

養和之道



ISSUE

44

2015年10月號



今期專題

過敏病科

《養和之道》編採革新 讀者健康良伴

港島西 中環 金鐘 太古



香港卑路乍街8號 西寶城2樓229號	香港中環干諾道中 30-32號莊士大廈 2樓至3樓	Medical Centre 專科中心	香港金鐘道88號 太古廣場一座22樓	香港鰂魚涌 太古城道39號 匯豪峰B及C舖
家庭醫學及 基層醫療中心 長者醫健中心 2267 8300	臨床醫療 心理學中心 2526 7755 眼科中心 2523 7885	牙科中心 2855 6666	家庭醫學及 基層醫療中心 2563 6655	
	家庭醫學及 基層醫療中心 長者醫健中心 腦神經科中心 風濕病科中心 2523 7887			



《養和之道》創刊於2000年1月，過去十多年來一直為公眾提供不同專科的最新發展及健康資訊。醫學發展迅速，網上資訊有時亦真假難辨，故此養和醫院推出這個刊物，強調從專業角度出發，以深入淺出的文字，令讀者掌握最快、最新的醫學資訊，為健康鋪路。

《養和之道》今期起以全新面貌推出，每四個月一期，繼續邀請本院醫生及醫護人員為不同專科主題撰稿，探討

當今頂尖服務及未來發展。改版後的《養和之道》亦會刊載各類健康生活小貼士及加設醫生札記、醫院資訊等，讓讀者更了解本院的服務。此外，本院為響應環保，鼓勵讀者於本院網頁下載《養和之道》電子版，以便接收最新資訊，網址為 www.hksh-hospital.com/pnewsletter/。

我們歡迎讀者提供任何寶貴意見，讓《養和之道》與本院服務得以精益求精，與時並進，繼續成為廣大讀者的健康良伴。

陳煥堂醫生
養和醫院副院長

今期專題：過敏病科

02 令人煩惱的濕疹
周詠文醫生 家庭醫學專科醫生



04 突破性過敏病科治療
盡在養和醫院

李德康醫生
過敏病科主任
免疫及過敏病科專科醫生



06 過敏病科中心
一站式服務概念

李詠鸞 過敏病科中心護士

08 與營養師聯手治療過敏症

陳勁芝 高級營養師

10 常用治療過敏藥物

馬錦輝 藥劑師



醫生札記

12 家庭醫學的五個原則
趙志輝醫生 家庭醫學專科醫生

服務與科技

14 專科物理治療

15 新式肺癌放射治療



養和資訊

16 養和醫院協助政府為
公屋居民提供抽血服務
《養和伴妳走過乳癌路》
經已出版

17 改善體能強肌力
做個智Fit高球手

令人煩惱的濕疹



周詠文醫生

家庭醫學專科醫生

九歲的國強和他的母親今天來診所見我。這幾天國強的皮膚異常痕癢，弄得他整晚睡不好，希望我能幫助他。

國強精神疲倦，雙手不時抓著手肘內彎的皮膚止癢，相信他已經好幾天沒有安睡。我詳細詢問他的病歷：包括痕癢何時開始、受影響部位、食物或藥物等潛在誘因、最近的旅遊記錄、有否接觸其他皮膚病患者等。其他疾病亦有可能令皮膚痕癢，如癌症、膽管閉塞、甲狀腺失調、糖尿病及缺鐵性貧血等，有關病癥也要問及。

經過詳細的問症及檢查，我最終確診國強患有小兒濕疹。他約六個月大時已患有濕疹，病情時好時壞，而父母亦有鼻敏感的病歷。最近國強升讀四年級，功課及考試壓力大增，經常熬夜，導致濕疹復發。

小兒濕疹的正式學名是異位性皮膚炎 (Atopic Dermatitis)，是一種由過敏反應引致的慢性皮膚疾病。早期病徵是皮膚乾燥痕癢，常見影響範圍包括面頰、唇邊、頭皮、肘彎及小腹皺褶位等皮膚痕癢會引致「癢抓循環」(Itch-Scratch Cycle)，繼而令發炎加劇，使皮膚變厚成牛皮狀。

濕疹成因至今尚未明確，相信主要是遺傳基因及環境因素結合導致。不少濕疹患者都同時患有鼻敏感或哮喘，如父母患有濕疹、其他過敏症（如花粉症）或哮喘，其子女患有濕疹的機會亦會大增。引發濕疹的環境因素包括溫度和濕度明顯改變、進食含致敏原食物、皮膚細菌感染、情緒不安及精神壓力、吸煙及二手煙等。

濕疹現時無法根治，治療方向以控制病情為主，避免影響生活質素及引起併發症。

應付濕疹，最重要是保持皮膚濕潤。患者宜常用潤膚品，洗澡時避免用太高溫的水及洗澡過久，期間少用肥皂、含香料的清潔劑或消毒藥水，最好改用沐浴油。患者亦應選用吸汗、通爽的純棉衣物，清洗衣物時要將洗衣粉徹底過清。



運動方面，患者應避免在烈日當空進行戶外活動，以免出汗過多而刺激皮膚。運動時帶備濕毛巾抹汗，運動後亦應盡快清潔身體。家居環境同樣要保持清潔，以防塵埃聚積。避免飼養有毛寵物及種植散播花粉的植物。保持室內涼快，有助減少出汗。

患有濕疹的小朋友，或會因皮膚出現紅斑及粗糙變厚而感到尷尬，被同學嘲笑排斥。父母應留意他們的情緒及社交狀況，處處關心及體諒，同時向他們解釋濕疹是不會傳染的，鼓勵他們接受現實、積極治療及保持日常社交活動。

我向國強及其母親解釋病情，並處方外用類固醇、潤膚膏及用作止癢的抗組織胺。我亦建議國強不要再熬夜，每晚早點休息，放鬆心情面對學業。

一個星期後覆診，國強的濕疹已經明顯改善，痕癢大大減退。他終於都能夠安睡一整晚。

小兒濕疹確是令人十分困擾，惟相當多病者的病情會在三至五歲時自行改善。家長應保持積極樂觀，無須過分焦慮緊張，需要時向醫生求助及定期覆診，患病的小朋友亦能有一個快樂童年。



治療濕疹的藥物主要包括：

- 1) 外用類固醇：最有效的消炎劑，能有效控制皮膚炎症，惟不宜長期使用。
- 2) 抗組織胺：用作舒緩痕癢，防止「癢抓循環」，但無消炎作用。
- 3) 抗生素：濕疹併發細菌感染時使用。
- 4) 外用免疫系統抑制藥物：為類固醇過敏患者的替代或輔助藥物，供長期外用。藥物沒有類固醇的副作用，適合長期使用在面部或小兒皮膚。

突破性過敏病科治療 盡在養和醫院

李德康醫生
過敏病科中心主任
免疫及過敏病科專科醫生

過敏性疾病是全球最常見的慢性非傳染性疾病之一，患者因過敏性反應致命的風險甚高（以14歲或以下人士計，每10萬患者當中，便有700人死亡）。過敏症大多會伴隨病人終身，只有少數患者會隨年齡增長而痊癒，再加上本地專科醫療供不應求，服務失衡不容忽視。

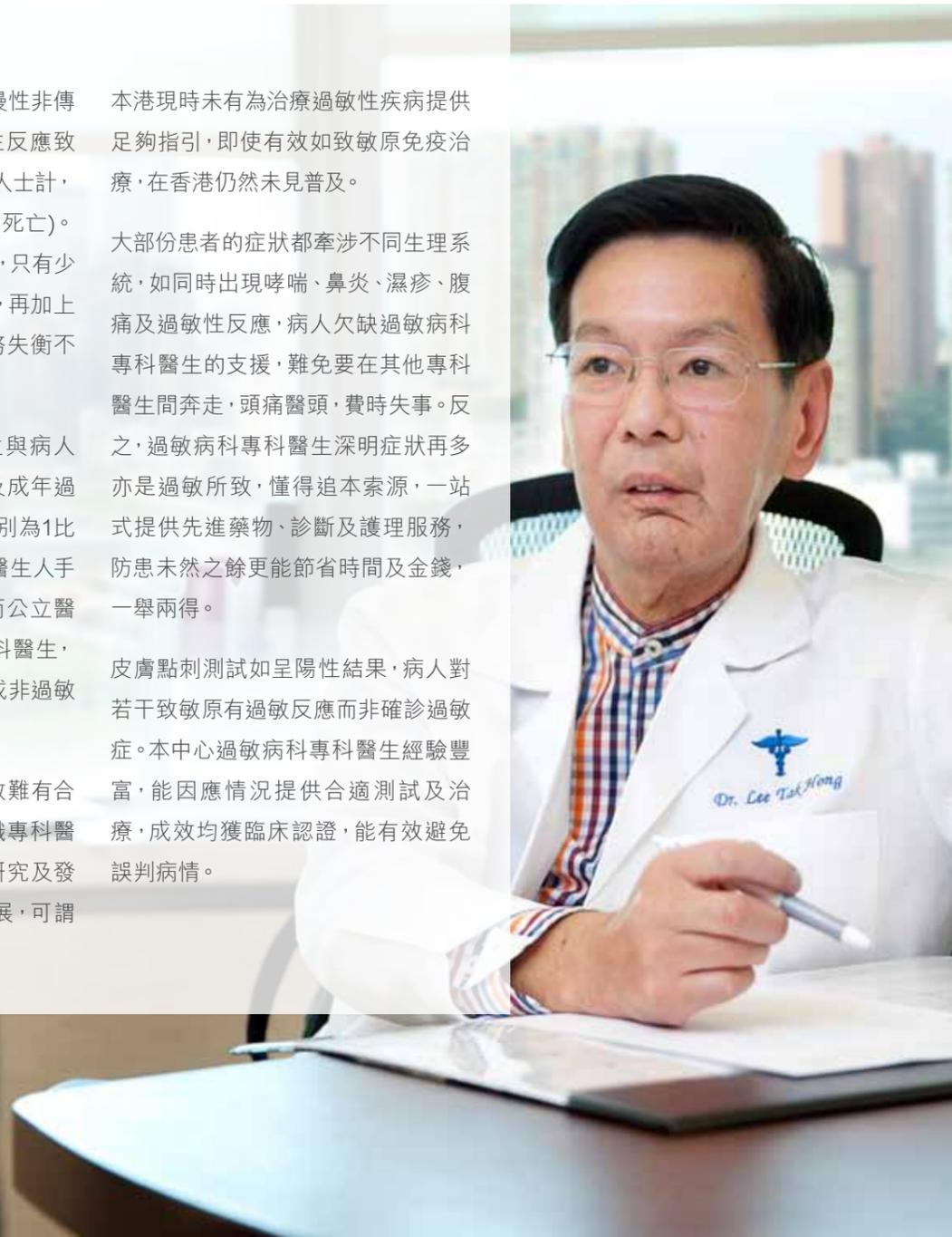
估計現時過敏病科專科醫生與病人比例為1比150萬人，而兒科及成年過敏病科專科醫生的比例則分別為1比46萬人及1比280萬人。專科醫生人手嚴重短缺，診症時間有限，而公立醫院現時未有成人過敏病科專科醫生，病人一般只能向普通科醫生或非過敏病科專科醫生求診。

過敏病科專科醫生不足，以致難有合適人才投身科研及培訓；現職專科醫生負擔日重，亦無暇進一步研究及發展新式治療，對本科長遠發展，可謂雪上加霜。

本港現時未有為治療過敏性疾病提供足夠指引，即使有效如致敏原免疫治療，在香港仍然未見普及。

大部份患者的症狀都牽涉不同生理系統，如同時出現哮喘、鼻炎、濕疹、腹痛及過敏性反應，病人欠缺過敏病科專科醫生的支援，難免要在其他專科醫生間奔走，頭痛醫頭，費時失事。反之，過敏病科專科醫生深明症狀再多亦是過敏所致，懂得追本溯源，一站式提供先進藥物、診斷及護理服務，防患未然之餘更能節省時間及金錢，一舉兩得。

皮膚點刺測試如呈陽性結果，病人對若干致敏原有過敏反應而非確診過敏症。本中心過敏病科專科醫生經驗豐富，能因應情況提供合適測試及治療，成效均獲臨床認證，能有效避免誤判病情。



養和醫院2012年開創新猷，成立全港首個過敏病科中心。中心由李德康醫生主理，團隊成員包括護士及高級營養師，供綜合過敏性疾病的診斷及治療：

1. 為患有食物過敏及不耐的住院病人提供個人化食物警示計劃及過敏菜譜，開本地業界之先河。
2. 備有安全設施及準則，為疑似過敏性疾病患者進行食物激發測試。食物激發測試對診斷過敏症至為有效，惟礙於本地資源有限，一直未見普及。
3. 針對花生、奶類或蛋類過敏患者，同時就多種食物進行脫敏治療。病人以往接受口服脫敏治療，期間極有可能引發嚴重過敏反應，足以致命；時至今日，中心會於治療前為病人注射抗免疫球蛋白E，有效減低治療期間出現嚴重過敏副作用的風險。
4. 本地過敏病科專科診所數目寥寥，中心有見及此，特別提供藥物過敏診斷及脫敏治療。
5. 醫生與營養師攜手合作，為濕疹患者提供跨專科診斷，透過改善環境、調節飲食、處方藥物及提供脫敏治療，全方位治療濕疹。
6. 為慢性及突發性蕁麻疹患者提供低組織胺餐單。據中心最新審計顯示，75%個案的症狀明顯改善，8%個案完全消退。
7. 針對塵蟎、貓毛、狗皮屑及花粉等致敏原的脫敏注射治療成效顯著，全球早已廣泛應用，惟本地較為少用，而新近引進的特定致敏原舌下免疫治療（特別適用於抗拒注射的兒童）則更是罕見。有見及此，本中心現已將上述兩類治療納入日常臨床服務。



8. 本中心綜合哮喘方案獨有的甘露醇激發測試，能有效診斷及評估哮喘嚴重程度。測試簡單安全：患者只需使用乾粉吸入器吸入甘露醇，繼而逐步增加吸入量，並記錄每次吸入後一分鐘第一秒用力呼出量。如甘露醇累積吸入量達635毫升或以下而第一秒呼出量又較基線標準下降15%，結果便屬陽性。測試亦能確定出現呼吸系統症狀的人士是否患有哮喘，特別是活躍型哮喘患者，可及時提醒患者接受治療。



眼見服務需求日增，本中心將繼續致力為病人提供最先進、最優質的過敏性疾病的診斷及治療，並會緊貼最新臨床技術發展，服務推陳出新，造福大眾。



過敏病科中心

一站式服務概念

養和醫院過敏病科中心引入多項嶄新醫療技術，為本港成年及兒童過敏症患者提供專業測試及優質治療。

李詠鸞

過敏病科中心護士



皮膚測試及激發測試

過敏病症的誘因千絲萬縷，為此本中心提供一系列評估服務。當中包括皮膚點刺測試及斑貼測試，將含致敏原的溶液或軟膏置於皮膚，以誘發局部過敏反應。

本中心亦提供綜合哮喘方案，當中包括全港率先引入的甘露醇激發測試 (Mannitol Challenge)，以診斷及評估哮喘的嚴重程度，從而作為處方藥物的指引。過程簡單安全：患者需用吸入器吸入不同劑量的甘露醇粉末並進行呼氣測試。如果病人有哮喘，吸入甘露醇後氣管會收縮，患者能吸入的氣量便會減少。肺氣量測試呼出的氣量指數若比未吸入甘露醇時低 15%，即屬哮喘。

針對個別懷疑致敏原，中心會按病人情況需要提供食物激發測試或藥物激發測試：醫生會要求病人在醫護人員監察下逐漸遞增含懷疑致敏原食物或藥物的食用或服用量。

脫敏治療

本中心的臨床研究顯示，食物脫敏治療配合抗免疫球蛋白E藥物能治療食物過敏，效果顯著，現已將療程納入常規臨床治療。經醫生測試後，病人可每天於家中自行服食指定份量的食物致敏原，定期覆診並逐步增加份量，直到身體完全適應為止。

另外，如病人確診對個別藥物過敏，醫生亦會提供藥物脫敏治療。

分子過敏學

中心亦提供有關分子過敏學的血液測試，並率先引進最新技術。簡而言之，致敏原如花生、蛋和大豆等，各自含有不同的複合物，可引致不同程度的過敏反應或聯帶反應，醫生藉此可更有效推斷患者的過敏程度及反應，亦可推斷其他致敏源。

本中心為小童及成人提供各類測試及治療：

過敏徵狀/ 懷疑致敏原	測試
皮膚反應	皮膚點刺測試 斑點測試 (基本組合/ 化妝品/ 理髮品/ 香水/ 塑膠/ 額外物料) 汗液皮膚測試 自體血清皮膚測試
藥物	藥物皮膚測試 藥物激發測試
食物	食物激發測試 家居添加劑及防腐劑 激發測試 耐受測試
哮喘	一氧化氮濃度呼氣檢查 肺氣量測試 尖峰呼氣流速 甘露醇激發測試 醋甲膽鹼激發測試 痰液誘導
不耐症	氫呼氣測試
慢性蕁麻疹	低組織胺餐單

免疫治療/ 脫敏治療	舌下免疫治療 (吸入性致敏原) 皮下免疫治療 (吸入性致敏原) 口服免疫治療 (食物致敏原) 藥物免疫治療 汗液免疫治療
輔助治療	抗免疫球蛋白E治療
其他輔助測試	鼻內窺鏡檢查

與營養師聯手 治療過敏症

mr.egg

HKSH ALLERGY CENTRE



陳勁芝

高級營養師

相信許多人都分不清何謂食物過敏和食物不耐。食物過敏是人體的免疫系統對食物蛋白質產生不當防禦而引起過敏反應，身體會釋出如組織胺等化學物質，令患者出現流鼻水、蕁麻疹、腸胃不適甚至血壓下降等症狀。

食物不耐是人體未能充分消化或代謝若干食物，患者會出現噁心、嘔吐、腹脹等症狀，與免疫系統無關。由於沒有任何測試作診斷，診症時須靠營養師協助，逐個剔除可疑食物或成份。

養和醫院過敏病科中心專科醫生會與營養師及護士攜手合作，透過藥物治療、調節飲食及日常護理教育，為病人提供跨專科診斷及治療：

- 針對懷疑致敏食物作口服食物激發測試
- 在飲食中偵測懷疑致敏原以助診斷
- 飲食營養指導
- 食物脫敏治療

首次求診時，過敏病科專科醫生會與營養師一同會診，先詳細了解病人的過敏病歷。營養師能提供專業判斷，迅速鎖定致敏原。

食物激發測試可直接確診食物過敏：期間醫護人員會密切監督病人進食懷疑致敏食物，並逐漸遞增加食量，以便找出致敏原，制定治療方案。

一旦確診食物過敏，營養師會指導病人如何挑選合適食物，減少接觸甚至避開致敏原，並提醒患者家屬及照顧者留意日常烹調、儲存食物等細節，以策安全。

過敏病科中心設有**過敏病科小廚**，用於教育病人及準備食物供測試和研究之用：廚房桌面、牆壁及廚具必需無縫，避免因縫隙積藏食物而增加交叉污染風險。廚具餐具的清潔亦為重要，中心有多重把關，徹底清潔殘留於餐具中的致敏原。



養和醫院過敏病科中心一向重視科研，營養師一直參與設計及執行臨床研究，並積極推動營養治療。本中心集治療、診斷及科研於一身，並加強提升病人知識，致力令過敏病科專科更趨普及，讓過敏症及食物不耐患者提供更優質、更專業的服務。



花生脫敏治療

養和醫院於2014年發表本港首個花生過敏症臨床研究，為病人提供嶄新的脫敏治療方案。研究發現結合口服免疫治療及注射抗免疫球蛋白E藥物，不但能舒緩治療期間可能出現的過敏症狀，更可大大減低出現嚴重過敏的風險。治療前，患者進食1/250粒花生便會出現嚴重過敏反應；完成療程後可進食多達20粒花生，遠超於日常可能誤服花生的份量。

花生過敏病人過往必須徹底隔絕花生，惟始終難以避免交叉或意外接觸，有生命危險。口服脫敏治療能成功增強病人對花生的耐受性，病人脫敏後無須再擔驚受怕。



指導蕁麻疹患者作低組織胺飲食

蕁麻疹往往是因體內有過多組織胺所致。針對慢性蕁麻疹，營養師會為患者設計低組織胺餐單，減少由外源攝取組織胺，舒緩不耐引起的不適。本中心較早之審計顯示，75%個案有明顯改善，8%症狀完全消退。*中心現正努力進行有關研究。*



中草藥與海鮮過敏研究

近年多項研究發現，部分中草藥可以治療食物過敏。本中心現正與香港中文大學中醫藥研究所合作研究中草藥治療魚類或貝殼類海產過敏。*

本中心集治療、診斷及科研於一身，並加強提升病人知識，致力令過敏病科專科更趨普及，讓過敏症及食物不耐患者提供更優質、更專業的服務。



*中心現正進行有關研究，有興趣人士可致電2835 8430查詢。

養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

食物過敏精選 菜譜
Food Allergy Friendly MENU
不含味精 No MSG

過敏精選菜譜專為食物過敏而設。菜式盡量避免使用可導致過敏的原材料，而調味料亦會較少添加劑及防腐劑，也不加入「防腐劑」。大部分菜式均適合需要「低組織胺」的人士。

過敏病科諮詢服務，如有需要，請與過敏病科中心之職員聯絡：2835 8430。

Food Allergy Friendly Menu is suitable for people who need to avoid allergens or other food additives such as MSG. All dishes are modified to reduce the amount of allergens and prepared with relatively low amount of additives, and contain no preservatives. Most of the dishes are suitable for people with Histamine Intolerance (Low Histamine).

For more information about your allergies, please contact the Allergy Centre (Tel: 2835 8430).

養和之道 | 第44期

常用治療過敏藥物



馬錦輝

藥劑師

過敏症乃人體免疫系統對外來物質產生的發炎反應。常見症狀包括皮膚痕癢、紅腫、氣喘、流眼水或流鼻水等，會令患者無法專心工作或睡眠品質變差，大大影響生活質素。嚴重者更會引致呼吸困難甚至休克，足以致命。除避開接觸過敏原外，藥物在治療方面亦非常重要。常用過敏症藥物如下：

抗組織胺(Antihistamine)

過敏症患者接觸過敏原時，身體會釋放組織胺，引起支氣管收縮、痕癢及發炎等過敏反應。抗組織胺主要分為針對H1與H2接受體兩大類，前者常用於控制鼻水和皮膚痕癢等症狀。

市面上常見的抗組織胺可分為第一代及第二代兩大組別：

第一代：Atarax[®], Piriton[®], Promethazine, Triprolidine

第二代：Aerius[®], Clarityne[®], Telfast[®], Xyzal[®], Zyrtec[®]

兩者主要分別是第一代抗組織胺較易到達大腦，容易產生嗜睡副作用，故服後應避免駕駛或進行危險工作，而第二代藥物則較少產生此副作用。

第一代抗組織胺亦具顯著抗膽鹼作用，出現如散瞳、口乾、尿液滯留及便秘等情況。長者或有青光眼、前列腺肥大或排尿困難人士如要服用，請先諮詢醫生或藥劑師。

脫敏治療(Immunotherapy)

抗組織胺和皮質類固醇等藥物，一般只用於控制過敏症狀。脫敏治療包括Staloral[®]（舌下滴劑）及Alustal[®]（皮下注射的針劑），主要透過刺激過敏症患者的免疫系統，使患者對某種過敏原產生耐受性，以達到減少或停止過敏症狀。

這種療法適合五歲或以上的患者，患者初期需按醫生指示逐漸增加藥物濃度，在維持治療期間則需定時接受指定劑量，直至療程完結，一般需時約三至五年，效果能維持一段長時間。

如使用舌下滴劑Staloral[®]，患者需每天服藥，治療期間或會出現口腔痕癢或舌頭腫脹等副作用。如使用皮下注射的針劑Alustal[®]，起首按情況每星期，繼而每二至四星期接受注射，其潛在副作用包括注射部位紅腫或痕癢、鼻炎和哮喘等過敏反應。



皮質類固醇(Corticosteroid)

皮質類固醇是一種人體自然分泌的激素，能調節身體代謝及免疫系統。皮質類固醇可有效控制過敏症狀。現時市面上有下列不同劑型以供選擇：

口服藥片： Dexamethasone, Hydrocortisone, Prednisolone

外用藥膏： Dermovate[®], Hydrocortisone, Synalar[®]

吸入器： Alvesco[®], Flixotide[®], Pulmicort[®]

噴鼻劑： Avamys[®], Nasonex[®], Rhinocort[®]

眼藥： Lotemax[®], Pred Forte[®]

皮質類固醇的副作用，與劑量及療程長短息息相關。一般而言，吸入性或外用皮質類固醇的副作用較口服或注射類輕微，短時間使用或會引起水腫和影響情緒；長期使用高劑量則會引起消化系統不適、青光眼、免疫力下降、血壓和血糖上升、

藥物依賴、骨質疏鬆和脂肪轉移等副作用之風險，使用前宜先諮詢醫生或藥劑師。

一旦開始服用皮質類固醇，切忌在任何情況下自行停藥。鑑於長期服用或會使身體依賴外來的皮質類固

醇，突然停藥會有可能引發急性皮質類固醇缺乏。病人應按醫生指示逐漸減少劑量，再慢慢停藥。另外，如因長期服用出現系統性感染的病徵(如發燒)，應盡快聯絡醫生。

緊急救治

例子： EpiPen[®] (適合體重三十公斤或以上的兒童和成人)

EpiPen[®] Jr (適合體重十五至三十公斤的兒童)

若干過敏症患者一旦接觸過敏原，有可能會出現致命的過敏性休克。患者發作時會喉嚨腫脹、呼吸困難，甚至失去知覺，屆時必須立即注射腎上腺素。自動腎上腺素注射器(如EpiPen[®])能讓患者在危急時候簡單快捷地注射腎上腺素。

由於急性嚴重過敏反應可在接觸過敏原後幾分鐘內產生症狀，患者應隨身攜帶自動腎上腺素注射器。患者及其家人應熟悉注射器的使用方式，以免在危急時不知所措。雖然腎上腺素能緊急舒緩過敏性休克，惟患者應盡快前往醫院作詳細評估和觀測。

此外，患者亦應定期檢查自動注射器是否過期，以及注射器內的藥物有否呈澄清狀。如自動注射器已經過期或藥物變色/含沉澱物，請立即更換。

上述藥物只屬常見例子。如你對過敏症藥物有所疑惑，應向醫生或藥劑師查詢。



家庭醫學的 5 個原則



趙志輝

家庭醫學專科醫生

上星期一是張伯糖尿病覆診的日子，我正看著他的醫療紀錄，沒料到進來的竟是張氏全家，一時間診症室好不熱鬧。門甫關上，張太一臉緊張地說：「趙醫生，這次真的不得了！家姐全身都出疹，細佬又開始發燒。爺爺今早血糖高了，爸爸這星期經常頭痛，我又失眠！」

經診斷後，家姐患上中期的手足口病，需要在家中隔離；細佬的發燒可能因初期的手足口病或感冒引起，星期三要覆診確認；爺爺的血糖因偷吃過量水果引起，要乖乖戒口，星期五要覆診；爸爸的「經常頭痛」其實只有兩次，均由工作壓力引起，要做運動減壓；而媽媽的失眠亦因照顧兩小姊弟而精神受壓，缺乏休息所致。

為張家老幼診斷的過程，讓我想起家庭醫學的五個原則，藉此向大家簡述一下：

基層醫療 Primary Care

基層醫療負責處理社區超過95%的病徵，而家庭醫學就是病人接觸醫療服務的首個接觸點。家庭醫學專科醫生就如一位Gatekeeper（守門員），為病人及早治理不適，以防病症惡化；而這些「不適」可以是疾病引起，也可以是其他因素如心理、環境等所致，醫生會按病情作出最合適的診斷。此外，醫生亦會視乎病人的實際需要，再決定是否須轉介到不同的專科。

延續性治療 Continuing Care

每次診斷，醫生都會細心聆聽病人的不適，仔細觀察病人的身體狀況，以及回應病人的問題和憂慮。這種積極的溝通方式有助醫生解決病人不適，而延續性治療不單可讓醫生明白病人的生活習慣，與病人一起正視有可能導致患病的因素，一起監察病人的身體狀況及變化，防患於未然，把握及早治療的機會；而且，不同階段的病症亦有不同的處理方法，醫生可根據病人的身體狀況及病症階段提供最適合的治理，更有效控制病情。在病情不危急的情況下，時間亦是醫生其中一個很重要的診斷方法：由於病人的不適可以由多種病症和因素引起，若干的觀察時間有助醫生找出病人真確的病症，醫生會與病人解釋病況，待日後覆診再確認病症，減省不必要的轉介、療程或治療，避免加重病人的生理及心理負擔。假如病人希望作進一步檢查以求心安，醫生亦樂意與病人講解各個檢查的風險，與病人一起揀選最具成本效益的檢查。

全面護理 Comprehensive Care

家庭醫學專科醫生曾接受各科培訓，如內、外、婦、兒、骨、眼、耳鼻喉科等等，可以為每一位家庭成員作出診斷，無分年齡、性別和疾病，並將有需要病人轉介到最合適的專科服務。此外，家庭醫學專科醫生亦著重教導病人健康知識，教導預防疾病、護理知識等，推廣健康教育。

非住院護理 Ambulatory Care

要維持身體健康，個人的自主性是最重要的。不幸染上病症，病人可按自己的身體狀況、意願去就診，而病人對治理的參與和合作都是控制病症的關鍵，所以當病人對診斷有任何不明白或有任何需要，都可與醫生溝通，雙方找出最有效的治理方式，方能徹底為病人解決病症。有時病人可能受外界影響，對醫生治理病症的方法有不同意見，醫生會為病人分析箇中謎思及分享醫學知識，與病人建立互信關係，一起治理病症。

全人護理 Whole Person Care

家庭醫學專科醫生會全面關顧病人，治理各種不適症狀：

身體

醫生最重要的工作，當然是照顧病人的身體，使用適當的治療方法，盡早控制病情，使病人得以盡快痊癒。然而，部分病症康復需時，期間醫生便會為病人提供適合的藥物，紓緩病人的不適。

心理

心理與身體形影不離。有時當病人開始患病，心裡便開始有不同程度的憂慮，憂慮通常只會令病情變差，此外，亦有不少病人會因為外在壓力引致身體上的不適，如緊張引致的腸敏感等。醫生必須明白病人的憂慮和心理狀況，才可以對症下藥。

社交

家庭、朋友、同事、生活習慣等都對病人的不適有著不同的影響，所以醫生在治理病人的身體時，亦要了解他們的生活模式，找出可能影響病症的從社交因素，再為病人作出輔導，進行完善的身心護理。

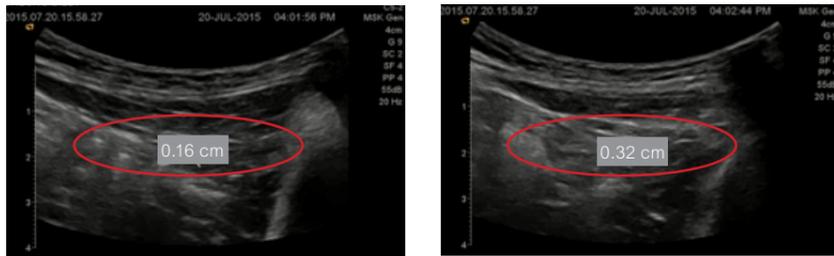
協作

醫生可以從病人各個專科的病歷、接受過的療程中明白病人的身體，配合相關醫護人員，為病人提供最合適的延續性治療。

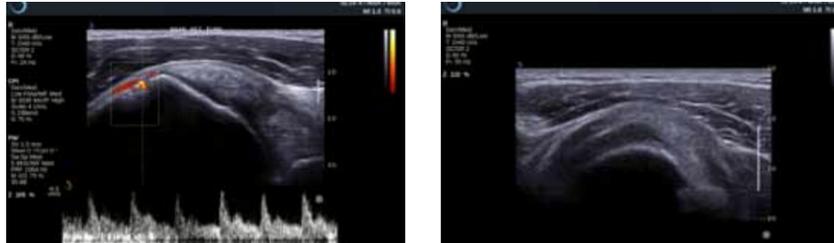
個人指導

醫生會協助病人制定最適合的疾病管理，幫助病人從根本改善健康行為，處理病人的社交及心理問題。

專科物理治療



超聲波影像顯示腹橫肌收緊時明顯變厚，治療宜針對性地訓練運用有關肌肉。



肩膊棘上肌肌腱病變：超聲波影像能顯示肌腱是否有急性發炎(左圖：急性發炎;右圖：正常)，讓物理治療師制定最佳治療方案。

配合實証與科技 提升及促進康復

專科物理治療服務由經驗豐富的專業物理治療師統籌，領導不同治療專科小組，為骨科及運動創傷、痛症科、腦神經科、心肺科、外科、老人科、婦產科及兒科患者提供服務。物理治療部不斷提升人才培訓、調整治療方針及加強設備，致力改善病人康復進度。



正常大腿膕繩肌/四頭肌比例應為0.5-0.8 : 1



肩部內/外旋肌肉的鍛鍊參考比例是3 : 2

肌肉力量測試

肌力比例正常有助預防運動創傷：如大腿膕繩肌(Hamstrings)/四頭肌(Quadriceps)的正常比例應是0.5-0.8:1，肩部內/外旋肌肉的鍛鍊參考比例為3:2。

本院引入的Primus RS系統能提供「等速收縮(isokinetic)測試」。測試會顯示肌力在同一速度以及關節在不同角度的變化：整個動作產生的力度，乃病人關節於不同角度時所能發揮的最大力量。科學研究發現，測試能為運動創傷患者的復康物理治療提供重要資料，如病人肌力比例與正常比例的差距，訓練期間的進度等，有效協助物理治療師制定更準確的訓練方案，對症下藥。

參考資料：1. Wang CJ: Extracorporeal shockwave therapy in musculoskeletal disorders. J Orthop Surg Res. 2012, 7:11

超聲波影像 Ultrasound Imaging

物理治療師近年逐步應用超聲波影像協助治療，當中包括慢性背痛病人。超聲波清晰顯示腹背核心深層肌肉的收縮情況，以便進行增強腰部穩定性的治療。超聲波亦有助物理治療師判斷肌腱病變以決定治療方案，以收最佳之治療效果。



新式肺癌放射治療

科技進步改變生活，從前天馬行空的構想，現今都逐漸實現。科技同樣為醫療帶來革命性的改變，過往稱為絕症的癌病，今天也漸漸成為可治之症。

過往肺癌病人存活率偏低。礙於傳統肺癌放射治療較易引起肺炎等併發症，醫生只能採用相對保守的方案；幸得科技進步，現今治療儀器可提供呼吸調控的速弧治療，可因應病人呼吸的頻率調控，捕捉隨病人呼吸而擺動的腫瘤，加上弧形動態照射，大幅減低治療引起併發症的風險。

另外，傳統放射治療儀器只能局部覆蓋治療範圍，對於多處擴散轉移的晚期癌症病人而言，醫生以往只能採取消極的治療方案。螺旋放射治療機的面世，有助輕易處理廣泛的擴散範圍，令晚期癌症病人也能接受治療。



體外衝擊波治療 Extracorporeal Shockwave Therapy

體外衝擊波治療廣泛用於治療長期慢性筋膜炎，如肩周炎、手指肌腱炎、膝痛及腰痛，甚至適用於鈣化性筋膜炎，如足底筋膜炎、網球肘及高爾夫球肘等。治療可刺激血管增生，促進組織血液循環，加速組織再生及自我修補能力，加速復原。治療成功率屆乎65%至91%。

養和醫院協助政府為公屋居民提供抽血服務

養和醫院於2015年8月30日起，連續四個星期日為懷疑受鉛水影響的公屋居民抽血，希望能夠盡快釋除他們的疑慮。

養和醫院特於李樹芬院外科中心設立五個抽血室，該處備有獨立消毒設施，方便運作，每次由20多位養和山村義工隊的醫護人員參與工作，當中包括醫生、兒科專科護士及抽血員等。

四次服務共為200名居民服務，養和醫院會象徵式每次向政府收取一元，四次安排合共收取四元物資及場地由醫院提供，有關血液樣本則交回衛生署進行化驗。



養和醫院副院長陳煥堂醫生為其中一名牛頭角下部的孕婦抽血。



30多位養和山村義工隊的醫護人員在完成首次抽血服務之後舉行會議，身兼養和山村義工隊總隊長的養和醫院副院長陳煥堂醫生（右四）感謝同事以義工身份參與，體現養和山村義工隊關愛社群的服務精神。而養和醫院護理總監文保蓮（右三）與義工一起檢視運作流程。

改善體能強肌力 做個智Fit高球手



運動有益身心，同樣可帶來身體創傷。不少人以為高爾夫球是一項輕鬆、體力消耗量低的運動，其實當中的揮桿動作屬高速及重複單一方向轉動，容易增加脊椎關節及附近軟組織的負荷，造成手腕、腰背、肩膀和臀部等不同程度的創傷。

養和醫院、香港理工大學與香港高爾夫球總會於八月發布一項高爾夫球手的體能因素與運動表現的研究，發現球手的身體肌肉力量及關節靈活性，與其揮桿力量及準繩度有密切關係，其中更有超過五成業餘球手因關節和軟組織過緊或不當姿勢而受傷患困擾。

由養和醫院及香港理工大學合辦的「Smartfit智Fit健康運動計劃」，結合醫院的專業護理及大學的學術知識，集各類運動專項評估、分析及訓練於一身，提供全面、優質的運動物理治療服務。「智Fit高球手計劃」著重球手、教練、物理治療師和大學專家的合作和溝通，為球手制定最適合的肌肉及關節訓練，在提升球手表現之餘，更有助減低球手在運動中受傷的機會。



《養和伴妳走過乳癌路》經已出版

乳癌是本港女性頭號癌症，平均每17名婦女就有1人患上乳癌，每天有9名女士確診。

癌患者及其家屬提供全方位支援，攜手邁向康復之路；同時，亦希望讓大眾及早認識乳癌，提高警覺。

提供化學治療、放射治療及外科手術等各項治療選擇。物理治療部及營養部亦為病人安排最合適的物理治療及飲食指導計劃。

養和醫院出版的《養和伴妳走過乳癌路》小冊子，內容涵蓋乳癌成因、診斷和治療及相關支援服務等資訊，為乳

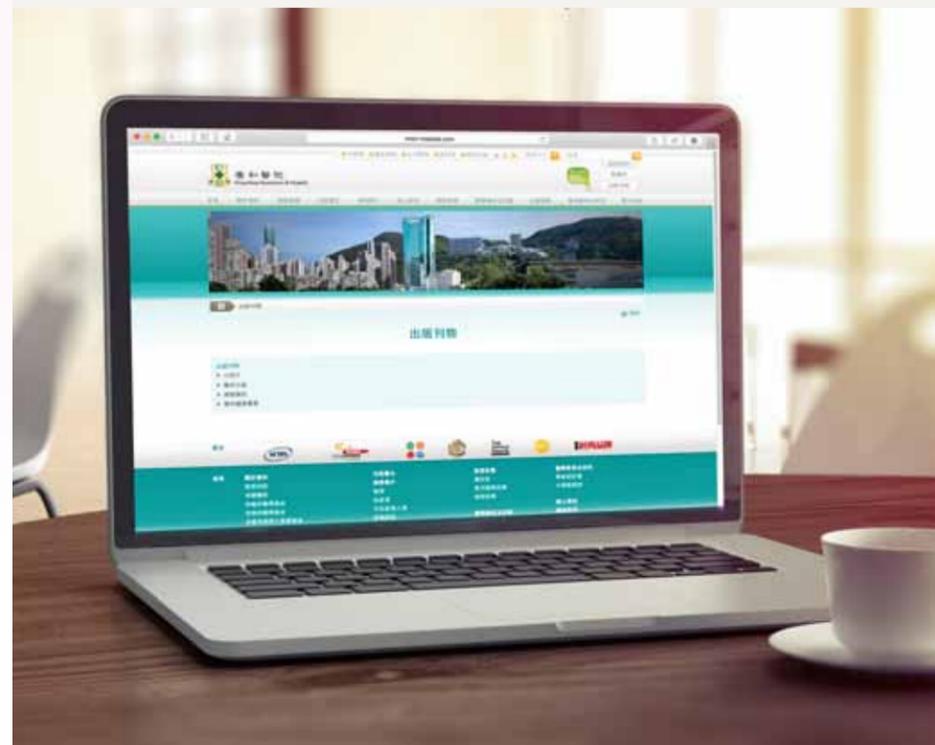
養和醫院乳房護理中心提供乳房健康普查、診斷、治療至術後輔導及指導。綜合腫瘤科中心、放射治療部及手術室

如欲索取《養和伴妳走過乳癌路》小冊子，請到以下中心查詢：

中心	地址
門診部	李樹培院地下
放射治療部	李樹培院地下
乳房護理中心	李樹培院9樓
營養部	李樹培院10樓
物理治療部	李樹培院19樓
綜合腫瘤科中心	李樹芬院3樓



《養和之道》網上電子版



《養和之道》今期換上全新面貌，內容除繼續有醫護人員為專科主題撰稿外，更加設醫生札記、醫院資訊等，讓讀者更了解醫院的服務。

《養和之道》除有印刷版外，亦設有網上電子版，歡迎到以下網頁下載瀏覽：
www.hksh-hospital.com/pnewsletter/

前瞻 創新 領先
VISION INNOVATION LEADERSHIP



優質服務 卓越護理
QUALITY IN SERVICE 養和 EXCELLENCE IN CARE



全人醫療 全心護理
養和全人護「您」新體驗

Total Patient Experience. We Share. We Care.



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

