



2017

95

HKBH Newsletter
www.hkbh.org.hk

浸訊 222

香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital



主題文章

內容

主題文章

- P. 1 “乳”你息息相關
- P. 2 乳房重整可為乳癌患者重拾自信
- P. 3 浸信會醫院乳房健康中心感人故事
- P. 4 浸信會醫院引入全新 3D 立體乳房 X 光造影儀器

健康資訊

- P. 4 解破預防乳癌飲食迷思
- P. 5 從中醫角度為乳癌患者進補及治療術後淋巴水腫
- P. 6 義工隊動向及聖誕活動
浸訊 222 義工隊提供免費身體檢查
2016 年慶祝救主降生崇拜及員工報佳音

院牧專欄

- P. 7 「妳」才是最重要

醫療教室及課程資料

- P. 8 通「腸」利「氣」的新年飲食妙法
課程資料

“乳”你息息相關

林仰傑醫生
乳房健康中心主任

根據香港癌症資料統計中心資料，乳癌新症在女性癌症中排行第一。於 2014 年共有 3868 宗新個案，數目與 2013 年相比上升了 9.8%。每 16 位女性中便會有 1 人有機會患上乳癌，而且死亡率在癌症中排行第三位。數據顯示，乳癌的發病率正在不斷上升，亦有年輕化的趨勢，對我們的社會構成嚴重的健康問題。

由於乳癌是不能預防，所以定期檢查成為一個重要的課題。定期進行身體檢查、乳房超聲波檢查 (Breast Ultrasound) 及乳房造影檢查 (Mammogram)，均能有助發現早期癌症，對治療效果有顯著幫助。

一般而言，乳腺外科醫生會就臨床、影像及病理組織報告進行分析 (Triple Assessments)，就個別病人情況，與病人商討及設立治療方案。乳癌的治療方案可分為兩部份—外科手術治療和輔助治療。在診治病人時，乳腺外科醫生會用專業知識向病人解釋如何選擇最合適和理想的外科手術治療方案。至於輔助治療方面，病人一般會於手術後取得病理學報告，其後將獲轉介予臨床腫瘤科醫生跟進是否需要其他輔助治療，包括化療、電療、荷爾蒙治療及標靶治療。



《浸訊 222》編輯委員會

執行編輯：黃婉玲

委員：吳親緣、梁美芳、邱敏儀、姚慧施、黃英傑、譚美蓮、蘇桂珍、范春益、鄧珮茵、劉國華

統籌：廖潔欣

出版：香港浸信會醫院

電郵：cc@hkbh.org.hk



乳房重整可為乳癌患者重拾自信

乳癌是香港常見癌症之一，而且有增加的趨勢。乳癌除了為患者帶來身體的創傷，還會構成心理上的影響。儘管化療和標靶藥物日新月異，很多時候乳房切除手術還是不能避免的。有些患者會於乳房被切除後，認為身體不完整從而感到自卑，甚至連一些簡單運動如游泳也不敢參加。

對於這群患者來說，乳房重整可為他們帶來希望及心理上的治療；現時的乳房重整技術結合最新的乳房切除方法（如乳頭保留式乳房切除術、乳房皮膚保留式乳房切除術等），令外觀上遠較以前理想，甚至可達至幾可亂真的效果。

乳房重整的方法有幾大類，第一類是假體重整法，這是比較簡單的方法；好處是手術時間短，一般沒有因重整而產生的額外疤痕，創傷性較小，併發症也相對少。重整後的乳房手感和形狀雖和原生乳房有別，但也達至一定程度的對稱性，令外觀上有明顯的改善；而穿衣也方便多了，所以這也是一種常用的重整手法。

另一種常用的重整方法是用自己的皮瓣來重整乳房。此方法如結合乳頭或乳房皮膚保留式的乳房切除法，可重整出效果理想、幾可亂真的乳房。皮瓣的取處多數來自腹部或背部；皮瓣重整法的好處是重整出來的乳房手感逼真，形狀較自然，但此手術所需時間較長，產生併發症的機會亦較高，而且在腹部或背部會留下長長的疤痕。

除以上兩種常用的方法，還有皮瓣結合假體的方法及注脂等，但相對較少使用。若想重整效果理想，最好的時機是在乳房手術切除時同步完成乳房重整，因為正常的乳房皮膚可盡量被保留，使重整乳房上的疤痕減少，形狀和原生乳房也較為相似。但這並不代表已切除乳房的女士就不能進行乳房重整，已切除的乳房皮膚可以用皮瓣上的皮膚修補，所以仍然有機會重整出理想的形狀，而手感也一般比單用矽膠假體為佳。

隨著醫學進步，乳癌患者的存活率愈來愈高，而乳房重整的技術也愈趨成熟及理想，但願所有乳癌患者都能戰勝病魔，自信地過每一天。



浸信會醫院乳房健康中心感人故事

張嘉寶姑娘
乳房健康中心

剛踏入初秋的一個星期三下午，適逢本部休息，中心職員仍在埋首非臨床工作之際，忽然來了一對年老夫婦手牽手，愁眉不展，細問之下得知老太太發覺乳房有硬塊，所以來求診，於是特意安排翌晨的時間讓她可以盡早見醫生。

第二天早上，資深護士先接見老太太，她一坐下來就淚流滿面，訴說內心的恐懼及不安。原來她早於兩年前已發現胸部有一硬塊，但一直瞞著家人。雖然女兒和女婿非常有孝心及對父母的照顧無微不至，但她一直諱疾忌醫，沒法啟齒。原來她身體一直都很好，每年都會和丈夫去旅行，平時還會去做義工，生活可說是優哉游哉。如今身患惡疾，擔心之餘又害怕做手術，因她非常怕痛。她表示並不期望長壽，只想多活一年，因為明年便是她與丈夫60周年結婚紀念了。基於這個信念，加上丈夫知道本院有乳房健康中心，極力勸她前來求醫，她才鼓起勇氣前來。

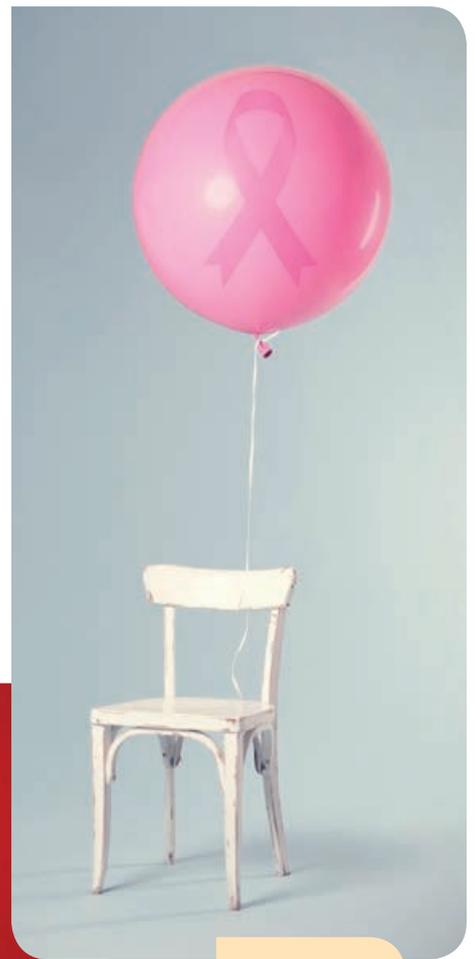
當我們獲悉她的情況後，便耐心向她解釋稍後會施行的程序—由醫生接見、做檢查，及抽組織，我們全程陪伴在側；每一步驟均詳盡解釋，握着她的手給予支持及鼓勵，希望可減輕其恐懼及不安。另一方面，看到老伯伯憂心忡忡，我們亦不時與他傾談，以了解他的想法及嘗試釋除他的疑慮。

期後老太太確診為乳癌第三期，我們隨即為她安排進行全乳切除手術；並詳細解釋手術過程、手術前後預備、義乳的資料，亦強調手術後傷口、引流及止痛的情況，令她安心。手術完成後，我們前往探望，她直說原來手術是不痛的，並萬分感激我們的支持和鼓勵，陪她走過人生中最黑暗的一段路；而經腫瘤科醫生檢查後，帶來

不用化療的好消息，委實讓兩老舒一口氣，因不用受多一重的痛苦。

經過今次的考驗，她自覺非常幸福，有丈夫和家人的愛，而且一直陪伴在旁，她更明白病向淺中醫的道理。她表示十分幸運地遇見我們，中心內各醫護人員不斷的支持、鼓勵，和專業的精神，令他們一家人可以安心接受各項檢查及治療，最後痊癒，繼續她多姿多采的生活，準備迎接60周年結婚紀念日的來臨。

看着她由谷底逐漸走出陰霾，令我十分鼓舞；而最值得欣慰是我們所有同事，包括文員及健康服務助理員，都能用心去關顧病人，每次見到她亦會說些支持及鼓勵的說話，令她在接受治療當中得到安慰，這才是我感到最驕傲的地方。



浸信會醫院引入 全新3D立體乳房X光造影儀器

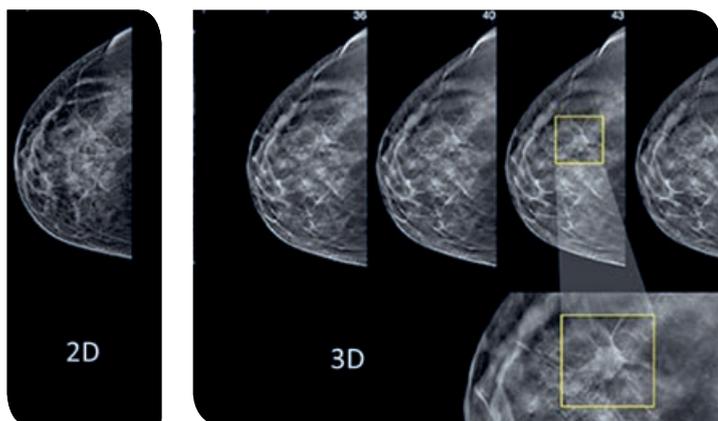
本院的放射診斷部將會引進一台嶄新的3D立體乳房X光造影儀器，並於2017年第一季投入服務。新儀器具備斷層技術，大約只需要4秒，電腦便能從影像數據中重組出立體斷層的影像。

傳統乳房造影檢查以平面照片顯示，乳腺組織有機會重疊。然而，這項新3D技術能大大改善該項弱點，有助分辨微鈣化點及病變組織，大幅提升準確度。同時，比起傳統乳房造影檢查，這項新儀器能降低重檢、加照及假陽性的機會。

此外，新儀器還有乳房活組織檢查功能。放射診斷專科醫生能根據斷層影像，於同一儀器上為病人抽取活組織，並鎖定目標病變組織，手術時間因而縮短，病人不適亦得以減輕。



全新3D立體乳房X光造影儀器能於極快時間內造出立體斷層的影像。



跟以往2D影像比較，3D技術的影像能更清晰顯示乳腺組織。



除了顯示更清晰的3D影像，新儀器能一站式為病人抽取活組織，整個過程更方便快捷。

解破預防乳癌飲食迷思

鄭智俐
駐院營養師

坊間存在著不少飲用豆漿和進食雞肉會引致患乳癌的爭議。事實上，豆漿內的大豆異黃酮是一種植物雌激素，當人體內雌激素水平過高時，大豆異黃酮會阻止雌激素過量反應，對預防乳癌有一定的作用。植物雌激素廣泛存在於豆類、穀類、水果、蔬菜中；它們同時也是高纖維的食物，所含的抗氧化成分，也可以保護細胞及抑制癌細胞生長。

至於雞肉，因它本身含有優質蛋白質，即使乳癌康復者進食後亦不會導致病患復發。但要盡量避免食用雞頸、雞翼，以及雞皮，因這些位置脂肪較多，而脂肪層最容易積聚殘餘毒素及激素。另一方面，三文魚則是含多元不飽和脂肪酸奧米加三的食物，具有抗腫瘤的功效。

相反，被證實和患乳癌有關的是高飽和脂

肪食物，例如牛油、肥肉、皮層、加工肉類、全脂奶品等，及一些隱藏在餅乾、蛋糕、餡餅、人造牛油、起酥油等的反式脂肪，所以患者應盡量戒掉這類食品。

至於預防乳癌方面，個人除了要飲食均衡、高纖低脂外，建議需每星期進行150分鐘的中度劇烈運動，更要避免飲酒和吸煙。作息要定時也可幫助遠離乳癌。

從中醫角度為乳癌患者進補及治療術後淋巴水腫

科技進步使得過去的絕症已不再是不治之症，配合術前或術後的藥物及放射性治療，乳癌患者的治癒率已大大提高。當然，手術治療往往無可避免會產生一些後遺症或併發症，如肩周炎、淋巴水腫；化療後可能令週邊神經受損，如手腳麻痺、周身骨痛、潮熱、出汗、失眠等。這些問題雖然不會危及生命，卻會給患者生活困擾，而中醫藥可以舒緩以上症狀，患者可嘗試服用以下兩種湯水：

(1) 沙參雙冬養陰湯

適合用於各種治療期間見口乾，胃口欠佳，煩躁失眠，或乾咳人士

材料：北沙參 15 克，浮小麥一兩，天冬 15 克，淮山一兩，百合 10 克，玉竹 10 克，大棗 5 個去核，瘦肉半斤。

做法：以上藥物洗淨，清水浸泡 15 分鐘備用，豬肉出水。先煲滾 5 碗清水，再放入藥材和豬肉，以大火煮沸後改用小火煲 1 個半小時，製成 2 至 3 碗湯，無需加任何調味。

功效：滋陰清肺、增液養胃、清心安神



(2) 丹參茸頤松茸烏雞湯

適合用於氣血不足、肝郁氣滯、淋巴水腫、手腳發麻、周身疼痛的人士

材料：丹參 30 克、黑木耳、頤松茸各 15 克、烏雞 1 斤左右

做法：丹參洗淨，清洗黑木耳及頤松茸後以水泡十五分鐘，烏雞洗淨去皮。將所有材料放入鍋中，加入清水 6 碗，煲約 1 個半小時，調味即可服用。

功效：行氣消腫、養血活血、補中益氣



本圖謹供參考

中醫刺絡拔罐、刮痧、治療乳癌術後淋巴水腫

淋巴循環系統負責維持水分平均分佈在身體各處的血管外組織之間；而當系統因各種原因發生障礙，會使過多的水分或所謂的組織液堆積在血管外組織。對於部份乳癌患者，因為腋下部分的淋巴被切除，或者因為接受放射治療造成腋下淋巴結纖維化，使得淋巴液回流不順暢，進而產生了上肢淋巴水腫。而受淋巴水腫影響的患者時間可能是 1 至 2 年、4 至 5 年，甚至 10 年不等。

中醫認為淋巴水腫是氣滯血瘀所致，故可採用刺絡拔罐、刮痧等治療，由於淋巴液體流向主要是由深層到淺，所以治療表淺

的部位，自然也就可以幫助到深層經絡暢通。刮痧有助於調和氣血，活血、通絡、化痰，只要氣血、經絡、暢通，淋巴水腫自然可以得到有效的控制甚至痊癒。



義工隊動向及 聖誕活動

浸醫 222 義工隊提供免費身體檢查

浸醫 222 義工隊於 11 月 12 日派員參與香港浸信會聯會「第 22 屆步行籌款同樂日」，由退休義工朱惠琴姑娘及現職義工大使連美賢姑娘帶領十位學護為在場人士提供體檢服務。當日場面熱鬧，很多家長携同小朋友參加；義工隊為超過 150 名家長服務，並為小朋友提供一些健康訊息與飲食指引。



朱惠琴姑娘（前排中間）、連美賢姑娘（第二行右一）及學護。



勞淑儀姑娘（左二）、營養師余碧玲女士（左三）及學護代表浸信會醫院參加世界心臟日 2016

另外於 11 月 13 日，義工隊委員會委員勞淑儀姑娘帶領四位學護參加「香港心臟專科學院」主辦的「世界心臟日 2016 心臟健康嘉年華」，為 250 名市民進行簡單體檢，並由營養師余碧玲女士義務提供營養輔導，令市民明白如何從飲食方面著手，實踐恢復健康的第一步，改善生活習慣以提升心臟健康。

2016 年慶祝救主降生崇拜及員工報佳音

本院於十二月十六日舉行慶祝救主降生崇拜，約一百五十位員工及嘉賓參加。當天由基督教事工委員會主席陳志強牧師領唱詩歌《天使報信》、董事會委員龐志偉醫生帶領祈禱、香港浸信會聯會陽光詩班獻唱《Let There Be Peace On Earth》、行政總監余惠賢醫生讀出《新約聖經》提摩太前書 1 章 12 至 17 節之經文後，由總經理黃婉玲女士帶領演出短劇「聖誕奇蹟」，接著講員基督教事工委員會副主席葉敬德

牧師亦以「聖誕奇蹟」為題，帶出因有愛而讓聖誕充滿奇蹟之信息。

講道後，董事會委員吳瑞龍牧師主領「愛心行動」，將愛心禮物——同事親手製作的天使掛飾呈獻，送給院內病人。

隨後本院同事與陽光詩班一行八十人，分四隊前往各病房向病人及訪客報佳音，並送上天使掛飾和福音單張，同慶基督降生。



董事會主席夫人鄭何美芳女士與總護士長陳玉嬋姑娘代表本院致送聖誕禮物。



陽光詩班獻詩



各小隊陸續抵達大堂合唱。

「妳」才是最重要

茶几上，報紙正閒放著，胡太太一手抓來，隨意的打開娛樂版。內裏的標題，都以「E神」、「騎樓」、「低胸」等字眼大肆渲染女性身材，而旁邊總是配上性感女郎的「肉照」。她看在眼裏，心頭一酸，鼻子也頓時紅了起來。

「大家也是女人，為何偏偏選中我？」一切不安，源於胡太太前數天為自己例行檢查乳房時，摸出一團硬塊，嚇得胡太太不知所措，遂立即告知丈夫，由丈夫陪同到醫院進行各項檢查。

檢驗結果準備好了，丈夫再陪同胡太太見醫生，只是胡太太一直默不作聲，頭上有如頂著千斤重的愁雲，等待「判刑」，心情難免忐忑不安。然而，一切終歸要面對，醫生告訴兩口子：「太太患了早期乳癌。」

傳來如此噩耗，他們心神還未平定，醫生先安慰說，由於胡太太及早發現，可先考慮動手術局部切除乳房，使乳房得以保留，而手術愈早完成，效果愈好。可是，胡太太一聽，猶豫不決：「醫生，可否推遲一至兩個星期才做手術呢？因為我女兒兩歲生日，這個週末開生日派對……」

在旁的丈夫沒有怪太太傻，也沒有罵太太不懂分輕重，他握著太太的手說：「不要緊的，媽咪，妳才是最重要。那不過是小朋友生日派對而已，可以延期哦。」胡太太沒想到，在方寸大亂之時，丈夫仍會說出如此窩心的說話。不過，要在女性性徵上開刀，始終叫她有點憂慮手術效果，同時亦介懷自己成為丈夫「不完整的伴侶」。難得的是，丈夫對自己的關懷有增無減，令她逐漸明白，雖然女兒成為家庭新貴，萬千寵愛都往囡囡傾注，夫婦依然是中心點，兩口子關係坦誠而穩健，才能造就美滿天倫。

憑著這一點，她接受醫生的建議，盡快入院做手術，結果亦非常順利。不過，胡太太未來要面對的，是一條不好走的化療之路，透過丈夫及囡囡的鼓勵，她有信心可以支撐下去。

情緒解讀

女性病人面對乳癌，不單是一般癌症患者所擔憂的生命威脅，更害怕外觀上的改變及對婚姻帶來負面的影響。那麼，可以怎樣面對？

情緒錦囊

給病人的話



- 女士可定期為自己例行檢查乳房，以便及早發現問題並求醫。愈早確診，可選擇的治療方案愈多。
- 接受自己面對病患時，會出現情緒低落的時候，可以找信任的家人和朋友分享疏理。若可以的話，與過來人（病患康復者）傾談，讓對方分享心路歷程，以作支持。
- 若對病情或治療的方案有疑問，可諮詢醫生，以減低心中的憂慮。

給家屬的話



- 盡量避免向病人斷定「對」與「錯」，可在病人求診及治療的整個過程中加以陪伴，精神上的支持最為重要。
- 與病人坦誠分享溝通，可以避免不必要的猜疑，特別是夫婦的關係。
- 病人有時會較相信醫生提出的建議，如家人有任何需要，可與醫生商量。

不要忘記，
妳才是最重要的。

如今常存的有信，有望，
有愛這三樣，
其中最大的是愛。
哥林多前書十三章 13 節



醫療教室及 課程資料

浸信會醫院
醫療教室

余碧玲營養師
香港浸信會醫院營養師主管

通「腸」利「氣」的新年飲食妙法



在春節歡樂的慶祝活動中，大家都很難避免放縱飲食。拜年時有各種應節的高脂肪、高糖零食和甜點，晚餐往往又是豐富和複雜的配搭，身體在短期內要處理倍增的不同種類食物，容易引起消化不良、積氣、腸抽筋。

以下與你分享 6 種解困妙法：

- 加入各種蔬菜，菜葉能吸走油脂和提供幫助腸道蠕動的纖維，例如生菜，亦是

一款農曆新年好意頭的菜式。

- 魚含較少飽和性脂肪和膽固醇，亦有年年有餘之寓意；烹煮紅肉，如豬肉時加入豐富維他命 C 的鮮果，例如菠蘿、柚子和橙子，有助減低腸胃油膩感和增加鐵質吸收之餘，亦有富貴吉祥之寓意。
- 使用天然香料和乾果，以取代在烹飪中使用糖，鹽和醬油。
- 減少含糖的碳酸飲料，採用新鮮水果作為甜點是更好的選擇，少量果醋、果皮、雪梨更可減輕油炸食物所產生的腹脹感。

- 購買原味無添加物的果仁粉、黑芝麻粉和瓜子作賀年零食有滑腸的功效，當中的抗氧化成份有助青春常駐。
- 餐後加洛神花蜂蜜茶，更有理氣降脂的功效。



專業教育學院持續醫療教育中心專為各醫護和專業醫療人員開辦相關的持續進修課程，致力推動整個醫療團隊建立終身學習的文化。中心現提供以下課程，讓學員具備所需的技能，應付未來不同的挑戰。

課程	內容	日期	時間
基本生命支援術課程 (英文班) 逢週四	與美國心臟協會 (AHA) 合辦，主要裝備學員心肺復甦法和自動體外除顫器所需的知識和技能、哽塞急救法，並了解生存鏈每一個環節的作用	4月6、13、20、27日 5月4、11、18、25日 6月8、15、22、29日	8:30-13:00 (共 4.5 小時)
基本生命支援術課程 (中文班) 逢週六		4月29日 5月20日 6月24日	8:30-13:00 (共 4.5 小時)
高級心血管生命支援術課程 逢週三或五 (兩日課程)	與美國心臟協會 (AHA) 合辦，主要提升醫護人員對成年患者，於危急情況下，如心臟驟停時的知識及技能	4月5及12日 4月19及26日 5月10及17日 5月24及31日 6月7及14日 6月21及28日	第一天： 8:30-17:00 第二天： 8:30-17:00 (重溫課程)
靜脈導管及抽血技術課程 逢週二或五	教授靜脈導管及抽血相關的醫學理論，並以模擬實境讓學員掌握建立靜脈導管及抽血的技術	5月5、12、19、26日 (共 4 節)	18:30-22:00 (共 14 小時)
AHA ECG and pharmacology 逢週五	與美國心臟協會 (AHA) 合辦，主要提升醫護人員判讀心電圖和藥物應用的知識	5月5日	10:00-17:00 (共 6 小時)
Basic ECG for nurses 逢週六	本課程為醫護人員提供判讀心電圖的基本知識，以應用於臨床護理上	6月3、10日 (共 2 節)	9:00-12:00 (共 6 小時)

* 如欲查詢課程收費及其他資料，歡迎致電 2339 4988。

請用手機掃描右方
QRCode，以便索取
更多課程資料。



專業教育學院持續醫療教育中心

地址：香港九龍灣常悅道9號

企業廣場一期三座七樓

電話：2339 4988

網址：http://www.hkbh.org.hk/chi/continuing_healthcare_education_centre.php