



養和之道

第五期

2000年10月

經血過多的治療新動向

陳煥堂醫生

何謂經血過多？

子宮內膜通常在 28-32 日內週期性的變化剝落時，便會產生月經。

正常女性每月的排經量平均為 30 至 40 毫升。

假如排經量超過 80 毫升，則界定為經血過多。根據統計數字顯示，因經血過多而需要求診的數字日增，估計本港每二十名年齡介乎三十至四十九歲的婦女之中，就有一人因經血過多而受困擾。

經血過多之成因：

子宮肌纖維瘤

子宮內膜息肉

子宮內膜組織異位形成子宮內膜向子宮肌層增生

內科的病變，如血小板低影響凝血時間，則容易引起出血。

但假若經過詳細的檢查，仍找不出原因的話，則稱為子宮功能性不良出血(Dysfunctional uterine bleeding)，此乃是最常見的成因，通常與荷爾蒙/激素不平衡有關。

經血過多會有何影響？

生理方面：

首先引致貧血，會有頭暈眼花，面色青白，四肢乏力等症狀，嚴重的可引致心臟功能受影響。

生活方面：

影響日常的工作、活動，因每月的數天中會有多量的水狀經血排出，無論在工作與社交活動方面都會帶來不便，可能會弄至尷尬的場面，有些婦女為了防止此種情況出現，惟有足不出戶。

對子宮功能性不良出血有何治療方法？

a. 內科方面：

1. 治療貧血：給予補血藥物，補充鐵質或輸血。

2. 藥療：

i) Tranexamic acid

為常用之止血藥物，有抗纖維蛋白分解的作用，有 40-60% 之服用者經血可減少。

ii) Mefenamic acid

屬非類固醇的藥物，作用於抑制前列腺素的合成，約 40% 之用者經血可減少。

以上兩種藥物可在經期來潮時服食。

iii) Progestagen

黃體酮可作為調經，但減少經血的作用尚未能確定。

iv) 避孕丸

有 40-50% 減少經血的效用，同時亦有避孕作用。

v) Mirena

含有黃體酮的子宮環，放入子宮腔內，可減少經血流量，不過在首數月內會有間歇出血的情況。

b. 傳統式的外科手術方面

1. 刮宮手術：只可作為診斷之用，對治療無效。

2. 全宮切除手術：適用於子宮肌瘤或子宮內膜異位者，亦有只因為子宮功能性不良出血而施行此項手術。

藥物治療需要長時間的服用，而且有效度不大。以往如對服食藥物無效者，則需要施行全宮切除術，但手術較大及需要長時間休息復原。在過去十年期間，已有新的手術方法治療子宮功能性不良出血，稱為宮內膜切除術。

c. 宮內膜切除術方面：

早於十年前已有子宮內膜切除術

1. 採用子宮內窺鏡方式施行：

利用子宮內窺鏡、灌水入宮腔內，採用電切，滾球法或激光剝脫等操作，以切除宮內膜的組織，手術比較簡單，術後可即日出院，日後有部份患者會無經血排出，亦有部份人士經血會減少，有 80% 以上的人士術後均感到滿意。但經子宮內窺鏡亦可能會有危險：如注入過多水份，流血或受感染、甚至子宮穿破等，故現時有新的方法以同一原理進行，但不須採用子宮內窺鏡，可減少以上的危險。

2. 不須採用子宮內窺鏡方式施行：

i) 氣囊 Balloon：

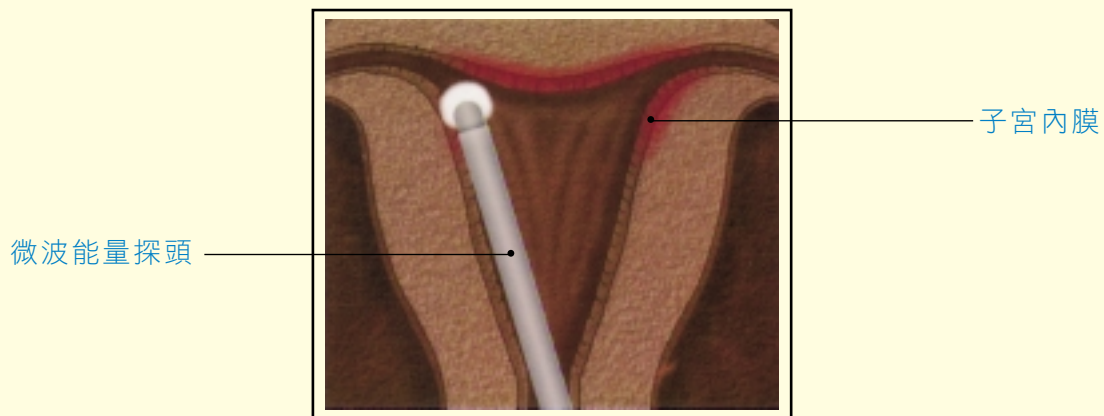
將球狀物經陰道放入子宮內，灌以熱水，利用熱的方法施行。

ii) 激光 Laser：

利用特製的激光透光儀器燒除宮內膜。

iii) 微波子宮內膜切除 Microwave Endometrial Ablation (MEA)：

此項手術是採用微波能量的探頭迅速對子宮內膜施加準確份量的熱能，以破壞子宮內膜的組織。(如圖示)



以上的三種方法具有採用子宮內窺鏡施行宮內膜切除術的優點而沒有其危險性，其中以微波子宮內膜切除術在醫學上曾與採用子宮內窺鏡的手術作比較，結果滿意程度相同，並且較大的子宮亦可採用。

結語：

經血過多影響日常生活及工作，現時有微波子宮內膜切除手術，故此，對藥物控制無效時，亦無須施行子宮切除術，但因此手術要切除子宮內膜，所以只適用於不再生育的人士採用。總而言之，此手術成為治療原因不明之經血過多的較佳選擇之一。

要有美好的中年，就是要預防疾病的發生，而預防疾病最重要的一環，除了要注意上期所提及的健康生活之外，及早認識自己身體的變化，以便作出適當定期的檢查及補救亦極為重要。

人到中年隨著年齡的遞增，有許多生理方面的轉變，並非是由於疾病所引致，一般都是自然的生理現象，所以，我們首先應對下列自我身體器官可能出現的自然變化有清楚的認識，再透過定期的檢查，則可防止或減少疾病的發生：

身體器官的自然變化

1. 特覺器官方面：

A. 視覺：

- 1) 眼球晶狀體的彈性減退，柔韌度逐漸減低，影響對調節視力的機制，故看近距時不能聚焦而引致有老視(老花眼)的現象。
- 2) 虹膜括約肌變得較硬，使瞳孔縮小，故需要較強的光線，視物始能清晰。

B. 聽覺：

聽覺的靈敏度從 30 歲後會減低。

C. 味覺：

舌上的味蕾(味覺細胞)感覺較慢，對食物味道的嗜好會有所改變，例如突然喜愛吃甜味或鹹味的食物。

2. 神經系統方面：

腦部記憶系統已滿載資料，故對新學習事物的能力會減低，即時的反應亦較慢，但在人生經驗及智慧方面會日漸豐富，而且是與日俱增。

3. 循環系統方面：

- A. 心肌的彈性減退，收縮力亦減弱，所以血循環會隨之而減慢。
- B. 血管肌壁的彈性漸減退及硬化，因此，會造成血壓高的情況。

4. 消化系統：

胃腸蠕動力減慢，故吞咽時食物由食道進入胃的時間比前稍為緩慢，而且因著大腸的蠕動力減慢，容易有便秘的發生。

5. 骨關節方面：

骨質及強度在 25-30 歲之間的狀況為最佳，到了 40 歲以後骨質便會變得較為脆弱。

關節的硬化、活動能力會減慢，有強直及痛感，特別是大的關節及受力的關節，如腰部、膝及髖關節。

要防止以上的情況，最好是做一些受力的運動，如步行、緩步跑等及補充適量的鈣質。

6. 皮膚及毛髮方面：

皮膚的彈性會減弱，有鬆弛及變薄的現象，面及頸部尤為嚴重，因為皮下缺乏調整的肌肉支持所致。靜脈易浮現，紅潤及有光澤的皮膚會稍遜色；由於油脂分泌減少，皮膚性質變得比較乾，有皺紋及斑點出現，出汗量亦會減少。注意均衡健康的飲食及作適當的運動可及早防止此類情況的發生。

7. 呼吸系統方面：

肺部功能在 25 至 30 歲左右可達到最佳狀態，到了 40 至 50 歲時，由於有些肺泡變硬，數量會減少，加上肋間的肌肉收縮力減弱，使到胸廓擴張的幅度縮小，肺部擴張的範圍亦相應地縮小，因而影響到肺部的組織不得以完全地擴張。

8. 泌尿生殖系統方面：

A. 泌尿道方面：

40 歲有一小部份的男士會患良性前列腺肥大，一般在 50 歲以後患上的機會很大，初期會發現排尿流量的

速度有減慢的現象。

B. 性能力方面：

- 1) 性慾需求減少：此時會‘貴精不貴多’。
- 2) 性興奮方面：需要較多方面的刺激，才能進入興奮的程度，陰莖才能勃起及較持久，同時，亦需要得到性伴侶的合作。
- 3) 性高潮：精液的量減少。
- 4) 性無能：多數是由於心理、精神壓力所引起，其他如服食降血壓、治療糖尿等藥物亦會引致。
男性荷爾蒙(睪丸素 Testosterone)的分泌減少，但需否荷爾蒙的補足，現尚屬爭議的階段。

9. 心理方面：

人到40，子女多已逐漸成長，有些可能因出國留學或結婚而搬離家庭，或在經濟上需要負擔其繼續升學，而自己上一代的父母年事已高，因重病或死亡所引起的轉變，亦會對心理構成一定的影響，此時獲得家庭成員的關心及支持，是非常重要的。

定期檢查

1. 自我檢查

睪丸檢查

在青春發育期後，每月都應用以下的方法作檢查：

在熱水浴後，陰囊變得鬆弛時，用雙手托著陰囊，將每個睪丸各置於兩手的拇指與食指之間滾動，並輕輕地觸摸有否硬塊，以檢查睪丸是否有惡性變化，通常睪丸癌如能及早發現，是可作有效治療的。

皮膚方面

要經常留意皮膚上有否發現新的黑痣，或已存在的痣之顏色、形狀及其大小有否變化。

如有以上的發現，均應立即見醫生。

2. 需接受醫護人員協助施行的健康檢查：

器 官	高 危 者	非 高 危 者
眼	每年兩次，尤其自己或家族患有高血壓、糖尿或青光眼歷史者	每年一次
口 腔	吸煙人士，喜咀嚼檳榔者，應遵照牙醫的指示	每年一次
心 臟	每年一次，有高血壓、糖尿、肥胖、或有心臟病、中風病歷者	每三至五年一次
肺部 X-光檢查	吸煙人士，每年一次	每二至三年一次
血液化學檢查： 血糖、膽固醇、 尿酸、腫瘤指標	40歲以上開始，每年一次	如有不正常應遵照醫生的指示
腸 道	自己或直系家族性腸道有息肉或腸癌者，需每年施行一次隱血檢驗、直腸檢查及直腸內窺鏡檢查	40歲後每年作大便隱血及直腸肛檢查。 50歲以後最好每五年作一次直腸內窺鏡或用電腦掃描仿真內窺鏡檢查
體格檢查	每年一次	每年一次

歲月流聲話養和



陳素懷護士長，林玉蘭護士長與一九三四年畢業註冊護士合照
Miss Agnes Chan Marron, Miss noreen Lum Matron and Nurses Graduates (1934)

醫護教育的搖籃 - 護士學校

要能提供高質素之醫療服務，擁有完善及先進的設施當然重要，但優秀的醫護人才亦是最寶貴的資源。本院創辦之初，由於本港訓練之護士人數不足，故大部份均聘自廣州。本院前任院長李樹芬醫生一向著重人才培訓，亦深諳本地培訓之護士，必定更適切社會的需求，遂於一九二七年在港府當局批准下，設立護士學校，培植新苗，而在一九三四年亦設立產科學校，至今年初本院已成功訓練了超過二千名註冊護士。

在三年受訓過程中，護士學生除學習基本護理知識和技術外，尚熟習本院之服務宗旨，當她們成為正式護士投入工作時，對院方的歸屬感更能令她們擁有親切的服務態度。本院歷年來受訓之護士，大部份均能刻苦及適應力強，一向深受社會人士的器重，屢被本港各大醫院爭相羅致。能有如此佳績，當然乃因院方提供優良的學習環境及各師長發揚春風化雨的精神所致。

護士學校除了訓練護士外，尚提供不少學習機會予在職護士，例如定期舉辦有關的訓練課程以配合嶄新的醫療服務，每年考核及舉辦心肺復甦法以確保所有護士均能熟練地施行急救程序，亦聘請專業導師指導全院員工加強溝通技巧及改善服務態度等。期望能不斷提升本院的服務水平。此外，近年護士學校更將服務投入社會，舉辦不少醫護課程和專題講座讓院外人士參加，例如舉辦心電圖課程和深切治療課程均歡迎其他醫院的同業修讀。有關各類嶄新醫療設施及個別疾病的講座均公開予各界人士參加，每次均反應熱烈。藉以擴闊了對外界的接觸層面，從而更獲得不少寶貴意見。醫護教育得以普及至社會各階層，除了感謝各參加者對本院信賴外，最重要的還是獲得各專科醫生熱心參與所致，謹向他們致以衷心謝意。

待續 ..

延緩皮膚老化

整形外科中心

更新皮膚、常保青春

曬傷了怎樣辦？

因渡假或運動時引起的曬傷，用水冷卻後可搽上凡士林 (Vaseline) 或蘆薈 (Aloe Vera) 等滋潤皮膚的護膚品。若有脫皮現象，最好讓它自然脫落，待皮膚完全康復後才做美白護膚。當然，曬傷後短期內切忌再暴露於猛烈陽光下。

基本防曬方法

減少紫外線損害，最好：

1. 不要在上午十時到下午三時曬太陽（六個月以下的嬰兒忌曬太陽）

2. 盡量留在室內或選擇有遮陰的地方坐立
3. 戴上闊邊帽及太陽眼鏡（防紫外線）
4. 穿上長褲和長袖衣服
5. 去海邊高地或雪地等渡假時，做足全身防曬措施
6. 經常採用防曬指數 (SPF) 15 或以上的防曬太陽油

適當保養皮膚可以減慢皮膚老化嗎？

肯定是可以的。反之，保養方法不正確，四十歲的皮膚可老化至五十歲。亞洲人膚色較深，皮膚受到紫外線損害時，會容易出斑痣如雀斑、太陽斑、黃褐斑等，

不過，皮膚鬆弛和皺紋的出現一般比歐美人士少。

醫學上有何美白護膚之法？

除了生活須正常，多睡、多飲水、多笑、不抽煙、營養充足及平衡，醫學上能令皮膚年輕化的方法如下：

(一) 醫學換膚(Chemical Peel)

市面上的護膚品系列及一般美容院所做的皮膚護理療程，只能有限度和暫時性對皮膚發揮清潔的作用，對皮膚整體健康及改善老化現象，並無幫助。醫學上使用的換膚技術是以整體皮膚健康為目標，由外至內全面改善皮膚，令皮膚提升至更佳狀態。醫學換膚主要採用果酸(AHA)、乙醇酸或楊柳樹植物酸(BHA)。濃度較高之醫學果酸(20%-70%)須經美國藥物及食物管理局檢定，故只可於醫生診所使用。果酸或植物酸能除去皮膚表面堆積的老死角質層，加速皮膚更新。持續使用更能促使真皮層內彈性纖維及膠原質增加，也能幫助改善青春痘、黑斑、皺紋、皮膚乾燥、粗糙等問題肌膚。療程一般是四至六次，每四個星期做一次。果酸或植物酸如使用不當，會灼傷皮膚，更易受到陽光傷害等副作用。

(二) 維他命 A酸(Retinoic Acid)

這種維生素A的衍生藥物，能治暗瘡外，塗上皮膚，能令表皮死細胞脫落，加快皮膚新陳代謝速度，並令皮下膠原增加彈性，減少皺紋。維他命A酸對幼紋及色斑較有效，但須用數月，也較易產生皮膚敏感，令皮膚乾燥及發紅。在醫生指示下使用，較為安全。

(三) 維他命 C(Topical Vitamin C)

塗上特別配製之維他命C，經皮膚吸收後，可抑制黑色素產生及加強皮膚彈性及平滑幼紋。研究發現維他命C在抵抗UVA和UVB紫外線方面非常有效。但是維他命C只有在pH酸性下產生的L-抗壞血酸(L-ascorbic acid)的形式存在時才能夠被皮膚吸收，一旦進入皮膚L-抗壞血酸的分子便會互相連接，中和含氧基，使它們無法繼續損害皮膚，令其不再提早老化。

(四) 維他命 E(Topical Vitamin E)

維他命E和維他命C同是抗氧化劑，有效防止陽光裡的紫外線侵害皮膚。最新研究指出合用維他命C和E能更有效的減少皮膚被陽光裡的UVB造成損害。

(五) 太陽油及防曬護膚品(Sun Screen)

防曬太陽油上的SPF(Sun Protection Factor)是防止被UVB曬黑的能力。例如使用SPF15之防曬太陽油，皮膚曬黑至微紅的時間為不塗任何防曬太陽油的十五倍。要保護皮膚，SPF最少要有15，同時須注意防曬太陽油有沒有隔止UVA的能力。全面有效的防曬太陽油，是可以同時隔止UVA及UVB的。在強烈的陽光照射下，防曬太陽油須每二至三小時塗一次，塗抹時須塗上充足的份量，不然，SPF再高，效用亦不大。很多防曬太陽油兼具保濕功能，適合每天使用於面及手部。

(六) 皮膚激光手術(Laser Surgery)

二氧化碳(CO₂)或鉬(Erbium)激光能精細的逐層打磨皮膚，減輕面部皺紋，尤其是對眼肚紋較為有效。CO₂激光也會引致皮膠收縮，令皮膚收緊。另一類激光對消

除雀斑及色素斑亦有療效。採用適當波長高能量的激光，能挑揀出皮膚的黑色素，將其變成碎末，而周圍的正常皮膚組織則不會受損。激光治療的次數，多視乎皮膚的因素及激光的操作原理。一般激光除斑手術是需要一至兩次才能完成的。

(七) 無創傷極光換膚治療

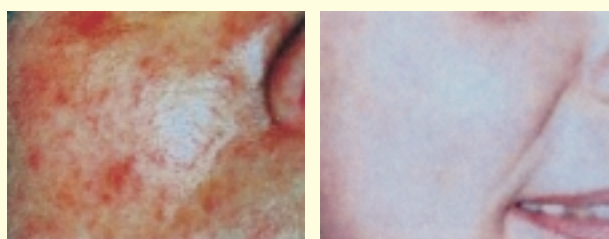
這是採用脈極強光系統把多光普的強光照射到面部皮膚以達到改善及更新皮膚。完成四次或以上的療程(每三至四星期一次)可達到幼紋減輕、毛孔收細、色斑和紅斑減少及皮膠原加厚的效果。以無創傷極光換膚治療更新皮膚最大的好處是逐漸改善皮膚質素而療程期間不會影響儀容，因照射強光後，皮膚不會受損，令頑固的色斑或紅斑亦有機會去除。

(八) 蛋白質藥物注射除皺(Botox)



Before (皺紋、雀斑)

After



Before (微絲血管破裂)

After

BOTOX是從獵陽桿細菌提煉的毒素藥物，能令面部肌肉鬆弛平滑。最合除去於前額、眉心及眼側的由皮下肌肉長期收縮而形成的深皺紋。每次注射，有效期為四至六個月。

(九) 脂肪注射

利用手術儀器，抽取下腹或腰部的脂肪，經特別處理後，用細針注入皮膚下的深溝或皺紋，除能改善深紋，也能令面部皮膚收緊，減少皮膚鬆弛注射的是自體的脂肪，既持久又安全。

(十) 拉面皮手術

若面部皮膚鬆弛問題嚴重的時候，便要用拉面皮手術收緊面皮。近年拉面皮手術漸多採用內窺鏡及電視輔助進行(Endoscopic Surgery)，細小的手術切口多放在髮腳後，不易察覺，減少有疤痕的後遺症，而手術效果也同樣持久。

經治療後的皮膚老化現象如雀斑，色斑等如不再加以理會，均會因長久受過多陽光的照射而再呈現，所以，要有明智的防曬常識，經常塗上防曬太陽油，是將面部皮膚長保青春之主要原理。

記者妹

體格健康檢查部 - 與您訂下一年一度的約會

注重健康的您，必不會忘記這個約會，定期到這裡走一回。因為這裡不但能讓您洞悉自己的身體狀況，亦有專家指導促進健康和預防疾病的要訣，最重要的是能探察初期病患，可以病向淺中醫。體格健康檢查部肩負了這個重要的使命，為您提供準確及全面性的健康評估，作為您日常生活的指標。

位于中院七樓的體格健康檢查部特別為熱愛生命的您于一九八四年成立。部門由資深醫生領導一組曾受專門訓練的醫護人員，配合先進的科技儀器，為個別人士設計不同類型的檢查計劃，您只需花上半小時便可輕輕鬆鬆的完成一個全面性的體格檢查，而每一系統的測驗結果均由專科醫生分析，最後由部門醫生向您詳加闡釋全份報告，並提出適切的建議，有需要時會安排相關的深入檢驗、轉介專科醫生或給予治療，務求使您盡早恢復健康。

現在就讓記者妹帶您走一趟健康探測之旅吧。

今天踏著輕鬆的步伐出門，去養和醫院赴一個驗身大行動的約會，讓我的我今天不能吃早餐，抵達體格檢查部後，一連串緊湊的檢查項目馬上展開 - 抽血、留小便、記錄病歷等。接著會見醫生，她對我的病歷像查三代般垂詢甚詳，更為我作詳細的身體檢查，仔細處直讓我體內的毛病無所遁形。最後由專人為我做心肺測量、視力測驗、X光和超音波檢驗等，才結束了這個旅程。他們還約了我十日後再見，屆時不論結果如何，我也會每年到此一遊，因為這裡尤如生命燈塔，指引我走向健康之路。

檢查項目	I	II	III
病歷	✓	✓	✓
體格檢查	✓	✓	✓
化驗室檢查			
血球數量 - 包括血小板	✓	✓	✓
血塗片	✓	✓	✓
紅血球沉降率			
血型及恒河猴因子	✓	✓	✓
6 磷酸葡萄糖脫氫酶	✓	✓	✓
腎功能			
：尿分析	✓	✓	✓
尿酸	✓	✓	✓
肌酸酐	✓	✓	✓
電解物			
：鈉，鉀，氯	✓	✓	✓
鈣	✓	✓	✓
肝功能			
：總及直接膽紅素	✓	✓	✓
谷草轉氨酶	✓	✓	✓
谷丙轉氨酶	✓	✓	✓
鹼性磷酸酶	✓	✓	✓
丙種谷氨轉氨酶	✓	✓	✓
乙型肝炎			
：乙型肝炎表面抗原	✓	✓	✓
乙型肝炎表面抗體	✓	✓	✓
蛋白質			
：總蛋白，白蛋白，球蛋白	✓	✓	✓
甲狀腺功能			
：游離甲狀腺素	✓	✓	✓
促甲狀腺激素	✓	✓	✓
血脂			
：膽固醇 - 總，高密度及低密度	✓	✓	✓
三酸甘油酯	✓	✓	✓
糖尿病			
：空腹血糖	✓	✓	✓
糖化血紅素	✓	✓	✓
血糖均值	✓	✓	✓
痛風症			
：尿酸	✓	✓	✓
血清學			
：德國麻疹抗體 IgG - 女性	✓	✓	✓
梅毒血清試驗 (VDRL)	✓	✓	✓
瘤腫指標			
：甲種胎蛋白 (肝)	✓	✓	✓
19.9 抗原 (大腸)	✓	✓	✓
15.3 抗原 (乳腺) - 女性	✓	✓	✓
前列腺抗原 - 男性	✓	✓	✓
糞便			
：常規檢查	✓	✓	✓
隱血	✓	✓	✓
聽覺敏度測試	✓		
運動壓力測試	✓	✓	
心動電流描記			✓
肺量測試	✓	✓	✓
排尿流動量測試 (男性)	✓	✓	
X - 光檢查			
肺	✓	✓	✓
腎，輸尿管，膀胱 (K.U.B.)	✓	✓	✓
超音波檢查			
肝	✓	✓	✓
胰	✓	✓	✓
膽囊	✓	✓	✓
腎	✓	✓	✓
女性內生殖器官	✓	✓	✓
需要時間 (小時)	5	5	3
費用	\$7,200	\$5,500	\$4,400

1 部門設計了三套體格檢查計劃以配合不同人士需要：(見附表)

2 另外為婦女特別設計之健康婦女普查計劃，檢查項目包括：

1. 病歷，婦科及乳房檢查
2. 盆腔超音波
3. 子宮頸塗片
4. 乳房 X 射線攝影 / 乳房超音波
5. 血球量檢查
6. 尿液分析

費用：HK\$2000.00

3 如同時參加健康婦女普查及任何一套體格檢查計劃，則健康婦女普查優惠價為 HK\$1200.00

養和醫院
二〇〇〇年十月份至十一月份醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
不育新希望	5/10/2000 (星期四)	2835-8060
美容手術面面觀	9/10/2000 (星期一)	2835-8866
婦女健康普查	12/10/2000 (星期四)	2835-8878
視力矯正新趨向	13、20、27/10/2000 (星期五)	2835-8899
白內障、青光眼、糖尿上眼及其他常見長者眼疾	16/10/2000 (星期一)	2835-8899
低創傷性之美容手術	16/10/2000 (星期一)	2835-8866
皮膚護理之道	23/10/2000 (星期一)	2835-8866
如何診斷乳房疾病：影像檢查	26/10/2000 (星期四)	2835-8878
超聲乳化白內障手術	30/10/2000 (星期一)	2835-8899
肺癌的診斷與治療新進展	2/11/2000 (星期四)	2835-8877
"輔助生育科技" 幫到我?	2/11/2000 (星期四)	2835-8060
視力矯正新趨向	3、10、17、24/11/2000 (星期五)	2835-8899
內窺鏡輔助之整形外科手術	6/11/2000 (星期一)	2835-8866
眼部整形及美容手術	9/11/2000 (星期四)	2835-8899
暗瘡之成因及治療	9/11/2000 (星期四)	2835-8866
多汗症之成因及治療	13/11/2000 (星期一)	2835-8866
皮膚、頭髮護理及皮膚激光手術	20/11/2000 (星期一)	2835-8866
白內障、青光眼、糖尿上眼及其他常見長者眼疾	23/11/2000 (星期四)	2835-8899
糖尿病之併發症及其預防	27/11/2000 (星期一)	2835-8676
激光美容手術	27/11/2000 (星期一)	2835-8866

地點：養和醫院五樓李樹培院護士學校
時間：下午 6:30 開始約 (1~1.5 小時)

圖文傳真：2838-5186
網址：www.hksh.org.hk

費用全免，歡迎各界人士參加



誠徵與醫護有關之作品，例如病人心聲、醫護心聲等，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。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：_____

10-2000

本刊由 MICROSULIS 贊助



MICROSULIS

養和之道

(第五期)

問答自獎遊戲

請于適當答案加「✓」(答案可「✓」多於一個)，于2000年11月30日前寄回本院或投入本院意見箱內，全部答對及被抽中者將獲贈精美紀念品乙份。

1. 在你的食物中如果脂肪的含量超過那個百分比是過量
a) 10% b) 25% c) 30%
2. 下列營養素那三種是不會產生熱量
a) 蛋白質 b) 脂肪 c) 纖維
d) 礦物質 e) 維他命 f) 碳水化合物
3. 市面上有沒有醫學證明安全有效的減肥藥?
a) 有 b) 沒有
4. 當你覺得有精神壓力時你應該
a) 告訴你的家人及朋友，聽取他們的意見
b) 自己獨自苦思解決的方法
c) 多些參加社會活動，盡量充實自己，不需獨自胡思亂想
5. 我們的皮膚在下列年紀開始漸呈老化
a) 25歲 b) 35歲 c) 40歲
6. 對皮膚最大的損害是
a) 吃不夠維他命 b) 太陽的紫外光 c) 沒有自小用護膚品
7. 哮喘的誘發因素是
a) 常吃冰冷食品 b) 上呼吸道感染 c) 天氣轉變及氣管敏感
8. 女性防止骨質疏鬆最好是
a) 攝取足夠鈣質
b) 多作適量的 weight bearing 運動
c) 多做足部按摩
9. 更年期前作好準備的普查包括
a) 心電圖 b) 乳房造影 c) 子宮頸抹片
10. 西藥 Xenical 是用來
a) 減低脂肪吸收 b) 增肥 c) 止痛退熱

正確答案于下期刊出，得獎者將個別通知領獎。

參加者資料：請用正楷書寫下列各項

姓名：_____

身份証號碼：_____ ()

地址：_____

電話號碼：_____

請
貼
郵
票

寄
香
港

跑馬地山村道二號

養和醫院

護理行政部收

養和之道問答遊戲