



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

編者的話

大家好，今期除了回顧「世界防癆日」暨心臟健康網上展覽外，更會講解男性常見疾病之一前列腺癌。

活動回顧「世界防癆日」暨心臟健康網上展覽

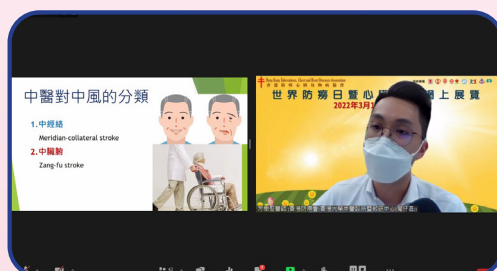


由於第五波疫情嚴峻，為保障各位健康，今年「世界防癆日」暨心臟健康網上展覽於2月14日至3月31日透過網上形式舉辦一連串的活動。當中內容非常豐富，包括防癆及心臟健康資訊展覽、中西醫健康講座、健康小貼士短片、帶氧運動示範及「防癆護心」Instagram有獎遊戲。

活動開幕禮於3月24日下午2:30透過線上舉行。當日本會十分榮幸邀請到董事局主席藍義方先生及健康推廣委員會主席劉少懷醫生為開幕禮致辭。開幕典禮後，本會透過一段精心設計的短片公佈「防癆護心」Instagram參賽作品的得獎名單。其後分別有「空氣傳播疾病：肺結核」健康講座及專業的運動示範，藉此希望加深普羅大眾對心肺健康的認識，從而培養健康的生活習慣。



是次「世界防癆日」暨心臟健康網上展覽得以順利舉行，是有賴於衛生署、葛量洪醫院、律敦治及邵肇堅醫院、九龍醫院、靈實醫院、東華三院黃大仙醫院及市民的參與和支持。



前列腺癌

前列腺健康常識

前列腺炎、良性前列腺增生及前列腺癌都是成年男性常見的前列腺疾病。在香港，至今仍未有前列腺炎及良性前列腺增生的正式統計，但根據泌尿專科醫生的近年臨床估算，幾乎每位四十歲以上男士都會出現不同情度的良性前列腺增生；接近 50% 男性在其一生中會遭受前列腺炎症狀的影響。

「良性前列腺增生症」俗稱前列腺肥大症或攝護腺肥大，以前列腺中葉增生為實質改變而引起的一組症候群，屬於男性正常的生理變化和常見的疾病。但增生會令尿道收窄，引致下泌尿系統的病情日漸嚴重。縱使不是致命的疾病，但卻嚴重影響排尿及生活質素；但這些情況只要及時治理，治癒率非常高，致命風險亦大大降低。

另一方面，前列腺癌個案亦有上升趨勢。五十歲以上的男性當中就有超過半數人會在其前列腺發現若干癌細胞。根據醫院管理局香港癌症資料統計概覽 2019，於 2009 年確診前列腺癌個案有 1,484 宗，但在 2019 年則錄得 2,532 宗。死亡個案則由 2009 年的 306 宗上升至 2019 年的 445 宗（上升 31.2%），令前列腺癌成為香港男性第四位致命癌症，佔男性癌症死亡人數約 5.6%。

前列腺癌的分期

癌病理分期（香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃 - 2018）

第一期：	通常沒有明顯症狀，經直腸指檢亦不容易發現，癌細胞只局限於前列腺內。
第二期：	通常亦沒有明顯症狀，但可以經直腸指檢或掃描檢查發現，癌細胞仍然只局限於前列腺內。
第三期：	或會出現排尿困難或排尿時感覺疼痛的症狀，癌細胞已擴散至前列腺以外，但擴散部位僅限於前列腺鄰近組織，精囊和淋巴結。
第四期：	或癌細胞擴散至較遠的淋巴結、骨骼或其他遠處器官。

風險因素（衛生署衛生防護中心 - 2020 / 醫院管理局智友站 - 2022 / 香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃 - 2018）

年齡：
患者以年長男性居多，較少發生在 50 歲以下的男士身上

遺傳：
家族中曾有人患上前列腺癌，尤其直系親屬

長期接觸重金屬者（例如：鎘）

飲食：
攝取高熱量、高脂肪性食物

其他：
吸煙、飲酒、肥胖、前列腺病變等



症狀 (醫院管理局智友站 - 2022、癌症基金會 - 2020、香港綜合腫瘤中心 - 2021)

前列腺癌的症狀與一些前列腺疾病，例如前列腺肥大、膀胱感染等相似，容易令人混淆。加上，前列腺癌是一種生長較為緩慢的癌症，於病發早期並無任何病徵，很多患者甚至不會察覺，以致癌細胞已擴散到前列腺以外的身體部位。前列腺癌的症狀可能包括：

- 排尿困難，尿流細弱 / 緩慢或不暢順
- 排尿時疼痛 / 刺痛及帶血
- 勃起功能障礙
- 排尿次數頻密，特別是在晚上
- 排便習慣突然改變
- 前列腺腫大導致坐著時不適或疼痛
- 下背、盆骨和臀部或其他骨骼疼痛
- 腿或腳腫脹或積水
- 體重無故減輕
- 疲勞



預防措施 (香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃 - 2018、衛生防護中心 - 2020)

保持健康的生活模式，可盡量減低患上前列腺癌的機會，例如恒常運動以保持健康體重及腰圍、均衡飲食、多吃蔬果和五穀類食物，少吃肉類和動物脂肪高的食物。

另外，建議 50 歲開始定期做前列腺篩查，如你的家族曾有前列腺癌患者，尤其是直系親屬，更應諮詢醫生，接受檢驗。一旦察覺出現以上任何症狀，請立即就醫。早期檢測前列腺癌不但能夠拯救生命，更能減少因晚期及轉移性前列腺癌帶來的痛苦。

醫生可能會進行以下各種檢驗以診斷前列腺癌，包括：

初步的測試

- **肛門指檢 Digital rectal exam (DRE)**
醫生會將戴上手套的手指放進病人的直腸中，從而判斷貼近直腸的前列腺是否有異常。
- **前列腺特異抗原血檢驗 Prostate Specific Antigen (PSA)**
透過驗血去觀察血液中所含的 PSA 濃度。高的 PSA 水平代表病人可能患有前列腺癌，或患有良性前列腺增生。因此，PSA 值高的病人應作進一步檢查，以確定是否患上前列腺癌。



前列腺特異抗原快速測試套件
PSA Test Kit

進一步的檢查

- **前列腺健康指數血清 (Prostate Health Index, PHI) 檢查**
對於總 PSA 水平略有升高 (4-10) 的患者，可進行前列腺健康指數血清 (Prostate Health Index, PHI) 檢查，PHI 值越高代表患上前列腺癌風險越高。
- **超聲波檢查和進行手術以抽取組織樣本化驗**
醫生會把超聲波探頭放入直腸為前列腺作檢查，並利用針管在超聲波導引下抽取前列腺細胞組織作化驗 (活組織檢驗)，以確定增生情況是屬於良性還是惡性。

鳴謝：香港前列腺基金 Hong Kong Prostate Foundation

參考資料：

- 醫院管理局香港癌症資料統計中心：https://www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2019/prostate_2019.pdf
- 衛生防護中心：<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80055.html>
- 衛生防護中心：<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/5781.html>
- 醫院管理局智友站：<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=788c2a62-d583-4ad1-b124-a7209d0ec8e5>
- 癌症基金會：<https://www.cancer-fund.org/wp-content/uploads/2018/02/Prostate-Cancer-Nov18C-CC.pdf>
- 香港綜合腫瘤中心：<https://www.hkioc.com.hk/zh-hant/cancer-types/prostate-cancer/>
- 香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃：<https://mcp.cuhk.edu.hk/>



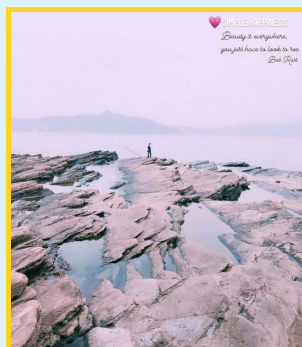
「防癆護心」Instagram有獎遊戲

參加者根據本會在 YouTube 上發佈有關防癆及心臟健康小貼士的短片主題如運動、營養、壓力管理及血壓篇等，以貼文形式上載照片一張並附上一段 50-100 字簡介防癆或心臟健康小貼士。

評審委員會由香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會主席劉少懷醫生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻營養師及衛生署胸肺科服務陳婉霞高級護士長組成，根據參賽作品的主題內容、圖像設計、創意及受歡迎程度分別選出卓越獎、優異獎及安慰獎共 10 名。卓越獎及優異獎得獎者分別獲得 \$500 及 \$200 超市現金券以作鼓勵。是次活動收到超過 30 多份作品，總共獲得超過 1500 likes 數。

歡迎各位市民繼續關注 [Instagram@hktbahpc](https://www.instagram.com/hktbahpc) 以獲取更多相關的健康小貼士及活動資訊。

卓越獎



hasafoodiehubby RELAXING TIME 🌄
- stress management -

When it comes to pressure, there are different methods on stress relief for each person. 🐾 First step is to accept your feeling; find and talk to someone that you trust; then take a break and take things slowly.

🌈 Happiness is simple, it all depends on your perspective. Building your emotional resilience is hard sometimes, don't hesitate to seek help from professional support if you feel the need.

Happy mental health, everyone 🌟🌱🌈

我的「癆程」

WORLD TB DAY-MY DOT JOURNEY



jemappellelyy 我的「癆程」篇 🌈

我係肺結核病康復者。衛生署胸肺科診所嘅醫生話我聽，現今治療結核病嘅藥物係好有效，一般療程6-9個月，絕大部份人都能夠好返晒。

胸肺科診所除左為我提供免費的治療服務，又為病患者舉辦支援小組。醫生姑娘都好有愛心，為我解答左好多疑難。除左醫我個人，仲醫埋我個「心」。

雖然要遵守衛生署嘅全監督治療（每日返診所服藥），但係我每日見到姑娘親切嘅笑容，都令我暖入心。

優異獎



orangevitamins #防護心臟 #運動篇

要維持心臟健康，走得更遠，最好嘅方法係養成運動習慣！走近海邊每日做15分鐘以上嘅帶氧跑步，除咗令身體同心臟強壯起來，親近大自然亦令心靈得以充電！爽啊！

您哋今日做咗護心運動未？



chloemanbaobao 均衡飲食好簡單
二十分鐘開得飯

👤：今餐有...

十穀米 🍚
綠色翠肉瓜 🍈
紅色蕃茄 🍅
有蛋 🍳 有肉 🍖

工作忙碌都可以食得健康！
健康先係最大既財富，仲要記得少油少鹽少糖，咁我地就可以有強大又健康既心臟 ❤️，仲可以預防結核病 🙏

督印人 : 梁思珩
總編輯 : 蕭文鳳
委員會 : 何錦培 翁婉文 劉仲洋 蔡樂怡