

婦女健康新一頁

婦女健康普查

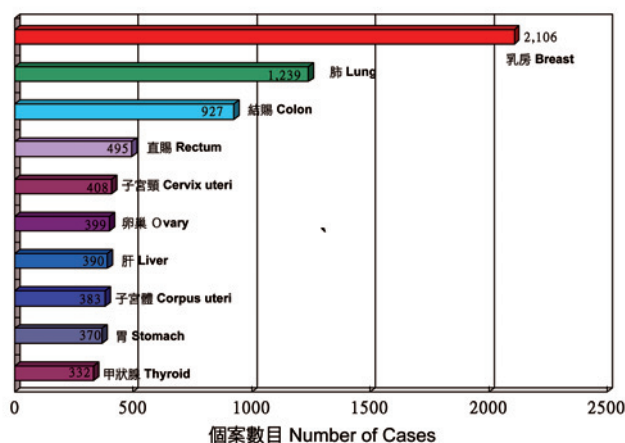
曹吳美齡醫生

‘普查’二字普遍被誤解，認為當身體出現毛病，不論大小，即往見醫生，便是普查。雖然病向淺中醫，已能大大提高治癒的機會。但健康普查有著更深層的意義，就在身體未出現任何病徵病狀時，透過普查，把病灶找出，徹底做到及早診斷，及早治療的理想效果，同時亦能給予醫生一個最基礎的藍本，有助往後的檢查及診斷，尤其是面對女性兩大癌症—乳癌和子宮頸癌時，更為重要。

乳癌是香港女性癌症首位，而子宮頸癌亦位列第五位。兩者的發病率均有上升及年輕化趨勢，可幸的是這兩種癌症在很早期的癌變前，已能透過普查時被發現，因而把癌症及早診治，其痊癒率更可達百份之九十五或以上。

乳房普查在西方國家是非常普遍的，美國更硬性規定女性在五十歲後每年接受乳房普查。香港雖然沒有此規定，但隨著女性知識水平不斷上升，對自己身體健康的關注，乳房普查亦漸漸得到重視，而且更被視為生活的一部份。

香港十大女性癌症
Top 10 Cancer in Female (Hong Kong 2003)



要達致乳房健康，乳房普查三部曲缺一不可：

每月自我乳房檢查、每年由醫生臨床檢查及定期接受乳房X光造影 (Mammography)

自我乳房檢查能令女性更為了解自己乳房的狀況，若有異常情況，便可及早往見醫生，作出正確診斷。亦應定期由醫生檢查乳房作出正確診斷。乳房X光造影能將乳房內部結構，甚至一些細小的鈣化點也能清楚顯示出來。

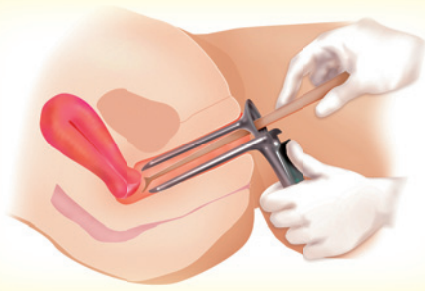
對診斷早期乳癌更為重要。必要時再配合乳房超聲波檢查，在



乳腺造影 (Mammography)



相輔相承的情況下，達致更全面的乳房健康評估。



子宮頸普查

相對乳房普查、子宮頸普查更為普及。‘年年驗身，令妳放心’這句宣傳口語早已深入人心。在2005年政府更致力推廣婦女每年施行子宮頸普查。香港每年有超過400名女士患上子宮頸癌，情況令人憂慮。因為子宮頸細胞由出現病變至發展成子宮頸癌，往往需要七至十年時間。如期間曾接受子宮頸抹片檢查，發現病變，而又得到正確診斷及治療，患上子宮頸癌的機會是極之低微。因此絕不能忽視這個簡單，快捷而又重要的子宮頸普查。

根據醫學數據顯示，子宮頸癌與人類乳頭狀瘤病毒（HPV）有著密切的關係。百份之九十九子宮頸癌病人同時受 HPV 感染。現今HPV有超過一百種類型，而與子宮頸癌有直接關係的，則被稱為高危類型病毒。若女性持續受高危HPV感染，便會增加患上子宮頸鱗狀上皮內瘤樣病變（CIN）的機會。受感染者一般沒有病徵病狀。因此，女性接受子宮頸普查時一併施行人類乳頭狀瘤病毒基因測試，就能更全面了解子宮頸的狀況。當兩者皆呈陰性，則代表患上子宮頸癌前病變的機會少於0.01%，這可以令女士們更無憂。

現今醫學科技已成功研製預防子宮頸癌的疫苗。疫苗能有效減低患上子宮頸癌的機會，但並非注射疫苗後就能一勞永逸，因疫苗本身只能針對個別高危HPV（即16，18），而非全部病毒。因此，女士們注射疫苗後仍須定期接受子宮頸普查，再配合人類乳頭狀瘤病毒基因普查，便能做到百份百安心，遠離子宮頸癌的威脅。

乳癌、子宮頸癌雖然是婦女常見的癌症，但只要能做到防範於未然，癌症亦未必是絕症的。



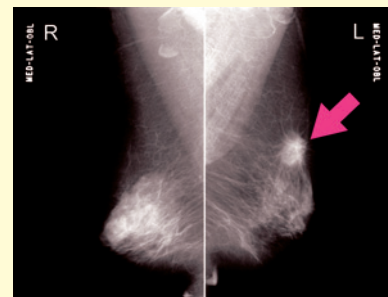
乳房普查

黃亭亭醫生

在香港婦女所患的癌症之中，乳癌居於首位。根據2003年香港癌症統計，顯示那一年有二千一百多個新證實乳癌的個案，相對十年前只有一千一百多個，數字是倍增的，可是乳癌的死亡率卻依然維持在十年前的三百三十多個及零三年的四百三十多個。這可以反映出，雖然香港的乳癌病發率比十年前增加一倍之多，但是它的死亡率卻仍能維持在一個較低的數目。此現象乃因患者能及早發現自己患上乳癌以及早診治和醫治乳癌的醫療技術日益先進。但問題是我們怎樣可以及早發覺罹患乳癌呢？

方婦女一樣，所以乳房X光造影是一個有效地及早找出乳癌的方法。

國際衛生組織、歐洲、美國及澳洲的研究顯示婦女由40歲開始定期作乳房X光造影檢查可以減低乳癌的死亡率達20-30%。雖然在2002年有兩份研究報告分別對這些研究資料稍作批評，但世界衛生組織及多個團體也因應這些批評而作出重新評估，發覺那些研究結果是確實的，而且乳房X光造影是有效的。所以在2002年，世界衛生組織刊出了一份乳癌預防的報告書，內容表示乳房X光造影可以減低乳癌的死亡率，而且這是一個非常有效的方法。不過，由於這些報告的研究對象都是西方婦女，這個方法是否適合我們東方婦女呢？雖然我們都知道東方婦女的乳房組織比西方婦女的乳房組織密度較高，但根據香港最近的一個研究報告顯示乳房X光造影的準確性在香港婦女的身上和西方婦女是一樣，而且新加坡亦在兩年前發表了一份研究報告，報告顯示乳房X光造影在成效上東方婦女跟西



乳房造影：乳癌

在乳癌出現病徵的時候才作出醫治比未出現病徵之前困難，而病人可能要接受化學治療的藥物及承受其帶來的副作用。所以我們一般都希望在乳癌沒有出現病徵的時候以檢查找出乳癌。但是我們用什麼方法去找出來呢？

醫生檢查及自我檢查

我們必須知道雖然乳房X光造影可以檢查出一些臨床上不明顯的乳癌，但是部分乳癌是乳房X光造影不能察覺的，各地對於乳房X光造影的建議都不同。但總括來說，我們建議婦女在40歲起每隔一至兩年作乳房X光造影普查，而高危人士，特別是家族史上曾有人患上乳癌的人士，她們作乳房X光造影的年紀應該比家屬病患者的病發年齡提早十年。

我們所知的10-15%乳癌是乳房X光造影不能察覺的，所以市民每年做身體檢查的時候可以請醫生替他們進行乳房觸檢，以

提高及早發覺的成效。另外，病人更應每月做一次自我檢查，自我檢查的目的是要對自己乳房增加了解，當自己乳房有變化的時候可以及早知道並求醫，所以自我檢查一定要定期做。對於有經期來的女性，最好是由經期的第一日起計第七至第十日的其中一日作自我檢查，而已停經的女性，就可找一個方便的日子，例如每月的一號作自我檢查。自我檢查的目的乃藉每次檢查時可跟上月作出比較，如果發覺沒有什麼變化，便不用擔心。但若有變化的時候，就是一個信號表示需要看醫生了，所以自我檢查不是要我們確認自己的變化是否腫瘤，而是要我們知道什麼時候有變化，當有變化的時候我們要及早求醫。

高危人士

乳房普查特別適合於高危人士。

什麼是高危人士呢？

- 有家族史
- 西方女性
- 早來經(13歲前)
- 遲停經(50歲後)
- 沒有生育
- 癡肥
- 酗酒
- 曾做過乳房組織化驗發覺有非典型乳腺增生或有基因病變

根據研究資料顯示，乳房普查更加適合高危人士，因為這些高危人士在乳房普查裡找到乳癌的機遇比普通婦女更為高。

如何能及早發現乳癌

其實，癌症在開始的時候可以完全地無聲無息，但是，過了一段時間之後，它的病徵便開始出現。

當我們發現乳房有變化的時候，便應及早求醫，一般乳癌的病

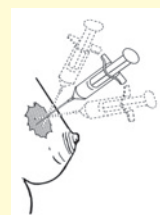
徵包括：

- 硬塊
- 乳頭溢液或凹陷
- 乳房上皮膚有橙皮狀變化或凹陷
- 腋下淋巴有硬塊

一般痛並不是常見的乳癌病徵，因為統計數字顯示一百個正常婦女有六十九人的乳房有不同程度的痛楚，但只有6%患乳癌的病人會感到痛楚。不過，當婦女發覺乳房有變化的時候，便應及早求醫。

通常一般醫生會作以下三重診斷：第一，觸檢，醫生會用手檢查乳房的形狀、大小及變化；第二是影像上的診斷，包括乳腺鏡及超聲波；第三，組織化驗，包括幼針吸取細胞或粗針抽取細胞手術。

組織化驗



• 幼針細胞檢查



• 粗針組織檢查

通常經過這三重檢驗化驗，醫生便可察覺出其乳房上的變化是良性或惡性，其準確率一般可達到九成以上。

婦女健康 由此起

婦女健康部統籌主任
黃綺雲

婦女健康部由2003年10月成立至今，已為超過一萬名婦女提供不同服務。現今香港婦女不但注重儀容外表，對身體健康亦十分重視，健康普查已成為新一代女性生活的一部分。有見及此，本部提供的健康檢查套餐亦由16項增至21項，除乳房普查、子宮頸普查、婦女健康普查外，新增設有婚前或懷孕前健康普查及性健康普查服務。多元化的套餐，專業的服務，務求達致促進婦女健康、預防疾病的目的。



婦女健康部

輔助生育門診於去年四月始設於本部，為面對不育的夫婦提供協助懷孕的醫療技術，為他們帶來新生命的喜悅。

此外，我們亦設有專科診症服務，包括乳房專科及理遺尿專科，為患病婦女提供正確的評估、診斷及適切的治療。乳房專科醫生不但能為乳癌患者提供最適切的手術治療，而每星期更會與其他乳癌治療專家（如腫瘤科醫生、放射診斷科醫生及病理學醫生等）舉行會議，為病者制定最佳治療方案。



輔助生育

我們會為乳癌患者及其家屬提供手術前、後的情緒及心理輔導。亦會為出現淋巴水腫的乳癌病者施行淋巴按摩，並指導病者或其家屬施行自我淋巴按摩的方法，以緩和和水腫不適的情況。而乳癌病友支援小組更會定期舉辦聚會，讓病友共聚一堂，互相支持、分享經驗，面對人生新一頁。（後續）



支援小組聚會

展望未來，我們仍致力開拓更多不同組合的檢查項目，達致更全面的保障。發展更多有關婦女的專科診症服務，同時透過不同渠道，宣揚婦女健康訊息，維持身心健康，令婦女們由內靚到外。

婦女健康部各醫護人員均具備有關婦女健康的專業知識及訓練，我們樂意為妳服務。而我們亦會定期舉辦健康講座，讓愛錫自己的妳提升健康意識。若有查詢，歡迎聯絡我們。

電話：2835 8878

傳真：2892 7512

電郵：dwh@hksh.com

值此機會，祝願全港婦女“明艷照人，身體健康”！

乳房磁力共振掃描 ——3T造影

養和醫院放射診斷部總監
羅吳美英醫生

雖然乳房磁力共振掃描技術之應用已超過十年，但直到最近才被視為除乳房X光造影和乳房超聲波之外一項不可或缺的檢查項目。

隨著高解像度磁力共振掃描機之面世，無論腫瘤的形狀、大小、邊緣，或腫瘤增強特徵，如內部組織的強化、增強的形式和動力學曲線等，均可仔細地進行分析。

美國放射學學院乳房造影報告及數據系統（ACR-BIRADS）為磁力共振造影報告所採用的辭彙訂立了一套很有參考價值的標準。

現時，乳房磁力共振造影的適用範圍包括：

1. 為高危病人進行普查（高危病人是指有患癌家族史、帶有BRCA 1或BRCA 2遺傳基因，及乳房曾接受矽注射之人士）
2. 診斷
 - 只在其中一次乳房X光造影中發現有懷疑腫瘤
 - 乳頭溢血，但乳腺造影結果正常
 - 觸摸時發現腫塊，但乳房X光造影和乳房超聲波的結果均屬正常
3. 腫瘤分段
 - 有腋下淋巴轉移腫瘤的病人找出乳房腫瘤的原位位置
 - 評估腫瘤的大小，檢驗是否多灶點、多區域或對側的腫瘤（3.8% 至5.4%）
 - 檢驗有否癌細胞侵犯胸壁
4. 腫瘤治療

在接受手術前及化療前，為病人進行評估；在第一次化療周期後監察病人對藥物的反應；在接受手術前施行化療，於化療完成後檢查剩餘的腫瘤



乳房磁力共振掃描——3T造影

雖然採用磁力共振進行乳癌檢查的敏感度極高（乳癌：逾90%，侵入性乳腺腫瘤：接近100%），乳房磁力共振的特異率較低，僅約50%至70%。由於仍有可能出現假陽性或假陰性腫瘤的情況，因此，將增加配合使用磁力共振導引針定位和磁力共振乳房活組織檢查。

結論：

1. 由於本港女性的乳癌病發率甚高，每23名女性就有一名患上乳癌，所以乳房磁力共振掃描已越來越普遍。現時，本院提供最先進的3T磁力共振掃描，更可以施行全身造影。
2. 而乳癌康復者亦可利用磁力共振施行全身性癌轉移造影普查，範圍包括腦、頸、胸腔，腹部、盆腔以至全脊椎。
3. 磁力共振掃描最大好處是診斷準確、無輻射。



我……尿！



婦女尿失禁的煩惱

一級物理治療師
湯雅思

『姑娘，點解我咁大個人都會瀨尿呢？點算好！有沒有辦法？』

其實不論男女老少，遇上失禁的情況，也必感到尷尬。失禁患者，於用力的時候，例如大力咳嗽，大笑，打噴嚏，又或者做劇烈運動如跑步，搬東西時，都可能有小便溢出。

形成失禁的危險因素

女性——

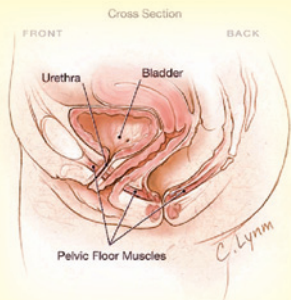
年齡：女性隨着年齡增長，控制膀胱收縮的盆腔肌肉可能出現老化，繼而出現鬆弛，引致失禁。

自然分娩：自然分娩過程中，盆腔肌肉及神經受到拉張，容易受損，最後做成控制小便和承托子宮的肌肉及膀胱頸附近的組織鬆弛無力，機能失效。

更年期：因雌激素水平下降，使尿道盆腔肌肉鬆弛。

男性——

因患上前列腺肥大症，前列腺腫瘤等疾病而進行前列腺手術的男性，有機會影響膀胱肌肉的控制，以致手術後出現小便失禁的情況。



盆腔底肌肉解剖圖

治療方法

除了藥物，手術，或植入式支撐儀器外，大部份的失禁患者，都可藉物理治療去改善病情。尤其藉物理治療，改善純因盆腔肌肉鬆弛而致的失禁，成功率超過八成，若患者進展較慢或毫無改善，這多是其缺乏耐性，不肯勤做運動所致。

盆腔底肌肉收縮運動：

這是最主要的治療部份。患者透過練習盆腔底肌肉運動，令這肌肉再次回復足夠的彈性。這運動主要是控制肌肉，將會陰及尿道口收緊，做這運動時，感覺就像忍尿一般。

無論男女，每次做這動作，要持續做3秒至10秒，然後休息10秒左右，再重覆做8至10次，便完成一節運動。患者每日做10節，便可將失禁的病情改善。這運動可於日常看電視或乘搭交通工具時做，毋須預留一段時間去進行。但要注意做這運動時仍要保持呼吸，不能閉氣，否則效果不理想。

懷孕女性身體改變，如體重增加，荷爾蒙分泌改變，也會引致

肌肉變弱；於是產前運動之一，盆腔底肌肉收縮也是主要的一環。孕婦可於懷孕期穩定後，大概16週，每天進行一次，每次10下上述的運動，以保持盆腔底肌肉的正常張力。至於正常分娩後的產婦，可於產後24小時後進行這項運動，盡快使鬆弛無力的肌肉恢復機能。產婦可以先從平趟姿勢開始這動作，再慢慢變成坐着，站着都可以做這運動便可。

生物回饋治療

物理治療師會按個別病情，個別教授患者練習盆腔底肌肉運動。治療師會利用生物回饋儀器使患者更能掌握正確的肌肉收縮，有強化效果。



生物回饋儀器

另外用重量球體作強化肌肉訓練是另外一種選擇。治療師會把有重量的球體放入陰道內，盆腔底肌肉便會收縮使那重量球體

不會滑出陰道外，當肌肉慢慢強化後，重量球體便逐漸增加其重量使肌肉鍛練得更強壯。這方法比生物回饋儀器便宜及容易。當治療師指導後，更可在家裏練習。



重量球體作強化肌肉訓練是另外一種選擇

電療刺激

當盆腔底肌肉運動效果不理想時，可以考慮用電療儀器。方法是把一支帶有輕微電流的小工具放在陰道內，透過不同頻率去刺激盆腔底肌肉收縮，患者只會是有肌肉收縮的感覺，透過電流刺激收縮使患者更能掌握自主收縮的效果。



電療刺激儀器

結語

失禁原因有很多種，若是純因盆腔底肌肉鬆弛而引起的失禁，藉着盆腔底肌肉強化運動，改善失禁情況的成功率可超過八成。方法有簡單如日常的忍尿動作，又或者在治療師指導下，放入生物回饋儀器或有重量的球體在陰道內作更有效的強化運動，熟習後便可在家里練習。只要有恒心，大部份失禁患者都會有很理想的進展。

從飲食預防婦女的癌症

體格健康檢查部營養師
余思行

醫學研究指出，透過健康的飲食習慣，配合恆常運動及保持理想體重，能預防百分之三十至四十的癌症。而健康飲食習慣更有助預防半數的乳癌個案。今期我會同大家探討如何從改善飲食及生活習慣，來預防婦女的常見癌症。

（一）乳癌

乳癌是香港頭號女性癌症殺手，主要影響40-60歲的女性。據香港癌症基金指出，平均每23名女性中，便有1人患有乳癌。越早發現，治癒的機會就越大。科學研究證實，健康的飲食及生活習慣有助減低患上乳癌的風險。

飲食防乳癌

以下的圖表總結不同營養素及生活習慣對乳癌的影響：

飲食及生活習慣與乳癌的關係

醫學證據	預防乳癌因素	證實並有關係	致癌因素
足夠證據		咖啡	生長速度急促 體型高大
非常有可能	蔬菜及水果	膽固醇 綠茶	過重 體重上升 酒精
有可能	活動量 纖維質 胡蘿蔔素	單元不飽和脂肪酸 多元不飽和脂肪酸 維他命A 視黃醇 維他命E 家禽 濃茶	總脂肪攝取量 飽和脂肪 動物脂肪
不足	維他命C 異黃酮素 Isoflavones 木酚素 Lignans 魚類		動物蛋白 DDT殘餘物

資料來源：世界癌症研究基金1997，美國食物及藥物管理局2005

致癌的因素

1. 肥胖與乳癌

肥胖會增加更年期的女性患上乳癌的風險，更年期間，女性的體內雌激素荷爾蒙主要由身體脂肪細胞所分泌，而肥胖則會引致雌激素荷爾蒙分泌上升，刺激乳腺腫瘤細胞增長，而在成年期間，體重上升亦會增加患上乳癌的風險。至於體脂的分佈，中央肥胖較一般肥胖的風險更高。身體脂肪過多亦會增加子宮內膜癌的風險。

美國癌症學會的研究指出，相比健康體重的乳癌患者，肥胖的病患者有高於1.3至2.1倍多的機會死亡。

2. 酒精與乳癌

酒精本身不是致癌物質，但酒精會影響更年期間雌激素 (Estrogen) 及黃體酮 (Progesterone) 的製造量，飲用任何種類的酒精可令患上乳癌之風險提高30%。這發現在每天

平均飲用多於一份酒精或更年期後的女士中較為明顯。另外，在發育期間的少女，飲用酒精亦會增加日後患上乳癌的風險。每天飲用多於1份酒精的女士，如飲食中缺乏葉酸，她們會有更大機會患上乳癌。葉酸含量高的食物有綠葉蔬菜，豆類，水果及果仁。

以下酒類飲品含有大約18克酒精，相等於1份酒精。要預防乳癌，建議每天攝取少於1份：

種類	份量
啤酒	360 毫升 (1罐)
紅/白酒	150 毫升 (1/5 支)
烈酒	45毫升

3. 總脂肪攝取量與乳癌

直到現時為止，研究結果仍沒有定論。部份研究指出高脂肪飲食能增加患上乳癌的風險，原因主要是高脂肪及高熱量飲食會導致肥胖。未來的研究方向將會集中在不同脂肪酸對乳癌風險的影響。

各類脂肪酸的主要來源

飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
雞油、雞皮	牛油果	菜油
煙肉、肥豬肉	花生油	粟米油
雪糕、牛油、豬油	芥花籽油	黃豆油
全脂奶	橄欖油	核桃
椰子油、椰汁	芝麻油	魚油
棕櫚油、棕櫚籽油	葵花籽油	紅花籽油

有助防癌的因素

1. 蔬菜及水果與乳癌

蔬菜及水果含豐富植物性抗氧化營養素，研究證實有助控制癌細胞的增長。一項瑞典的研究指出每天進食1.5份（相等於大半碗）十字花科的蔬菜，如西蘭花、椰菜花或椰菜，能減低患乳癌的風險。

2. 活動量與乳癌

日常活動有助控制體重及增加體內肌肉含量，定時運動更有助減少患上乳癌及其他併發症之風險。建議運動量為每星期3次或以上帶氧運動，每次30分鐘以上。

3. 纖維質與乳癌

纖維質包括所有不能被身體吸收的植物營養素，纖維質有助把致癌物質排出體外，減低患乳癌的風險。另外黃豆中所含的植物性雌激素，即異黃酮素 Isoflavones，在更年期前能併合雌激素的受體部位，使身體減少製造雌激素，動物研究顯示有助減低患乳癌風險。

（二）子宮頸癌

繼乳癌之後，子宮頸癌便是女性最常見的癌症，屬於女性癌症第五號殺手。目前的臨床報告並未有足夠證據顯示改變飲食習慣能減低患子宮頸癌的機會。世界癌症研究基金專家小組建議多吃蔬菜及水果，增加從植物性食物中的胡蘿蔔素、維他命C及E的攝取量，以預防子宮頸癌。

飲食及生活習慣與子宮頸癌的關係

醫學證據	預防乳癌因素	證實並有關係	致癌因素
足夠證據			吸煙
非常有可能			
有可能	蔬菜及水果 胡蘿蔔素 維他命C 維他命E	葉酸 維他命A	
不足			

資料來源：世界癌症研究基金1997，美國食物及藥物管理局2005

（三）卵巢癌

卵巢癌是女性的第六種常見癌症，卵巢癌早期病徵不明顯，患者多數在後期才發現患病，存活率較低。目前的臨床報告並未有足夠證據顯示改變飲食習慣能減低患卵巢癌的機會。世界癌症研究基金專家小組建議多吃蔬菜及水果有助減低患卵巢癌的機會。

預癌飲食及生活習慣改善的建議

1. 飲食多元化，膳食以植物為主

- 每日最少5份蔬菜及水果，記住每日「2+3」= 2份水果加3份蔬菜。

何謂1份蔬菜或水果（以下是參考衛生署衛生防護中心的資料）

「1份水果」等於以下其中一個例子	「1份蔬菜」等於以下其中一個例子
2個小型水果（如：布祿）	1碗未經烹調的葉菜（如：椰菜、菜心、菠菜）
1個中型水果（如：橙、蘋果、奇異果）	
半個大型水果（如：香蕉、芒果）	半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類
半杯水果塊（如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）	¾ 無添加糖份的新鮮蔬菜汁
半杯水果（如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）	半碗煮熟的豆類（如：荷蘭豆、紅腰豆）
¼ 杯*無添加糖份的乾果（如：提子乾、西梅乾）	
¾ 杯*無添加糖份的果汁	

* 1杯 = 240毫升

- 多吃不同種類的蔬菜、水果、豆類、天然少加工、澱粉質豐富的主食。
- 減少進食紅肉，尤其含較高脂肪或加工種類。
- 避免進食精製食物，如汽水、甜麵包、蛋糕、糖果等等。

2. 恆常運動

- 日常工作的運動量屬低或中等的人士，可以每天快速步行半小時或進行其他類似運動。
- 或每星期進行帶氧運動如跑步，游水，踏單車3次，每次30分鐘或以上。

飲食及生活習慣與卵巢癌的關係

醫學證據	預防乳癌因素	證實並有關係	致癌因素
足夠證據			
非常有可能			
有可能	蔬菜及水果		
不足	胡蘿蔔素 魚類		總脂肪攝取量 飽和脂肪 蛋類

資料來源：世界癌症研究基金1997，美國食物及藥物管理局2005

（四）子宮內膜癌

一般在已發展的城市較為普遍，因為高脂肪飲食及肥胖人士有較大機會患上子宮內膜癌。最有效預防子宮內膜癌的方法是：保持理想體重、均衡飲食及恆常運動。

飲食及生活習慣與子宮內膜癌的關係

醫學證據	預防乳癌因素	證實並有關係	致癌因素
足夠證據			體重過高
非常有可能			
有可能	蔬菜及水果		飽和脂肪 動物脂肪
不足	胡蘿蔔素		總脂肪攝取量 膽固醇

資料來源：世界癌症研究基金1997，美國食物及藥物管理局2005

3. 保持健康的體重

- 平衡日常卡路里攝取量及活動量，以保持理想體重。
- 假如你屬於過重或肥胖，應開始減肥計劃。

4. 控制飲用酒精

- 應避免喝酒。
- 如喝酒的話，則以每天1份酒精為限。

養和醫院
二零零七年一月份至三月份
醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
疤痕改善之方法、兔唇整形手術及後期的改善	22/1/2007 (星期一)	2835-8866
膝痛治療新發展	25/1/2007 (星期四)	2835-7890
視力矯正新趨向	26/1/2007 (星期五)	2835-8899
頭髮護理及植髮手術	29/1/2007 (星期一)	2835-8866
最先進白內障手術	30/1/2007 (星期二)	2835-8899
甲狀腺病面面觀	1/2/2007 (星期四)	2935-8676
常見的婦科腫瘤	1/2/2007 (星期四)	2835-8875
視力矯正新趨向	2、9、23/2/2007 (星期五)	2835-8899
整容手術面面觀	5/2/2007 (星期一)	2835-8866
婦女遺尿的認識	8/2/2007 (星期四)	2835-8878
胃痛？是真！是假！	9/2/2006 (星期五)	2835-8600
雙眼皮及除眼袋手術	12/2/2007 (星期一)	2835-8866
視網膜及黃斑點病變之最新治療方法	13/2/2007 (星期二)	2835-8899
語言發展障礙	13/2/2006 (星期二)	2835-8607
皮膚激光手術及Thermage緊膚	26/2/2007 (星期一)	2835-8866
糖尿病面面觀	1/3/2007 (星期四)	2835-8676
「胃痛」解碼	2/3/2007 星期五	2835-8698
視力矯正新趨向	2、9、16、23/3/2007 (星期五)	2835-8899
髖關節常見病患及其治療——骨枯、退化性關節炎、長者骨折	2/3/2007 (星期五)	2835-7890
抽脂、隆胸及重建手術	5/3/2007 (星期一)	2835-8866
近視眼、斜視眼、弱視及其他常見兒童眼疾	6/3/2007 (星期二)	2835-8899
常見膽道疾病	8/3/2007 星期四	2835-8698
疤痕改善及兔唇整形手術	12/3/2007 (星期一)	2835-8866
腸癌：你、我、它	13/3/2007 (星期二)	2835-8877
「胃酸倒流」面面觀	13/3/2007 (星期二)	2835-8698
預防癌症：婦女應從飲食開始	15/3/2007 (星期四)	2835-8878
護膚護髮之道	19/3/2007 (星期一)	2835-8866
最先進白內障手術	20/3/2007 (星期二)	2835-8899
子宮頸肌瘤治療新趨勢	22/3/2007 (星期四)	2835-8878
睡眠窒息不用愁	22/3/2007 (星期四)	2835-8607
雙眼皮、除眼袋手術及羽線拉面	26/3/2007 (星期一)	2835-8866
坐骨神經痛及微創手術治療	29/3/2007 (星期四)	2835-7890
冠心病知多少？	30/3/2007 (星期五)	2835-7899

地點：養和醫院李樹培院十一樓護士學校

圖文傳真：2835-5186

時間：下午六時半或七時開始（約1~1.5小時）

網址：www.hksh.com

注意：講座如有取消或更改將不會個別另行通知，請各已報名人士於舉行日前三天致電查詢

費用全免，歡迎各界人士參加

子宮頸癌疫苗

陳煥堂醫生

首個可預防子宮頸癌的疫苗已研製成功，並於去年十一月始，全港婦女均可接受注射。疫苗能有效預防6、11、16、18型HPV病毒感染所致的疾病。70%子宮頸癌是由16、18型HPV引致的，而90%性器官濕疣便是由6、11型HPV所引起。因此注射此疫苗可大大減低患上子宮頸癌的機會。接種此疫苗的婦女需於6個月內注射3次，方能達致最理想效果。直致目前臨床研究為止，疫苗有效期至少五年。至於可維持多久，仍有待觀察。

要最有效預防感染上述類型HPV病毒，當然在未受感染前注射。故建議女性由9至26歲在未曾有性行為前應注射疫苗，因未曾有性行為而未受HPV病毒影響的女性能得到疫苗的最大保障。然而，疫苗對已有性接觸的女性仍然是有用處的。因為很少女性會同時曾染上過全部4類HPV。故此，疫苗仍可防止她們染上該4類HPV中未受感染的類別，對預防子宮頸癌仍有一定的作用。

雖然注射疫苗後能減低患上子宮頸癌的機會，但此疫苗並不能為所有HPV類型提供免疫保障，意即它不能完全阻止子宮頸癌或性器官濕疣的發生。目前，仍然有約30%由其他類型HPV引致的子宮頸癌未能得到保障。因此，即使注射疫苗後，婦女仍須繼續定期接受子宮頸細胞檢查，再配合HPV DNA測試，得到最全面的保障，以策萬全。

本期由



贊助

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明『養和醫院』或『HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL』多謝合作！

姓名：_____

地址：_____