

# 養和之道



ISSUE

79

2025年8月號

今期專題

中年打好根基  
為退休  
「儲起」健康

歡迎掃描QR Code，  
下載今期《養和之道》。





# 養和非緊急醫療護送服務

## 安全接載 · 時刻守護

## HKSH Non-Emergency Medical Transfer Service

### Safe Transfers · Dedicated Care

養和提供全方位醫療護送服務，  
確保病人在不同醫療需求下能獲得安全、可靠的接載服務。

HKSH offers comprehensive medical transfer services,  
ensuring safe and professional support for every patient journey.

### 服務範圍 Service Scope



#### 非緊急醫療護送 (點對點預約住院、門診、出院護送)

Non-Emergency Medical Transport  
(Point-to-point transport for scheduled admissions, consultations, and discharges)



#### 兩地口岸及國際醫療護送 (安全、可靠)\*

Cross-border & International Medical Escort (safe and reliable)\*

\*另有附加費用 Additional charges apply

每程 Per trip

港幣 **HK\$3,000** 元起  
Up

### 服務時間 Service Hours

**08:00-20:00**

最後預約時間 Last Scheduled Booking

**18:30**

### 預約 Booking

**(852) 3966 3033**



#### 非緊急醫療護送服務條款

1. 非緊急醫療護送服務可按要求預訂，採先到先得原則。需提前預約，並視乎供應情況而定。
2. 在特定情況下可能會收取額外附加費，例如使用額外醫療設備、特長行程距離與時間、非營運時段服務、樓梯運送等。
3. 病人須在使用護送服務前預繳預算費用，預算費用未包含第三方服務商附加費。預繳費用不可兌換現金或其他產品，亦不可轉讓或退還。
4. 病人須接受使用非緊急醫療護送服務所有潛在風險及限制。
5. 如出現緊急情況，病人可能會被護送至最近的公立醫院。
6. 養和醫療集團保留不接受任何非緊急醫療護送服務預約申請的權利。
7. 上述條款及細則可不經通知而作出修訂。如有任何爭議，養和醫療集團保留最終決定權。

#### Terms & Conditions

1. Non Emergency Medical Transfer Services is available for booking upon request on a first-come, first-served basis. Advance booking is required and subject to availability.
2. Additional surcharges may apply for different circumstances, for example, use of additional medical equipment, extended travelling distance and time, out of operating hours, stair transfer, etc.
3. The estimated charges of non-emergency medical transfer (subject to surcharges by third party service provider) must be settled before use of service. Pre-paid service fees are not exchangeable for cash or other products, non-transferrable and non-refundable.
4. The patient must accept all the inherent risks and limitations associated with the use of non-emergency medical transfer.
5. The Patient may be transferred to the nearest public hospital if emergency situation arises.
6. HKSH reserves the right not to accept any request for booking for non-emergency medical transfer.
7. The above terms and conditions may be amended without prior notice. In case of dispute, HKSH's decision is final.



李樹芬醫學基金會  
LI SHU FAN  
MEDICAL  
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH Medical Group

養和醫院  
Hong Kong Sanatorium & Hospital

養和醫健  
HKSH Healthcare

養和東區醫療中心  
HKSH Eastern Medical Centre

養和癌症中心  
HKSH Cancer Centre

www.hksh.com



隨著身體機能退化，加上生活壓力沉重，40、50歲的中年人士，不論身、心都要面對沉重挑戰。面對老花、冠心病、骨質疏鬆、五十肩等健康問題，若不趁早為身體打好基礎，有機會影響日後的退休生活。

想晚年身心健康，必須跟理財一樣，一點一滴累積，不能一蹴而就。養和剛推出的「樂活養和Health EX健康管理計劃」，正正是為40歲或以上人士而設，集醫生評估、物理治療師及營養師專業指導於一身，讓參加者達致最佳健康狀況，協助建立長遠健康習慣。

今期《養和之道》以「中年打好根基 為退休『儲起』健康」為題，邀請家庭醫學、眼科、內分泌及糖尿科、心臟科、婦產科及精神科專科醫生，以及營養師與物理治療師撰文，全面剖釋人到中年的身心需要，鼓勵中年人及早定期篩檢，注重強健體魄。

「有心唔怕遲」，把握時機打好健康根基，為安享銀髮歲月做好準備！

如欲瀏覽《養和之道》或訂閱下期電子版，歡迎前往 <http://www.hksh-hospital.com/pnewsletter>。

陳煥堂醫生

養和醫療集團首席醫療總監  
養和醫院副院長



《養和之道》電子版



下載「養和醫療」App



**養和醫療 YouTube頻道 正式推出**  
歡迎大家訂閱頻道、觀看短片及與好友分享！

**SUBSCRIBE**

養和醫療 HKSH Medical Group



## 今期專題： 中年打好根基 為退休「儲起」健康

- 02 為退休「儲起」健康
- 05 人到中年 處理老花莫遲疑
- 08 中年打好根基 為退休「儲起」健康骨骼



- 10 早驗早治 截擊心血管疾病
- 14 更年期不是疾病
- 16 中年如何吃？ 營養師教你 守住肌肉與骨本



- 22 五十肩的物理治療： 緩解疼痛與恢復 功能的關鍵策略
- 25 中年危機：家庭、 工作與心理健康



## 醫生札記

- 27 生活質素和 癌症治療



## 養和資訊

- 28 養和醫療集團推出「樂活養和Health EX」健康管理計劃
- 30 養和脊椎中心舉辦研討會及健康講座 促進現代脊椎手術的安全



養和癌症中心全力推動精準醫療與富衛香港及羅氏診斷攜手合作 促進全方位癌症基因分析認知

- 33 養和深化內地戰略合作 與協和、中山一院攜手 共拓醫療創新





# 為退休「儲起」健康



陳錦嫦醫生

養和家庭醫學及  
基層醫療中心

養和駐院醫生  
家庭醫學專科醫生

退休是一個人生的重要里程碑，標誌著我們從繁忙的工作生活過渡到一個更悠閒的階段。然而，為了真正享受這段自由自在的時光，我們需要為自己的健康及早「儲蓄」，尤其是在壯年的時候打好基礎。

許多人在中年時往往因為工作、家庭等繁忙事務而忽視了自己的身體警號，這可能為未來的健康埋下隱患。本文將聚焦於如何在中年及早發現並處理潛在的健康風險，為退休生活「儲起」健康。

## 中年及壯年忽視的身體警號

中年是一個身體和心理逐漸轉變的重要階段，然而許多健康問題並不會立即顯現，因而常被忽略，例如長期疲累、睡眠質素下降、體重異常變化或慢性疼痛等。這些看似「小毛病」的症狀，可能是潛藏問題的早期信號，當中或包括高血壓、糖尿病、心血管疾病等「亞健康」狀況。如果不及早處理，這些問題可能會在未來演變成更嚴重的健康問題，甚至影響退休後的生活質量。

以高血壓為例，通常被稱為「隱形殺手」，在早期可能沒有明顯症狀；但長期的血壓升高會增加心臟病、中風和腎臟問題的風險。另一例子如糖尿病的前期狀態，即「糖尿病前期」，也常常沒有明顯的症狀；但如果不注意飲食和調整生活方式，可能會迅速發展成糖尿病，對健康造成嚴重影響。

## 男性

小便流速慢/夜尿頻

## 身體症狀

長期疲累  
頭暈/休克  
長期頭痛  
嚴重鼻鼾  
長期咳嗽  
腳水腫  
氣促

運動體能下降  
心跳快/心悸/心跳不規律  
運動時心位置痛  
體重增加/減少  
(有5%以上的改變)  
血尿  
大便有血/排出黑色大便

## 心理

情緒低落  
焦慮暴躁  
失眠

## 女性

乳房形態異樣有硬塊  
經期中間不規則出血  
行房後出血  
收經後出血

## 容易忽視的中年疾病



### 慢性疾病

- 高血壓
- 糖尿病
- 高血脂
- 冠心病
- 心房顫動
- 骨質疏鬆
- 肥胖(可能伴隨睡眠窒息症)



### 癌症

- 肺癌
- 乳癌
- 腸癌
- 肝癌
- 前列腺癌
- 胰臟癌
- 子宮頸癌/子宮內膜癌



### 心理/精神健康

- 焦慮症
- 抑鬱症
- 失眠睡眠失調
- 認知障礙



### 功能上限制

- 視力下降(例如慢性青光眼)
- 聽力下降
- 前列腺症狀/失禁
- 容易跌倒(膝頭退化/帕金森症)

## 及早檢查：健康的「儲蓄計劃」

就像我們為退休儲蓄財富一樣，儲蓄健康也需要一個周全的計劃。中年是定期體檢和健康篩查的黃金時期，可以及早發現隱藏的健康問題，並採取措施將風險降到最低。根據香港醫務衛生局基層醫療處的香港參考指南，20至64歲的成年人應定期該作健康篩查及檢查，至少每兩年做一次血壓量度，從45歲起至少每三年做一次糖尿篩查，50歲起應至少每三年做一次血脂檢查。有高危因素的成年人更應該每年抽血檢查。

### 1 定期健康檢查的必要性

家庭醫生是我們健康管理的第一道防線，而每年一次的全體健康檢查亦至關重要。這些檢查項目應包括血壓、血糖、血脂等基本指標，並根據個人家族病史和生活習慣進行針對性的檢測，如心臟功能測試、骨質密度檢查等。

### 2 早期處理「亞健康」問題

如果在檢查中發現有「亞健康」狀態，例如血糖或血壓稍高，便應該及時調整生活方式，包括改善飲食、增加運動並保持良好的睡眠習慣。這些調整看似簡單，但對改善健康指標和預防疾病意義重大。

### 3 重視心理健康

除了身體健康，心理健康在中年階段也不容忽視。壓力過大、情緒低落或焦慮，都可能對身體健康產生負面影響。建議定期與家人或朋友分享心情，必要時尋求專業心理諮詢。

## 健康是最寶貴的財富 為退休「儲起」健康

健康不是一夜之間的成果，需要長期累積。在中年階段，我們應該養成健康習慣，為退休生活打好基礎。

退休後的生活質量，很大程度上取決於我們在壯年時期的健康儲備。中年是健康管理的關鍵時期，必須對身體警號提高警惕，定期進行全面檢查，並及早處理潛在的健康問題。

由於潛在健康警號和容易忽視的中年疾病牽涉多個器官，建議諮詢家庭醫生，以便正確選擇有效的健康檢查項目。個人化評估包括了解生活習慣、過往病歷和現時症狀，最重要選擇合適的篩查項目和抽血檢查。如果你未有自己的家庭醫生，不妨到各個私營診所或在院家庭醫學及基層醫療中心，尋找適合你的家庭醫生，為你提供最全面的護理。願大家都可以在未來退休的銀髮日子中，享受真正的身心自由與幸福！





# 人到中年 處理老花莫遲疑



蟻穎生醫生

養和眼科部  
養和眼科中心

眼科名譽顧問醫生  
眼科專科醫生

最近看手機眼易疲倦？

讀信件的細字時感頭痛？

看近距離的東西時，要突然轉向望遠處數秒，才能看得清楚目標？

如果你有以上徵象，你可能已經有老花了！

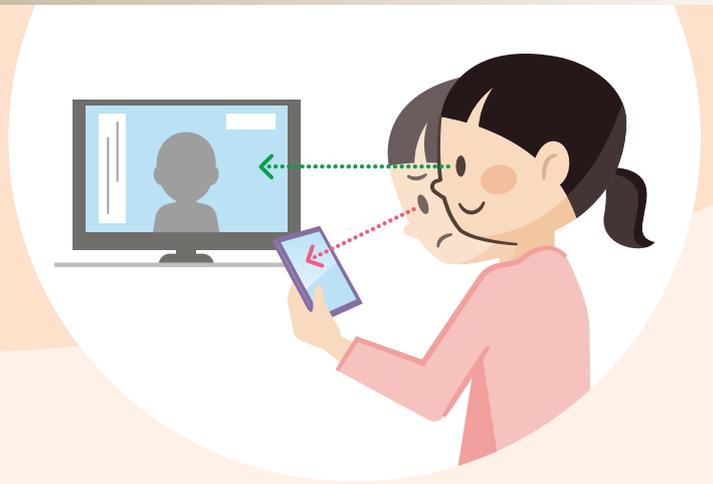
很多人對老花(Presbyopia)聞風色變。Presbyopia的中文翻譯為「老花」，當中明明有個「老」字，怎麼會找上仍然年輕的我呢？

根據英國隱形眼鏡協會的最新定義<sup>1</sup>，老花是沒有特定年齡界限；只要眼睛聚焦能力下降至處理不了近距視力需求，便是老花。

## 老花有什麼早期徵兆？

常見老花早期徵兆包括：

- 1 在光線不足的環境下難以閱讀細字；
- 2 看近距物件如手機時，矇起眼睛或皺眉頭會看得清楚一點，但只能維持短暫時間，很快便感到疲累甚至頭痛；
- 3 看近距物件不清楚時，要將物件拉開至較遠距離，才會看得清楚一點



## 如何診斷老花？

視光師和眼科專科醫生會透過量度眼球屈光度數，詢問求診人士的日常工作 and 生活中不同的近視力需求，利用多種度數的鏡片模擬各種距離檢查視敏度。

全面眼睛檢查可排除其他可能引致視力下降的原因，包括眼乾症、早期白內障、糖尿病等，亦絕不可少。

## 老花是否普遍？

根據世衛組織的全球視覺報告<sup>2</sup>，全球有18億人正受老花困擾，當中有8億人是不知道或未有處理老花。雖然老花不是大病，但它會影響近視力，困擾患者日常生活，降低社交和工作能力，於個人、職場和社會層面均造成損害。

## 老花有什麼成因？為什麼有些人會提早有老花？

眼球內的晶體就像相機的鏡頭，負責對焦（指在特定距離看得清）和變焦（指由一個距離轉換去另一個距離也能看清）。一般認為老花的成因是眼球晶體在陽光下產生氧化壓力，令晶體硬化影響對焦能力。一般人由35至45歲期間，對焦能力會急速下降，45歲後的下降速度會漸漸減慢。

從流行病學角度看來，在過去近四分之一世紀，電子屏幕滲透日常生活的機率急劇擴大，例如電視、電腦、手機、遊戲機等，令近視力需求增加，成為老花影響全球人類視力的單一因素。此外，環境因素如空氣污染濃度較高，當地的老花率也較高；在較接近赤道和低海拔地區，老花發病年齡亦會較早。

健康問題如糖尿病、多發性硬化症、重肌無力症的患者，亦有機會提早老花。而在藥物方面，服用抗膽鹼劑、利尿劑、強心甘類都有機會令老花提早發生。如果沒有近視或者本身有遠視的人，也會更早有老花。

## 哪種食物能延緩老花？

有研究<sup>1</sup>顯示，蝦青素Astaxanthin、β胡蘿蔔素、葉黃素、維他命B2、B3、B6、B9、C、E，以及藍莓提取物、銅、硒和鉻等物質，都能增強晶體的對焦能力，惟增加的幅度是否具臨床意義，則仍有爭議。



## 初期試戴漸進式老花眼鏡， 一定會頭暈嗎？



漸進式鏡片是指一片鏡片包含多個度數，一般是看遠的度數置於上方，看近的度數置於下方，使用時眼球需調節方向，例如逛街駕車看遠距眼睛平視；但當近距閱讀或看手機時，眼球便需刻意轉下，透過鏡片的下方看東西，才能發揮漸進式鏡片的應有作用。由於這並不是我們平時看近距物件的習慣，一般人多是靠屈頸低頭，需要時間適應。

漸進式鏡片適應期由一至四周不等，因人而異。其實漸進式鏡片已經佔全球眼鏡市場六成，使用極為普遍和安全，但很多時由於溝通不足，導致新眼鏡用於不當的距離，令患者失望繼而放棄使用。跟視光師詳細溝通日常生活不同距離的視力需要，有助加快適應漸進式眼鏡。

個別特定需要如長時間用桌上電腦工作，由於電腦跟眼球是屬於固定距離，單光鏡片也足夠紓緩老花所引致的閱讀困難。

老花是一個動態變化的疾病，  
可說是大多數人所必經。緊記定期  
諮詢專業的視光師和眼科專科醫生，  
及時處理。

如果不想戴老花眼鏡，不妨參考以下方法：

- 1 調校字體大小，這在手提電話和電腦容易做到
- 2 增加周圍燈光：有研究顯示，額外又適當的照明，有助瞳孔收細和減少光線經過晶體時的散射，從而減少老花對患者的影響
- 3 增長工作距離：例如將桌面電腦搬遠10厘米，或看手機時將它移遠10厘米
- 4 如本身有近視，近距看東西時可推低或摘下眼鏡
- 5 在隱形眼鏡方面，可選雙眼配戴多焦性的隱形眼鏡，或考慮單眼視覺或混合視覺(Monovision)，即一隻眼焦點看遠，另一隻眼焦點看近，惟需按視光專業意見和評估
- 6 如患有白內障，可以向眼科專科醫生諮詢各類可改善老花的人工晶體，在接受白內障手術時一併處理老花，減少將來對眼鏡的依賴
- 7 接受激光矯視手術和角膜膠原交聯手術
- 8 晚上睡眠時佩戴特製弧度的硬性隱形眼鏡，透過鏡片對角膜施壓，從而改變角膜弧度及形狀，日間不用戴眼鏡也能看到近距物件。原理近似兒童控制近視的orthoK理論，但須注意角膜有感染風險
- 9 使用眼藥水：Vuity1.25%(鹽酸毛果芸香鹼)在2021年獲美國食品藥物管理局批准使用，具收縮瞳孔功能，可以增加景深，惟副作用包括降低視亮度、夜間視力模糊及頭痛，長期使用更有機會引致視網膜穿洞和脫落。需在晚間駕駛或操作機器的老花患者亦不宜使用

2025年新出的藥水VIZZ(1.44% aceclidine)已獲美國食品藥物管理局批准。此藥選擇性針對虹膜括約肌，能達到瞳孔收縮及增加景深的效果之餘，可同時減少對睫狀肌的影響，有望能減少頭暈、嘔心等副作用。

參考資料：

1. British Contact Lens Association CLEAR™ Presbyopia Report 2024
2. World Health Organization World report on vision 2019



# 中年打好根基 為退休「儲起」 健康骨骼

骨質疏鬆症是一種全身性骨骼疾病，其特點是骨質量下降和骨結構退化，導致骨骼更脆弱，容易骨折。

骨質疏鬆症常見的危險因素包括年齡增長、女性停經、家族骨折史、缺乏運動、鈣和維生素D攝取不足、吸煙或酗酒、醫療狀況（如甲亢、慢性腎病等）、藥物（如皮質類固醇等）。

隨著人口老化，骨質流失引致骨質疏鬆症非常普遍，但大部分患者都沒有病癥，直至遇上骨折才發現。患者年齡一般在50歲或以上，大約每三位女士或每五位男士當中，就會有一位經歷骨質疏鬆性骨折。最常見的骨折部位是髖部、腕部和脊椎，所以這個「歲月神偷」，真的不能小覷。



崔綺玲醫生

養和內分泌及糖尿病中心

養和體格健康檢查部助理主任

養和內分泌及糖尿病中心主任

內分泌科名譽顧問醫生

內科名譽顧問醫生

內分泌及糖尿科專科醫生

## 及早發現及診斷

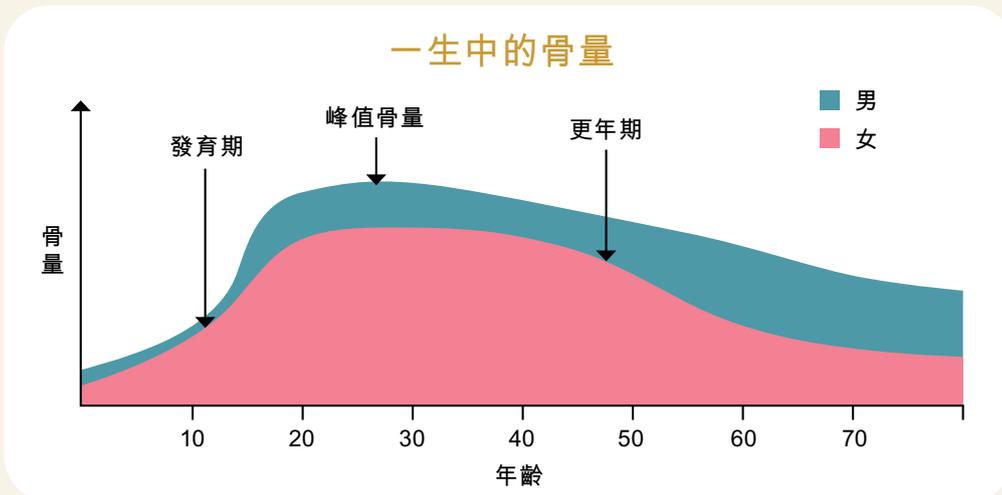
如果你有與骨質疏鬆症相關的風險因素，或懷疑自己可能患有骨質疏鬆症，建議諮詢醫生接受診斷。

DXA(雙能量X光吸收法)是目前唯一獲世界衛生組織批准的診斷和分級骨質疏鬆症方法。檢查會測量腰椎和髌部的骨密度，一般只需約兩分鐘，輻射劑量僅為典型胸部X射線的八十分之一。醫生會根據DXA結果，以T分數表示求診者的骨折風險。



## 預防遠勝於治療

事實上，預防骨質疏鬆症應該從兒童時期就開始。健康的飲食和充足的運動，可以幫助兒童達到最高的「峰值骨量」，成年時的骨量越多，年老時出現骨質脆弱的可能性就越小。



成年人亦應維持骨骼健康，避免骨質過早流失，方法包括：

- 從食物攝取足夠的鈣和蛋白質：如牛奶、豆製品
- 攝取足夠的維生素D：皮膚每天照射陽光約15分鐘，便可產生足夠的維生素D；亦可透過一些食物如油性魚、強化乳製品等攝取
- 定期進行負重運動質：如慢跑、跳舞及爬樓梯等，可以增強肌肉，提高肌肉力量，減慢骨質流失
- 定期進行平衡訓練質：如太極拳、瑜伽、跳舞等，可以改善姿勢及身體協調，從而降低摔倒的風險
- 避免吸煙和酗酒：煙草和酒精中的化學物質，可能會影響骨骼健康，並加速骨質流失
- 保持健康的體重：太瘦(BMI低於18.5)或會損害骨骼健康



從今天開始，對飲食作出簡單的改變、進行適當的運動，並戒除不良的生活習慣，不僅可以幫助你預防骨質疏鬆症，更有助促進整體健康。

# 早驗早治 截擊心血管疾病



郭安慶醫生

養和心臟科中心

心臟科中心主任

心導管及介入治療中心主任

心臟科名譽顧問醫生

心血管疾病泛指因心臟血管收窄或阻塞，以致血流受阻及供血不足的疾病。最常見例子有冠心病，嚴重者會令心肌缺氧壞死，引發心肌梗塞，即俗稱「心臟病發」。

高脂飲食、生活壓力、環境污染等風險因素，令心血管疾病持續年輕化，患者不乏3、40歲的中年人士。疫情期間，新冠病毒令心血管發炎風險大增，更進一步推高相關數字。有家族病史的高危人士，最好定期篩查，早驗早治，並培養健康生活習慣，及早改善可控風險因素，改善心血管健康。





## 心血管疾病風險因素

生活壓力大

經常外出用膳，食物高脂高膽固醇、含大量化學物質(如即食食物)、反式脂肪，或用不潔食油烹調

肥胖症及中央肥胖：肥胖症指體內聚積過多脂肪，不但影響新陳代謝(新陳代謝綜合症，Metabolic Syndrome)，更會增加心臟及腎臟負荷(心腎代謝綜合症，Cardiovascular-kidney-metabolic Disease)；中央肥胖指腹部脂肪過多，會影響胰島素抗阻，增加炎症風險。兩者同樣會加劇血管鈣化，令血管硬化收窄

缺乏運動

空氣污染

吸煙

酗酒

睡眠不足或質素差，如睡眠窒息症

各類炎症，如類風濕性關節炎、銀屑病、硬性脊椎炎等

自體免疫疾病或慢性服用消炎止痛藥

遺傳因素，有家族病史



## 減低可控心血管疾病風險

趁尚未發病及早預防，定期篩查；如有家族病史，可檢查脂蛋白(a)，了解自身誘因及慢性炎症風險

適量運動，不宜久坐

做好體重管理，維持身高體重指數(BMI)適中(18.5至22.9)

健康飲食，少紅肉多蔬果

戒煙少酒

遵照醫生指示按時服藥，切忌亂服任何補充劑及中成藥，以及輕信網上質疑藥效的傳言，如有疑問務必先諮詢醫生

一旦出現心醫等症狀，立即求醫

如懷疑因睡眠窒息症以致睡眠質素欠佳，及早進行睡眠測試

放鬆心情，保持心境開朗

## 豈止壞膽固醇作祟？

不少人都知道膽固醇超標對身體有害，其實膽固醇亦有好、壞之分。壞膽固醇的學名為「低密度膽固醇(LDL-C)」，是心血管疾病的元兇之一。它會在動脈內壁積聚形成斑塊，水平太高(超過4mmol/L)容易導致粥樣硬化，令血管收窄變硬，阻礙血流。此外，血管積聚過多斑塊亦會引起血管內腔發炎，令血管積聚更多鈣質，進一步阻塞甚至封閉血管。

膽固醇過高可以是家族遺傳、糖尿病及運動不足等因素導致。人體有八成膽固醇是由肝臟細胞自合組成，僅兩成是從飲食中攝取，故此單靠戒口不足以有效降低膽固醇，須同時服用降膽固醇藥。醫生一般會按病人情況處方他汀類(Statins)藥物，如成效不彰或相關副作用(如肌肉痛)影響日常生活，會考慮皮下注射生物制劑「PCSK9抑制劑」，讓肝臟能有效清除更多壞膽固醇，亦可考慮非他汀類口服降膽固醇藥如Bempedoic Acid、Ezetimibe等。有心臟病發前科的人士，更應積極降低壞膽固醇。

除壞膽固醇外，血管壁積聚太多脂蛋白(a)(Lp(a))(高於100nmol/L)同樣會增加動脈粥樣硬化及心瓣鈣化風險。脂蛋白(a)是一種低密度膽固醇與載脂蛋白結合體，主要由肝臟製造。受基因影響，每十名亞洲人中便有一人脂蛋白(a)超標。其水平高低亦與家族遺傳有關，非飲食及運動所能控制，而相關特效標靶藥仍在研發階段。研究顯示，現有個別針對低密度膽固醇的藥物，能同時令脂蛋白(a)水平下降約兩至三成。隨著生物科技日趨成熟，將有更多心血管疾病藥物面世，能更有效減低心肌梗塞、中風等心血管事件(Cardiovascular Events)風險。

## 個人化篩查治療 早驗早治

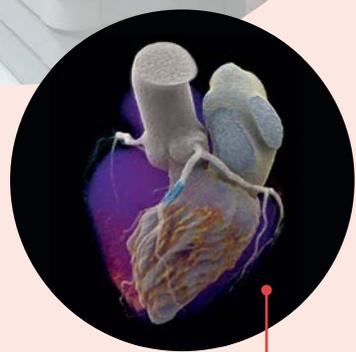
定時篩查，儘早應對可控風險因素，是預防心血管疾病的關鍵。

除量度血脂、血糖、血壓及微蛋白尿等基本檢查外，如有家族病史、膽固醇過高及肥胖症等高危因素，建議早作進階檢查。高危一族可以考慮最新光子電腦掃描技術 (Photon-counting CT) 作血管造影檢查，清晰反映血管內的斑跡、鈣化程度及阻塞情況，輻射更比傳統電腦掃描低70%。

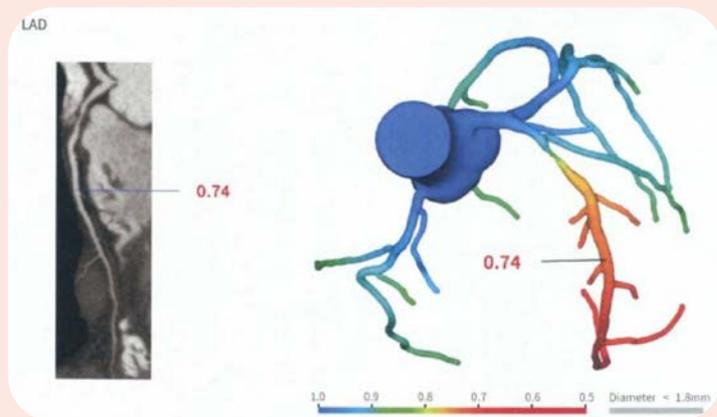
鈣化是血管老化的自然現象，亦可以是血管壁因膽固醇斑塊破裂發炎、慢性腎病、糖尿病或不良飲食習慣等導致鈣質沉積，最終都會令血管硬化甚至阻塞。值得注意的是，即使檢查顯示冠狀動脈鈣化指數(CAC Score)較低，亦不等於血管暢通無阻；斑跡尚未鈣化，反而會更容易破裂，需要充分考量各個重要指標及臨床情況，方能有效跟進。

如各類指標未見異常但出現臨床症狀，例如因運動或勞動等體力負荷增加而引發「勞力型心絞痛」(Exertional Angina)，可進一步接受冠狀動脈血流儲備分數造影(CT-FFR)。CT-FFR屬非創傷性介入檢查，按電腦掃描數據計算血流量，以人工智能分析血管內斑塊或斑跡有否阻塞血管並影響血流。

醫生會根據檢查所得的FFR儲備分數，決定進行通波仔手術的適當時機。簡單而言，1分代表冠狀動脈功能及血流正常；0.8以下則反映心肌血流供應不及正常的八成。一旦確認病人心肌供血不足(FFR為0.8以下)，同時造影發現一條主要冠狀動脈有七成阻塞，醫生會考慮為病人施行通波仔手術。此外，醫生亦會參考光學斷層掃描(OCT)提供的血管內腔影像，決定是否置入支架。



透過Photon-counting CT技術，即使血管鈣化程度再高亦能清晰顯示血管情況，並有效減少假影(Blooming Artifact)出現，有效篩查早期冠心病。



患者42歲，男性，壞膽固醇及脂蛋白(a)水平未見超標，自體免疫標記(Autoimmune Markers)呈陰性，冠狀動脈電腦掃描造影顯示鈣化分數為0，惟臨床出現「勞力型心絞痛」(Exertional Angina)，造影顯示冠狀動脈左前降支近端逾七成狹窄，FFR儲備分數為0.74，須施行通波仔手術。

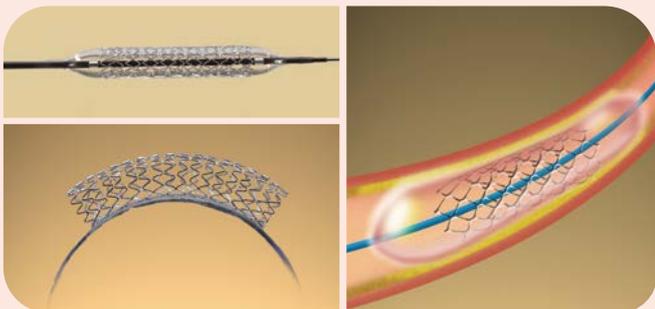
如有明顯症狀兼造影顯示血管嚴重阻塞，醫生或按病人情況直接於血管置入導管，以便作更深入的檢查，順道施行通波仔手術疏通血管。



## 通波仔手術疏通血管 術後持續服藥降風險

正如上文所言，當血管收窄達七成以上，醫生會考慮為病人進行通波仔手術。通波仔手術的學名為「冠狀動脈球囊血管成形術」，醫生會從病人手腕，或現時較少採用的腹股溝(Groin)，將導管伸至血管收窄處並展開末端球囊，待血管擴闊後置入支架支撐血管壁，打通阻塞血管，全程毋須開胸。完成後只保留支架在血管內，以減低血管再收窄的風險。一般再阻塞風險為4%，在正常情況下，大部分病人無須隔幾年再通波仔。

通波仔手術在香港已應用近半個世紀，所用支架亦不斷改良換代。藥物釋放合金支架是現時治療的「黃金標準」，而最新的鎂合金生物全吸收支架(Magnesium Stent)，亦可為個別病人提供另類選擇。醫生會按血管阻塞位置及程度，為病人選用合適支架，以達致最佳治療效果。



鎂合金生物全吸收支架的承托力勝過上代大豆纖維製支架，植入後可保持血管呈圓形，保持血流暢通。一年後支架會完全溶解並為人體吸收，近乎不留痕跡。

如心血管阻塞五成以下而供血未受影響，病人一般只須服藥就能控制風險。太早置入支架不但無任何效果，反而有機會增加再度阻塞或急性栓塞風險。

很多冠心病患者並無任何症狀，往往在檢查時方知血管嚴重阻塞，所以定期篩查至關重要。一旦出現心絞痛等適應症，就更要盡快求醫。

### 現時治療冠心病指引

- 治療穩定型(單一血管阻塞、非左主幹)冠心病，以藥物先行
- 如服藥後未見改善，或風險因素無法控制，包括糖尿控制差、無法戒煙，須考慮介入治療，以防心血管阻塞持續惡化
- 心血管(左前降支)逾七成阻塞，須進一步評估及施行介入治療

通波仔手術只限疏通某段阻塞血管，並不能完全解決血管硬化問題。病人術後仍要按醫生指示服用抗血小板藥亞士匹靈及降膽固醇藥他汀，以預防中風、心肌梗塞或其他心血管病變。

# 更年期不是疾病

女性踏入更年期，往往難以適應，甚至擔心自己正急速衰老。女性更年期的常見症狀包括潮熱、盜汗(夜間睡眠時異常出汗)、脾氣暴躁及月經紊亂，但它絕非疾病；只要有健康的生活習慣，適當調整心態，就能輕鬆渡過更年期。



柴逸蘭醫生

養和婦女健康及產科部  
養和婦產科中心

婦產科名譽顧問醫生  
婦產科專科醫生

更年期是指女性停經前後的一段時間，長短受家族史、生活習慣及種族等因素影響，因人而異。

## 更年期月經周期或短或長

更年期最明顯及常見的症狀是月經周期有變，原因是卵巢功能持續下降，導致排卵不穩，令月經周期有機會縮短或延長，情況或持續數年不等。同時身體會減少分泌雌激素，引發潮熱、睡眠質素欠佳等情況。

個別女士因身體狀況而要切除卵巢，雌激素轉變突如其來，又或者本身對身體些微變化會比較敏感，其更年期反應亦會較為劇烈及明顯，相對較難適應。



## 我已踏入更年期嗎？

華人女性的停經年齡平均為51歲。在停經前三、四年，即約45至46歲開始，女性會察覺到身體逐漸出現變化。一般而言，女性在40歲後停經仍屬正常；太早停經（如35歲左右）會令身體過早失去雌激素的保護，建議盡早求醫，接受適當治療。

如發現月經周期縮短至每隔十多天一次，臨床上醫生會先按女性年齡及經期變化等因素作綜合評估，先排除周期縮短是其他婦科疾病所致的可能性，然後參考雌激素、促卵泡激素（FSH）和促黃體生成素（LH）等荷爾蒙水平，從而準確判斷是否踏入更年期。

更年期跟青春一樣，是人生必經階段。如停經後並無明顯不適，毋須過份擔憂。即使症狀嚴重以至影響日常生活，例如潮熱、睡眠不足，以及陰道乾澀有礙性生活，只要及時求醫及改善生活習慣，亦能有效紓緩。

## 紓緩更年期症狀有法

要有效紓緩更年期症狀，關鍵是補充體內的雌激素。最常用的方法是服用口服藥物，令身體回復停經前較穩定的狀態，有效改善潮熱等全身性症狀。局部情況如陰道乾澀，只需在患處搽上雌激素藥膏或潤滑劑，能改善更年期生活質素之餘，亦可避免藥物可能引起的副作用。

若干難以預測的症狀，如突然大量出汗（盜汗），短則維持數月，長則5至10年不等，一般會隨時間有所緩和。建議不妨從生活方式入手，預先穿著厚度適中的衣物、適當調較冷氣溫度及換上薄被舖等，均有助紓緩潮熱不適。若症狀無法改善且影響日常生活，宜考慮接受藥物治療。

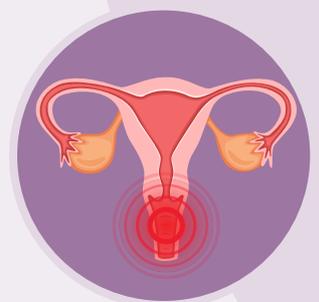
另一方面，中年人士常見的情緒問題，很多時是源於家庭或工作踏入另一個新階段，未必與更年期有關。簡而言之，情況及紓緩方式人人不同，最重要是認清更年期不是病。倘若症狀影響嚴重，最好尋求醫生的專業意見。

## 保持身心健康 輕鬆跨過更年期

想安然度過更年期，最重要是放鬆心情和作息健康：

- 理解更年期不是疾病，保持心境開朗，  
適當調節心態
- 戒煙少酒
- 經常運動有助減少焦慮，改善情緒
- 注意均衡飲食
  - 減少攝取咖啡因，有助提升睡眠質素
  - 切勿胡亂食用成效存疑或尚無科學根據的食物及營養補充品

此外，家人和伴侶的支持同樣重要。男士多些理解及關心女伴，身體力行主動分擔家務，亦有助減輕更年期女性的壓力。





# 中年如何吃？ 營養師教你 守住肌肉與骨本



楊旻叡

養和營養部

註冊營養師

隨著年齡增長，骨質疏鬆和肌少症成為中年人健康的兩大隱憂。骨質疏鬆令骨質密度（又稱「骨本」）逐漸下降，使骨骼變得脆弱易折，而肌少症則導致肌肉量與力量逐年流失。這兩個問題往往相伴而生，形成惡性循環：肌肉無力導致活動量減少，加速骨質流失；而脆弱的骨骼又增加骨折風險，進一步限制活動能力。均衡的飲食與適當的生活方式調整，有助打破這個循環。



## 存「骨本」黃金期：35歲前是關鍵

鈣質是人體多項功能的關鍵，幫助肌肉收縮、血管收縮和擴張，並維持荷爾蒙與酵素分泌，以及神經訊號傳導。身體中99%的鈣質都儲存在骨骼與牙齒中，宛如人體的「鈣質銀行」，隨時供身體提取和儲存，而其餘的1%則存在於血液中，維持日常生理運作。

兒童發育階段是人體儲存鈣質的黃金時期，此時骨骼生成速度遠超於分解速度，形成「入多出少」的狀態。踏入35歲後，骨骼生成與分解速度逐漸平衡，儲備能力下降。年輕時積極補充鈣質，不僅能鞏固骨骼，還能夠為中年後的健康打下基礎儲備。

時間不等人，肌肉量與力量亦會隨著年紀增長而逐漸下降。一般而言，從35歲左右開始，人體平均每年流失1-2%的肌肉量。到了60歲後，流失速度可能加快至每年3%，大大影響生活質素。

## 骨質疏鬆及少肌症的高風險群組

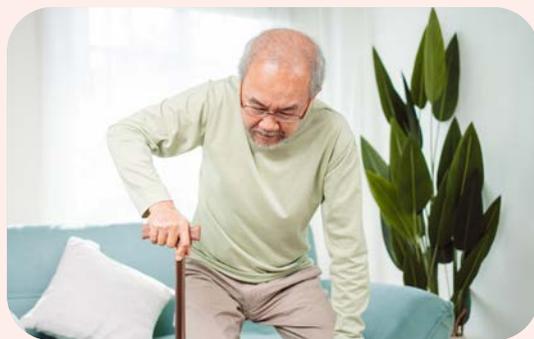
### 更年期女性

- **雌激素下降**：更年期後，雌激素水平驟降，分解骨骼的「破骨細胞」變得活躍，導致骨質流失加快(停經初期每年流失3-5%)。
- **肌肉流失加劇**：雌激素減少會削弱肌肉蛋白合成，加劇肌少症。



### 銀髮族

- **活動量減少**：因關節疼痛、平衡問題或慢性疾病而少活動。缺乏運動刺激，骨骼與肌肉無法維持強度，尤其是負責快速動作的快速收縮肌纖維，會流失更快。
- **營養吸收差及食慾降低**：蛋白質、鈣質與維他命D攝取不足，不僅加速肌肉流失，還會削弱骨骼結構，並因脂肪與肌肉流失導致體重減輕。



### 體重過輕者

- **負重不足**：體重過輕的人因機械負荷低(即對肌肉和骨骼的壓力不足)，肌肉和骨骼缺乏足夠的刺激，無法有效增強肌肉纖維或提升骨質密度。
- **營養缺乏**：攝取不足可能導致蛋白質、鈣質與維他命D缺乏，進一步削弱骨骼與肌肉結構。



## 骨骼健康五大營養素

營養素	功能說明	來源
<b>鈣</b>	鈣質為骨骼構造的重要成分。骨骼中的鈣質猶如「儲備庫」，當血液鈣濃度不足時(如飲食攝取不夠)，身體會自動從骨骼提取鈣質以維持身體的必要功能。長期不足可能導致骨質密度下降，增加骨折風險	牛奶、乳酪、芝士、菠菜
<b>維他命D</b>	維他命D是一種脂溶性維他命，促進腸道對鈣質的吸收。其與甲狀腺的相互作用，對整體骨骼健康至關重要。甲狀腺會影響骨骼重塑，進而影響骨質密度與骨骼強度	三文魚、馬加休魚肝油、陽光
<b>鎂 (Magnesium)</b>	鎂能激活維他命D並調節副甲狀腺素，後者是影響鈣質吸收和骨骼代謝的關鍵荷爾蒙。鈣質與鎂對骨骼健康都不可或缺，但在腸道會競爭吸收，建議補充時分開攝取	香蕉、菠菜、莧菜 南瓜、杏仁
<b>維他命K</b>	維他命K2能激活骨鈣素。骨鈣素是一種蛋白質，由刺激人體的造骨細胞製成，能將鈣質固定在骨骼中，提升骨質密度，降低骨質疏鬆風險	羽衣甘藍、菠菜、芥菜 納豆、豬肝
<b>磷 (Phosphate)</b>	磷是構成骨骼礦物基質「經磷灰石」的主要成分，賦予骨骼硬度與支撐力。它亦是細胞訊號分子，會影響骨細胞的行為，調節造骨與破骨細胞的活性	蛋黃、黑豆、紫菜、蝦米

## 常見食物的鈣含量



乳製品	份量	重量(克)	鈣(毫克)
脫脂奶	1杯	240	281
低脂奶	1杯	240	300
高鈣脫脂奶	1杯	240	396
高鈣低脂奶	1杯	240	408
加鈣豆奶	1杯	240	408
燕麥飲品	1杯	240	288
無糖杏仁奶	1杯	240	451
無脂肪原味乳酪	1小杯	150	258
車打芝士	1片	28	202
瑞士芝士	1片	28	221



蔬菜	份量	重量(克)	鈣(毫克)
莧菜, 已煮	1碗	120	250
菠菜, 已煮	1碗	160	220
羽衣甘藍, 已煮	1碗	160	160
西洋菜, 已煮	1碗	124	150
菜心, 已煮	1碗	160	145
<b>水果：鈣含量(由高至低排列)(毫克)每10克碳水化合物份量</b>			
橙(細, 一個)40毫克、無花果乾(一片)31毫克、綠色奇異果(一個)26毫克、木瓜(半碗)24毫克、士多啤梨(八粒)20毫克			
西梅乾(三塊)12毫克、布祿(細, 兩個)12毫克、桃駁李(一個)10毫克、車厘子(十粒)10毫克、西瓜(一碗)10毫克、火龍果(半個)8毫克			
蘋果(細, 一個)6毫克、啤梨(半個)6毫克、提子(10粒)5毫克			
柚子(三塊)4毫克、香蕉(中形, 半條)4毫克、藍莓(半盒)4毫克			



肉類、魚、家禽及替代品	份量	重量(克)	鈣(毫克)
馬介休(連骨)罐頭	1罐	169	407
虎蝦	4隻	100	403
河蝦	4隻	100	325
蝦皮/蝦干	2湯匙	30	297
粉紅三文魚(連骨)罐頭	半罐	105	290
茄汁沙甸魚(連骨)罐頭	1罐	120	288



果仁、種子及其製品	份量	重量(克)	鈣(毫克)
芝麻醬	2湯匙	32	308
芝麻(生/烤熟)	3湯匙	30	297
奇亞籽(乾)	2湯匙	28	177
Tahini芝麻醬	2湯匙	32	134



## 增肌要吃對蛋白質 配合負重運動鍛鍊骨骼

肌肉與骨骼的健康密不可分，兩者相輔相成。骨骼為肌肉提供穩固的附著點，而蛋白質則是肌肉合成的原料，若攝取不足，身體會分解肌肉儲備來滿足需求，導致肌肉量流失，進而增加跌倒與骨折的風險。成年男性每日需要5-8兩蛋白質，女性需要5-7兩，長者則需5-6兩，同時建議男性每日攝取2杯乳製品，女性攝取1-2杯，以補充優質蛋白質與鈣質。

蛋白質來源可分為高生物質素及低生物質素蛋白質。高生物質素蛋白質包括動物性蛋白質，如各種肉類、家禽、蛋、奶製品及黃豆類；低生物質素蛋白質包括植物性蛋白質，如五穀、豆類、蔬菜和水果。高生物質素蛋白質應佔飲食蛋白質的50%以上，以確保最佳吸收與利用。

除了攝取充足的優質蛋白質，運動亦是維持肌肉與骨骼健康的關鍵。最適合健骨的運動是「負重運動」，如步行、慢跑、跑步、跳舞、壁球及爬樓梯，其他肌肉強化運動包括舉啞鈴等。運動要持之以恆，但亦要量力而為，以免「未健骨就先折骨」。

### 肌少症與生物電阻抗分析 (BIA)

肌少症是指肌肉量與肌力的流失，是人體自然老化過程，有可能導致跌倒、行動障礙和生活品質下降等健康風險。養和營養部提供生物電阻抗分析(BIA)，能夠檢測肌肉量等身體組成。

**骨骼肌質量指數(SMI)的計算方式：  
四肢骨骼肌質量(公斤)÷身高(米)  
的平方**

如男性及女性SMI分別低於7.0kg/m<sup>2</sup>及5.7kg/m<sup>2</sup>，可視為低肌肉量，必須注意。

## 聰明補鈣 遠離飲食陷阱

根據食物標籤標準，含鈣食品需每100克(g)固體提供不少於120毫克(mg)鈣，或每100毫升液體含不少於60毫克鈣；而高鈣食品則需達到每100克固體有240毫克或每100毫升液體含120毫克。至於營養補充品方面，建議隨餐服用碳酸鈣，利用胃酸促進吸收；檸檬酸鈣則可在空腹時吸收，靈活性較高。

### 不同年齡組別每日鈣質及維他命D攝取量



年齡組別	鈣(毫克/每日)	維他命D(IU/每日)
31-50歲	1,000	600
19-50歲(懷孕/哺乳期)	1,000	600
51-70歲	1,000(男士) 1,200(女士)	600
>70歲	1,200	600

### 要減少鈣質流失，請緊記：

- **限制咖啡因攝取**：咖啡會干擾腸道對鈣質的吸收，建議避免與高鈣食物同時食用
- **低鹽飲食**：過量鈉質會促使身體從骨骼中提取鈣質以平衡血鈉水平。低鹽飲食有助避免鈣質從骨骼中釋放，保持骨質鞏固
- **多食蔬菜**：蔬菜含豐富鈣質與鉀質；鉀能減少鈣質流失，幫助維持骨骼強健
- **蛋白質勿過量**：與鈉質一樣，過量蛋白質會加速鈣質流失。建議男士及女士每日分別進食5-8兩及5-7兩魚及肉類。若你是「食肉獸」，每天進食大量蛋白質，便應同時增加鈣質攝取量
- **重視維他命D**：維他命D是鈣質的鑰匙，卻經常被忽略。身體一旦缺乏維他命D，便無法吸收鈣質。鰻魚、三文魚、吞拿魚均含豐富維他命D，適量地曬太陽亦有助身體製造維他命D。

不少人仍以為骨頭湯能「以形補形」，有助補充鈣質；其實骨頭湯的鈣含量極低，脂肪與嘌呤(Purine)含量亦高，會增加痛風和高膽固醇風險。同樣，海帶和蝦米雖含鈣量高，但同時有大量鹽分及其他礦物質，會阻礙鈣質吸收，不宜代替乳製品作主要鈣質來源。



# 五十肩的物理治療： 緩解疼痛與 恢復功能的關鍵策略



周盛恩

養和物理治療中心

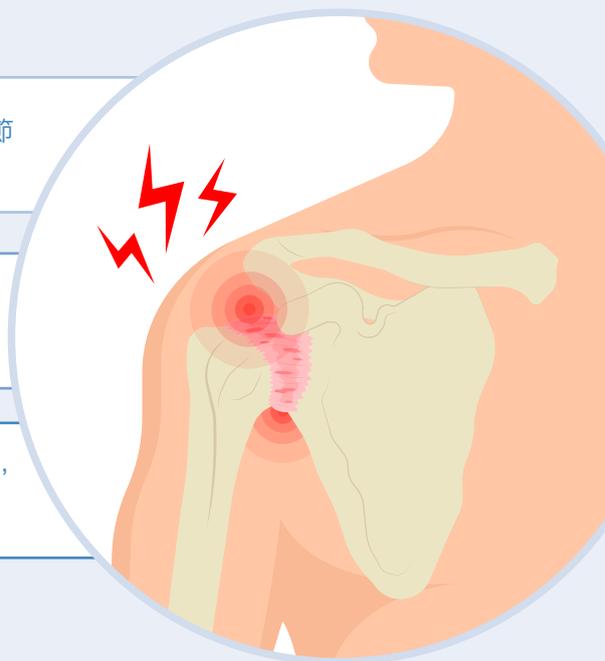
二級物理治療師

五十肩，醫學上稱為「沾黏性肩關節囊炎」，是一種常見於50至60歲左右的肩關節疾病，女性發病率略高於男性。

五十肩的發病主因是肩關節囊的慢性發炎與後續的纖維化，導致關節活動受限，同時有顯著的疼痛。其病癥包括肩部疼痛、夜間疼痛，主動與被動關節活動範圍均受限制。若不及時治療，五十肩可能會導致永久性關節僵硬，嚴重影響患者的日常生活質素。因此，早期的診斷與適當的物理治療至關重要。

## 五十肩病情可分為三個階段：

<b>1</b> 疼痛期	持續2-9個月	肩部持續疼痛，夜間情況更甚，關節的主動與被動活動均開始受到限制
<b>2</b> 僵硬期	持續4-12個月	疼痛稍減，但關節活動程度明顯下降，影響日常生活，如梳頭、穿衣
<b>3</b> 恢復期	持續5-26個月	病癥逐漸緩解，但若未能及時治療，會造成日後的關節活動障礙



干擾波

要醫治五十肩，物理治療會以緩解疼痛作為首要目標，為恢復關節功能的治療奠定基礎。治療手法會根據病情的階段而定，最常用的是熱敷，適用於疼痛期後，透過熱力增加局部血液循環，以減輕疼痛與肌肉痙攣，增加關節活動。另一方面，冷敷則適用於處理疼痛期的急性發炎，能有效減少發炎與腫脹。此外，干擾波(Interferential Therapy)亦有助阻斷痛覺傳導，減輕不適。

疼痛得以紓緩後，治療重點便轉向恢復肩關節的正常活動範圍。物理治療師會採用以下治療方法達致康復目的：

1

### 徒手關節鬆動術 (Manual Therapy)

針對盂肱關節進行分級牽引或滑動，逐步分解沾黏組織





## 2 懸吊訓練系統

如滑輪運動，裝置利用重力輔助，讓患者在無痛範圍內進行自我牽引與活動練習



## 3 伸展運動

如鐘擺運動、爬牆運動，可逐步拉開緊繃的關節囊



## 4 強化肩周肌肉的運動

是關節活動幅度改善後的治療核心：在恢復期加入肩旋轉肌和肩胛穩定肌群的訓練，能提升肩膊功能的活動能力

透過針對性物理治療，大多數五十肩患者都能顯著減輕疼痛並恢復肩關節功能。及早治療可避免永久性關節攣縮，再加上居家自我管理的綜合策略，便能達成最佳治療效果，降低復發風險，令患者肩部再次活動自如。

若要成功治療五十肩，患者需要積極參與和長期自我管理。康復進程循序漸進，可能需要數個月至一年時間，患者的耐心與持續運動，是康復的關鍵。

俗語有云：「預防勝於治療」，雖然五十肩難以預防，仍可藉培養良好的生活習慣和適當的伸展運動減低風險，有效預防五十肩：

- 1 減少肩部重複性動作和過度用力，適當使用工具輔助；
- 2 保持良好姿勢，避免長時間低頭聳肩工作；
- 3 定期進行伸展運動或全身性運動(如游泳)，能有助維持肩部關節的靈活性，並減少關節粘連毛病。





# 中年危機： 家庭、工作與心理健康

什麼是中年呢？根據美國精神疾病診斷與統計手冊(DSM-IV)的定義，中年為45至65歲。中華人民共和國國家統計局將中年定為35至59歲。

不論在哪個年齡分界，中年始終是人生下半場的開始，也是告別青春的健壯體魄、適應身體變化過渡至老年的階段。期間不少人的工作、家庭和健康很可能出現新挑戰，亦會開始思考人生的意義和目標，甚至經歷迷惘和焦慮。

## 工作的挑戰

在職場上打拼了上半生，有人攀上事業的高峰，春風得意；有的在瓶頸中停滯不前，甚至在下滑的經濟環境中掙扎求存，對未實現的抱負感到遺憾。

然而不論成功與否，都得為退場作準備，當中難免出現各種無奈。

## 家庭的煩惱

人到中年，子女長大開始獨立生活，家中變得安靜，出現「離巢」現象；與伴侶的感情，亦有可能隨年歲漸長而出現危機；父母年紀老邁，身體衰弱或因病離世，亦加深人生的無奈和悲哀。

人到中年，出現焦慮、抑鬱等情緒波動，實屬常見。



廖慧明醫生

養和精神健康門診

精神科名譽顧問醫生

精神科專科醫生

## 應對中年危機

那麼，中年人可以如何應付中年危機呢？

我們不妨嘗試將中年視作系統「升級」和「進化」的階段；畢竟大家都累積了不少人生經驗和財富，何不將它們用作開篇新章的資源，為「第二人生」作好準備？

首先要積極保養身體，包括定時運動、均衡飲食和睡眠充足，這些都是必須的養生之道。此外，心理上的建設更是不容忽視：學習調節心態和情緒，亦是一門學問。

透過以下一些實用的活動，你亦可以儲蓄情緒能量，強化心理質素，應對中年危機。

### 1 建立良朋益友的支持網 積極維繫友誼

在困難時能跟三五知己溝通和分擔生活難題，互相照應和提醒，日子再難也更有力量前行，是珍貴的心理資源。



### 2 多作靜觀練習

靜觀是一種不加批判、關懷自己的練習。你可以從關注自己的呼吸開始，在一呼一吸中留意自己的身體和情緒狀況，享受獨處的寧靜和觀察腦海中的執念，專注當下，善待自己，藉此修補過去的傷痕，跟自己「和解」。



### 3 定期檢查身體 及早發現毛病

病向淺中醫，有機會減少重病的折磨。一旦情緒上出現狀況，亦切勿掉以輕心：早點尋求協助，慎防惡化的煎熬。



### 4 學習新事物

步入人工智能的時代，新奇有趣的事物層出不窮。保持好奇心和探索精神，持續進修與時並進，可以體驗新知識和技術帶來的新鮮感。

開啟上半生未有時間接觸的新領域，更可讓你看清真我目標，讓人生下半場過得更精彩。

### 5 參與義工服務

義工服務既可回饋社會，作出貢獻，當中亦能廣結良緣，有機會跟年青人交流互動，保持活力和與社會接軌。

能夠幫助有需要人士，不但可增加與人連結的幸福感，完成後更會產生成就感。



總括而言，人到中年，有危亦有機，培養積極正向的精神，定能安然過渡。

# 生活質素和 癌症治療



我最近在每天的臨床工作，甚至參與一些醫學研究中，都發覺生活質素 (Quality of Life) 與照顧癌症病人、決定在任何階段的治療，甚至監察病人副作用和治療效果息息相關。首先，癌症放射治療的進步，令我們能利用先進的治療技術，一直提升根治癌症的能力，例如以影像導航增加精準度。而集中在某些治療如質子治療，立體定位放射治療更能大大減少對附近器官的副作用。

在參與一些臨床研究中，病人需要填寫問卷。這就是從病人的角度 (Patient - reported Outcomes) 了解他們的生理及心理狀況，藉著評估短期和長期後遺症副作用的評分，進一步理解治療能為病人帶來何種影響及好處。我認為最理想的治療方式，就是治療過程中不再是「一言堂」，病人也能積極參與其中。

在藥物治療的領域中，現時亦有更多非化療選擇。基因主導的標靶治療及免疫治療，可謂改寫了癌症治療的發展，大大增加存活率之餘，更重要的是副作用遠遠少於化療。雖有一些相關作用需要留意，但肯定的是，這些治療顯著提升了病人的生活質素。

不過我認為，運動是在癌症治療及治後復康中，最能保持生活質素的一個方法。醫學研究早已充分證明運動的好處：它能減少放射治療或所有癌症治療引起的疲倦及其他副作用之餘，建立一個定期運動目標作精神寄托，亦能讓病人保持好心情，減少出現與焦慮、抑鬱相關的問題。我擔當照顧癌症病人的角色，亦的確體會到運動能帶給人與人之間的聯繫。在診症期間，我常常跟一些病人討論最近學習了一些新的球類運動，以及挑戰三及五公里跑步，言談間互相鼓勵，然後定下一個目標，努力實踐，期待下次複診時可以再次分享成果。



張天怡醫生

養和質子治療中心  
養和綜合腫瘤科中心

養和質子治療中心主任  
臨床腫瘤科名譽顧問醫生  
臨床腫瘤科專科醫生

## 養和醫療集團推出 「樂活養和Health EX」健康管理計劃

養和推出專為40歲以上人士而設的「樂活養和Health EX」健康管理計劃，以「EXtension健康續航」、「EXclusivity專屬健康管理」及「EXpertise跨專科協作、深度交流」為三大核心理念，由專責團隊與參加者同行，幫助參加者及早做好健康資本管理規劃，目標延長健康周期(Healthspan)，全面提升身體續航力。

計劃將由醫生評估參加者的身體狀況，繼而設計專屬健康策略，透過4節物理治療及4節營養諮詢，務求達至更理想的健康狀況，在一年計劃完成後再由醫生評估整體成效，助建立長遠健康習慣。參加者更可於計劃期內，按身體情況、醫生評估等，靈活地選擇額外所需的健康項目，包括腦部、心臟、眼睛健康評估及疫苗注射服務等，以達致更全面的疾病預防、早診早治及健康管理。



「樂活養和Health EX」  
健康管理計劃

網站：[www.hksh.com/healthex](http://www.hksh.com/healthex)

熱線：2835 3753

此外，養和特別與滙豐銀行攜手合作，透過「樂活養和Health EX」健康管理計劃，共同推動本地健康資本(Health Capital)管理及健康樂齡(Healthy Ageing)發展。滙豐卓越理財、卓越理財尊尚及環球私人銀行客戶將可以專屬禮遇參與體驗「樂活養和Health EX」健康管理計劃。詳情請瀏覽滙豐指定客戶尊享優惠網頁 [www.hksh.com/healthex-HSBC/zh-hant](http://www.hksh.com/healthex-HSBC/zh-hant)。



養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生(中)、滙豐香港區卓越理財客戶策劃及戰略合作主管楊思敏女士(左)、滙豐香港區卓越理財尊尚及高淨值客戶策劃主管翁燁嬌女士(右)，深信透過「樂活養和Health EX」健康管理計劃及早規劃，不但能儲蓄豐厚的健康資本，更是維繫家庭幸福的支柱，為健康樂齡打下堅實基礎。



# 樂活養和 Health EX

健康續航  
EXtension

專屬健康管理  
EXclusivity

跨專科協作 深度交流  
EXpertise



## 樂活養和Health EX健康管理計劃 Health EX Health Management Programme

### 為健康人生續航 Fuelling a Healthy Life

專為40歲以上人士而設的**樂活養和 Health EX**，一個與參加者同行及為期一年的健康管理計劃。由養和跨專科團隊為你設計健康管理策略，及早做好規劃，達致更理想的健康狀況，成就卓越樂活人生。

**Health EX** is a holistic health management programme designed for individuals aged 40 and above, offering year-long support to help participants achieve their health goals. Backed by HKSH's multidisciplinary team, the programme delivers personalised health management strategies to optimise wellbeing and promote a fulfilling and healthy life.



2 x

醫生健康評估  
Health Optimisation Session



4 x

物理治療  
Physiotherapy Session



4 x

營養諮詢  
Dietitian Consultation

### 查詢或預約，歡迎聯絡我們 Booking and Enquiries

樂活養和查詢熱線  
Health EX Service Hotline



(852) 2835 3753



[www.hksh.com/healthex](http://www.hksh.com/healthex)



**\$8,520** 每位 each

二人同行  
尊享價  
Special Price for Two

**\$5,120** 每位 each

## 養和脊椎中心舉辦研討會及健康講座 促進現代脊椎手術的安全

養和脊椎中心於2024年成立，旨在為各類脊椎問題患者提供一站式精準治療及個人化護理方案。為促進脊椎外科領域的交流及發展，進一步提升脊椎手術的安全標準，中心聯同香港大學矯形及創傷外科學系、香港大學深圳醫院，於7月11日成功舉辦首屆「養和脊椎中心研討會」。研討會以脊椎手術安全為主題，邀請5位權威專家，一起探討手術併發症的預防策略以及現代脊椎手術的安全實踐標準等。

此外，養和脊椎中心亦於7月12日舉行主題為「科技如何提升脊椎手術的安全性」的醫學健康講座，向大眾講解現代脊椎手術的最新發展及脊椎手術的術後復康。



## 養和癌症中心全力推動精準醫療 與富衛香港及羅氏診斷攜手合作 促進全方位癌症基因分析認知

為提升公眾對精準醫療及癌症基因檢測的認識，養和與富衛香港(富衛)及羅氏診斷(香港)有限公司(羅氏)展開合作。養和腫瘤科專科醫生將透過富衛的FWD MAX生活體驗平台(fwdmax.fwd.com.hk)，分享最新癌症診斷及治療的專業知識，並介紹「全方位癌症基因分析」(Comprehensive Genomic Profiling, CGP)及各種先進醫療技術，助更多患者受惠於精準、個人化的治療，提升療效及生活質素。

隨著癌症治療技術日新月異，精準醫療已成為重要趨勢。其中，CGP技術能一次涵蓋多種癌症類型，深入分析患者腫瘤的基因變異，從而協助醫生制定針對性的個人化治療方案。這項技術不僅有助精準配對標靶藥物，更可在腫瘤出現抗藥性、復發或轉移時，監測基因變化，適時調整治療策略，顯著提升治療成效。

養和癌症中心現為全港唯一提供「院內CGP檢測」服務的私家醫療機構，由抽取組織、化驗到分析均能一應在養和內進行，在單次檢測中，便能得知超過300個與癌症相關的基因有否出現突變，免卻將樣本送往海外進行化驗的程序，縮短檢測所需時間。養和病理學部專責團隊會就每宗個案撰寫深入仔細的分析報告，有助醫生及時制定具針對性的治療策略，把握黃金治療時機，實現精準個人化治療。



左起：養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生、富衛大中華區常務董事兼香港行政總裁柳志堅先生、羅氏診斷(香港)有限公司總經理羅子賢先生



# 早發現 · 護認知 Early Detection · Protect Cognition



## 養和阿茲海默症 關注及篩查計劃

### HKSH Alzheimer's Awareness & Screening Programme

早期發現阿茲海默症，有助及早治療與管理，  
提升生活質素。養和推出阿茲海默症關注及篩查計劃，助您守護認知健康。

Detecting Alzheimer's disease early allows for timely treatment and management, which can enhance quality of life. HKSH Alzheimer's Awareness & Screening Programme is here to help you protect your cognitive health.

優惠價 Discounted Price

# \$3,380\*

原價 Original Price: \$5,840

\* 不包括醫生費 Doctor's Fee Excluded

#### 篩查項目 What's Included



##### 血液測試

pTau 217 (生物標記)

##### Blood Test

for pTau 217 (a biomarker)



##### 基因測試

APOE基因變異

##### Genetic Testing

for variant of APOE gene

#### 適用人士 Who Should Get Screened

- ✓ 有家族病史  
Family history of Alzheimer's or dementia
- ✓ 有記憶問題或認知變化  
Memory issues or cognitive changes
- ✓ 關注患病風險  
Concerned about Alzheimer's risk factors

立即行動，守護認知健康！ Act Soon. Early Screening Matters.



李樹芬醫學基金會  
LI SHU FAN  
MEDICAL  
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH Medical Group

養和醫院  
Hong Kong Sanatorium & Hospital

養和醫健  
HKSH Healthcare

養和東區醫療中心  
HKSH Eastern Medical Centre

養和癌症中心  
HKSH Cancer Centre

www.hksh.com

OAKLEY HONG KONG

PINK

RUN.HK

粉跑  
2025

2025.11.16



赤柱 STANLEY

活動詳情及網上報名

Event Details & Online Enrollment

WWW.PINKRUN.HK



主辦機構  
THE ORGANIZER



HONG KONG HEREDITARY  
BREAST CANCER FAMILY REGISTRY  
香港遺傳性乳癌家族資料庫



冠名贊助  
TITLE SPONSOR



活動贊助  
EVENT SPONSORS



BEA 東亞銀行



MSD



AstraZeneca  
阿斯利康

場地贊助  
VENUE SPONSORS



StanleyPIZZA

大會指定時計  
OFFICIAL TIMER



媒體  
MEDIA PARTNERS



經濟一週



GirlStyle



KMB



全力支持  
SUPPORTING  
ORGANIZATIONS



www.pinkrun.hk

enquiry@pinkrun.hk

asiabreastregistry

## 養和深化內地戰略合作 與協和、中山一院攜手 共拓醫療創新

養和醫療集團近期與兩家內地百年頂尖醫療機構——北京協和醫院及中山大學附屬第一醫院(中山一院)簽署戰略合作協議，標誌著京港及粵港澳大灣區醫療資源融合進入新階段。這兩項合作將充分發揮東西方醫療協同優勢，在臨床技術、科研創新及人才培育等領域開展深度合作，共同推進中國高端醫療服務發展。

養和醫療集團行政總裁兼養和醫院院長李維達醫生表示，這兩項合作是融匯中西、傳承創新的重要實踐，期待透過交流及資源優勢互補，構建跨區域醫療創新。在與北京協和醫院的合作中，雙方將重點開展腫瘤治療方案、藥物臨床試驗及高端醫療研究，並安排醫護人員進行雙向進修與國際標準專科培訓。與中山一院的合作則聚焦人工智能醫療應用及智慧醫院管理系統，推動粵港澳大灣區跨境人才聯合培養計劃，促進大灣區醫療服務水平提升。



(左起)北京協和醫院名譽院長趙玉沛院士、養和醫療集團營運總監暨養和醫院董事李維文先生、北京協和醫院院長張抒揚教授、養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生、養和醫療集團首席醫務總監暨養和醫院副院長曹延洲醫生、養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生等出席簽署儀式。



養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生(前左)及中山大學附屬第一醫院院長肖海鵬醫生(前右)代表簽署合作備忘錄，並由雙方代表共同見證，包括(後排左起)養和醫院副院長連慰慈醫生、副院長勵冠雄醫生、副院長翁維雄醫生；中山大學附屬第一醫院黨委書記駱騰女士、副院長匡銘醫生、副院長王子蓮醫生、內科主任暨腎內科主任陳崑醫生、中山大學附屬第一醫院南沙院區副院長暨國際醫療部主任肖英蓮醫生。

