patients. Very few (0.5% - 2%) of them involve acute bacterial infection that requires antibiotics. In Canada, the only intranasal corticosteroid approved for use in the treatment of acute rhinosinusitis is mometasone furoate (Nasonex). This agent is proven to be effective for management of acute rhinosinusitis as a monotherapy or as an adjunct to antibiotics.

鼻竇

通常鼻竇共有四對，在鼻子兩側是上頷竇，上前方為額竇，上後方為篩竇，而後方為蝶竇。鼻竇是大小不一，不規則的空腔，內有粘膜附著，並有小通道和鼻道相通。

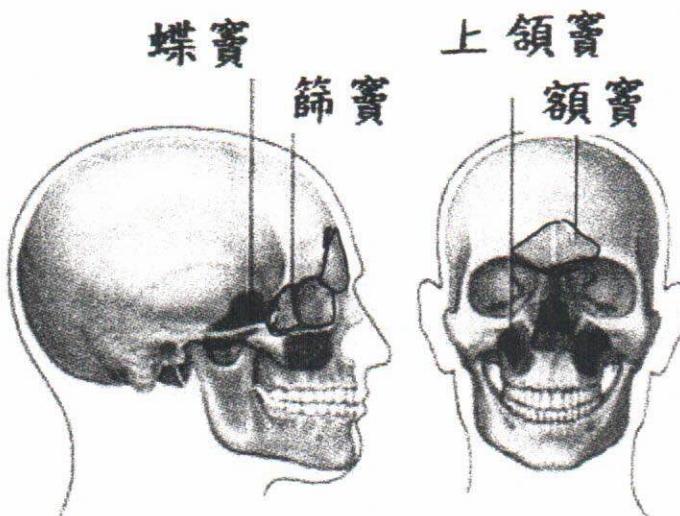
急性鼻竇炎

急性鼻竇炎多由傷風感冒而引發，又稱病毒性鼻竇炎，約佔病例的90%，而非病毒性鼻竇炎（細菌性鼻竇炎）約為0.5%-2%。患者在傷風感冒時，因鼻粘膜發炎腫脹而堵塞鼻竇出口，鼻竇內因氧氣吸收而形成負壓，促使液體由粘膜滲出，填充鼻竇內空間，在鼻竇內形成正壓，因此患者可有頭痛、鼻塞、流涕和鼻竇區脹痛和壓迫感，甚或嗅覺喪失，症狀或持續3-5天，可嚴重影響患者的正常生活。

急性鼻竇炎的治療

由於急性鼻竇炎多由病毒引起，所以不必要的抗生素使用應該避免，以防抗藥菌種產生，治理急性鼻竇炎的目的是迅速緩解症狀及減低復發率。使用鼻腔內類固醇噴劑，鼻腔沖洗，和蒸氣吸入等方法可使大多數患者症狀得到緩解，只有少數嚴重病例需抗菌素治療。

急性鼻竇炎插圖：



鼻竇的位置

使用鼻腔類固醇噴劑治療急性鼻竇炎

在加拿大唯一被政府認可的治療急性鼻竇炎鼻內噴劑為Mometasone furoate (Nasonex)噴鼻劑。此噴鼻劑為治療鼻敏感藥物，已使用多年。而用於治療急性鼻竇炎可單獨使用，或和抗菌素合用。有研究顯示，用上述噴鼻劑每日噴兩次，治療十五日，其治療效果超越使用十日Amoxicillin 500 mg每日服用三次治療。合併抗菌素治療中等至嚴重症狀的患者也較有效。如單獨使用上述噴劑治療急性鼻竇炎48小時，患者症狀沒有減輕或甚至加重的話，應盡快去見醫生作檢查和治療。

**本刊由星島日報
協助發行
特此鳴謝**



11. 慢性腎衰竭飲食治療及原則

Diet for Chronic Kidney Disease

作者：鄭葉海欣，註冊營養師

Nancy Cheng RD.

梁玉明，營養學實習生

腎臟是人體內一對很重要的器官，其功能包括排泄血液中蛋白質的新陳代謝廢物，調節體內的酸鹼平衡，排除多餘水份，維持骨骼健康，促進紅血球生長等。

慢性腎衰竭是指腎臟功能減退，而引致此功能衰竭的原因很多，最常見是由其它疾病引發的，如糖尿病、高血壓等。慢性腎功能衰竭一般是無法根治，但若患者及早



治療，除藥物外，更要適當地控制糖尿病、血壓及飲食以求延緩腎功能衰退速度；或延遲開始採用透析（洗腎）治療的時間。依據各患者病情、症狀及血液檢查如肌酸酐(creatinine)，血尿素氮(blood urea nitrogen)，估計腎絲球過濾率(eGFR)等資料來決定營養素的需要量，通常要控制以下的營養素：

營養素	功能	當腎功能減弱時需要限制所述的營養份量的原因	食物的控制與建議
蛋白質	建造、維持及修補體內組織和增強身體抵抗力	<ul style="list-style-type: none"> ● 減少蛋白質代謝廢物（尿素）積聚體內 ● 減少尿毒症狀 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋白質可分為高質素及低質素兩類 ● 高質素蛋白質食物來自瘦肉類、海產、家禽類、蛋類、奶類及其製成品、和黃豆及其製成品 ● 低質素蛋白質主要來自穀類、核果類、豆類（除黃豆外）、根莖類等 ● 每天蛋白質攝取量以0.6-0.8克乘以個人之體重（公斤）而定。如體重50公斤，全日所容許的蛋白質量則是$50 \times 0.8 = 40$克。應選擇高質素蛋白質不低於每日建議量之60-70%
鈉質	調節體內水份及酸鹼平衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免發生高血壓、水腫、肺積水及增加心臟負擔 	<ul style="list-style-type: none"> ● 減低每天鈉質的攝量，高鈉食物包括：醃製的菜蔬如鹹酸菜、榨菜、冬菜、梅菜、鹹魚、鹹蛋，及所有加工食物如臘肉、臘腸、火腿、午餐肉、煙肉。調味料如食鹽、味糖、醬油、蠔油、南乳、腐乳、茄醬、燒烤醬、豆豉、麵豉等。 ● 烹調時可利用少量糖、葱、薑、蒜、五香粉、肉桂、花椒、檸檬等以增加食物的風味及可口程度
鉀質	維持神經線和肌肉的活動，及保持正常心跳規律	<ul style="list-style-type: none"> ● 預防血液內鉀質過高而引致肌肉痙攣、心跳減慢，甚至停頓 	<ul style="list-style-type: none"> ● 限制高鉀質食物包括： <ul style="list-style-type: none"> 水果類：如香蕉、奇異果、皺皮瓜、蜜瓜、蕃石榴、芒果、木瓜、橙、枇杷果、榴槤、大樹菠蘿、龍眼、所有乾果 蔬菜類：如菠菜、西蘭花、通菜、芥菜、西洋菜、薯仔、蕃薯、芋頭、蓮藕、紫菜。 （烹調蔬菜可先以滾水燙過，去掉菜汁，再用油炒，可減少鉀的攝食量）其它：花生、杏仁、腰果、糖膠、即溶咖啡、濃茶、菜湯、代鹽、咖喱粉、某些中國藥材、雞精

磷質	強化骨骼	<ul style="list-style-type: none"> 避免血磷升高時而導致骨骼損壞、皮膚搔癢 	<ul style="list-style-type: none"> 除服用磷結合藥外，應減少高磷食物 如：牛奶、乳酪、朱古力、可樂、可可粉、內臟類、乾豆類、菇菌類、全穀類、蛋黃、濃肉湯、所有乾果如西梅、杏脯、提子乾、硬穀果如花生、合桃、栗子等
碳水化合物 (澱粉質)	熱量補充	<ul style="list-style-type: none"> 若同時患有糖尿病，澱粉質量不可過量放寬 避免糖份過高 	<ul style="list-style-type: none"> 沒有糖尿病的腎衰竭者可進食充足的五穀食物作為熱量補充品
脂肪質	提供足熱量	<ul style="list-style-type: none"> 由於糖尿病及腎衰竭患者較易產生高血脂症，要限制壞脂肪的份量 	<ul style="list-style-type: none"> 應盡量減少進食飽和脂肪、反式脂肪如動物油脂、肥肉類、椰油、棕櫚油等和高膽固醇食物
流質	幫助運輸氧氣及營養於細胞之中、調控體溫	<ul style="list-style-type: none"> 避免水份過多而引致高血壓、肺積水、充血性心臟衰竭，及呼吸困難 不是每個患者要限制飲用流質 	<ul style="list-style-type: none"> 若排尿量減少則必須限制飲量，每天約4-6杯。 流質包括水、牛奶、果汁、湯、茶、咖啡、汽水、啫哩、雪糕、雪條。 減少含高水份食物：如冬瓜、西瓜、粥，及湯

備註：

腎衰竭患者須要避免進食楊桃，有研究顯示楊桃內含有一種神經毒素(neurotoxin)，可引致腎衰竭（尤以接受透析治療）患者有不良影響，嚴重者可以致命。



每日蛋白質建議份量分配表（指未接受透析（洗腎）治療的腎衰竭患者）



蛋白質份量	40克	60克
奶類	1杯 *	1杯 *
肉類（包括蛋及海產）	2安士（熟肉）	5安士（熟肉）
碳水化合物	6片方包或2杯飯或粉、麵	10片方包或3杯飯或粉、麵
蔬菜類	2杯蔬菜（熟）	2杯半蔬菜（熟）
水果類	2個（中型）	2個（中型）
脂肪類	9茶匙油	9茶匙油
總熱量	約1400卡路里	約1700卡路里

由於每個腎衰竭患者病情不同，飲食限制鬆緊各異，而在設計飲食時，必需先了解其身體狀況及緊記要與醫生和營養師一起設計合適自己的飲食計劃。

* (1杯或一碗=8安士容量)

	早餐:	雞絲雜菜通心粉（用1安士雞絲、1碗通粉、半杯菜）
	午餐:	飯1碗 檸汁雞片 或 洋蔥燴豬扒（用2安士肉類） 炒青菜 1碗 水果 1個
	午茶點:	餅干（克力架、茶餅）3塊，奶半杯
	晚餐:	飯1碗 涼瓜燴三文魚 或 馬蹄粒蒸肉餅（用2安士肉類） 炒青菜 1碗 水果 1個
	晚小點:	奶半杯，多士1片（可配果占或植物牛油以增加每日所需的熱量）

註：要符合每日所需熱量或飽足感，可使用低蛋白澱粉、油脂、碳水化合物補充不足的熱量，以下是較簡易製做的小點，可加入閣下每日食譜內以增加所需的熱量而又不影響蛋白質使用量。

低蛋白質小點：大菜糕（免蛋）+ 罐頭什果，蜜桃西米露，干炒菜絲銀針粉/穀粉

總結：以上資料只可作為參考，限制蛋白質飲食在食物的種類及份量上有許多限制，且需要長期跟隨，往往不容易被患者接受，製作時要多費心思，既能使食物美味可口而又得以延緩腎臟功能衰退的速度。



12. 新的避孕選擇 New Birth Control Option

作者：鄧余詠梅家庭醫生
Dr. Bonnie Yue-Tang M.D.
翻譯：翻譯組



Abstract

There are roughly five kinds of hormonal birth control methods. The commonest choice is the oral birth control pills. The birth control pills contain either combination of estrogen and progestrone (combination birth control pills) or they contain progestin only. With the 21 tablets or 28 tablets packages, the woman gets the period monthly. Recently a new 91 tablets per package pill called Seasonale is introduced. With this new package, the patient gets a period every three months. This gives a woman a convenient option of having only four periods per year. Other hormonal birth control methods are Depo-Provera injection every 12 weeks, insertion of a progestin containing Mirena IUD, insertion of Nuva Ring monthly and wearing birth control patches three weeks in a month. Each method has its own advantages, disadvantages and contraindications. Each woman has to discuss with her own physician before deciding on what is suitable for her.

激素方法避孕由於其可逆性和防止妊娠的高效性而很受歡迎。在過去10年中，女性可選擇的激素避孕方法顯著增多。下列是各種方法的簡單描述：

1. 口服避孕藥
2. Depo-Provera避孕針
3. Mirena宮內節育器
4. Nuva避孕環
5. 避孕貼片

1. 全世界有上億的女性使用口服避孕藥，口服避孕藥有兩類：含有雌激素和孕激素的複合避孕藥及僅含有孕激素的避孕藥。

混合激素的避孕丸有每包21粒或28粒包裝。21粒包裝的服用法是每天服用1粒。21粒服完後，休息7日。在這7天，服用者會有較淡

的經期及通常沒有經痛的情況。28粒包裝的最後那7粒是安慰劑（通常是糖丸），服用者仍是每天服用1粒。當服用那7粒安慰劑時，經期便開始。每天不斷服用可令服用者不必記掛何時開始第二包避孕丸。

最近有一種91粒一包的延長周期的避孕丸(Seasonale)面世。每一包有 $12 \times 7 = 84$ 粒含有混合激素的藥丸及7粒安慰劑。服用者每天服用1粒，共12周，跟著服用7粒安慰劑。服用安慰劑時，經期便開始。這樣經期便迅速地減至每3個月才一次。這樣一年只有4次經期。一年內所吸收的激素會比其他較常用的低份量的避孕丸較高。如服用者喜歡減少經期的次數，現可選擇這種避孕丸。

混合激素口服避孕藥可能會有的嚴重的副作用，包括血栓、中風、心臟疾病，特別是年齡大於35歲的吸煙者，這些副作用被認為與避孕藥中的雌激素有關。新的91日的長周期避孕丸與傳統的21日或28日的避孕丸的安全和副作用的大概情況相似。因此，有高血壓、糖尿病、中風歷史，及年齡大於35歲的吸煙者不應使用複合避孕藥，但可以使用僅含孕激素的避孕藥。然而，不規則的月經出血，更多發生於使用僅含孕激素避孕藥的女性。

其他可能發生的副作用包括體重增加，精神抑鬱和噁心。

2. Depo-Provera避孕針每12周注射1次，僅含孕酮，避孕針非常有效，不需每天服藥。

這種方法的缺點包括不規則陰道流血，生殖能力延遲和體重增加。還可能影響年輕女性的骨密度。

3. Mirena是一種含有孕激素的宮內節育器。

它在防止妊娠方面比銅節育器更有效，並傾向於減少月經的出血量，銅節育器會增加月經出血量。

然而，它比銅節育器貴很多，並會增加良性卵巢囊腫的危險性。

它的副作用及異位妊娠的發生與銅節育器相似。

4. Nuva避孕環

這種含有雌激素和孕激素的避孕環每月放入陰道1次。將它留在陰道內3周，然後拿出1周，在這期間月經會出現。

除了與複合口服避孕藥相似的心血管副作用外，避孕環還可能導致陰道刺激和感染，病人必須能適應自己將避孕環放入和拿出。

5. 避孕貼片

避孕貼片與複合口服避孕藥一樣含有雌激素和孕激素，貼片需連續使用3周，然後停用1周。

它的優點在於不需要每天服藥。

缺點包括：可能會脫落，體重大於198磅的女性效果較差，皮膚刺激。它有著與複合口服避孕藥一樣的心血管副作用。

激素避孕法均不能防止性傳播性疾病，因此建議同時使用避孕套。使用激素的不同方法給女性提供了更多的避孕選擇。至於那一種選擇適合閣下，請與你的醫生商量。

作者：鄧靜暉博士 臨床心理學家
Dr. Fay C. F. Tang, Ph.D.

家庭暴力往往是指夫婦間動用暴力和虐待，而暴力往往是由其中一個人去執行，如施行身體暴虐、威脅、恐嚇、攻擊和剝奪損害等等，去控制對方，以顯示自己的權威。家庭暴力不是一次過的行為，而是屢見不鮮的悲劇。

其實全世界都有家庭暴力這麼一回事，它是沒有文化、國界、種族、宗教和階級的分別的，而且會發生在男男女女的身上，不管他們的關係是夫婦、同居伴侶，或者是同性伴侶。

在美國，根據全國的調查，大約有25%即四份之一的女人，曾受家庭暴力之害，比男仕們受害的多出六倍。換言之，大約有一千六百多萬個女人，被目前或者以前的伴侶虐待。在加拿大受家庭暴力之害的女人的百分率，和美國相似，也是25%。但是有些國家的百分率，竟高達50%-70%。根據美國全國的統計，由於家庭暴力而受傷的女人的人數，比車禍、搶劫受傷和被陌生人強姦的總數還要高。

統計的結果又指出，47%的毆打太太的人，在一年

事實上，家庭暴力也會發生在男仕們身上，根據統計，大約有5%到10%的男仕，會受到家庭暴力之害，由於社會偏見的關係，這是一個不準確的報導，因為根據醫院急診部門的統計，在男性病人當中，有22%是家庭暴力的傷害者前來求診，在女性病人中的百分率則是35%。

家庭暴力對孩子的影響很大，根據調查，在男童、青少年（由11歲到20歲）的殺人犯中，63%殺害虐待他們母親的人，因為施行家庭暴力，而被抓上法庭的男人中，70%



13. 家庭暴力 Domestic Violence

家庭暴力往往是指夫婦間動用暴力和虐待，而暴力往往是由其中一個人去執行，如施行身體暴虐、威脅、恐嚇、攻擊和剝奪損害等等，去控制對方，以顯示自己的權威。家庭暴力不是一次過的行為，而是屢見不鮮的悲劇。

其實全世界都有家庭暴力這麼一回事，它是沒有文化、國界、種族、宗教和階級的分別的，而且會發生在男男女女的身上，不管他們的關係是夫婦、同居伴侶，或者是同性伴侶。

在美國，根據全國的調查，大約有25%即四份之一的女人，曾受家庭暴力之害，比男仕們受害的多出六倍。換言之，大約有一千六百多萬個女人，被目前或者以前的伴侶虐待。在加拿大受家庭暴力之害的女人的百分率，和美國相似，也是25%。但是有些國家的百分率，竟高達50%-70%。根據美國全國的統計，由於家庭暴力而受傷的女人的人數，比車禍、搶劫受傷和被陌生人強姦的總數還要高。

統計的結果又指出，47%的毆打太太的人，在一年

在年幼時曾目睹家庭暴力的施行，在有家庭暴力的家庭裏，80%的孩童會離家出走。

家庭暴力對社會的影響也很龐大，在美國每年所花的醫療費用高達3到5個billion（三十到五十億），再加上因傷而不能工作的損失，大約是100million（一億）。

家庭暴力，指丈夫打太太而言，在1970年代引起大家的注意，美國病毒中心發言人表達，家庭暴力是一個很嚴重的公共健康問題，影響到10%的人口，即是大約三千二百萬人。在1993年，有一個世界性的人權大會，在奧京維也納舉行，大會公佈消除女人被殘暴之害，很多國家政府附和同意這個決議，對女人施行暴力，是有害於公共健康和人權的。

家庭暴力的形成：

1. 身體暴力：用體力去壓迫對方，而導至損傷、殘廢，甚至死亡，包括毆打、咬、踢、推、約束克制、動用武器、毀壞、投擲物件、出言恐嚇、侮辱包括面部表情和姿態在內。
2. 心理暴力：如恐嚇、脅迫、威嚇、羞辱和恐嚇去施行暴力，損害被暴者的社交關係，阻止他們和家人、朋友交往，和控制他們的一切作為。
3. 性暴力：迫壓被暴者去作性行為動作和強姦等等。
4. 經濟暴力：控制被暴者的錢財和經濟來源，管制他們的使用，要他們乞求金錢。
5. 宗教暴力：利用宗教和信仰，去控制被暴者，包括阻止他們去行宗教儀式等等。

暴力施行的程序：有三個階段：

1. 蜜月階段：施虐者在施行暴力之後，感覺傷感和後悔自己的所作所為，有些人會離開一切別去。其他人則會對被暴者道歉，表示悔意，殷勤送大禮物，答允不再犯過錯。
2. 緊張階段：被虐者很害怕引起施虐者發怒而行暴，便設

法把施虐者安定下來，這樣往往不幸地會弄巧反拙。

3. 暴力施行階段：施虐者施用暴力，去虐待和控制被虐者。

暴力的成因：

1. 心理（內在）因素：關於施暴者的人格特性和性格，他們的自我評估往往是低落的，他們控制刺激衝動和發脾氣的能力也很低，研究的結果指出，在施暴者中很多人有犯罪傾向的人格構造，和他們在幼年時曾受過暴害。
2. 社會（外在）因素：關於施暴者的周遭環境，家庭組織和關係，和他們所接觸的人物。
3. 經濟（窮困）因素：如果一對夫婦有經濟困難的話，做丈夫的會感覺到丟臉，自己不能夠去賺錢來養家，而失去暴行的控制。
4. 其他因素：如吸毒、酗酒等等而導至暴行。

很多研究者指出，施虐者的人格是由許多因素形成的，沒有一個單獨的因素，去促成他的施暴行為。

許多研究的結果又指出，男人在家庭內，動用暴力的比女人為多，男人謀殺女性伴侶的，比女人謀殺男伴的多出四倍，三分之二的被謀殺的女人中，在被害之前已飽受暴虐，在女人謀殺男伴的案件中，75%的女仕們，在殺害男伴之前已受盡他們的凌辱。

事實上，男、女都一樣可以去謀殺，一樣被捕和判罪，但是被捕的人，多數是男人虐待女人，如果我們要去找出有多少男人受家庭暴力之害，這是很困難的，因為男性被虐者很少去求助，除非他們肯去公開報案露面，不然受害的男人實際上有多少人數，始終是一個迷，其他研究的結果又發現，兒童們受母親暴虐的多出父親10%，同時在新興的提高女權地位的落後國中，女性施暴者在增加，而男性施暴者則相反地下降。

大致上我們尚未有找到一個可以去解決家庭暴力的完善方法，有些施暴者被判監，有些在法庭命令之下，要去接受個人或者家庭心理治療。

但是研究者們發現，如果政府設有家庭暴力和離婚的服務，和去增加女人的收入，這會大大減低家庭暴力的發生，其他如果伴侶雙方分權合作，亦會減低互相衝突，進而避免動用暴力。

在過去大家都覺得，家庭暴力是私人的事，政府部門、法律機構和醫療人仕不宜干涉，警察也很少抓人落案上法庭，但是在2005年，美國很多州份政府下令授權給警察，將施暴者抓來審核，加國政府也注意到家庭暴力之害，而採用相同措施。

利奧製藥廠 (LEO Pharma Inc.) 在此隆重宣佈：

Dovobet 軟膏，現已納入安省藥物福利目錄中。它是屬於一般目錄藥物，不需要限制使用代碼 (Limited Use code)。

02244126	Dovobet 50 mcg/gm & 0.5 mg/gm ointment	Calcipotriol & Betamethasone Dipropionate	LEO Pharma	1.60000
----------	--	---	---------------	---------

備註：此軟膏適用於曾使用過常用的類固醇及 Dovonex (Calcipotriol)，但治療無效的病人

這是在目錄上登記的資料。備註只是一治療指引，並不是限制只有這情況才可使用。

Dovobet 是一處方藥物，適用於牛皮癬的局部使用。Dovobet 軟膏有 30, 60 及 100 克的包裝供應。

有產品說明小冊子可供索取。欲知更多有關此藥物資料，請電 Medinfo 1-800-263-4218 或電郵網址 medical-info.ca@leo-pharma.com





14. 血液及骨髓幹細胞移植

Blood and Bone Marrow Stem Cell Transplantation

作者: 陳景新醫生
Dr. King Sun Chan M.D.

什麼是幹細胞 Stem Cell

幹細胞是一群尚未完全分化的細胞，同時具有分裂、增殖成另一種與本身完全相同的細胞，以及分化成多種特定功能體細胞的特性。例如：由卵子和精細胞結合而產生的，受精卵分裂產生的細胞是全能幹細胞，這些細胞可以生長出任何類型的細胞。另一種只能產生同一族密切相關的細胞，例如血細胞，包括紅血細胞、白血細胞和血小板等，這稱多能幹細胞。

幹細胞移植

用於移植的幹細胞有骨髓 bone marrow，周邊血 peripheral blood 和臍帶血 blood in the umbilical cord。幹細胞收集後經特別處理後備用。

幹細胞移植種類：

1. 自體移植autologous，幹細胞取自患者的健康幹細胞。
2. 同源幹細胞syngeneic，雙胞胎幹細胞。
3. 異體幹細胞allogeneic：包括親屬、兄弟姊妹、父母和非親屬捐贈。

捐贈者條件：捐贈者的人類白血球抗原(HLA)必須和患者相同。親屬捐贈者宜在55歲以下，非親屬捐贈者宜為18-55歲之成年人。

幹細胞的移植過程：患者在隔離保護病房，經過高劑量化學治療或放射治療，以消滅腫瘤和破壞原來的病患組織，然後在嚴密的控制下輸入已配合好的健康幹細胞，以重建或修復原病患組織的功能。

那些疾病適合血液或骨髓幹細胞的移植

幹細胞移植已成為一種治療一些疾病的重要治療方法，據2005年估計在北美洲有18720人用自體或異體幹細胞移植治療血癌。目前血液和骨髓幹細胞也用於治療下列疾病：

- 白血病Leukemia
- 惡性淋巴瘤Hodgkin's Lymphoma
- 多發性骨髓瘤：Multiple Myeloma
- 固態腫瘤(Solid Tumour)如乳癌(Breast Cancer)、睾丸癌Testicular Cancer、畸胎瘤Teratomas等
- 嚴重的再生不良性貧血Aplastic Anemia
- 重度地中海型貧血Thalassemia
- 骨髓分化不良症候群
- 嚴重免疫不全症候群

隨著醫學的發展將會有更廣泛的治療應用。

如何參與幹細胞的捐贈

由於幹細胞移植需要大量的捐贈者資料，如你要成為幹細胞移植的捐贈者，先要做一個簡單的檢查，用棉籤在你的口腔內取樣，然後把你的姓名和遺傳基因標記的鑑定結果存入網絡的資料庫中，如你有意成為幹細胞的捐贈者，請你加入加拿大血液服務中心的One Match幹細胞及骨髓網絡。

如有問題請打免費長途電話1-866-537-7700內線5821或瀏覽網址www.onematch.ca.查詢，請大家踴躍參與和大力支持。

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 何肇松醫生 陳景新醫生 馮根英醫生 董楊映麗醫生 鄧靜暉博士 傅子正醫生
Production Team 製作小組 :		
Distribution	分配 :	李福東先生 陳芸清女士
Cover Design	封面設計 :	潘煜昌醫生
Cover Photo	封面圖片 :	何嘉穎小姐
出版日期 : 2008年10月		

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士撰寫。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。

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

3 out of 4 teens will get HPV when they grow up.
HPV is the main cause of cervical cancer.
Protect your daughter.

HPVontario.ca

The Grade 8 HPV Vaccination Program

Paid for by the Government of Ontario



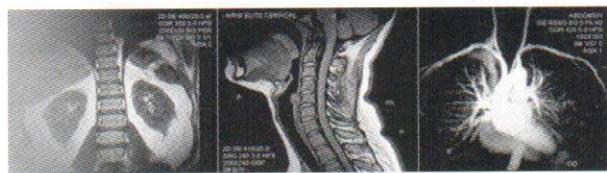
Made possible through
financial support by
Merck Frosst Canada Ltd

sanofi pasteur

The vaccines business of sanofi-aventis Group

Quality Medical Imaging

X-Ray, Ultrasound, Mammography,
Bone Mineral Density



An Imaging Clinic of
CML HealthCare
www.cmlhealthcare.com

CML HealthCare



MERCK FROSST

*Discovering today
for a better tomorrow.*



Colon Cancer Check

REGULAR SCREENING SAVES LIVES.

ColonCancerCheck.ca

Paid for by the Government of Ontario



Caltrate®

www.caltrate.ca

schering-plough