



養和之道

第 24 期

2006 年 1 月



認識骨質疏鬆症

骨健中心
盧國榮醫生

甚麼是骨質疏鬆症？

顧名思義，骨質疏鬆是指骨骼的質量減少，令到結構出現“脆弱”，最終導致骨折，根據中文大學1997年一項研究報告，全港約有30萬名婦女及10萬名男士患有骨質疏鬆症，而停經後的女性中，更有接近5成的人患上此症。

骨質疏鬆的影響及徵狀

早期的骨質疏鬆並無明顯的徵狀，但隨著骨骼的不斷減少，最終會導致骨折而引起各類的併發症及後果。其中最常見的是脊椎骨及股骨出現骨折，尤以後者會引起較嚴重的問題，現時本港每年約有4000宗股骨折斷的個案，患者除了首年的致命率高達2成外，超過7成病人骨折後行動不能回復正常，更有4份之1病人需長期卧床，至於脊骨扁陷的話，除了可引致劇痛及身高下降外，更可能會壓著附近的神經組織，引起各種痛症或肌肉萎縮等。

怎樣預防和診斷骨質疏鬆症：

由於問題出現的初期並無任何明顯徵狀，若等到骨折情況出現時才開始治療，效果會事倍功半，因為現時主要的治療藥物都只能預防骨骼過度流失，並不能大幅度增加／改善骨骼的質量，故此治療骨質疏鬆症首重預防，而第一步就是要通過健康的生活習慣，（例如進食充足的鈣質，蛋白質，不吸煙，不酗酒及適量的運動）使我們的骨骼在成長期中（一般於35歲前）盡量累積最多的骨骼組織和減慢骨骼組織在成長期後的流失速度，尤其是停經後的女性，骨骼流失速度更會急速上升，故此停經婦女和一些高危人士應定期作骨質密度檢查。

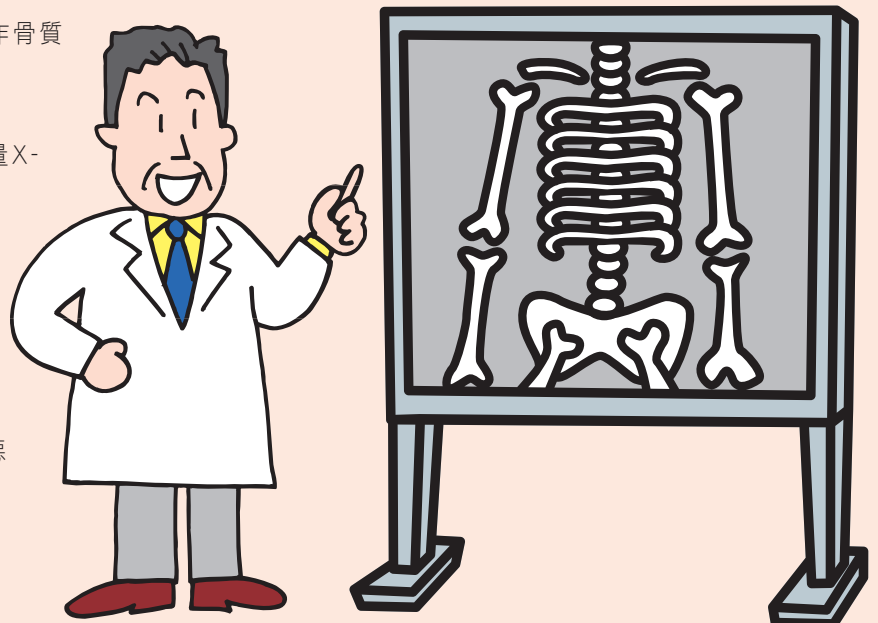
至於骨質密度檢查，最精確的便是利用“雙能量X-光收測定儀”（DEXA）作出量度，坊間經常應用的超聲波量度方法，只適用於初步普查，並不能作為確診的工具。在量度骨質密度後我們可得出一個T值，若T值在-2.5之下，便證實患上骨質疏鬆，T值在-1至-2.5之間會被列為骨質流失，需加強監察進度及詳細評估進一步惡化之可能性，至於T值在-1或以上的則屬正常。

可導致骨質疏鬆症之誘因／高危因素：

1. 停經
2. 年長（一般指大於65歲）
3. 曾經患有內分泌疾病（例如甲狀腺／甲狀旁腺功能亢奮）
4. 接受長時期類固醇治療
5. 母親有股骨骨折之家族史
6. 體重偏低（BMI<19）
7. 飲食不均衡
8. 長期缺乏運動及久居室內者

甚麼人應該進行骨檢密度檢查：

1. 存有骨質疏鬆之誘因
2. X-光檢查出現骨質密度減低
3. 出現骨折
4. 身高減少或出現“寒”背
5. 服食骨質疏鬆藥物的人士（以監察療效／進度）



骨質疏鬆症之手術治療

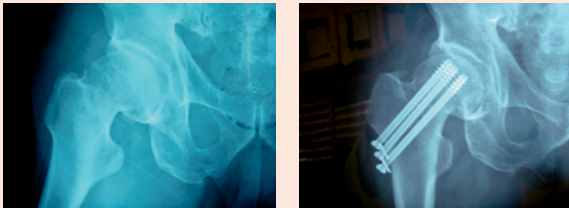
胡永祥醫生
養和醫院骨科及運動醫學中心

骨質疏鬆引起的主要後果是骨折，這包括發生於脊椎及四肢之骨折。根據國際骨質疏鬆協會之調查，一生中遇有骨折的機會：女性為百分之五十，男性為百分之十二。由於這類骨折多發生於年長者，後果可以頗令人擔憂，嚴重者可導致死亡，輕者或會加速體質衰退。骨折不但會給個人，也給家庭和社會帶來危害和經濟損失。美國1996年用於治療骨質疏鬆骨折的費用為140億美元，預計2026年會增至470億。

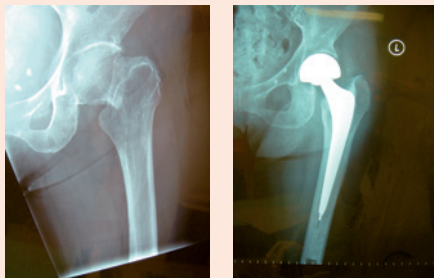
骨質疏鬆性骨折最常發生於人體髖部、腕部及脊椎等。

腕部骨質疏鬆性骨折主要有兩大類：（一）股骨頸骨折和（二）轉子間骨折。治療重點是若病者身體可以則盡快施行手術醫治，讓病者避免長久卧床，及早康復。根據過往經驗及醫學研究，長者只要卧床一、兩天而引發之併發症機會便相對提高。常見之併發症如肺炎、褥瘡和下肢靜脈栓塞等。

股骨頸骨折若沒有移位，可用螺絲釘固定（圖一）。若已移位，則股骨頭發生缺血性壞死的機會大大提高，治理方法是切除股骨頭而植入半髖關節假體（圖二）。

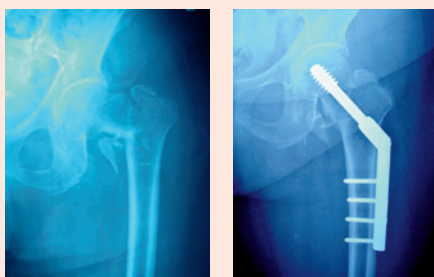


圖一：非移位性股骨頸骨折以螺絲釘固定



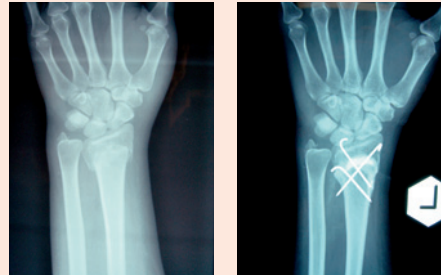
圖二：移位性股骨頸骨折，手術時股骨頭切除而植入半髖關節假體。

轉子間骨折多以各式鋼板、螺絲釘或髓內釘固定（圖三）。髖部骨質疏鬆性骨折經過去半個世紀的科研，手術治理方法已十分成熟。



圖三：轉子間骨折以鋼板及螺絲固定

腕部骨質疏鬆性骨折主要影響橈骨遠端。若病者身體虛弱，一般會以閉合復位法及加石膏固定。由於骨質疏鬆，骨折一般較為粉碎，就是以石膏固定，骨折也會移位以致腕部外表變形。若病者身體健康，現今此類骨折一般會以手術治療，防止骨折移位。手術方法可以微創技術，用鋼針將骨折固定，又加入替代骨，加強固定，使病者腕部及早活動，加快康復（圖四）。



圖四：腕部橈骨遠端骨折以鋼針及替代骨固定

脊椎骨折最常影響胸腰間脊椎體。病者不一定有跌倒受傷病史，常見癥狀為背部慢性疼痛及彎背。嚴重者會降低肺部及腹部空間，影響肺功能及食慾。治理方法多採用止痛藥、腰封及病者多作床上休息。於個別病者若脊椎骨折引致嚴重背痛可考慮新的手術治療法——椎體整形術。椎體整形術是以X綫引導，將針狀儀器經皮放進脊椎體，然後注射入骨水泥，大大加強椎體硬度，從而減輕病者痛楚（圖五）。由於在手術過程中，骨水泥有機會外流而引致卡壓神經，甚或流入大動脈或靜脈，併發症嚴重，因此病者要經過詳細評估後才採用此法。



圖五：椎體整形術——將骨水泥注射入脊椎內

總括來說，骨質疏鬆症的手術治療方法在過去十年有很大的進展。骨折固定儀器不斷改進，就是脆弱的骨塊也有方法固定。最新研製成功的替代骨架（人造假骨），不但填補因骨質疏鬆及骨折形成之虛位，又可強化骨折的固定，加速病者的康復。髖部、肩部及肘部的骨質疏鬆性骨折，各項科研加深已對此類骨折的認識，現今常能以關節置換術處理，減少併發症的發生。

預防勝於治療，減少骨質疏鬆性骨折最重要為防止長者跌倒。要留意長者跌倒一般有外在、內在因素。外在因素如參與危險運動、夜間室內燈光不足和傢俬擺放不宜等。內在因素包括體弱多病、尿頻、血壓驟降、頭暈、視力和平衡力減退等。長者宜作適量運動，訓練平衡力及有需要時選用合適的助行器。

骨骼健康，飲食有道

骨健中心註冊營養師
陳勁芝

說到骨質疏鬆，大家或會認為這只是老人家或中年女士才需要擔心的問題。其實，要有強健的骨骼及有效預防骨質疏鬆，必須從少養成健康護骨的飲食習慣。以下是保持強健骨骼的飲食要點。

1. 飲食中攝取足夠鈣質

由於鈣質 (Calcium) 是保持及提升骨質密度最重要的礦物質，所以要預防及治療骨質疏鬆，每天必須攝取足夠的鈣質。右表列出不同年齡人士的鈣質需要，可見一般成年人的鈣質需要約是1000毫克。

飲食中要有足夠的鈣質，每天必須進食含鈣量高的食物，如奶類、黃豆類及深綠色葉蔬菜。下表列有常見食物的含鈣量，而每天進食兩份含鈣量高的食物則對預防及治療骨質疏鬆大有幫助。

	年齡	日常鈣質需要 (毫克)
嬰兒	0 — 6 月	210
	6 — 12月	270
小童	1 — 3 歲	500
	4 — 8歲	800
青少年	9 — 18歲	1300
成年	19 — 50歲	1000
	51 — 70歲	1200
懷孕期	18歲或以下	1300
	19歲或以上	1000
哺乳期	18歲或以下	1300
	19歲或以上	1000

資料來源：

Institute of Medicine, National Academy of Science, 1997, 2001)

美國國家衛生學院 (The National Institute of Health) 建議已停經而沒有服用雌激素婦女或65歲或以上人士每天攝取1500毫克鈣質。

食物含鈣量表



高鈣量食物 (約300- 500 毫克)		
● 高鈣低脂 / 脫脂鮮奶 (240毫升)	● 酸乳酪 (150克)	● 加鈣橙汁 (250毫升)
● 低脂 / 脫脂鮮奶 (240毫升)	● 高鈣乳果雪糕(1球 / 半杯)	● 豆腐 (1磚)
● 高鈣低脂 / 脫脂奶粉(4湯匙)	● 高鈣芝士 (一片)	● 芥蘭 (4兩)
● 低脂 / 脫脂奶粉 (4湯匙)	● 加鈣豆漿 (250毫升)	● 莧菜 (4兩)
中高鈣量食物 (約200毫克)		
● 花奶 (4 湯匙)	● 即沖芝麻糊 (1包)	● 菜心 (4兩)
● 芝士 (一片)	● 黑/白芝麻 (2 湯匙)	● 西洋菜 (4兩)
	● 菠菜 (半碗熟)	● 小白菜 (4兩)
中鈣量食物 (約100毫克)		
● 雪糕 / 乳果雪糕(1殼 / 半杯)	● 豆腐花 (1碗)	● 黑 / 白芝麻 (1湯匙)
● 罐裝沙甸魚 (2條)	● 豆腐泡 (五件)	● 杏仁 (約20粒)
● 白飯魚 (1兩)	● 西蘭花 (1碗熟)	● 木瓜-中 (半個 / 300克)
	● 髮菜 (1/4兩)	

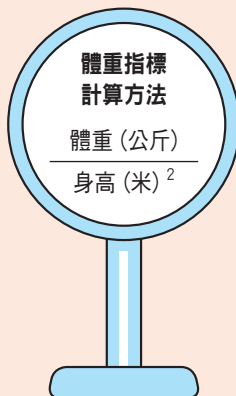
* 1兩 = 40克

2. 攝取足夠維他命D

維他命D能增加人體吸收鈣質的能力。每天做戶外運動或曬太陽約十五分鐘，身體就可為當日製造足夠的維他命D。

3. 攝取足夠卡路里

由於體重過輕的人士較容易患上骨質疏鬆，所以除注意鈣質攝取量之外，維持均衡飲食已達至健康的體重亦十分重要。成年人士的健康體重指標為18.5至22.9。右列的方程式可為你計算體重指標。



4. 多吃蔬菜及生果，每日 2+3

除鈣質及維他命D之外，食物中的磷質(Phosphorus)，鎂質(Magnesium)，氟(Flouride)，維他命K及維他命C在造骨過程當中也是重要的營養素，而這其中鎂質，維他命K及C均在不同種類的蔬果中找到。再者，蔬果



中的維他命C與鈣質一同進食時能令鈣質在腸道較容易被吸收，故多進食蔬菜及生果對在骨骼健康亦有幫助。成年人應每日進食兩個生果及三份菜（約一碗半熟菜）。

高鈣餐單例子

	熱量(千卡)	鈣量(毫克)
早餐		
低脂奶或加鈣豆奶（一杯）	120	425
全麥麵包多士兩片	240	97
植物牛油（一茶匙）	31	1
果醬（一茶匙）	17	1
早餐合共：	408	524



	熱量(千卡)	鈣量(毫克)
下午茶		
低脂果味乳酪（150克）	155	240
下午茶：	155	240



	熱量(千卡)	鈣量(毫克)
晚餐		
蒸鯪魚(二兩)	101	30
灼菜心(一碗)	40	153
紅白米飯(一碗)	205	16
紫菜肉片湯(一碗連渣)	92	35
橙(一個)	64	56
晚餐合共：	502	290



5. 適量進食蛋白質

由於進食過量蛋白質會增加尿液中鈣質及鎂質流失的風險，其中以動物性蛋白質的影響較為顯注，但亦容易導致營養不良。成年人每天的肉類攝取量應為四至七兩(包括肉、魚類、海鮮、蛋及豆類)。

一兩肉類約等於 = 一隻雞蛋 = 1/2碗豆類 = 1/3磚豆腐

6. 適量進食鹽份

飲食中攝取過多鹽份亦容易增加鈣質流失的風險，故採用低鹽飲食是保持健康骨骼重要的一環。除飲食中少用餐桌鹽及豉油之外，醃製及罐頭食品亦應減少。

7. 減少飲用含咖啡因飲品

同樣地，飲食中攝取過多的咖啡因會增加鈣質流失的風險，加上咖啡因與鈣質一同進食時會令鈣質在腸道較難被吸收，直接影響鈣質攝取量。要保持骨骼健康，平日應少喝咖啡，濃茶，及可樂等飲品。如飲用，每天應少於兩杯。



- 高脂，高糖或高鈉質食物，而不多吃。
- * 實際鈣質含量可能因不同品牌及種類而有所不同，請參閱食物標籤。

	熱量(千卡)	鈣量(毫克)
午餐		
瘦叉燒湯米粉（一碗）	447	21
上湯通菜（一碟）	24	158
熱檸水（一杯）	30	0
蘋果（一個）	81	10
午餐合共：	582	189

全日總鈣量：

熱量(千卡) 鈣量(毫克)
1647 1243

骨骼健康運動小貼士

物理治療師
鍾寶娟

注意骨骼健康其實應從求學時期開始，適當及適量的運動可以刺激骨骼生長。

骨骼透過肌肉的運動及地心吸力的影響而減慢骨質流失的速度，實驗證明運動配合適當的藥物治療，能減慢骨質流失，甚至增加骨質密度，改善骨質疏鬆的情況。

預防

一般人踏入三十歲以後，骨質流失的速度會比生長速度快，所以三十歲前多做適當的運動可以增加骨質密度。大部分實驗都能證明體力活動多的人的骨質密度比少活動的人高。特別是以下各種運動：

高撞擊力的運動

由於撞擊力可以刺激骨骼根據受力方向而生長，所以一些高撞擊力的運動，例如籃球、網球、壁球、體操等，是可以增加骨質密度。相反低撞擊力的運動，例如踏單車、長跑等，就對骨質密度有較少的正面效果。

利用地心吸力或個人身體重量的運動為阻力

跑步、跳繩、行山、行樓梯等運動利用地心吸力或個人身體重量為阻力的運動比游泳更增加骨質密度，因為在水中地心吸力的影響是很少的。

阻力或負重運動

阻力運動是透過肌肉的運動而刺激骨骼的生長，例如舉啞鈴、健身彈力帶等。肌肉的大小是與骨質密度成正比的，所以肌肉愈用力的地方，骨質密度也相對提高。美國運動醫學學院建議每星期做兩至三天阻力運動，今次做八至十個動作，每個動作做十至十五下，並且逐漸增加所負重量，及從不同的方向及角度用力，以刺激不同方向的骨骼生長。

骨質疏鬆症患者

已證實患有骨質疏鬆症的人士，在選擇運動時要特別注意安全，因為骨質疏鬆症本身除了引致疼痛外，並非嚴重問題，但假如骨骼受創而引致骨折，後果就麻煩多了，故此此類人士在進行運動時要注意以下幾點：

- 避免高撞擊力的運動，因為撞擊力過大會引致已脆弱的骨骼折斷，特別是手腕、大腿及脊骨位置。因此要避免跳彈床、溜冰、滑雪等運動。
- 日常生活應保持身體挺直，減少向前彎的動作，因為這類動作會增加脊柱骨壓力，引致骨裂，相反向後彎的動作，可增強背部的肌肉，強化脊骨。
- 避免交叉腳踏步或在地面滑的地方做運動，以減少跌倒骨折的機會。
- 日常要注意家居安全避免跌倒。
- 可以多做阻力或負重運動，例如用健身彈力帶鍛鍊大腿、手腕及手臂、背部肌肉等。肌肉的鍛鍊要小心控制動作的速度，要慢避免急速及突然的動作。
- 長者太極是不錯的運動，它除了是一個利用地心吸力的運動外，亦能改善平衡及身體的靈活性。

在開始骨骼健康運動計劃前，應先評估自己是否高危一族，假如是的話，最好先作適當的檢查才開始運動計劃，必要時要向有關的專業人士諮詢意見。



骨質疏鬆之藥物治療

何潔詩藥劑師

鈣質 / 維他命D補充劑

每天補充1000mg - 1500mg鈣質可以助你保持骨骼健康，令骨質流失減緩。患者可以在飲食中選擇含高鈣質的食物，如豆腐、芝士和奶類食品。維他命D可以幫助身體吸收鈣質，成人每天需要400-800 IU 維他命D。每天日曬15 分鐘便可讓身體製造足夠的維他命D。市面上亦有一些已加入維他命D的鈣片產品 (e.g. Oscal+D, Caltrate+D)以方便我們的需要。

二磷酸類 (Bisphosphonate) e.g. Fosamax , Actonel

此類藥物能夠對骨骼之溶解 (bone resorption) 產生極強的抑制作用，防止骨質流失，更有助增添新的骨質，令骨質密度增加，減少骨折的機會。

服用二磷酸類藥物時應注意以下事項：

- 此類藥物要空肚服用，病人起床後，在進食任何食物或飲品之前，飲用一滿杯清水（請勿以礦泉水、咖啡、茶或果汁代替）吞服此藥
- 服用後不要躺下，要保持上身直立30分鐘以上，方可進食第一餐
- 請勿咀嚼藥片或把藥片含在嘴裏舔吃
- 請勿在臨睡前服用此類藥物

正確地服用此類藥物可以令藥片迅速到達胃部，減低食道受刺激或引致潰瘍的副作用。但若病人在服食此類藥物後發現進食時感到困難或痛楚、胸口灼熱，請立即通知醫生。二磷酸類藥物在市面上有每天服用或每週服用兩種，病人應諮詢醫生後，才選擇適合自己的一種。

荷爾蒙補充治療

停經婦女因女性荷爾蒙減少，骨質流失加快，較容易患上骨質疏鬆症。停經婦女可以服用雌激素預防骨質疏鬆症。但有發現指長期接受荷爾蒙補充治療的婦女患乳癌的發生率偏高，故醫生應與病人共同討論使用雌激素治療骨質疏鬆的利與弊，再選擇最適合的療法。

選擇性雌激素接受器調節物

(Selective Estrogen Receptor Modulator- SERM)e.g. Evista

SERM並不是雌激素或荷爾蒙，其作用只在骨骼組織上，它可減少骨質流失，增加骨質密度，但對比荷爾蒙補充治療，它對乳房及子宮卻沒有不良的影響。SERM無法消除「停經症候群」的症狀，故使用後婦女仍會出現熱潮紅，血栓等症狀。

抑鈣素 (calcitonin) e.g. Miacalcic

抑鈣素能夠抑制骨骼溶解，同時亦有止痛效果，對骨質疏鬆症有預防及治療的作用。此類藥物有注射劑和鼻腔噴霧劑兩種。患者須每天自行注射藥物或懂得正確地使用鼻腔噴霧。

副甲狀腺素 (parathyroid hormone) e.g. Forteo

Forteo直接刺激造骨細胞，提高新骨形成的速度，從而增加骨質密度。患者須每天自行注射藥物。

除了藥物治療外，患者應該養成健康的生活習慣。避免吸煙和酗酒，做適量的負重運動和飲食均衡，保持骨骼強壯，減少骨折的機會。

何謂“雙能量X光收測定儀”(DEXA)

放射診斷部
左國成放射技師

養和醫院提供之骨質密度檢查是“雙能量X光收測定儀”(DEXA) 所用之X光包含兩種能量，按骨質密度不同分別吸收，從而推算骨質的密度。由於最容易發生骨質疏鬆問題造成骨折的位置就是脊椎和股骨頸，因此骨質密度檢查多在此兩個部位。

骨質密度檢查無需作任何事前準備。掃描時間需時大約5-6分鐘，非常方便。

此檢查將閣下之骨質密度與正常之“年輕成年人”及“同齡人”之骨質密度作出比較，所用之統計由世界衛生組織(WHO)提供。世界衛生組織對骨質流失作以下分類：

正常：T值 (T-SCORE) 在-1以上

骨質流失：T值在-1及-2.5之間

骨質疏鬆：T值在-2.5以下

醫生會根據骨質密度檢查所提供之T值為閣下診斷骨質疏鬆症。患者並非一定會出現骨折，只是骨折機會比正常高。醫生作出診斷後，便可根據情況對症下藥，防治骨質疏鬆，減低骨折機會。



雖然骨質密度檢查使用X光，但其輻射劑量極低，相等於十分之一張肺部X光之劑量，可謂非常安全。而其筆芯X光線設計比較其他扇形X光線設計不但提高其準確性，亦降低幅射的劑量。

養和醫院將於二零零六年成立骨健中心，對各種與內分泌系統有關的骨骼疾病，提供一站式的服務。我們最近制訂了一些專門針對骨骼疏鬆症的治療計劃，幫助不同程度的骨質疏鬆人士。我們會按照個別病者的情況和需要，以團隊形式為病者提供適合他們的計劃。這些計劃均由專科醫護人員隊伍，在先進的影像診斷及化驗科技的配合下，致力推廣骨健資訊，並協助患者預防及治療因老化引致的骨質流失。本中心之服務範圍非常全面，設有一系列如骨健普查、骨質流失／骨質疏鬆及其併發症等治療計劃，切合不同人士之需要。

服務宗旨

- 匯聚各科醫護專才，為患上骨質流失／骨質疏鬆或有關疾病之人士提供全面醫療服務。

透過教育服務提高大眾對骨骼健康、預防骨質疏鬆、及早檢查和治療之關注和認識。

服務計劃

骨健普查及教育計劃

- 專科醫生進行病歷及體格檢查
- 骨質密度測試（脊椎骨和股骨）
- 專科醫生分析報告和健康生活指導
- 註冊營養師進行營養評估及指導

骨質流失預防及治療計劃

- 專科醫生進行病歷及體格檢查
- 視力和聽覺評估
- 進行化驗測試，以排除由其他病因引致骨質流失的可能性
- 檢驗骨代謝指標以分辨出高危人士
- 註冊營養師進行營養評估及指導
- 物理治療師評估身體姿勢、平衡和肌肉強度
- 進行骨質密度測試（脊椎骨和股骨）（第十二個月）
- 專科醫生覆診評估及提供指導（第十二個月）

骨質疏鬆基本治療計劃

- 專科醫生進行病歷及體格檢查
- 每四個月一次由專科醫生覆診評估
- 視力和聽覺評估
- 進行化驗測試，以排除由其他病因引致骨質流失的可能性
- 每四個月一次檢驗骨代謝指標，以評估治療效果
- 註冊營養師進行營養評估及指導
- 物理治療師評估身體姿勢、平衡和肌肉強度
- 進行骨質密度測試（脊椎骨和股骨）（第十二個月）

骨質疏鬆優級治療計劃

除骨質疏鬆基本治療計劃之項目外，另加：

- 註冊營養師進行覆檢評估一次
- 在物理治療師協助下進行運動五次，目的是強化骨骼和肌肉以防止跌倒

骨質疏鬆星級治療計劃

除骨質疏鬆基本治療計劃之項目外，另加：

- 註冊營養師進行覆檢評估兩次
- 在物理治療師協助下進行運動五次，目的是強化骨骼和肌肉以防止跌倒
- 由太極師傅教授太極班五次，目的是訓練身體平衡

醫護小組成員

專科醫生：內分泌科、骨科矯形及創傷外科、婦科

註冊營養師

註冊護士

物理治療師

藥劑師

放射診斷科醫生

香港跑馬地山村道二號

養和醫院李樹培院十樓

查詢或預約，歡迎聯絡我們

電話：2835 8676 傳真：2892 7513

電郵：healthassessment@hksh.com

http://www.hksh.com

© 香港養和醫院有限公司

版權所有

養和醫院

二 零 零 六 年 一 月 份 至 二 月 份 醫 學 / 健 康 講 座

講題	日期	查詢電話
雙眼皮及除眼袋手術	16/1/2006 (星期一)	2835-8866
窺探腸胃病之新技術	17/1/2006 (星期二)	2835-8698
無形的視力殺手——青光眼	17/1/2006 (星期二)	2835-8899
關節常見病患及其治——骨枯、長者骨折、退化性關節炎	19/1/2006 (星期四)	2835-7890
視力矯正新趨向	20/1/2006 (星期五)	2835-8899
疤痕改善之方法、免唇整形手術及後期的改善	23/1/2006 (星期一)	2835-8866

講題	日期	查詢電話
血糖「擇界」點算好？	2/2/2006 (星期四)	2835-8676
視力矯正新趨向	3、10、17、 24/2/2006 (星期五)	2835-8899
整形手術面面觀	6/2/2006 (星期一)	2835-8866
白內障——小切口無縫白內障手術	7/2/2006 (星期二)	2835-8899
皮膚激光手術	13/2/2006 (星期一)	2835-8866
婦女遺尿的認識	14/2/2006 (星期二)	2835-8878
矯正老花眼、眼瞼美容及矯形手術	14/2/2006 (星期二)	2835-8899

講題	日期	查詢電話
膝痛治療新發展	17/2/2006 (星期五)	2835-7890
癌症與飲食	17/2/2006 (星期五)	2935-8877
頭髮護理及植髮手術	20/2/2006 (星期一)	2835-8866
白內障——小切口無縫白內障手術	21/2/2006 (星期二)	2835-8899
常見的婦科腫瘤	23/2/2006 (星期四)	2835-8878
雙眼皮及除眼袋手術	27/2/2006 (星期一)	2835-8866
常見的乳房疾病	28/2/2006 (星期二)	2835-8878

地點：養和醫院李樹培院十一樓護士學校
時間：下午六時半或七時開始（約1~1.5小時）

圖文傳真：2835-5186

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

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：_____