



### 健康寶庫

**衛生署 長者健康服務**

健康檢查的主要目的是及早發現疾病，令患者的病情盡早受到控制。一個全面的健康檢查應包括：病歷查詢、健康風險評估、身體檢查和針對性的化驗，並應由醫生全面評估以作出準確的判斷，以便提供適當的治療、輔導、轉介及健康建議。

剛過去的2月4日為

# 子宮頸細胞檢查

世界癌症日，提醒大眾關注癌症及作出預防。現在就讓我們齊來瞭解一下子宮頸癌的本地概況以及子宮頸癌篩查的重要性。

## 篩查有助及早治療

根據衛生署2017年《子宮頸癌的統計資料》，子宮頸癌於本港女性致命癌症排行第九位，致命人數為150人。60至64歲為發病

率最高的年齡組別，有較高風險患上，甚至死於子宮頸癌，因此長者更加要提高警覺。

子宮頸癌的發展是漸進的，子宮頸癌形成前會出現癌前細胞病變。由於帶有子宮頸壞細胞的婦女早期並沒有明顯症狀，因此應定期進行子宮頸細胞檢驗〔即柏氏抹片檢驗〕，及早發現病變細胞。在癌症

形成之前，治療子宮頸壞細胞的成功率很高。但衛生署《2014至2015年度人口住戶健康調查》的數據顯示，55歲或以上的女性中，只有少於六成曾接受子宮頸癌篩查。

## 篩查對象及服務地點

凡25歲或以上、曾經有性行為的女士，包括已收經或多年未有性行為的

女士，都應定期接受子宮頸細胞檢驗。65歲或以上而有定期接受檢查的性，如最近十年內連續三次檢查結果正常，可以停止接受檢查。

衛生署轄下31間母嬰健康院為25至64歲、曾有性經驗的婦女提供子宮頸細胞檢驗服務。如果65歲或以上人士是長者健康中心會員，可向中心查詢。此外，家庭計劃指導會、基督教聯合那打素社康服務、香港明愛、靈實社區診所及各家庭醫生或婦科醫生等也有提供子宮頸細胞檢驗。

**生** 於低頭族的時代，手機帶來無限便利及資訊，可惜亦同時惹來很多慢性問題，如肌肉勞損和關節毛病。一般人都知道手機生活引起的弊端，但總不能不用，即使姿勢再好，每日長時間使用仍會有上述的問題發生。

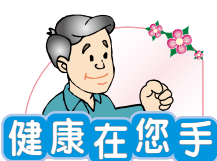
臨床工作中，筆者常聽到患者訴說「手扯住」和「手麻痺」等，有此嚴重患者整天都有不適的感覺，困擾至未能入睡。治療這些患者時，他們需要俯伏在治療床上接受治療，但這個姿勢往往令他們的肩部不適，引來劇痛。原因不難解釋，這些患者大多同時有圓肩或寒背現象，可稱為上背交叉綜合症。患者俯伏的時候，肩部因地心吸力而再向下垂，令上背肌肉壓力增加。這些原本繃緊的軟組織加重對神經線的壓力，手部急劇產生麻痺或扯

痛的感覺。要處理手麻痺問題可以說是萬丈高樓從地起，因為病徵往往是由於長期姿勢欠佳引起，背部肌肉欠缺耐力，使胸前背後兩組肌肉處於不平衡狀態。所以先要放鬆頸肩的黏連結節，繼而是僵緊的關節；稍後要改善姿勢，多留意日常使用電腦及手機的不良姿勢，一步步改掉壞習慣，包括久坐不動；滑鼠、鍵盤置於過前位置；背部沒有倚貼背靠而坐等等。這個自我提醒是長期戰鬥，是眾多部份中最為困難，也是最難維持的，因此不能輕易放棄。最後當然是鍛鍊背部肌肉，從運動中獲得此方面的益處，之所以說手麻痺是何等擾人，因為要做得以上各點確實不容易，但不容易並不代表做不到，還是下定決心，趕快作出改善吧。



## 物理治療 保安康 擾人的手麻痺

陳震賢



## 健康在您手

**陳日** 年節慶，你有遇過以下的事嗎？團年飯點得太多菜式，吃不完，丟棄太浪費，於是席間那些較為「抵得諗」的，勉強再吃，又或是打包帶回家。只是，並非所有人樂意吃剩菜，結果美食可能仍是不幸變成廚餘。

不吃剩菜也是情有可

# 剩菜的煩惱

原。首先是擔心食物安全。傳統智慧早已提醒我們，若是預期烹調好的食物未必吃得完，應先將準備留下的分開及妥善儲存，切忌整盤放

是保存了吉利的「年年有餘」喜兆。畢竟，煲了老火湯也不會全煲放在桌上，而是逐碗奉客。所以，佳餚同樣處理也沒甚麼不妥。

近年亦有網上流傳，說「隔夜菜」致癌。理論基礎是經烹調的食物（尤其是蔬菜）含亞硝酸鹽，儲存或

翻熱令濃度增加。由於亞硝酸鹽能在人體轉化為致癌的「亞硝胺化合物」，因此一般也視亞硝酸鹽為宜避免之致癌物質。

不過，亞硝酸鹽並非只見於一般醃菜。更常是用於醃製及加工肉類，如火腿、香腸等。那些漂亮的粉紅色，正是使用亞硝酸鹽的證據，含量亦更高。不過，由於「食物互剋」，只要同時多吃含豐富維生素C的食物，如蔬菜、水果，就能有助阻止亞硝酸鹽轉化為亞硝

酸化合物。所以，只要妥善處理，吃隔夜醃菜並不是問題。許多聰明的獨居長者，為了減省餐費只煮一點點的煩惱，早就習慣「煮埋兩餐食」，一個方法是把煮好的肉分兩份，每餐配搭不同的蔬菜，那麼就能有變化，達致多元化飲食的目標。

剩菜的確不必怕。不過，更明智的團年飯，還是剛剛好，不必剩，也不用逼人過份吃，以免造成過胖！

# 學童近視控制

## 刻不容緩



### 護眼資訊站

吳永安

**最** 近為軒仔檢查眼睛，發覺他右眼視網膜的側邊穿了一個「窿」，以12歲來說，情況較為少見。軒仔自小一開始有100度近視，每年都加深約100度，現時已經500幾度近視了。他熱愛閱讀，也愛網絡遊戲，不喜歡戶外活動，家長本身並不是深近視患者，也沒有留意到控制近視的方法。

**近視增加眼疾風險**

香港有不少像軒仔的小學生近視患者，喜歡上網，較少戶外活動。香港中文大學

近期有研究指出，本地小一生近視率較幼兒園生多近一倍，小四生近視率更高達百分之四十五，冠絕全球！近視越深，眼球越長，眼底視網膜相對越來越薄，患上各種眼疾機會越來越高，例如青光眼、白內障或視網膜脫落等，這些眼疾都可導致失明。亦有研究顯示，眼睛每拉長一毫米，近視就加深約250度，而深度近視患者，眼睛併發症風險倍增，情況令人擔心，因此，學童近視控制刻不容緩。

現時常用的近視

控制方法包括：角膜矯形OK鏡、多區正向光學離焦（簡稱DIMS）光學鏡片、軟性隱形眼鏡DISC和阿托品眼藥水，每種方法的效率各異，也有其好處及限制，眼科視光師會視乎小朋友近視及眼睛狀況揀選最合適的方案。

## 定期進行視力檢查

定期檢查眼睛對於發育中的小朋友尤其重要，2020年之始，新一年各位祖父母和家人宜為孩童的眼睛健康作準備，進行視力檢查計劃，追蹤學童眼

球長度及近視情況，可提供適切有效的近視控制方案。

學校和家長宜積極參與，正視學童近視問題。檢查範圍需包括視力（弱視）及屈光度數、光學生物測量（眼軸量度）、評估雙眼協調能力、色覺普查、眼內壓量度、黃斑結構（OCT）掃描、以放瞳評估假性近視及眼睛內外健康，由眼科視光師跟進學童近視增長情況，作出評估及建議。欲參與學童近視控制追蹤計劃，可向眼科視光師查詢。