

曙光

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



今期我們會集中為大家回顧本年度世界防癆日的活動以及送上有關大腸癌的資訊。香港的統計數字顯示，近年大腸癌的病發率不斷上升；現已高踞香港癌症殺手榜第二位。因此，本通訊提供更多有關資訊讓市民參閱，並祝各位讀者身體健康！

世界防癆日 2014

今年世界防癆日以「防癆服務齊響應，一起攜手齊參與」為宣傳口號，於3月22及23日假西環西寶城完滿舉行。本會邀請了多個不同單位協辦是次活動，包括衛生署、醫院管理局、葛量洪醫院、靈實醫院、九龍醫院、律敦治及鄧肇堅醫院與東華三院黃大仙醫院。透過活動包括健康測試、結核病遊戲及健康展覽，加深市民對結核病的了解。

開幕典禮當天，本會邀得食物及衛生局副局長陳肇始教授、醫院管理局主席梁智仁教授、衛生防護中心總監梁挺雄醫生、立法會醫學界代表梁家驊議員、本會主席藍義方先生、副會長彭玉陵先生及梁仲清先生，以及公共關係委員會主席劉奇詒先生，蒞臨擔任主禮嘉賓。



開幕典禮剪綵儀式

此外，大會亦頒發獎項予「防癆徽號設計比賽」的得獎者。在是次比賽中，本會一共收到400多份來自各中、小學參賽的作品。經過評審團精挑細選後，我們分別選出中、小學組的冠、亞、季軍及優異獎項。今年本會喜見參賽的作品展示高水平的創意，把防癆的訊息以不同方式明確地表達出來。

為了有效控制結核病，在日常生活中需要均衡飲食及多做運動，增強我們的體魄。因此，我們邀請了保良局譚歐陽少芳紀念幼稚園的小朋友表演舞蹈，藉以帶出要常做運動的健康訊息。



醫務人員講解



保良局譚歐陽少芳紀念幼稚園舞蹈表演

「防癆徽號設計比賽 2014」得獎名單如下：

小學組



冠軍：周恩讚
(香港普通話研習社
科技創意小學)



亞軍：吳焯盈
(慈幼葉漢小學)



季軍：謝殷喬
(聖公會蒙恩小學)

中學組



冠軍：謝天佑
(香港管理專業協會
李國寶中學)

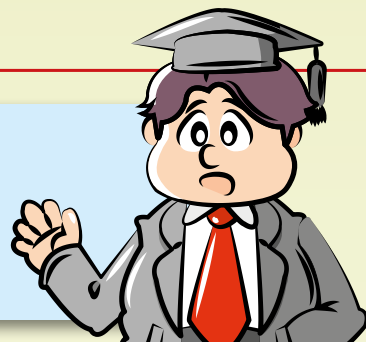


亞軍：林可昕
(聖士提反書院)



季軍：張煦鏐
(香港教師會李興貴中學)





醫院管理局香港癌症資料中心於2007年的十大癌症報告中指出，大腸癌每年的發病率約四千多宗，而每年死亡率約為一千六百宗，兩項排名僅次於第一位的肺癌。本會連同香港華仁書院的同學，訪問了香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心總監黃至生教授，為大家講解有關大腸癌的知識，和定期檢查的正確態度。

問 - 香港華仁書院王城暉同學、陳嘉綸同學、黃俊寧同學

答 - 香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心總監黃至生教授

問 大腸癌的成因是什麼？

答 大腸長年累月地使用，加上遺傳、飲食、環境的因素影響，便可能形成良性的的大腸瘻肉。經過長時間的演變，瘻肉便有機會病變為惡性腫瘤，即是大腸癌。大腸癌成因大致可分為先天因素和後天因素。高危一族包括男性、五十歲或以上或直系親屬曾經患有大腸癌，這些人的患病風險比普通人多好幾倍。後天因素則包括擁有不良生活習慣（飲食及運動），特別是那些大量進食紅肉（豬肉、牛肉或羊肉）或醃製肉類、習慣高動物性脂肪、蛋白質而低纖維的飲食、嗜煙或嗜酒的人。此外，缺乏運動和肥胖的人也應注意，他們不但較容易患上糖尿病、脂肪肝等問題，更可能引發大腸癌。

問 大腸癌有多少期？各期有什麼特徵？

答 大腸癌一般可分成四期。第一期的癌細胞局限於大腸粘膜下層或肌肉，並無明顯特徵。第二期的癌細胞已生長至大腸壁外的組織，可能粘附在鄰近的器官，但沒有入侵淋巴系統或遠端器官，也沒有明顯特徵。至於第三期，癌細胞已入侵一個或以上淋巴結，特徵包括排便帶血（鮮紅或暗紅）或呈黑色糊狀、大便習慣改變，不能解釋的便秘及腹瀉持續交替數天、大便變幼和裡急後重（即大便後仍有急便的感覺）。到了第四期，癌細胞已擴散至遠端器官（通常是肝臟或肺部），擁有以上的特徵，還會因貧血而有不明原因的食欲不振或體重下降、持續腹痛、腹脹或摸到有硬塊、疲累和心跳加快。由於大腸癌發展較慢（近十年時間），而且初期病患者沒什麼徵狀，當發病時已為晚期的大腸癌患者，所以應該病向淺中醫。



問 怎樣檢驗和確診大腸癌？

答 大腸癌有幾個方法診斷，建議五十歲或以上人士定期檢查，主要包括大便測試、內視鏡檢查和放射檢查。大便隱血測試只需收集少量大便樣本後交回診所化驗，準確率達八至九成，而且風險較低，須每年進行一次。內視鏡檢查細分為軟式乙狀結腸鏡檢查和大腸鏡檢查，以內視鏡技術來觀察大腸內壁黏膜有否腫瘤，準確率極高，只有千分之一的患者會感染、出血或穿孔，須每十年進行一次。放射檢查也可細分鋇劑灌腸造影檢查和電腦斷層掃描結腸成像術，透過儀器拍下大腸照片，準確率中高，有放射風險，須每五年進行一次。

問 治療大腸癌時，患者有沒有甚麼要注意的地方？

答 在飲食方面，應吃得比較清淡，即多菜少肉，並飲用更多清水。對於吸煙喝酒的患者來說，確診大腸癌更是對他們起了一個大警號，提醒他們要戒煙戒酒。另一方面，運動量低的患者需要培養做運動的習慣，尤其是肥胖人士，必須要靠運動飲食調節體重指標，以配合療程。

問 為甚麼大腸癌的致命率這麼高？

答 首先，大腸癌初期並沒有明顯症狀，因此很多患者發現時，已經到達第三、四期。第一、二期的存活率在五年內達到百分之九十，第三、四期的存活率則下降至百分之五十至七十，而第四期患者更只有百分之十至三十。換言之，大腸癌死亡率高是因為發現太遲，以致錯失治療良機。另外，當患者發現大便出血或大便習慣改變，他們會以為是痔瘡出血而已，結果沒有馬上求醫，甚至最後因失血性貧血才入院，因此亦成為大腸癌致命率較高的原因。

問 我們可以做甚麼預防大腸癌？

答 最重要的是要均衡飲食，戒煙戒酒，每星期維持三至五天做三十分鐘帶氧運動，以控制體重。同時，市民每年應接受最少一次大便樣本測試，或從五十歲開始每十年做一次大腸鏡檢查。還有，當市民發現自己有大腸癌的症狀時，千萬不要延誤，應立刻尋求家庭醫生協助。



問 本地醫學界有否提供甚麼服務，幫助市民認識大腸癌？

答 威爾斯親王醫院會為對大腸癌認識較少的家庭進行健康教育及推廣，定期舉辦講座和大型活動，解釋大腸癌的風險和預防方法。另外，更會邀請市民到威爾斯親王醫院進行大腸癌檢查。因為五十歲過後，市民不單需要認識大腸癌，更要坐言起行以減低風險。與此同時，政府在二零一六年將會推出先導計劃，以資助高危人士免費進行檢查，推廣大腸檢驗。



一般人對大腸癌的誤解

很多人對檢驗癌症感到害怕，部分女性則感到尷尬而不去進行大腸檢查。都市人的傳統思想認為沒事不用檢查，有事才需要看醫生。現時腸癌患者，當中亦有不少案例是誤以為是痔瘡而延醫。

大腸癌檢驗方法一覽

方法	過程	好處	壞處
大便隱血測試	連續3天把糞便樣本分別塗於測試紙版的指定位置上。	簡單方便，沒有任何危險，測試可在家中進行。	準確性較低，使用部分舊式測試工具進行檢查前3天需要戒口。
鋇劑灌腸造影及結腸鏡檢查	將鋇劑經肛門灌入腸內，輔以結腸鏡檢查。	檢查時間短，結腸鏡檢查只需5分鐘，鋇劑灌腸造影約需30分鐘。	結腸鏡具輕微入侵性；鋇劑灌腸造影檢查前需要徹底清理腸道，病人需要戒口及服用強力瀉劑。
大腸鏡檢查	利用大腸內窺鏡，進入腸中檢驗有否瘰肉或腫瘤。	直接觀察腸道，準確度高；檢查期間如發現異常，可即時切除或抽取組織化驗，免卻額外手術。	和結腸鏡相若，而且檢查時醫生需要用力把內窺鏡推入腸內，有機會傷及腸道。

香港華仁書院同學致送紀念品予黃至生教授



活動花絮

通識健康教育計劃2013-2014 - 決賽及頒獎禮

「通識健康教育計劃2013-2014 - 決賽及頒獎禮」已於2014年5月31日(星期六)在香港中央圖書館演講廳順利舉行。今年計劃的主題是:「校園/家居環境健康及傳染病防治」,來自全港23間中小學合共71份的計劃書。經過初回遴選後,評審團選出了初級組及高級組最高分的首三項計劃進入決賽。決賽當日,各隊伍施展渾身解數,向評審團演述計劃內容和結果,最後分別由以下隊伍奪得冠、亞、季及優異獎:-

初級組 (中一至中三)

名次	學校	題目
1	保良局姚連生中學	向標籤說「YES」!
2	元朗公立中學	以元朗區為例,探討家居環境隱藏的健康危機及可行的改善方法
3	元朗公立中學	以元朗公立中學為例,探討傳染病於校園蔓延的原因,及評估傳染病應對和預防方法



參賽隊伍與評審團及主禮嘉賓合照

高級組 (中四至中六)

名次	學校	題目
1	元朗公立中學	以元朗公立中學為例,探討學校的措施能否有預防傳染病的擴散並提出有效的建議
2	王肇枝中學	流感出沒注意
3	王肇枝中學	從「腸」計議



元朗公立中學的代表演述其得獎計劃

家庭健康大使重聚日暨健康講座

「家庭健康大使重聚日暨健康講座」已於2014年6月21日(星期六)在香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心演講室舉行。活動包括向健康大使講解第二屆計劃內容和可參與的健康推廣義務工作,以及講解有關營養方面的知識。是次活動邀請了律敦治及鄧肇堅醫院營養師李奕嫻女士,以「設計一日三餐均衡營養膳食」為題,講解均衡營養的重要性及實行方法,共有42位健康大使和親友出席。



「設計一日三餐均衡營養膳食」
健康講座



籌委會召集人廖嘉齡醫生頒發
感謝狀給講者 - 律敦治及鄧肇堅
醫院營養師李奕嫻女士

督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 陳覺恩
委員會 : 翁婉文 何錦培 梁慧儀 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 張達堯 王城暉 曾賜豪 陳嘉綸 吳鎧釗 黃俊寧

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵: hpc@antitb.org.hk 網頁: hpc.antitb.org.hk 電話: (852) 2834 9333 傳真: (852) 2834 5522