



養和之道

2000年1月

創刊號

序

回溯本院創辦七十七年以來，期間經歷滄桑，幾許變遷，唯一迄今維持不變者，乃社會各界人士對本院的器重，因為您們的支持和信任，才促使我們不斷進步，歷年來我們因應社會的需求而設立新部門，引進高科技的儀器協助治療和診斷，及培訓優秀的醫護專才等。我們亦不斷策勵全人，必須提供優質服務，卓越護理以回饋您們的厚愛。

我們的病人，除了信任我們的醫護服務外，最重要的是對我院懷有一份深厚的感情，為此我們決定出版「養和之道」的通訊，專誠向您們報導我院的新設施、新動向，介紹一些醫療及診斷程序，藥物應用和醫護常識等等。更闢設專欄以供讀者及醫護人員抒發一己的感想。藉此不單可增進醫療新知識，更可以促進相互間的聯繫及作為我院溝通的渠道。

這份刊物如能獲得您們寶貴的意見及支持，以能達到集思廣益，不斷地改進，此乃是我們熱切的期望。

衷心祝願各位養和有道，千禧萬福

養和醫院院長

談心

天朗氣清，只是氣溫明顯下降，寧靜的清晨被救護車的警號聲劃破，一輛救護車正在風馳電掣地駛到醫院來。救護人員推著抬床，上面躺著面色蒼白，皮膚微濕，右手按著胸口的關先生。「他剛才在淺水灣跑步時感到氣促，胸口緊痛，自行召喚救護車，要送院診治。」救護車人員向護士交代關先生的情況。

經醫生診斷後，即時替關先生施行的全面的身體檢查及治療，包括心電圖、肺部X光造影及血液檢查等，同時亦給予氧氣吸入及讓他休息。護士安慰關先生不用擔心，並即時通知了他的家人。經醫生詳細檢查後，鑑於關先生已經是第二次出現同類症狀，初步懷疑他患有冠心病，與家人商討後，建議他留院觀察，作徹底的心臟檢查。

「我爸爸雖然已經54歲，有點兒肥胖，不過健康一向不錯；去年身體檢查，醫生說他無糖尿病及無高血壓，他還遵照醫生指示，將30年的吸煙習慣戒掉，他怎可能有冠心病？」關先生的兒子David疑惑的問。

「家族中有人患心臟病嗎？」醫生問。

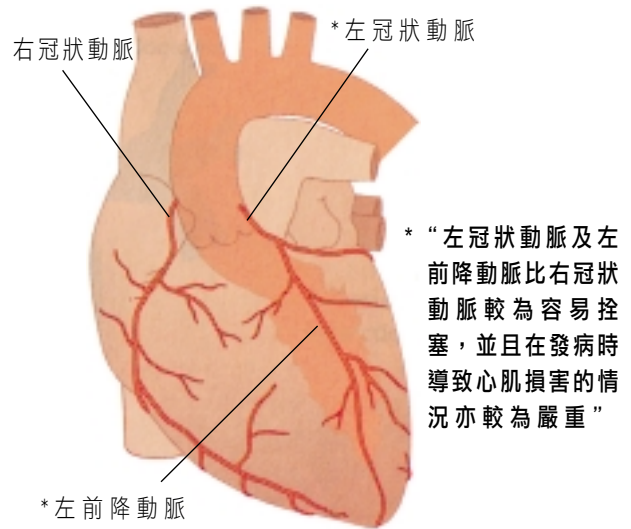
David：「我爺爺多年前心臟病發逝世，這項資料重要嗎？」

「令尊擁有冠心病高危因素中的五個因素，男性、年齡漸增、肥胖、抽煙，最重要的是有家族病歷，雖然他沒有血壓高及糖尿病，但他患冠心病的機會仍會比其他人為高。」醫生向David解釋。

「醫生，我是否真的患上冠心病呀？」關先生緊張的問。

「冠心病是心臟病的一種，是冠狀動脈心臟病的簡稱。冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈因膽固醇等脂肪物質在血管內積聚，使動脈粥樣硬化，血管便變得狹窄、甚至閉塞，形成冠心病。你現時的情況可能是冠心病的早期病徵——心絞痛，需要多些休息，待你情況穩定後，我會替你安排一連串檢查，有結果後再計劃治療的方法。現在我會將你的心跳情況用遙距監察方法(telemetry)轉送至深切治療部，由專科護士監察著你的心電圖，有問題的話便可即時作出處理，你安心休息好了。」

在醫院內我們經常遇到像關先生一般的情況，因心臟病在香港是頭號殺手疾病之一，僅次於癌症。而冠心病是現代都市人最易患上的心臟病，其死亡率亦較其他心臟病為高。患者不一定有症狀出現，要動脈被阻塞到一定程度才出現症狀，很多時患者會感到心絞痛，痛會擴展到頸部、下頷，甚至反射至左肩及左手臂，間中伴有氣促及冒汗等，當以上的症狀出現時，我們應視之為警告訊號，並須立即到



就近的急症室求診。

翌日，醫生巡視關先生，他的情況已穩定下來，只是稍為疲倦而已。

「關先生，雖然昨天你的心電圖無異常的變化，但你的驗血報告顯示心肌酵素輕微上升，如果LDH，CPK或MB酵素高於標準時，會是心肌受損的一個很壞的指標；再者你的血清膽固醇亦高於正常，我相信你患的是冠心病。」醫生說。

關先生：「醫生，我有生命危險嗎？」

醫生：「你放心好了，我們會替你安排徹底的檢查，評估你心臟受損程度，以計劃治療的方法。我現在先替你施行超音波心動描記術(echocardiography)，觀察你心臟構造及功能上的改變，因為它不具侵害性，將引致不適的情況降至最低。

待你休息幾天後，會安排你做運動壓力測試(exercise stress test)，估計預後情況。」

關先生：「我知道施行運動壓力測試是要跑步的，會否對我的心臟有影響呢？我實在很擔心！」

醫生：「我們會因應不同人士的情況而有不同的方法來進行此項測試的，況且我們有醫生及護士在旁監察，你放心好了，待你以上兩項檢查完畢後，再決定選擇施行心臟血液供應量掃描(heart myocardial perfusion)或者是冠狀血管造影術(coronary angiography)以作更進一步的檢查。」

David：「心臟血液供應量掃描和冠狀血管造影術有什麼分別？」

醫生：「心臟血液供應量掃描利用靜脈注射一些同位素藥物，這些藥物會自動追蹤心臟肌肉，被其吸收，透過一個敏感度高的掃描器，將同位素發出的微量伽瑪射線轉化為影像，準確地指出心肌血液供應是否充足或出現缺血壞死，有效地探測冠心病。

冠狀血管造影術又稱心導管檢查，是利用一條直徑



歲月流聲話養和

創立情形

養和醫院籌設於一九二二年六月，倡議者本港華人醫師同人也。其宗旨在求於幽靜雅緻，空氣清新之地址，設立養病所一間，由華人醫師診治，暨由華人護士料理，以便旅港僑胞養病之用。遂集合在港華人醫師及社會知名人士，組織一有限公司，資購愉園舊址，以經營之。愉園本為娛樂場，地點適中，凡旅港人士，莫不曾遊此地，故遠近知名。即當時在港各醫師醫餘之暇，亦命駕蒞臨，或觀花木之暢茂，或觀小娃之蕩舟，極賞心悅目之樂，此昔日資人消遣之地，遂變為今日吾人所有之養病所焉。

購入愉園舊址後，即將其原有建築物改革，使適於養病所之用。一九二二年九月，遂開始接收病人。查醫院首任董事七人，為尹文楷醫師、趙學醫師、關心焉醫師、馬祿臣醫師、吳天保醫師、黃芑霖醫師、何高俊醫師，以何高俊醫師為董事主席。其後三年董事亦為七人，以周懷璋醫師為董事主席。由一九二六年起，連續十年，李樹芬醫師為董事主席。

十四年來之改進

自醫院創立十四年以來，各種設備與及成績，敢信無負倡辦者之所期。醫院所以受各界歡迎者，其原因大抵在於院址適中，地方雅靜，南臨跑馬場之美景，後倚山林之清秀，加以各董事戮力經營，悉心研究，以求適於病人之所需，此可稱為醫院之特色。故醫院發展得有如是之神速也。查一九二二年創立時，僅有病床二十八張，護士五人而已，至今日在舊院則有病床七十八張，在新院則有病床二十八張，共為一百零六張。對於護士方面，則有護士三十人，主任護士十人。

實則計至新院開幕之日止，本院之歷史，只得九年半耳，而服務時間又減少了十六個月。此因一九二五年之夏，及一九二六年之春，兩次靈雨為災，位於醫院之後山，突告崩潰，山泥傾瀉，堆塞於醫院樓宇花園中，不得已停業至十六個月之久，遂致未能應付僑胞養病之用，良用歉仄，而經此雨災，搬離山泥，修葺樓宇，所費已達萬餘元矣，迄一九二六年冬，復開始接收病人。

(下期再續)

摘自一九三六年養和醫院年鑑

只有 2-3cm 的導管，由腹股溝或肱動脈經 X 光透視下將導管推送到冠狀動脈，然後注入顯影劑，在不同角度下拍攝冠狀動脈，可顯示有否有阻塞或收窄程度，整個過程令尊是清醒的。」

關先生：「醫生，多謝你的詳盡解釋，使我對自己的病情及各項有關的檢查有所認識，我現在真的比較放心了。」

男性是冠心病的高危一族，因為一般在生育期的女性，其冠心病的發病率比同齡的男性為低，有家族

病歷的除外，但在 55 歲絕經期後的女性，患冠心病死亡的數字會漸漸上升，甚至與男性看齊，故女性在這方面亦是不容忽視的。

現代人應擁有健康人生的概念，注意飲食，恆常運動，定期做體格檢查，將健康之匙掌握在自己手中。

下期預告：
冠心病的檢查及治療



更年期？何懼之有？

引言

更年期，亦即為絕經的開始。

對一般女性而言，對於「絕經」一詞，敏感非常。原因是覺得自己已踏進更年期，隨之而來的概念就是衰老之將臨。

請細讀下文，希望可解開妳對絕經的疑慮。

絕經何時開始？

絕經，顧名思義，就是月經停止來臨，這是由於卵巢功能減退而引致的，是女性生理的一個自然的現象，通常發生於45-55歲之間，平均約在51歲至52歲，假若在40歲以前由於原因不明的卵巢功能衰竭，則屬於提早絕經，但有等人士因子宮內膜異位或卵巢瘤腫而需施行雙側卵巢切除術，則屬人工的絕經。

為何會有絕經的發生？

女性在出生時，卵巢內約有二百萬個卵泡或者是形成卵子的細胞存在，但當到達青春發育期(發身期)時，卵巢內只餘下約50萬個，而一生中只有450-550個卵泡可發育成熟。故在發身期後，每個月有一個或兩個的卵泡成熟。女性的荷爾蒙-雌性素及黃體素就是由卵巢所分泌出來的。子宮內膜(子宮壁的最內層)就是藉著此兩種荷爾蒙而增厚，作為預備孕育胎兒的溫床。但假若在排卵後，卵子仍未受孕的話，此兩種荷爾蒙均會減少分泌，子宮內膜因為缺少此荷爾蒙而剝落，亦即成為每月的經期。當卵巢萎縮或卵泡不再成熟，女性荷爾蒙分泌漸減退直至無分泌時，則為絕經期。

經期早開始，會提早絕經(俗稱收經)嗎？

其實這與此無關，不過通常會與其母親或姊妹的絕經期相若。此外，吸煙、接觸放射線、用化療藥物亦會加速絕經的發生。反之，因近今營養及健康狀況較佳，故一般女性較以往早行經及延遲收經。

絕經期身體會有什麼徵狀及變化？

一般徵狀：

最常見的是面部潮紅伴有灼熱感、出汗，尤以晚上為甚；可能有心悸，睡眠紊亂、頭暈、乳房萎縮及情緒有所改變，這種情況會因人而異，有時需持續數月甚至數年始能適應得到。

變化：

身體各器官的變化均與雌性素的分泌減少有關。

1. 性器官方面：
由於陰道分泌逐漸減少，數年後會出現性交困難及痛。
2. 泌尿系統方面：
易有小便頻密的現象。
3. 骨骼方面：
主要危害健康的是由於缺乏雌性素而引致骨質疏鬆，因為雌性素可保留骨中之鈣質，假如缺乏雌性素的分泌，會使骨內的鈣質釋出血循環，引致骨質疏鬆的現象，如不加以理會，則於15-20年後，即使有輕微的意外碰撞，亦會容易有骨折的發生，而且單靠在絕經後服食鈣片的效用也不大。
4. 心血管方面：
由於雌性素的變化，據統計所得，更年期後患冠心病的婦女數目較更年期前的為多，而且與男士患者數目非常相近，由此，可知雌性素對冠狀動脈是有保護作用的。

以上情況如何面對？

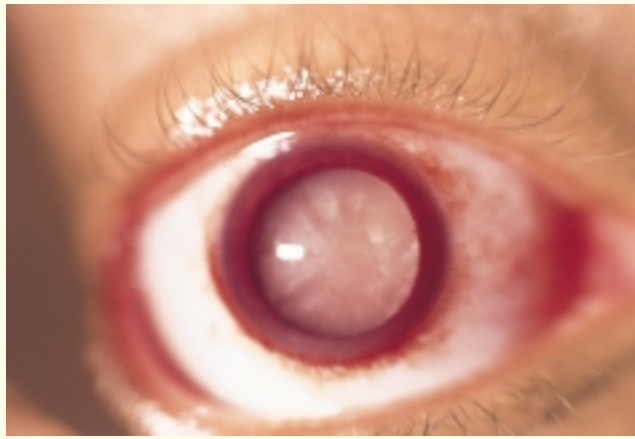
鑑於現時香港婦女的壽命平均為84歲，更年期後尚有30年光景，故婦女應重新開始評估自己的角色，以積極的態度來面對。

欲要經常保持'四十一枝花'，就必須要從絕經期數年前開始作好準備迎接更年期...

下期預告：
如何迎接更年期？

女人四十一枝花





白內障

我患有白內障嗎？

我們眼球的晶狀體就好像照相機的鏡頭一樣，負責把影像準確地投射在視網膜上。當晶狀體變得不完全透明時，就叫做白內障。患有白內障的眼睛，視力變得模糊不清，在陽光或強燈之下，看東西有炫光 and 多重影像，顏色失去原有的鮮明。另外，有些人的近視度數會增加數百度。當白內障成熟後，整個晶體會變得白茫茫的一片，視力會下降到只能看見搖動的手掌，數手指或只能感受到光線照射。過熟的白內障更會引發青光眼和虹膜炎，這時患者不但失去視力，還會眼睛紅腫，疼痛，怕光，甚至頭痛和作嘔。

白內障是怎樣形成的？

大部份的白內障患者都是 60 歲以上的長者。隨著年紀的增長，晶狀體自然老化，晶體蛋白發生化學變化而變得不透明，這是最常見的原因。有時候，白內障亦會出現在較年青的病人身上，尤其是患有高度近視，糖尿病或其他遺傳性疾病的人仕。眼睛外傷，長期使用某些藥物(如類固醇)和長期暴露在紅外線下等等，亦可導致繼發性白內障。

眼藥水和口服藥物能治療白內障嗎？

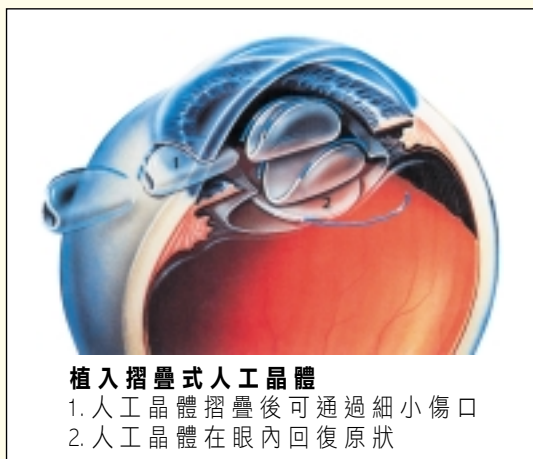
到目前為止，並沒有眼藥水或藥丸可以使混濁的晶體(白內障)回復清瑩透明，故此白內障不能依靠藥物治療。

超聲乳化微切口白內障手術

白內障初期，對視力並沒有明顯的影響，故此並不需要醫治。如果只是近視輕微增加，更換眼鏡度數便可使視力回復正常。當視力下降，以致影響到工作或生活的質數，就可以考慮接受白內障手術和人工晶體植入。現在醫療科技進步，手術的效果非常理想，所以並沒有必要等到白內障成熟才動手術。傳統的白內障手術，是利用手術刀把角膜緣切開，取出白內障，再植入人工晶體，然後把傷口縫上。最新的微切口白內障手術，則是利用鑽石刀在角膜邊緣切割一個微小傷口，再用超聲乳化頭把晶體乳化後吸出，植入摺疊式人工晶體，手術傷口自動吻合，一般都不用縫線。

激光可醫治白內障嗎？

白內障是不能單靠激光而不需用手術治療。現在發展的激光白內障手術，手術過程和超聲乳化微切口白內障手術一樣，只是利用激光代替了超聲波而已。



緊記

- 定期作眼科檢查
- 及早診斷
- 及早治療

本院定期舉行各種眼科健康講座，詳情請電 2835-8890。

胸大是美嗎？

乳房是女性的第二性徵。乳腺管於胚胎期已形成，於青春前期，男性與女性的乳房在結構上是相似的。女性進入青春期後，因受到荷爾蒙分泌影響，乳房逐漸生長。乳房的形成需時數年，由九歲至十七歲。於九歲時，雙側乳頭漸漸向上升；於十二歲，乳房開始微微隆起及乳頭凸出，約十三歲乳暈色素增加，至十七歲女性的乳房漸趨成熟，乳房形狀亦較圓滑，乳暈已不再凸出。

無論任何年齡或體重，女性的乳房也是主要由脂肪組織形成的。一雙豐滿的乳房不代表是美麗，健康而美麗的乳房取決於乳房是否對稱、皮膚沒有趨起或凹入、乳頭皮膚沒有呈鱗狀、乳頭沒有凹入及乳房沒有能觸到或不能觸到的硬塊。

你有一雙健美的乳房嗎？那你應在20歲後，每月自我檢查乳房一次，至40歲，更要每年見醫生，由醫生檢查乳房及施行乳房X光攝影了，定期檢查可以及早發現不正常情況而作適當的處理。

養和醫院

二〇〇〇年一、二月份醫學/健康講座

講題	日期	查詢電話
纖體與抽脂	3/1/2000(星期一)	2835-8866
沒有精子、卵子怎麼辦?	6/1/2000(星期四)	2835-8060
乳癌手術後的康復	6/1/2000(星期四)	2835-8878
視力矯正新趨向	7、14、21、28/1/2000(星期五)	2835-8899
乳癌與飲食之道	13/1/2000(星期四)	2835-8878
美容手術面面觀	17/1/2000(星期一)	2835-8866
乳癌手術後的物理治療	20/1/2000(星期四)	2835-8878
乳癌康復後的醫療跟進	27/1/2000(星期四)	2835-8878
美膚去皺之法	31/1/2000(星期一)	2835-8866
齊來認識糖尿病	10/2/2000(星期四)	2835-8080
美容及頭髮豐盛之道	14/2/2000(星期一)	2835-8866
眼皮下垂及眼部整形手術	17/2/2000(星期四)	2835-8899
視力矯正所趨向	18、25/2/2000(星期五)	2835-8899
癌症可以預防嗎?	21/2/2000(星期一)	2835-8877
近視眼、斜視眼、弱視及其他常見兒童眼疾	24/2/2000(星期四)	2835-8899
美容及皮膚激光手術	28/2/2000(星期一)	2835-8866

地點：養和醫院李樹培院護士學校五樓

圖文傳真：2838-5186

時間：下午6:30開始約(1~1.5小時)

網址：www.hksh.org.hk

費用全免

歡迎投稿

誠徵與醫護有關之作品，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

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。

姓名：_____

地址：_____

本刊由雪印香港有限公司贊助



雪印香港有限公司