

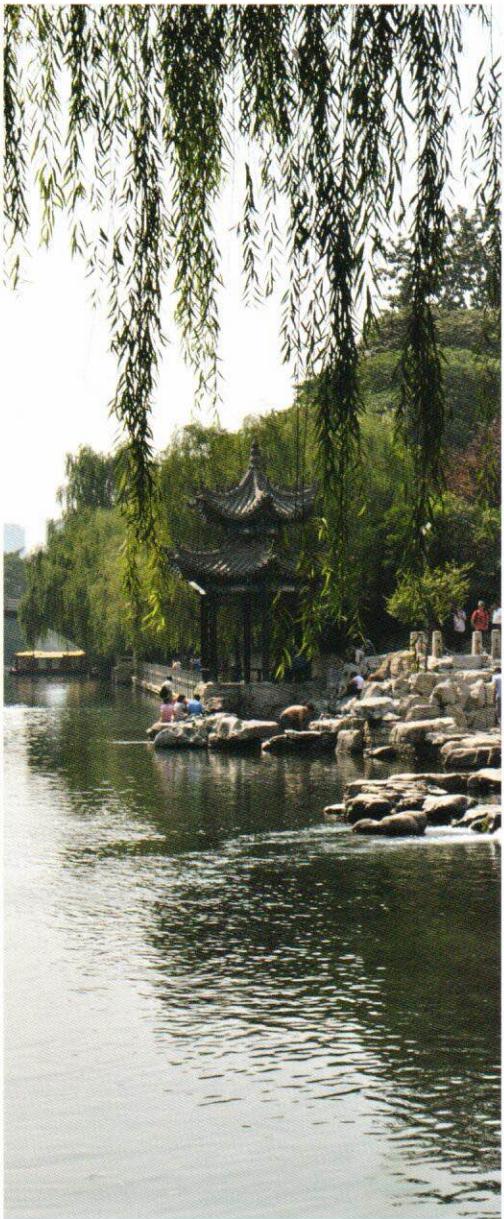
Fall 2011

# 保健文摘

## Health Digest

李榮鑑題

華埠醫學進修會出版，免費贈閱



### 目錄 CONTENTS

- 1. 無症狀性心肌缺血 ..... p1  
Silent Ischemia
- 2. 如何減低心臟病患者心血管病風險 ..... p2  
Cardiovascular Risk Reductions in Patients with Heart Disease
- 3. 哮喘病新知 ..... p2  
Updates on Asthma
- 4. 2011安省接種疫苗的新時間表 ..... p4  
2011 New Immunization Schedule for Ontario
- 5. 如何減少兒童免疫接種的疼痛 ..... p6  
How to Reduce your Child's Pain from Immunization?
- 6. 再談 HPV疫苗, Gardasil ..... p7  
HPV Vaccine, Gardasil, Revisited
- 7. 睡眠窒息症 ..... p8  
Sleep Apnea
- 8. 二型糖尿病的基本胰島素療法 ..... p9  
Basal Insulin Treatment in Type 2 Diabetes
- 9. 食物鈣質對骨骼的保健 ..... p11  
Dietary Calcium for Bone Health
- 10. 季節性情緒紊亂症 ..... p14  
Seasonal Affective Disorder
- 11. 你的戒煙計畫 - 忠告和工具 ..... p15  
Tips to Make Quitting Easier
- 12. 做一個更健康及更快樂的人 ..... p17  
Be a Healthier and Happier Person



# 1. 無症狀性心肌缺血

## Silent Ischemia

作者：張明達醫生，心臟科專家  
Dr. MT Cheung MD,FRCP(C)  
翻譯：翻譯組



### Abstract

Silent ischemia refers to a condition where patients with significant coronary artery diseases ( CAD ) have no symptoms of angina. Angina was thought to be the cardinal symptoms of myocardial ischemia. Angina occurs when the heart is not getting enough oxygenated blood. It consists of temporary chest pain, pressure, fullness or squeezing in the centre of the chest with possible radiation to neck, shoulders, jaws, upper arms and back.

Hypertension, high cholesterol, smoking, previous heart attack, coronary artery surgery, old age and most importantly

diabetes are common predisposing factors for silent ischemia. It is now known that angina may be absent in patients with CADs. In such patients, objective evidence can be demonstrated through resting electrocardiogram (ECG), exercise testing, ambulatory ECG, nuclear stress testing and echocardiography. Once diagnosed, early treatment can prevent heart damage, permanent disability and premature death.

因為一個不正常的心電圖報告，一個56歲的家庭主婦被轉介看心臟專科醫生。心電圖顯示圖中第2，3和AVF部位的T電波倒置。也有頻繁的早搏 premature ventricular beats。她自己本人沒有胸口疼痛或呼吸急促的任何症狀。也沒有心慌，頭暈或作暈的感覺。她沒有中風或心臟病史。她的兩個兄弟都在48歲和55時做了冠狀動脈成形術angioplasty, 即通波仔手術。

她的病史包括糖尿病，在服用二甲雙胍 metformin。沒有高血壓或高血脂的病史。她不抽煙。她間中因關節炎而服用關節消炎藥。她的身體檢查完全正常，血壓為 130 / 75。

她的動態心電圖監測holter monitoring 顯示，經常有頗密的室性早搏premature ventricular beats。她的超聲波心動圖2D echocardiography 顯示左室收縮功能正常。模儀運動鈈persantine thallium 測試顯示心臟底部以前有梗死現象 不過這次檢查沒有顯示誘發性缺血。

這是一個臨床表面正常而有顯著冠心高危因素包括糖尿病和過早動脈粥樣硬化家族史的病人。她沒有臨床症狀，但她的心臟檢查證實了右冠狀動脈有冠心病 coronary artery disease (CAD) 的存在。

第二個病人是一位70歲男仕因意外左膝腫脹去緊急室求診。而在急症室，檢查發現他有異常血清肌鈣蛋白 troponin (一種心臟病發的指標)。他沒有心臟病或中風病史。他有高血壓，在服用Valsartan,有高血脂，需用Atorvastatin，有糖尿病靠控制飲食便可。他的身體檢查正常。血壓是120/70。他的心電圖正常。他接受了冠狀動脈造影coronary angiogram 檢查，並發現有左冠狀動脈前降支嚴重狹窄。他隨後接受了用裸金屬支架stent做冠狀動脈成形術coronary angioplasty。

這兩個個案是“無聲心肌缺血” Silent Ischemia的典型代表案例。他們都很幸運，因他們的冠狀動脈疾病於早期發現和避免潛在的嚴重心臟病發而可能導致的廣泛心臟損壞或猝死。有了適當的治療方法，包括健康的生活方式，控制糖尿病，膽固醇，高血壓，適量運動，定期約家庭醫生和他們的心臟專科檢查，他們的預計進展將非常樂觀。

心絞痛angina，或angina pectoris，是醫學名詞，用來描述當心臟得不到足夠的含氧血液時所引起的短暫胸口不適。典型的心絞痛包括暫時性疼痛，有被壓的感覺，感覺腫脹，或在胸口有擠榨的感覺。疼痛往往會擴散到頸，肩，下頷，上臂，或背部。這些症狀往往是消耗體力活動後，壓力，太冷或太熱，或進食大餐後所引起的。心絞痛通常是休息後，消除壓力和/或在舌下吸收硝酸甘油 nitroglycerin.後便解除。

心絞痛長期以來被認為是心肌缺血（心臟肌肉缺乏氧氣供應）的主要症狀。但是我們現在知道，嚴重冠狀動脈疾病 (CAD) 患者，特別是糖尿病患者，心肌缺血時可能沒有心絞痛這現象的。這就是所謂的“無症狀性心肌缺血”。進行臨床診斷和治療“無症狀性缺血”的冠心病患者對醫生來說是一大挑戰。

“無症狀性的缺血”是指有客觀的檢查結果證實有心肌缺血但沒有心絞痛或心絞痛等同的相關癥狀。這客觀證據包括從靜息心電圖，運動檢查或活動心電圖顯示有缺血的存在，核輻射心臟檢查顯示心肌輸血有缺陷，或超聲波心動圖檢查所示的局部心臟室壁收縮異常。

許多人經歷缺血情況而不自知。這就是為什麼他們沒有任何事先警告而心肌梗死（心臟病發）。無症狀或不典型缺血是特別危險的，因為，沒有任何病徵或症狀，很難作出早期診斷。無症狀性心肌缺血也可能干擾心臟的節奏。心律失常，如心室心律不齊（心臟跳動不規律）可能會干擾心臟的泵血能力，並可能導致昏厥，甚至猝死。

高血壓，高膽固醇，吸煙，以前有心臟病，做過冠狀動脈手術，高齡，最重要的是患糖尿病是常見的無症狀性心肌缺血的因素。也有許多人有這種情況而沒有明顯的高危因素。重要的是，有顯著冠心病危險因素的患者要意識到他們可能會有此病，儘早尋求醫護檢查。

以上所提到的檢查方法往往可及早作出診斷。作出診斷後，早些治療可以防止心臟損壞，永久性殘疾和過早死亡。



## 2. 如何減低心臟病患者心血管病風險 Cardiovascular Risk Reductions in Patients with Heart Disease



### Abstract

Many drugs can be used to reduce cardiovascular risk. They include statins (cholesterol lowering agents), aspirin and beta blockers. For those patients who remain at high risk, angiotensin converting enzyme inhibitors (ACE Is) can be added. The EUROPA trial demonstrated that the use of Coversyl 8 mg, an ACE inhibitor, resulted in a significant 20% reduction in cardiovascular deaths, cardiac arrests and heart attacks in patients with stable coronary heart disease without heart failure. Treatment with an ACE inhibitor such as Coversyl on top of other preventative medications, such as statins, aspirin and beta blockers should be considered in all patients with coronary heart disease.

在世界各地導致死亡之疾病中，心臟病仍然居首位。主要是冠心病。過去幾十年通過藥物如阿司匹林， $\beta$ 受體阻滯劑 (beta blockers) 及史他汀藥 (statins) 對於防預及治療方面有明顯進步。

史他汀藥是一降低膽固醇藥。根據研究發現史他汀藥用於心臟病患者非常有效，但這類藥也廣泛用於以前沒有心臟病但有高膽固醇

作者：何肇松醫生

Dr. Michael Ho M.D.

譯者：董楊映麗家庭醫生

Dr. Hannah Toong MD

及其他高風險因素如糖尿病和高血壓。至於阿司匹林，在它的多種用途中，也可用作預防短暫性腦缺氧症 transient ischemia attacks (TIA)，中風及心臟病發。現在我們知道如在心臟病發後，立刻服用小劑量的阿司匹林可以預防另一次心臟病發或減低對心肌的破壞程度。心臟病或腦血管病患者，不論男女，服用小劑量的阿司匹林可減低五份之一的心臟病發和缺血性中風的機會。但健康正常的人，則不建議服用阿司匹林。 $\beta$ 受體阻滯劑對控制心律不齊，保護心臟病發後的心臟和治療高血壓特別有效。但對沒有心衰竭的心病患者，減低心血管病死亡的數據有限。

雖然有上述預防措施，心血管併發症的風險仍然很高。需要更有效的另類預防策略。血管收縮素轉化酶 angiotensin converting enzyme inhibitors (ACE Is) 可補不足之處。EUROPA 實驗顯示用 Coversyl 8 mg (一降血壓藥) 於沒有心臟衰竭，穩定的冠心病患者明顯降低 20% 心血管病，心臟休克和心臟病發的死亡率。這包刮單是在不致命的心臟病發個案，就已明顯減低了 22%。這資料顯示 Coversyl 可大大改進冠心病患者的前景。所有冠心病患者，用了其他預防性藥物，如史他汀藥，阿司匹林和  $\beta$ 受體阻滯劑後，都應考慮服用 Coversyl，因此藥已被證實可拯救生命。

作者：陳啟南醫生，肺科專家

Dr. Charles Chan MD, FRCP (C), FCCP, FACP

譯者：李永昌醫生

Dr. Dominic Li MD, Ms Jacqueline So



## 3. 哮喘病新知 Updates on Asthma



### Abstract

Asthma is a genetic disorder. With trigger factors such as allergies, hay fever, eczema, viral infection and smoke, symptoms including cough, wheezing will start to appear. The basic problems in the airways are chronic inflammation and narrowing on exposure to irritants. This article discusses how asthma is diagnosed by taking a history of the trigger factors followed by examination, listening for wheezing. Sometimes pulmonary function test and methacholine challenge test might need to be performed to confirm the diagnosis. Once diagnosed, various inhalers that open up the airways, inhalers and pills to treat the inflammations can be used to control the disease. Zenhale is the newest inhaler introduced. This drug contains formoterol and mometasone which are proven effective and safe asthma drugs. Asthma drugs are normally safe for long term use under supervision of physicians.



### 什麼是哮喘？有什麼病癥？

哮喘是一種遺傳性呼吸失調病症，患者有可能在不同年紀發病。但單單遺傳基因，並不足以引發患者的哮喘病狀，他們是在出生後受到某種外來刺激，誘發遺傳性哮喘傾向。本身有敏感症及過敏症的患者，哮喘大

多會在較早時間，通常是青少年時期發病。而沒有任何顯著敏感症的患者，哮喘病癥則大多於中年甚至老年才出現。加國目前有多達 15% 兒童及 10% 成人受到哮喘影響。

環境敏感如花粉症及濕疹等，是觸發哮喘的常見原因。病毒感染、吸煙及吸入二手煙都可能成為誘因。

**哮喘病癥包括患有上呼吸道感染或一般感冒後持續出現乾咳。**普遍來說，咳嗽情況在晚上會較為嚴重，另外吸入冷空氣及受污染空氣、做運動及情緒起伏亦能影響病情。患者用力或嚴重病發時，有機會出現氣促或喘氣情況。

透過避免運動及避免接觸可引致敏感物體，患者有機會減少咳嗽及呼吸困難，但這不代表哮喘病癥。在大部分病例中，呼吸道問題會持續並會慢性損害氣管。除非每天做運動或體力勞動，否則大部分患者的肺活量會下降 20 至 30%。

哮喘患者最普遍的氣管問題是慢性發炎及當病發或接觸敏感源時支氣管收縮。

認清避免哮喘病發的方法是至關重要，但這不代表哮喘會因此而痊癒。

### 哮喘是怎樣診斷的？

診斷哮喘時，醫生要檢查病人的家族哮喘病史及敏感病歷，同時要找出病人氣促、患上感冒後的嚴重乾咳、做運動或在寒冷或空氣質素差日子出現的咳嗽及喘氣模式。醫生同時要在病人出現呼吸困難時，用聽筒透過胸口聆聽

病人的喘氣聲，但在很多病例中，病人需要做一個客觀呼吸功能測試 Pulmonary Function Test (PFT)。在輕微個案中，病人需要做一個利用輕微刺激物體誘發呼吸問題的呼吸道激發測驗 methacholine challenge test，來確診是否患上哮喘。

### 如我懷疑自己患上哮喘，應什麼時候去看醫生？

當你的哮喘病癥影響到睡眠(晚上出現咳嗽及呼吸困難)，就應該要去看醫生，同時要限制自己的日常活動如運動，步行、上學或工作。

如果在嚴重感冒後，出現歷時長達一至兩個月的咳嗽及呼吸困難，不論是已痊癒數周還是仍感到不適，都應該看醫生檢查是否患上哮喘。

只要有適當的診治，大部分哮喘患者都能有正常肺功能、呼吸正常、繼續做運動及擁有正常生活。

別讓哮喘控制你，應是你去控制哮喘。

### 哮喘有什麼治療方法？

哮喘藥物大多是使用吸入劑 - 氣體式及乾粉末式吸入劑這些吸入劑能令支氣管張開(有短期舒緩作用但不能根治哮喘)，同時能控制氣管發炎的情況(解決潛在問題)。

我們同時有藥丸 - 能控制炎症但不會張開支氣管，所以有可能要配合使用舒緩呼吸問題，能擴張氣管的吸入劑，患者應確保自己依照醫生及藥劑師的指示服藥。

哮喘病癥的舒緩藥物(全部是吸入劑)會擴張氣管，從而改善呼吸困難情況 - 應在有需要時使用：

Salbutamol (Ventolin®)

Terbutaline (Bricanyl®)--

Formoterol (Oxeze®, Foradil®)

Formoterol / Budesonide (Symbicort®)

一般來說，你可以在每天做運動前吸用，但如果你每周服用吸入劑多於三次，來應付因哮喘而突發或意料之外的呼吸困難，你應該向醫生查詢並索取更多治療及控制哮喘的藥物。

用來治療炎症及令氣管重回正常狀態的哮喘藥物(全部含有類固醇，但由於直接吸入肺部，引發副作用的機會會減低) - 每日用的吸入劑或口服藥丸：

類固醇吸入劑 -

Budesonide (Pulmicort®)

Fluticasone (Flovent®)

Ciclesonide (Alvesco®)

Beclomethasone (QVAR®)

類固醇和有長效舒緩作用(簡稱 LABA)的混合吸入劑

Formoterol / Budesonide (Symbicort®)

Salmeterol / Fluticasone (Advair®)  
Formoterol / Mometasone (Zenhale®)

藥丸 -

Montelukast (Singulair®)

Theophylline (Uniphyl®, Theodur®)

在上述的藥物中，最新推出市面的是Zenhale®。這種氣體式吸入劑結合兩種獲認可及安全的哮喘藥物 (Formoterol及Mometasone)，並有三種不同劑量選擇(低、中及高)。

應付嚴重哮喘病發的藥丸(在控制炎症方面有很大功效，但定時或重覆服用的話，會出現很多嚴重的長期副作用)- 應向醫生查詢嚴重哮喘病發時的服用方法

Prednisone (5 mg or 50 mg tablets)

### 哮喘藥物安全嗎？

只要你能以適當的劑量去服用正確的藥物，不自行過量服用，所有哮喘藥物都是安全的。例如你不應每天多次使用張開氣管，減輕呼吸困難的哮喘病癥舒緩藥物(所有吸入劑)，這樣的確能改善病情，但會構成像輕微燒傷支氣管的情況，令氣管因發炎而受損。如引致長期損害，氣管將會永久性收縮，到時連使用吸入劑都於事無補！

至於含有類固醇的吸入劑，較新的款式通常較難被身體吸收，所以影響骨骼、皮膚及眼睛等的機會亦相對減少。一般來說，如果你的醫生將吸入劑的劑量訂於低到中度(每日400至500 mcg)，就算長期使用都是非常安全的。

需要多於中度劑量吸入劑的患者，通常會被指示用含類固醇和LABA的混合吸入劑，如Symbicort®、Advair®及Zenhale®。加上LABA能令患者在不需要常用舒緩哮喘病癥的藥物下，也可協助改進呼吸困難情況。但別單獨用LABA，它們只具舒緩病癥的作用。

### 就算我已沒有哮喘病癥，為什麼仍要繼續服用有關藥物？

哮喘反映你的氣管對外在環境出現敏感狀況，亦容易受病毒感染，沒有哮喘病癥並不代表你的氣管沒有發炎。你的醫生能透過定期查詢你在晚上、用力、天氣轉變如變冷或空氣質素差的日子，有沒有出現咳嗽或呼吸困難，來確定你的氣管有沒有發炎。另外你的醫生亦能為你安排呼吸測試(spirometry, PFT)，檢查氣管收縮的程度。就像治療高血壓、糖尿病、高膽固醇一樣，哮喘病患者都要進行定期檢查，以策安全。



## 4. 2011安省接種疫苗的新時間表

### 2011 New Immunization Schedule for Ontario

作者：馮根英家庭醫生

Dr. Kan Ying Fung MD

李永昌醫生

Dr. Dominic Li MD



#### Abstract

Recently the Ministry of Health and Long-Term Care (MOHLTC) has expanded the publicly funded vaccine program to include Rotarix (Rot-1), MMRV (Priorix-Tetra) and extended the upper age limit to receive Adacel / Boostrix (Tdap) to 64 years old.

Rotarix protects against rotavirus infection. Rotavirus infection is a very common infection among infants and presents as fever, vomiting and diarrhea which can lead to dehydration. Rotarix is an oral vaccine and is given between 6 weeks to 24 weeks of age, at least 6 weeks apart. Rotarix is given at 2 months and 4 months in the Ontario immunization schedule.

MMRV protects against measles (M), mumps(M), rubella (R) and varicella (V) (chickenpox) infections. MOHLTC is offering a second dose of publicly funded chickenpox vaccine for all 4 to 11 years old. Routinely MMRV is given between 4-6 years old after a child has received one dose of MMR at 12 months old and one dose of chickenpox vaccine (Varivax III) at 15 months of age. MMRV can also be used as part of a catch-up program for children who have not received two doses of MMR and two doses of chickenpox vaccines.

The third part of the expansion program is the upper age limit to receive Tdap vaccine is being extended to 64 years old. Tdap protects against tetanus (T), diphtheria (d) and pertussis (whooping cough) (ap) infection. It contains 2.5 mcg of pertussis. This lower dose is suitable for 7 years old to adults. Adults not protected against pertussis are known source of pertussis infection for infants. This vaccine is given to 14 to 64 years olds who have not received this vaccine before. When adults are due to receive their every ten -years tetanus-diphtheria (Td) boosters, Td is being replaced with Tdap as a once- in- a- life- time shot. This should reduce the transmission of pertussis from adults to infants. For their subsequent every ten-years boosters, they will receive the regular Td shots as before.

接種疫苗能令我們“百病不侵”？當然疫苗的功能沒有這樣誇張。但現在兒童所需要接種的疫苗從以前基本的七種已增加至十幾種，他們的抗病能力看來應加強了不少。減少了疾病，省民身體自然會更健康。基於這些出發點，安省健康及長期護理部門 Ministry of Health and Long-Term Care MOHLTC 於2011下半年又再改進了安省省民可免費接種的疫苗。

#### 新增給小孩的疫苗包括 Rotarix (ROt-1) 和 MMRV (Priorix-Tetra)

Rotarix 是預防 Rotavirus 病毒感染的疫苗。感染了Rotavirus的病癥是嘔吐和腹瀉。患者通常是感染了病毒24-72小時後，病癥才開始的。這病毒非常普遍。大部分小孩5歲前都可能感染一次。普通發病盡量補充水份和礦物質便可。有時嘔吐嚴重，需住院和接受靜脈鹽水注射來補充水份。

Rotarix 是一口服疫苗。在6周大至24周前，分兩次服用。最小相隔六星期。MOHLTC把這疫苗放在兩個月和4個月時服用。服用Rotarix後，通常沒有什麼反應。間中可能會有短暫腹瀉和不安定。少數情況可能會有皮膚發癢，呼吸困難和

面腫。有些研究注意到服用 Rotarix 後，腸套疊 intussusception 的現象好像有些少增加。在安省的研究則沒有這發現。如小孩有病令免疫能力較差，對疫苗或疫苗的任何成份過敏，有腸套疊病史或腸胃疾病會增加腸套疊發生的機會等，均不適宜服用這疫苗。

MMRV 預防的疾病是麻疹measles (M)，腮腺炎mumps (M)，德國麻疹rubella(R) 和水痘varicella (chickenpox) (V)。是一4混合疫苗。以前接種這四種疫苗的時間是於12個月大和18個月大時接種MMR三混合疫苗。15個月大接種預防水痘疫苗Varivax III (V)。到4歲至6歲時，如小孩未接種過預防水痘疫苗和尚未出過水痘者，也可補種一針單獨預防水痘疫苗。

水痘的病癥是皮膚出現會蔓延的，痕癩的，含水的皰疹。患水痘的後遺症包括皮膚壞死性腱膜炎 necrotizing fasciitis，肺炎，腦炎和敗血病 septicemia。

現在MOHLTC為了加強小孩對水痘的免疫能力和減少感染個案和減少感染後可能頗嚴重的後遺症，在4歲至6歲時，給小孩再接種多一針預防水痘疫苗。新的時間表是照舊12個月大時接種MMR，15個月大時接種Varivax III。因MMRV已包含了MMR，以前18個月時接種的MMR便取消。推遲到4歲至6歲時，接種一針MMRV。便可。

如小孩於18個月時，已接種了第二針MMR，在4至6歲時，便接種單獨預防水痘的便夠了。這個加種第二針預防水痘的政策，適用的年齡是1歲至11歲。如此類推，務求所有4至11歲的兒童都接種過兩針預防MMR和兩針預防水痘疫苗(V)。兩次都是兩針分開接種或兩次都接種4混合MMRV，或第一次兩針分開，第二次一針4混合，都可以。視乎接種時的年齡而定。

接種水痘疫苗後的反應多數很輕微。有時可能會有低燒，注射處紅腫，發癢。甚至一至二星期後，有輕微出水痘現象。

另外有些青少年如有某些疾病，如纖維性囊腫病 cystic fibrosis，長期服用水楊酸salicylic acid者或易感染者，也可免費接種水痘疫苗的。

如小孩對水痘疫苗或疫苗裏的任何成份過敏者，對明膠 gelatine或新霉素neomycin過敏者，都不適合接種這疫苗。

#### 另外擴大範圍的免費疫苗是提高了免費接種 Adacel或Boostrix(Tdap)疫苗的上限年齡至64歲。

Adacel 或 Boostrix 疫苗是預防百日咳(百) pertussis (whooping cough) (ap), 白喉(白) diphtheria (d) 和破傷風(破) tetanus (T) 這三種病的。疫苗中百日咳的成份是2.5 mcg, 這低份量適合7歲以上人仕接種。這疫苗一直是免費給在兒童時接種過白百破基礎系列的青少年，在14至16歲時接種，用作防白百破感染的加強疫苗。雖然成人也可接種，甚至應該接種，但以前沒有免費。現在MOHLTC把免費接種此疫苗的年齡提高至64歲。即是任何14歲至64歲人仕，未接種過此疫苗者，都可在本來要每10年接種破傷風，白喉加強針時，改接種一針Adacel 或 Boostrix。一針Tdap，便一世有效。到10年後，要再接種加強針時，便接種原先的Td (tetanus, diphtheria) 破傷風和白喉混合針便可。

嬰兒感染百日咳有演變成肺炎的風險。而沒有接種過Tdap的成人往往是傳播病菌給嬰兒的源頭。成人接種了Tdap後，以後嬰兒從成人感染百日咳的機會便大大減低。

現將這些新增的疫苗加進在圖表一安省接種疫苗時間表內，供各讀者參考。

接種這三種新加的疫苗，可能尚有其他細節。不能盡錄。如有任何疑問，請向自己醫生查詢。

圖表一 2011年10月 安省兒童接種疫苗時間表

預防的疾病	接種年齡	疫苗		Pediacel 五聯 四聯 Quadracel Adacel / Boostrix	Td	Prevnar 13 Pneumo- coccal conjugate	Rotarix (Rot -1)	MMR	Varivax III	Priorix-Tetra MMRV	Menactra	Meningo- coccal Conjugate	Recombivax HB Engerix-B	Gardasil	Fluviral, Vaxigrip	
		Pediacel	Quadracel													
		五聯	四聯													
白喉 Diphtheria		✓	✓	✓	✓	✓	13型肺炎雙球菌所引起的腦膜炎肺炎等	輪狀病毒引起的腸胃炎	麻疹腮腺炎	麻疹腮腺炎	A.C, W-135 及Y型	C型	乙型肝炎	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	
破傷風 Tetanus		✓	✓	✓	✓	✓		德國麻疹	水痘	德國麻疹	水痘	腦膜炎雙球菌引起的腦膜炎及敗血症				
百日咳 Pertussis	20 mcg	✓	✓			✓										
小兒麻痺症 Polio		✓	✓				Meningitis, pneumonia caused by 13 types of pneumococci	Diarrhea caused by Rotavirus	Measles, Mumps, Rubella	Varicella (Chickenpox)	Types A,C,W-135&Y	Type C				
乙型流感嗜血桿菌引起的腦膜炎 Haemophilus influenza b (Hib)		✓							Measles, Mumps, Rubella (Chickenpox)	Measles, Mumps, Rubella	Meningitis caused by Meningococci					
1個月大														X <sup>3</sup>	X <sup>4</sup>	
2個月大	X				X	X	X							X <sup>3</sup>		
3個月大														X <sup>2</sup>		
4個月大	X				X	X	X									
5個月大														X <sup>2</sup>		
6個月大	X					X									X <sup>4</sup>	
7個月大														X <sup>2</sup>	X <sup>3</sup>	
12個月大					X			X						X		
15個月大						X			X							
18個月大	X															
兩歲							X 未接種過此類疫苗或未完成基本系列者							X <sup>1</sup>		
4歲			X													
5歲																
12歲																
13歲																
14-64歲				X												
以後每十年					X											

Courtesy of Journal Club of Chinatown Physicians (JCCP) Oct, 2011

華埠醫學進修會提供 2011年10月

X 安省政府免費供應的疫苗。

X<sup>1</sup> 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<sup>2</sup> 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<sup>3</sup> 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<sup>4</sup> 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。

六個月大至成人，每年秋或冬季免費接種

X



## 5. 如何減少兒童免疫接種的疼痛

### How to Reduce your Child's Pain from Immunization?

資料提供：多倫多公共衛生局  
Toronto Public Health

#### 為什麼關注免疫接種給孩子帶來的疼痛？

免疫接種預防您的孩子患上嚴重的疾病。大部分孩子接種疫苗時都感到疼痛，這可能導致您的孩子害怕打針或接受其他醫療程序。

#### 我可以做什麼來減少孩子接種疫苗的疼痛？

##### 紓緩嬰兒打針感到疼痛的步驟：

1. 在注射疫苗時，把你的寶寶抱在你的腿上。
2. 如果你餵哺母乳，在打針前、打針時和打針後餵哺您的寶寶。  
母乳可紓緩嬰兒和母親的情緒，減少嬰兒的疼痛。
3. 如果您不是餵哺母乳，可以把糖水給不足12個月的嬰兒喝。把一包（1茶匙）糖放入10毫升（2茶匙）的水內。在打針前用杯子、調羹或吸管給寶寶喝，把未喝完的部分丟棄。在家不要使用糖來安撫哭鬧不安的嬰兒。
4. 讓寶寶打針時吸吮糖水。

##### 紓緩嬰兒及較大孩子打針感到疼痛的步驟：

###### 1. 告訴您的孩子打針的情況

- 向孩子說明打針是怎樣的及會有甚麼感覺。不要告訴孩子打針不會感到疼痛。而是說，疼痛會持續很短的時間，打針的感覺就像戳刺或擠壓一樣。
- 可以在看醫生前在家裡告訴學齡兒童。
- 在打針前才告訴幼兒和學齡前兒童。

##### 回答孩子的問題

- 為什麼我需要打針？（「為了保障您的健康。」）
- 打針是怎樣的？  
(「以針筒把藥物注射在你的手臂上。」)
- 打針的感覺是怎樣的？  
(「你可能會感到幾秒鐘輕微的戳刺。」)



###### 2. 想想帶什麼東西到醫務所

去醫務所前，幫助您的孩子挑選帶往醫務所的東西，(例如有趣的玩具、書籍)和令人感到舒服的物品，(例如心愛的毛毯、毛絨動物)。

###### 3. 考慮使用藥物使皮膚麻木

- 加拿大有三種非處方藥物：EMLA (lidocaine-prilocaine)、Ametop (amethocaine) 或 Maxilene (liposomal lidocaine)。視乎品牌，這些藥物需要30至60分鐘才能產生功效。
- 使用任何藥物前，請閱讀醫生或藥劑師提供的資料，向他們查詢如何使用藥物，塗在何處及使用的分量。

###### 4. 讓孩子打針時坐直身子

- 抱著孩子，或把孩子抱在您的腿上，使他們感到舒服。不要把孩子平放。

5. 孩子打針時保持冷靜。孩子會感到你的擔心，這可能會增加他或她的恐懼。如果孩子打針前愈害怕，他或她可能愈感到疼痛。

- 表現平常：使用平常的聲音，面帶微笑，表現從容。孩子會覺得一切正常。
- 避免說一些話讓孩子的注意力集中在打針上，增加他或她的恐懼，例如：「很快打完，你會沒事的」，「沒辦法你要打針」，或「我知道是會疼的。」
- 談一些事情分散孩子打針的注意力。讓孩子與醫生或護士一起談話，幫助他們記起：
  - 一次到公園遊玩；
  - 在家裡或學校有趣的活動；
  - 他們所學或所做使你感到自豪的事情；或
  - 即將來到令孩子感到興奮的活動或遊覽。

6. 以活動或玩具分散孩子打針的注意力

- 孩子可以玩玩具、毛絨動物、立體書或遊戲，聽音樂或看手持式裝置或電影。
- 父母可以向嬰兒、幼兒或學齡前孩子唱最喜愛的歌或讀最喜愛的書，或向年齡較大的孩子談論有趣或好笑的事情。

7. 讓孩子深呼吸

- 打針時深呼吸可減少孩子打針的疼痛，紓緩他們的情緒。
- 慢慢地數算及深呼吸。
  - 在打針前，取出風車、派對響笛或一瓶氣泡，讓您的孩子深深的吸一口氣，把它吹起來。
  - 告訴年齡較大的孩子在打針時深呼吸，把「針刺的感覺吹出來。」

8. 表揚和獎勵孩子

- 打針後，告訴孩子他/她的表現很好。
- 打針後，正面的肯定和獎勵，例如給孩子貼紙或證書，可幫助他們對他們在打針過程中學到的技巧感到自豪。

9. Acetaminophen (例如 Tylenol、Tempra) 或 ibuprofen (例如 Motrin、Advil)

- 孩子打針前不適宜使用這些藥物。
- 這些藥物可以在打針後孩子出現輕微的反應時使用，例如發燒、煩躁或手臂疼痛。
- 按照醫生的指示使用這些藥物。

#### 查詢詳情，請聯絡：

多倫多公共衛生署免疫接種熱線  
Toronto Public Health Immunization  
Information Line 416-392-1250



## 6. 再談HPV疫苗，Gardasil HPV Vaccine, Gardasil, Revisited

作者：馮根英家庭醫生  
Dr. Kan Ying Fung MD



### Abstract

Gardasil is a vaccine that can prevent infections caused by human papillomavirus HPV. HPV virus can affect both sexes. In women, HPV infection can lead to cervical cancer, vaginal and vulvar cancers, abnormal cervical, vaginal and vulvar cells and genital warts. In men, HPV infection can cause genital warts, penile, perineal and perianal cancers. The best way to prevent HPV infection is through vaccination. Gardasil has been approved for both sexes between 9 to 26 years old. Recently the upper age limit to receive the vaccine has been raised to 45 years old in the females. The sero-conversion rate for the types included, types 6, 11, 16 and 18, has been found to be close to 100%. Analysis has shown that immunizing both sexes will decrease the transmission of HPV infection among the sexual partners and thus indirectly lowering the development of complications from the HPV infections. After vaccination, women, especially if they are sexually active should continue to have regular pap tests to detect cervical cancer.

HPV 疫苗，顧名思義，是預防HPV感染的疫苗。HPV 的全名是human papillomavirus。中文名稱是人類乳頭瘤狀病毒。HPV 病毒有超過100 種，有些類型感染了沒有什麼癥狀。只有高危類型才會引致癌症。

在女性方面，與HPV 病毒有關系的疾病包括子宮頸癌，陰道癌，陰唇癌，子宮頸，陰道和陰唇細胞癌前異變和性病疣。

在男仕，HPV 會引起性病疣，陰莖癌，肛門附近皮膚癌。有些研究認為 HPV 和一些頭部和頸部癌症可能也有關聯。

除了癌以外，第6 及第11 型病毒引起90 % 的性病疣genital warts。性病疣狀似椰菜花，又稱椰菜花疣，是皮膚顏色的組織。在男性生長在陰莖上部。在女性生長在陰唇和下體附近。有時會疼痛，痕癢和甚至出血。不論男或女，每人一生中約有10% 機會感染性病疣。與患病者有性接觸後，有60% 機會3個月內發病。治療方法包括冷凍，點化學藥物或開刀。雖然治療後，也有25 % 機會在3個月內複發。這病在精神上和心理上對病人會構成影響。

如男或女帶有HPV病毒，是會傳感給其性伴侶的。帶HPV 病毒者，不一定有癥狀。有時會無聲色地傳給別人。有時雖然用了避孕套，但不是絕對可預防HPV傳播的。那應怎樣預防呢？限制性伴侶的數目，用避孕套和接種疫苗都是預防HPV 感染的方法。

在安省，目前有兩種HPV疫苗（Gardasil 和 Cervarix）供應。Gardasil 可預防第6, 11, 16 和第18 型 HPV 病引起的疾病。Cervarix 可預防第16 和第18 型病毒所引起的疾病。75%的子宮頸癌是由第16 型及第18型所引起的，而第6 及第11類型病毒可引起性病疣。Gardasil 除了可預防第16 及18型所引起的70 %子宮頸癌外，也可預防性病疣。

在安省，2006 年Gardasil 便已獲批準給9 歲至25 歲的女仕接種。2008 年保健及長期護理部門更免費供給在學校8 年級女童免費接種。在2010 年，Gardasil 更得到加拿大衛生局批準給9歲及26 歲的男仕接種。這樣，預防HPV 病毒傳播，更徹底及更有效。至於25 歲以上之女仕，藥廠一直都有資料顯示接種這疫苗也可得益。到2011 年7月，此疫苗在女性的接種年齡已提高至45 歲。這樣更多婦女可安心接種此疫苗和得益。研究顯示此疫苗對減少感染疫苗中所含的四種類型病毒所引起的疾病的效率，幾乎100 %.

那這疫苗是怎樣接種的呢？Gardasil，不論男或女，的接種方法是一樣的。都是開始時一針，兩個月後一針和再過4個月後，最後一針。每次都是打在肌肉內。

接種後的副作用是接種處疼痛，腫和發紅。有時間中會有頭痛和發熱。

在懷孕期間，是不可接種這疫苗的。至於那些已開始了接種疫苗，在未完成接種系列期間，懷了孕，怎樣辦呢？藥廠的指引是，知道懷了孕，便停止再繼續接種。等嬰兒出生後，繼續完成系列便可。

Gardasil 是不可以預防所有的HPV病毒的。它只預防疫苗裏包含的4 型HPV 病毒。

接種了疫苗後，所有婦女還是需要定期接受抹片pap test 檢查和測試有沒有細菌感染。如抹片報告有不正常，如癌前異變等，可考慮做HPVDNA 檢查，測試此病毒的脫氧核糖核酸DNA。看看有沒有感染到高危的HPV 類型。如有的話，雖然沒有治療方法，但可預測轉變為癌的機會可能會高些，提醒患者，要更加頻密做陰道鏡colposcopy 檢查，來確保盡早發覺任何變化，盡早治療。目前在安省普通化驗所檢查 HPVDNA 是需要自費90 元的。

這疫苗除了8 年級的女孩在學校可免費接種外，其他人仕是要自費的。需要醫生處方，在藥房購買。至於閣下或閣下子女是否適合接種這疫苗，請向你的醫生查詢。



## 7. 睡眠窒息症

### Sleep Apnea

資料提供：睡眠氣管治療中心  
CPAP Direct Ltd



#### Abstract

Sleep Apnea refers to a condition where a patient unconsciously repeatedly stops breathing during sleep. This is due to laxity of the muscles surrounding the airway passage during sleep. When the airway is obstructed, air cannot reach the lung. This causes low oxygen and high carbon dioxide levels in the blood. The subject is awoken repeatedly, resulting in sleep disturbance. The symptoms of sleep apnea are discussed in the article. Sleep apnea can be diagnosed by doing a sleep study. This condition can be treated by wearing a continuous positive airway pressure CPAP machine during sleep. The Ministry of Health and Long-Term Care (MOHLTC) through the Assistive Devices Program (ADP) provides partial funding for the purchase of CPAP machines.

所謂睡眠窒息症（Sleep Apnea），就是在睡眼中不自覺地重複出現呼吸暫停。

睡眠窒息症主要分三種：阻塞性、中樞性和混合性。最常見的是阻塞性睡眠窒息症（Obstructive Sleep Apnea），即上呼吸道在睡眠時受到阻塞。發生原因是熟睡時呼吸道收窄，咽喉的組織過多或是維持上呼吸道暢通的肌肉過度鬆弛，阻塞了空氣通過呼吸道進入肺部，呼吸因而暫時停止。停止呼吸後，血液裡的含氧量降低，二氫化碳上升，導致患者在睡眠時反複地不自覺醒來。

#### 肥胖、缺運動、煙民是高危族

睡眠窒息症和肥胖有直接關係，但是並不等於說只有肥人才會患上。據多倫多病童醫院統計，目前加拿大的嬰兒，一出生就患有先天睡眠窒息症的佔3%，而後天因素如運動不足、肥胖導致脂肪在組織內堆積，使呼吸道變窄；另外，吸煙也會影響口腔內的黏膜腫脹，容易令呼吸道收窄，發病人群以上班族為主。

#### 睡眠窒息症有什麼癥狀和病癥？

很多患者不會察覺自己有睡眠窒息症，還以為自己擁有充足睡眠。只有睡伴才發現患者有停止呼吸、反複醒覺和不斷轉身的動作。結果患者睡眠受到頻密的干擾，導致嚴重睡眠不足。經常醒覺，身體缺氧，及引致日間感覺睏倦和疲倦，常打瞌睡的情況。

病癥包括：

- 鼻鼾，睡眠時頻密停止呼吸
- 睡眠時有用力吸氣或嗆到氣管的現象
- 睡眠質量差或頻密醒來
- 日間睏倦或長期疲倦
- 精神不能集中，乏力或工作表現降低
- 煩躁，易怒，抑鬱
- 記憶力減退
- 早上頭痛
- 高血壓，高血糖
- 晚間尿頻
- 性慾減退
- 過度肥胖
- 曾患有中風、心臟病
- 頸粗

#### 怎樣診斷睡眠窒息症？

對於中度以上的患者，要在家庭醫生的轉介下，去做睡眠測試。根據睡眠測試的結果，可診斷出有沒有睡眠窒息症。

#### 如何治療阻塞性睡眠窒息症？

治療方法有幾種，患者第一項必須做的就是改變生活模式及改善生活習慣，要減肥、做運動、戒煙戒酒，儘量側臥、使用牙膠，這些可以有效緩解輕微睡眠窒息症。

在治療過程中，視乎病情需要，病情較輕的，家庭醫生及氣管治療師可轉介患者看耳鼻喉醫生或Maxillofacial surgeon (矯型醫生)做切除喉內軟組織或者矯整下頸骨手術或佩戴牙膠，以減緩癥狀。病情屬中度或嚴重的患者，最普遍及最有效治療阻塞性睡眠窒息症的方法是佩戴睡眠呼吸機即連續正氣壓睡眠機 Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) 睡眠機。

CPAP供應壓縮空氣，將患者阻塞氣道打開，避免氣道持續塌下，患者可呼吸暢順，停止鼻鼾，從而得到充足睡眠和休息。整體而言，患者可明顯地感到精力充沛，改善生活質素。

患者用睡眠機輔助睡眠，可以防止睡眠窒息症帶來的不良後果。隨著睡眠窒息症的普及性，最新型的睡眠呼吸機設計非常寧靜小巧輕便，重量在5磅之內，可接受世界各地的電壓伏特為100V-240V，即使是旅行也可以隨身攜帶。

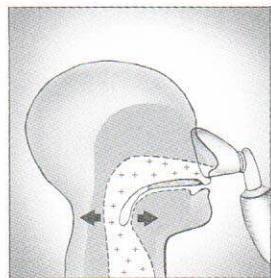
#### 睡眠呼吸機貴嗎？

睡眠呼吸機價格在 \$ 1,100 - \$2,000 之間，安省衛生及長期護理部門的器材補助計劃Assistive Devices Program

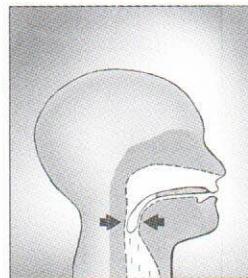
(ADP) 和私人的醫療保險都有補助購買此機。ADP每五年補助最高 \$ 780。一般的公司醫療保險支付餘下的 50% 至 100%。

例如：一台價格 \$ 1000 的睡眠機，OHIP 支付本 \$ 780，如公司保險支付本 80% 的話，計算方法如下：OHIP支付了 \$ 780 後，餘下的數目為  $\$ 1000 - \$ 780 = \$ 320$ 。保險公司支付 80%，即  $\$ 320 \times 80\% = \$ 256$ 。病人自己只需支付  $\$ 320 - \$ 256 = \$ 64$ ，便可擁有一部新型睡眠呼吸機。

如閣下有嚴重鼻鼾？睡覺時停止呼吸？日間經常感覺睏倦或疲倦？請與你的家庭醫生聯絡，商量安排睡眠測試。如有興趣查詢關於睡眠呼吸機的資料，可瀏覽網址 [www.cpapdirect.ca](http://www.cpapdirect.ca)



佩帶睡眠呼吸機的氣道



阻塞的氣道



睡眠呼吸機使用者

## 8. 二型糖尿病的基本胰島素療法 Basal Insulin Treatment in Type 2 Diabetes

作者：何肇松醫生

Dr. Michael Ho MD

翻譯：蕭景勳醫生

Dr. K F Siu MD



### Abstract

Diabetes is a condition when the body is unable to provide enough insulin or unable to use the insulin that it has (insulin resistance) to metabolize sugar. Treatment with oral anti-diabetic medications either push the body to secrete more insulin or help to decrease insulin resistance. As the disease progresses, these may become inadequate in producing enough insulin to control the blood glucose level. Adding a long acting or basal insulin injection is a simple way of providing insulin to control the fasting blood glucose better and allow the patients to feel better. This therapy with basal insulin can be supplemented with fast-acting insulin at meal time for optimal control of the blood glucose level. Advances in research and experience in usage have rendered insulin therapy to be easy, predictable and painless.



你身體的器官和肌肉運作的能量，是來自血液中的葡萄糖，這血糖則最終來自你的食物。然而，為了讓你的器官能得到這葡萄糖，身體還需要一種叫做胰島素的激素。胰島素能使葡萄糖更容易進入目標組織的細胞，並抑制了由肝臟生產和釋放更多的葡萄糖。

糖尿病患者體內，可能無法產生足夠的胰島素來滿足身體的需要，也可能由於胰島素抵抗作用（葡萄糖不能進入細胞），而無法使用他們生產的胰島素，或兩者兼而有之。當胰島素的活動受損，肝臟便會產生過多的葡萄糖。因此，他們的血液中含有過多的葡萄糖，這種情況稱為高血糖。

不管何時，你的身體總是需要一定數量的胰島素。雖然大多數器官和肌肉可以儲存葡萄糖以供不時之需，但大腦不能。這樣一來，大腦始終是同時需要有葡萄糖和胰島素在你的血液之內，才能給它提供一個穩定的能量來源。胰腺釋放胰島素的方式有兩種。基本胰島素釋放，是指在白天和晚上以低速度釋放的胰島素，和餐後胰島素釋放，是指在攝入葡萄糖後，即飯後或點心後，迸發出的胰島素分泌。

控制血內葡萄糖（或血糖）水平是非常重要的。患者的血糖水平過高（高血糖）便會增加心臟病發作，中風，腎功能衰竭，失明，勃起功能障礙和神經損傷的風險，甚至可導致截肢。他們比血糖水平正常者，有更少的精力及經常感覺不適。患者的血糖水平過低（低血糖）則可以體驗不同的症狀。輕度低血糖的症狀包括震顫，心悸，出汗，焦慮，飢餓，噁心和刺痛感。中度低血糖的症狀還包括頭暈，乏力，神智不清，視力模糊，頭痛，注意力不集中，說話困難和疲勞。達致這個級別的症狀，一般人都能夠自己口服碳水化合物來處理血糖水平過低的症狀。但如果血糖降到太低水平，病人可以陷入昏迷，這種情況是可能致命的。關鍵是不管在白天和晚上，都要把血糖保持在適當的水平。

測量血糖水平的方法，主要有三種。醫師定期要求檢查的“糖化血紅蛋白”(HbA1C)水平，是血糖在過去的2-3個月內的一個平均指標。一個人如果糖化血紅蛋白水平高於6.5%。將被視為有糖尿病，而任何糖尿病患者，根據加拿大糖尿病協會的建議，其糖化血紅蛋白水平應保持在或低於7.0%。

許多糖尿病患者每天都數次檢查自己的血糖水平，如早晨經過一夜的睡眠，在吃早餐之前，可以檢查“空腹”血糖。這是身體經常保持的最低葡萄糖水平，用以維持主要器官，如大腦，的功能。它應保持在 4.7 mmol/L

的水平。其他的血糖測量往往採取的是“餐後”（飯後）2小時的血糖。它應該維持在 5-10 mmol/L 的水平。如 A1C 水平不達標，飯後糖最好維持在 5-8mmol/L。

治療糖尿病的重點是提供適量的胰島素。口服抗糖尿病藥物的作用是使身體分泌更多的胰島素，或減少細胞對胰島素的抵抗作用。然而，糖尿病是一種漸進性疾病，這意味著現在還能有效地控制糖尿病的口服藥物，可能在未來變得不堪重負。好消息是，還有一個解決方案：病人可只直接靠注射來增加胰島素。

開始使用胰島素的方式，也許最簡單，最聰明的辦法是每天注射一次長效或基礎胰島素，這使用法可首先把空腹血糖的水平適當地控制。畢竟，空腹血糖的水平在任何時候都影響人體功能。患者可以先注射小劑量的甘精胰島素(insulin glargine) Lantus 或地特胰島素(insulin detemir)，然後再慢慢增加劑量，直至空腹血糖水平達到 5.5 mmol/L 的水平。這不僅能防止糖尿病的不良作用，且患者多感覺精神更好，有更多的能量。在臨床試驗中，注射長效胰島素的患者比只是採用口服抗糖尿病藥物的患者，對於治療的效果，更表滿意。

注射長效胰島素再加上口服抗糖尿病藥物，可幫助病人把糖化血紅蛋白水平下降到小於 7 的目標。如果這個目標還是無法達到，患者可以再添加注射一個快速起效的胰島素，如glulisine胰島素，賴脯胰島素(insulin lispro) 或門冬胰島素(insulin aspart) 來處理因吃了一頓飯後所增加的血糖。這些速效胰島素可以在吃飯前15分鐘至飯後20分鐘注射。這樣可以有效地把餐後增加的血糖迅速地降低，然後又迅速地停止胰島素的作用。正因為如此，病人有較少的可能性發生因有過多的胰島素所導致的低血糖症狀。



雖然有些患者仍對注射胰島素有所顧慮，可是胰島素是控制血糖的自然方式，注射胰島素只是簡單地補充身體所缺少的。過去80年來在胰島素的研究和進展，使他們的臨床使用比以往任何时候更安全，更簡單和更舒適。今天的胰島素注射劑，容易滴定，作用穩定，無痛，且不與任何藥物互相影響。醫生對胰島素的使用，亦比幾乎任何其他藥物都有更多的經驗。而隨著長效胰島素及速效胰島素的發展，血糖控制將更精確，也比舊有的“預混合”胰島素更安全。



## 9. 食物鈣質對骨骼的保健 Dietary Calcium for Bone Health

作者：鄭葉海欣，註冊營養師  
Nancy Cheng, Registered Dietitian



### 簡介

鈣是一重要的礦物質。可以幫助建立和維持骨骼的強度和結構。當我們的身體沒有足夠的鈣時，我們的身體便會從骨骼中攝取，使它們不那麼密集，更脆弱。攝入足夠的鈣對預防骨質疏鬆症是有幫助的。缺乏鈣時，脆弱的骨較容易骨折。

天然含鈣質的食物是首選的攝取鈣的來源。因為這些食物提供的各種必要的營養素是不存在於鈣質補充劑的。所有年齡的人，尤其是兒童，青少年和老年人，應盡量攝取足夠的鈣質。

### 建議的每天鈣和維生素D的攝入量

2010年加拿大骨質疏鬆症協會 Osteoporosis Canada關於鈣和維生素D攝入量的新建議如下：

1. 50歲以上人士：每天共1200毫克鈣（通過膳食和補充劑）。
- 50歲以下者，加拿大衛生部Health Canada建議每天共1000毫克的鈣（通過膳食和補充劑）。
2. 低風險缺維生素D者：每天400-1000國際單位IU的維生素D。
3. 50歲以上 和有中等風險缺維生素D者：每天800-2000國際單位IU的維生素D。

### 鈣補充劑和心血管病風險關係的研究

目前有數據分析研究顯示，服用過量鈣補充劑，不管有沒有與維生素D一起服用，可能與增加心血管疾病的風險，尤其是心臟病突發有些關係。

也有學者指出這些都是數據分析，不是隨意雙盲研究，故需待進一步研究。

### 膳食中鈣的來源

表一：不同食物中的鈣含量

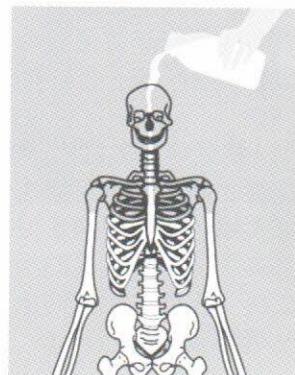
食物產品	份量	鈣含量（毫克）
<b>乳製品和相等的替換物</b>		
牛奶（脫脂，1%，2%）	1杯（250毫升）	300
加鈣豆漿	1杯（250毫升）	300
加鈣米漿	1杯（250毫升）	300
原味低脂酸奶	3/4杯（175毫升）	300

### 膳食鈣或鈣補充劑

研究人員不能肯定鈣補充劑如何可能導致心臟病發作。然而有一些數據顯示，鈣補充劑可導致血液中的鈣份量迅速上升，可能損傷血管或許引致血液凝結。相對來說，通過食品攝取的鈣以較慢的速度進入血液。

所以最好是考慮先從膳食中攝取足夠鈣的份量，而不是通過鈣補充劑。

為了更好地吸收，最好每次不要服用超過500毫克的鈣（食物和鈣補充劑的總份量）。也不建議鈣補充劑與牛奶一齊服用。



下頁繼續

切達乳酪 cheddar cheese	1 盎司 / 1 片 (28 克)	200
莫扎里拉乳酪 mozzarella cheese	1 盎司 / 1 片 (28 克)	145

### 水果和蔬菜

熟莧菜	1 杯 (170 克)	300
加鈣 ( calcium fortified ) 橙汁	1 杯 (250 毫升)	300
熟芥蘭	1 杯 (170 克)	250
熟菜心	1 杯 (170 克)	220
熟紅莧菜	1 杯 (170 克)	220
熟芥菜	1 杯 (170 克)	210
熟白菜	1 杯 (85 克)	200
熟毛豆	1 杯 (170 克)	50
蕃薯	1 杯 (330 克)	90
熟西芥蘭 kale	1 杯 (170 克)	90
綠豌豆	1 杯	90
熟雪豆	1 杯 (170 克)	90
熟西蘭花	1 杯 (170 克)	70
橙	1 個中型	50
鮮木瓜	半個中型	35
新鮮 無花果	兩個中型	35

### 肉類和相等替換物

五香豆腐	3 盎司 ( 85 克)	600
潮州豆腐乾	3 盎司 (85 克)	200
豆腐泡	3 盎司 ( 85 克 )	400
硬豆腐 (用鈣造的 )	1 碑 ( 140 克 )	100-250
枝竹乾	1 條	100
罐頭沙丁魚連骨	½ 罐 ( 100 克 )	200
罐頭三文魚連骨	½ 罐 ( 100 克 )	200
新西蘭冷凍貽貝 mussels	85 克	150
白飯魚	110 克	150
牡蠣 oysters	半杯 ( 125 毫升 )	120
罐頭鯖魚 mackerel	¼ 罐 ( 60 克 )	100
蒸帶子	7	100
乾烤杏仁	¼ 杯 ( 約 23 粒堅果 )	95
黑線鱈 haddock	3 盎司	95
大西洋 鱈魚 cod	3 盎司	90
熟蟹	3 盎司	80
香魚乾	10 克	560
小魚乾	20 克	250

### 其它

黑芝麻	10 克	145
黑芝麻粉	10 克	135
金針菜	100 克	300
蓮子	100 克	160
快熟加鈣燕麥片	1 袋 ( 35 克 )	150
芝麻	1 湯匙	90
乾髮菜	10 克	85-120
乾紅豆	100 克	65
生海藻及若芽海帶	½ 杯	60

## 如何輕鬆獲得1200毫克的鈣，沒有加鈣補充劑：

		鈣 毫克
早餐	1 杯 240 毫升 奶	300
	1 片全麥麵包	25
上午小吃	15 粒 無鹽杏仁	60
午餐	1 杯 240 毫升熟菜心	220
下午小吃	100 克桃酸奶	100
晚餐	1 杯熟芥蘭	250
	3 盎司潮州 豆腐炒肉絲	200
	1 中型橙	50
		1205 毫克鈣

表二：各種鈣補充劑的分別

鈣 補充劑	生物可用度	特徵
碳酸鈣 calcium carbonate	容易吸收 ( 10-30% )	與食物一起服用或進食後立即服用
檸檬酸鈣 calcium citrate	較容易吸收 ( 30% )	可在任何時間服用
白雲石 (骨粉) dolomite , 牡蠣殼 Oyster shell , 珊瑚鈣 coral calcium , 羟基磷灰石 hydroxyapatite	不建議食用	避免服用因可能含有重金屬

以下這小測試，考下你自己：

1. 以下那種食物含鈣量最高？

- A · 1 杯熟的西蘭花 ?
- B · 1 杯熟的菜心 ?
- C · 1 杯熟的白菜 ?

2. 以下那種奶類產品含鈣最少？

- A · 1 盎司切達乳酪 cheddar cheese ?
- B · 1 杯奶 ?
- C · 1 杯原味酸奶 ?

答案在文章尾

### 鈣補充劑：是否適合我？

有些人需要補鈣，因為他們不能從飲食中攝取足夠每一天所需要的鈣的份量，這些人包括：

- 那些有乳糖不耐症或牛奶過敏者
- 那些不喜歡牛奶，乳製品，或鈣強化產品
- 素食者
- 有慢性病者或有特別病患者

有些人因患有下列這些病情可能不適宜服用太多鈣補充劑：

- 有心臟疾病者
- 有腎病，腎結石，腎功能受損者
- 血鈣水平高者（血液中多鈣）
- 小便含鈣高者（小便裏多鈣）
- 有副甲狀腺激素亢進症（副甲狀腺激素過高）

請首先諮詢醫生或營養師來確定鈣補充劑是否適合閣下和所用的份量。

### 結論

目前研究似乎表示，服用過量鈣補充劑的風險可能較大於它可預防骨折的好處。

所以應先盡量從飲食中攝取鈣質。一旦不能完全從食物中攝取足夠的份量，便需要服用鈣補充劑。請首先諮詢醫生或營養師來確定鈣補充劑是否適合閣下和所用的份量。

### 答案

- 1 : B : 1 杯西蘭花含有70毫克的鈣，1 杯菜心含有220毫克的鈣，1 杯白菜含有200毫克的鈣
- 2 : A : 1 盎司切達乳酪 含有200 毫克的鈣，1 杯奶含有300 毫克的鈣，1 杯原味酸奶 含有400 毫克的鈣。



## 10. 季節性情緒紊亂症 Seasonal Affective Disorder

作者：鄧靜暉博士，臨床心理學專家  
Dr. Fay CF Tang PhD, C Psych.



### Abstract

Seasonal affective disorder (SAD) is a recurrent disorder that occurs in the long dark/cold winter months with symptoms similar to depression. Symptoms such as crying, poor concentration, chronic fatigue, poor sleep start to appear in the fall lingering into winter and subsiding in the spring. About 5% of the adult population suffer from SAD with females four times more than males. Treatments focus on light therapy, medications and psychotherapy.

季節性情緒紊亂症是一種重複地出現的憂鬱病症，患者在每一年同一個期間內生病，這往往是在冬天。大部份患者的病症會在秋季時分開始，延續到冬季，然後在春天消失。

這種季節性情緒紊亂症，是在日短夜長的秋冬季節裡發生的。這是患者對日光漸減，黑夜長綿，天氣逐漸寒涼的反應而產生的病症。但是有少數人會在夏天生這種病，而有些極少數的不幸者，在秋冬季節裡，再加上夏天都會患上這種病症。

季節性情緒紊亂症這個名詞在1985年首次面世。這個紊亂症也常稱為冬天憂鬱症或者冬眠反應症。據統計在美國大約有百分之五的成人患上這個症狀，而有百分之二十的成人具有一些症狀的症徵。這個症狀發生在女仕們身上多過男性患者四倍之多。

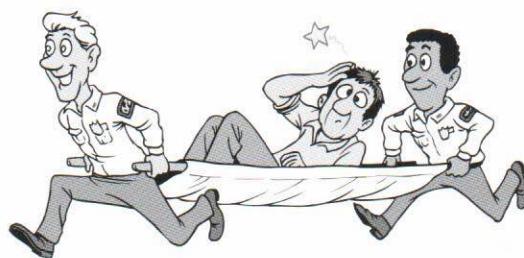
這個症狀會在患者青年時期首次出現，一直延綿下去到中年或者老年。事實上中年人和老年人比較少患這種病症，兒童和少年人患上這個症狀的也不很多。

**成因：**到現在我們還不知道真正的病因在哪裡。學者們發現可能是由於冬季陽光短少的緣故。因為他們發現強光會改變我們腦部的化學因素，同時他們也注意到：

- 一個人工作的地方和患有季節性情緒紊亂症有很大的關係。如果他在早晨天還黑的時候出門上班，而在天黑後才下班回家，這樣子他可以見到白天的陽光的機會便很少。

- 一個長期上夜班的人

這兩種工作人群患上季節性情緒紊亂症的成份就很大。學者們也在懷疑一個人如果缺少維他命D也會患上這個



病症，但是他們不能肯定這個建議。總言之，一直到現在尚沒有一個診斷這個病症的方法，祇是由觀察患者的症癥而定。

**症癥：**季節性情緒紊亂症的症癥和憂鬱症相似，症癥是在秋季出現，患者的病情會隨著冬季的來臨而加重，病癥會延續到春天，然後消失。現在且將症癥列於下面：

- 憂鬱，啼哭
  - 不能集中精神
  - 長期疲倦，不振作/活動
  - 膚體酸痛
  - 煩躁不安，脾氣變壞
  - 睡眠不安，困擾
  - 失去性慾
  - 食慾大增，體重加增
- 嚴重的患者會有自殺的念頭。

**治療：**在夜長日短的漆黑冬天裡，每一個人都會有一點低沉和不振作的感受！如果你注意到你自己或者家人親朋有上述的癥狀的話，便應該去找尋治療，如果病情不是嚴重的話，患者可以去陽光充足的地方，如西印度群島、墨西哥、巴拿馬等等國家渡假，或者居住一段時間，或者在白天多往外面走走，散步和體操運動等等。同時候和親戚朋友多些聯絡，加強社交活動，也是一個好辦法。

如果病情是嚴重的話，便需要去見你的家庭醫生，他可能會要你去接受：

1. 光線治療：每天要去接受一段時間的光線照射。(光線是由一個特別設計的光線盒子發射出來)
2. 藥物治療：所用藥物和醫治憂鬱症相類似。
3. 心理治療：你的家庭醫生會轉介你去見心理學家/醫生。在藥物和心理治療雙管齊下的情況之下，患者早點復原的機會便會大大的增加。光線治療的成功率也很大。

學者們也提出預防季節性情緒紊亂症的簡單和容易執行的方法，常常開著家居的窗簾，好讓光線進來，白天多作室外活動，如外出散步，在室外作體操運動等等以謀求冬季保持身體健康，去享受聖誕和新年的佳節！



## 11. 你的戒煙計劃 - 忠告和工具

### Tips to Make Quitting Easier

資料提供：安省促進健康部門

*Ontario Ministry of Health Promotion*

#### 忠告一：列出理由

請家人列出你應該戒煙的所有理由，然後把清單隨身攜帶，當你想點煙的時候提醒你。

可以考慮的東西：

- 家人和朋友
- 健康
- 自我型像
- 社交生活
- 金錢



#### 忠告二：了解你為甚麼吸煙

利用以下簡單表格，記錄數天之內的吸煙習慣，方法快捷容易，讓你認識到甚麼事物引起你吸煙。

香煙數目	時候:	需要程度 (一至五級)	我正在做甚麼?	我與誰同在?	我為甚麼吸煙?
一	上午七時十五分	五	預備上班	獨自一人	喝咖啡時都會吸煙

#### 忠告三：找一些健康的事物代替吸煙

知道為甚麼吸煙，你就能預先認識到引起你吸煙的情況，因而選擇香煙之外的東西。以下舉例說明：

你為甚麼吸煙？	適當的代替品
吸煙能夠振作精神	出外散步，呼吸新鮮空氣 做運動 用凍水洗一洗面
喝咖啡時吸煙實在舒暢	改變習慣，以茶代替咖啡

#### 忠告四：改變你週圍的環境和日常程序

在家中和日常程序上稍作調整，可以助你戒煙更容易。

以下有一些提議：

- 改變地點吃早餐
- 棄掉家中、車上和辦公室內所有香煙和煙灰缸
- 不要讓別人在你家中吸煙

#### 忠告五：告訴其他人

告訴親友你想戒煙，這樣你不但加強自己的決心，更讓他們幫助你。

#### 忠告六：從過去吸取經驗

如果你曾嘗試戒煙失敗，應從失敗中吸取經驗，使下一

次戒煙成功。你恢復吸煙是因為：

- 煙癮難耐
- 你經常處於誘發吸煙的情況
- 你週圍的人都吸煙
- 你的體重增加了

檢討答案，問自己這一次應作如何改變，使戒煙容易。  
忠告一至四可以幫到你！

#### 忠告七：定下一個開始戒煙的日期

現在應該定下一個開始戒煙的日期！在未來三星期內，任何一天壓力比較少就可以開始，一定要記錄在日曆上，如果你寫下戒煙的日期，你多半會如期開始。

## 忠告八：用積極的想法作推動力

恭喜你！你戒煙了！現在用積極的意念去對抗負面的思想，譬如「我期望不再受這些香煙、打火機和火柴所束縛」，以及「我實在不必靠香煙使我更能享受參加宴會。」

假如我一時大意，吸了煙，怎麼辦？

糟糕，我一時大意，吸了一兩枝煙。這只不過是一時疏忽，而不是徹底失敗！戒煙是一個過程，可以有很多方法進行。因此要不斷努力，不要氣餒！

大部份人第一次戒煙都是獨自進行。雖然這個方法對某些人可行，但這並不是唯一的戒煙方法。視乎你是哪一類吸煙者，有很多戒煙方法都可以考慮。記著，如果一種策略行不通，嘗試另一種方法，甚或採用不同的策略組合，直至你找到一種最合適的方法。



怎樣的幫助		如何運作？	優點	缺點
自助	戒煙刊物、小冊子和 在線戒煙計劃	採用任何你認為有用的工具，製定自己的戒煙計劃，並依計劃續步進行。	免費或費用廉宜。 你能夠根據自己的時間表進行。	你只能夠靠自己堅持戒煙計劃。
輔導	醫生、牙醫、護士或其他受訓助人戒煙的專業人士。 可以個別面談、小組、通過電話或在線輔導。	有受訓的專業人士幫助你掌握戒煙所需的技巧。 同時他們可以從旁鼓勵，肯定你的進步。	有旁人支持，實行戒煙會比較容易。 輔導員幫助其他人戒煙時，累積經驗，可以和你分享戒煙心得。	需要預約和守約。
尼古丁替補療法	膠貼、香口膠或吸劑。	給你一劑量尼古丁，但沒有附帶香煙內包含的所有藥性化學物質。 對每天吸煙十枝以上的重煙癮者來說，這可能是最有效的方法。	能夠幫助你控制煙癮。 不會比買香煙更昂貴。	膠貼可能引起皮膚過敏。 有正確與不正確的使用方法之分。 費用相等於吸煙。
「熄健」 非尼古丁替補療法	配方藥物	能夠刺激腦部分泌某些通常由尼古丁激發的化學物質，從而減低對尼古丁的渴求。	控制你的煙癮。	需要先查詢醫護人員，這種方法是否適合你。 要付費。

其他療法如激光、催眠及針灸等只有很少科學根據，但有些人士仍然選用這些戒煙方法。

\*尋求幫助及計劃戒煙，請諮詢你的家庭醫生。





## 12. 做一個更健康及更快樂的人 Be a Healthier and Happier Person

作者：劉徐玉晶博士

Dr. Doris Lau O Ont, LLD

翻譯：翻譯組

現代人的生活變得忙碌和注重達到目標，這壓力在許多方面影響了你的健康。學習如何照顧自己的身體 body，心智 mind 和心靈 soul 會使你成為一個整體更健康，更快樂和更年輕的人。

在照顧身體方面，一些小改變可引致健康的生活。例如：睡眠充足，如果可能的話，每天約睡8小時；減肥可以讓你更健康；開始每天散步半小時；運動；飲食中加些水果和飲多一杯水。在加國最大的健康問題是缺乏運動，即缺少身體活動。家長應表現出一個你想您的孩子仿效的榜樣。遠離對身體有害的物體：如非法藥品、煙草和酒精。輕度的定時運動可以降低心臟疾病的風險：中風、糖尿病；減少抑鬱和增強自信。我強烈的建議參加為健身房會員。堅持一個健身的計劃。運動對全身都有好處。讓你覺得舒服和年輕。

吃得健康是你能量和營養的資源。我個人喜歡地中海的飲食習慣。研究指出，這種飲食的好處是預防老年癡呆症、骨質疏鬆症、糖尿病和癌症及可幫助減肥。這飲食的基本概念包括：多吃新鮮水果、蔬菜、全穀物、堅果、種子、海鮮、酸奶、橄欖油、去皮的雞肉。取小分量的高品質的食品。多食蔬菜，少吃肉。多吃魚、蔬菜、蕃茄、西蘭花、辣椒、酸豆、菠菜、茄子、蘑菇、白扁豆、扁豆和鷹嘴豆 chickpeas。

如你虐待你的身體，你便虐待你的心智和你的心靈。想保持健康的心智，一定要不斷學習和成長。例如：看書和聽演講。沉思 meditation，能保持你頭腦的警覺性。保持積極的心態是保持你的身體和心智前進的關鍵。

至於健康的心靈，對我來說，表達我的信仰幫助我保持健康的生活方式。  
為了有一個健康的生活方式，你只要選擇了它和堅持實行它便可。



本刊由星島日報  
協助發行，  
特此鳴謝  
We wish to  
acknowledge the  
assistance of  
SingTao Daily in the  
distribution of this  
publication.



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 李永昌醫生 蕭景勳醫生	Dr. Patrick Chan Dr. Michael Ho Dr. King Sun Chan Dr. Kan Ying Fung Dr. Dominic Li Dr. King Fun Siu
---------	-----	--	--

Production Team	製作小組：	董楊映麗醫生 鄧靜暉博士	Dr. Hannah Toong Dr. Fay Tang
-----------------	-------	-----------------	----------------------------------

Distribution	分配：	李福東先生	Mr. Roger Lee
--------------	-----	-------	---------------

Cover Design	封面設計：	潘煜昌醫生 何嘉穎小姐	Dr. Wendell Poon Miss Stephanie Ho
--------------	-------	----------------	---------------------------------------

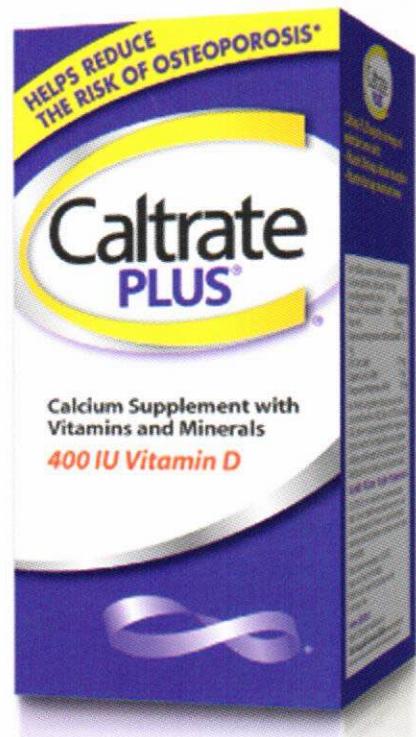
出版日期： 2011年10月





## 您每天的飲食是否含有足夠所需的鈣質， 以防止骨質疏鬆的發生？

每年每4個50歲以上的婦女，便有一個患上骨質疏鬆症，而加籍亞裔婦女，因為傳統體質及低鈣的飲食習慣，患症比率更加高。Caltrate Plus®含有豐富的鈣質、維他命D、維他命K、及其他強化骨質的礦物質，可幫助預防骨質疏鬆症，並保持骨格強壯。趁這新春，以壯健的體魄及強健的骨格來迎接新的一年。



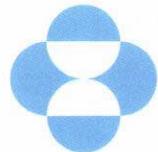
開始服用Caltrate®永遠都不會太早或太遲。

# 愛華藥房

## R. K. PHARMACY LIMITED

Johnny Kwong

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



# MERCK

Made possible through financial support by Merck

This Publication is supported in part by an educational grant from

# Novartis

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



GlaxoSmithKline

Quality Medical Imaging

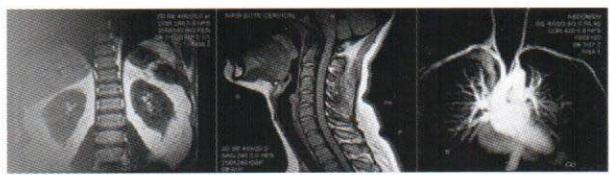
X-Ray, Ultrasound, Mammography,  
Bone Mineral Density

280 Spadina Avenue, Suite 306

(t): 416-603-1197

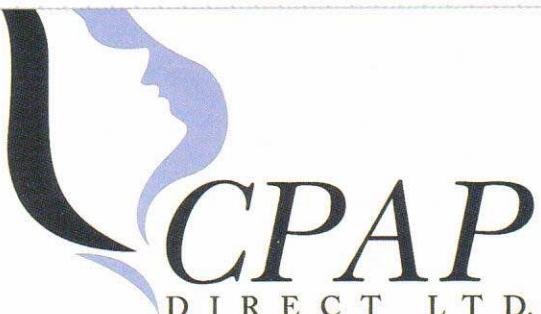
302 Spadina Avenue, Suite 307

(t): 416-977-6088



An Imaging Clinic of  
CML HealthCare  
[www.cmlhealthcare.com](http://www.cmlhealthcare.com)

CML HealthCare



Because health matters

本刊文章屬參考性質，詳情請向閣下醫生查詢。

版權所有，不得翻印。

Information in this publication is for reference only.  
Please contact your own physician for advice. All rights reserved.