



▲乳癌是本港女性最常見的癌症

每年的十月都是國際乳癌關注月，世界各地均有舉辦不同形式的活動，以提高公眾對乳癌的關注。在香港，乳癌是本港女性頭號最常見的癌症，根據醫院管理局香港癌症資料統計中心的最新統計，乳癌佔2015年女性癌症新症總數的26.1%，合共有3900宗，情況有上升的趨勢；而每十六名香港女性就會有一人在其一生中患上乳癌。

外科專科醫生英偉亮從事乳腺外科專科多年，是業內知名的資深醫生。今次就聯同乳腺科專科護士方雅儀姑娘，一起談談治病之道以及團隊式醫療的優勢。

陳柏齊

結合專科優勢

乳癌治療更趨人性化



▲外科專科醫生英偉亮(右)與乳腺科專科護士方雅儀



▲英偉亮醫生從事乳腺外科專科多年



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊

「今時今日，乳癌已經變得好treatable，意思即是很容易醫治。」外科專科醫生英偉亮指出，現今醫治乳癌的效果顯著，初期患者的痊癒率高達八成以上；即使癌細胞擴散而無法根治，仍然可以把病情控制得十分理想，存活率以年來計算。

傳統上，乳癌病手術是由一般的外科醫生操刀，但時至今日，醫學界已發展到有經過特殊培訓的「乳腺外科醫生」這一門更具針對性的外科專業細分。乳腺外科醫生的優勢在於，他們對乳癌病有更透徹的認識，操作上能夠將手術做得更精巧，減少切除腫瘤周邊組織，使整個乳房保存的機率提高。

即使不幸必須將整個乳房切除，他們亦同時具備外科整形技術，即時為病人進行乳房重建手術。英醫生表示，手術的精髓在於，在不影響治療效果之餘，將手術對病人的創傷減至最低。「不只是保留乳房，而且在保留之餘疤痕要靚；腋下淋巴腺無需要就不清除，將手術機會減至接近零，保留日後的活動能力。」

手術趨勢：大減副作用

「我經常對病人說，醫好並不是問題，我的目標是要醫好之餘，將手術的影響降至最低最低。」英醫生認為，在救活病人性命之餘，中間還有更多的責任要肩負。

不幸確診患上乳癌，除非身體狀況不允許，否則第一步必定是進行外科手術。而乳腺外科手術近二十年的進展，比起其他器官的手術要快得多。談及近年乳癌病手術的轉變，英醫生形容現今手術的新趨勢，必定是將手術範圍愈做愈小。「務求在不影響治療效果之餘，以最小的手術範圍，將對病人術後的影響減至最低。三四十年前需要把整個乳房及肌肉切除，但現在即使不能保留乳房，肌肉已不需要被切除；最低限度可以保留病人術後肩膊的活動性。」

手術新趨勢又有另一大進展。與以往不同，新趨勢下未必每個乳癌病人都需要進行全乳切除手術，即是把病人的整個乳房，連同包括乳頭及皮膚等切除；病人很多時都可以選擇局部切除，即只需將

乳房內的腫瘤及周邊組織清除，令乳房得以保留。繼而衍生出一系列以前乳癌手術不會做的部分，例如外科整形、如非必要並不會把病人腋下淋巴腺切除等。

新的手術方向務求降低外科手術帶來的副作用，將對病人身體功能、外形，以至心理上的影響降到最低。方雅儀姑娘從事乳腺科專科護士多年，她憶述當年進行舊式手術病人的苦況：「舊式手術要將所有組織割去，病人不單止沒有了整個乳房，康復後出現乳腺淋巴水腫，手臂腫得像大腿般粗，肩膀不能活動，連將手舉起都不能！」

與病人商量尊重其意願

英醫生指，是否全乳切除並不影響患者的長遠死亡率。2013年就有醫學文獻綜合數十年國際研究數據，最終並無證據證明選擇保留乳房、四十歲以下、早期乳癌患者，長遠死亡率會比全乳切除高。香港醫療強調尊重病人意願，而整體治療成效的提升，正正給予病人彈性，選擇適合自己的手術類型。英偉亮醫生分享令他深刻的個案：一名年輕病人明明情況許可，但她選擇拒絕保留乳房，原因是不想接受為期五星期的電療，她認為外觀並不是一個考慮，只想盡快重返工作和生活。反之，亦有病人願意承受風險，選擇保留乳房，全因即將要舉行婚禮。

英醫生表示，治療乳癌病比起其他病症更要了解病人的需要和期望，醫生與病人之間要有協商，共同達至在治療和外觀上最理想的效果。

要令乳癌病治療成效高而創傷小，英醫生強調這是整個醫療團隊的功勞。早在手術之前，英醫生就會與他的團隊因應病人情況，制訂一套完整的治療方案，團隊涉及各個專科的醫生。他指出，早期乳癌病腫瘤細小，近半病人並無任何表徵；這時就需要X光醫生將腫瘤定位，乳腺外科醫生方可進行手術。而手術之所以能夠「愈做愈小」，就是依靠病理科醫生做即時的冰凍切片化驗。

外科手術是治療的第一步，而手術過後，腫瘤科醫生的角色亦相當重要。腫瘤科醫生會因應情況

，在最短時間內為病人進行化療、荷爾蒙治療或標靶治療等，務求將復發機率降至最低。英醫生指，團隊式醫療的優勢，就是與各個專科的醫生緊密合作及直接溝通；「做完手術第一次覆診，腫瘤科醫生已經在我旁邊提供意見，手術進展、切除程度，大家講清楚，省卻浪費時間的書信來往」。團隊式醫療可以令病人在傷口愈合的一刻，立即進入下一階段的治療。英醫生坦言，公共醫院一定不能做到如此迅速。

團隊合作成效高創傷小

英醫生又認為，傳統醫療制度有如流水作業，病人在工廠式的生產線下，缺乏人性方面的照顧。「治病不止是見醫生、抽針、做手術、打針、食藥這般簡單；對於病人心靈上的照顧、家人的支援，細微至義乳的佩戴、化療期間的護理，都需要提供關注。這正正是團隊式醫療中，專科護士的角色」。專科護士可以理順整個治療過程中各個環節，包括安排檢查的先後次序、預約不同醫生。方姑娘分享指出：「病人很多時都不會直接向醫生提出問題，反而寧願私下致電給我，表達種種的憂慮。」

她又憶述遇過的一位八十歲老婆婆，全乳切除後希望再做乳房矯形手術。家人當然反對，認為都到了這個年紀，不值得再為外形冒險捱刀子。婆婆與她單獨談後方透露堅持的原因：「如果不做矯形，泉下的丈夫不認得，我就對他不起。」這時方姑娘的角色就是要向婆婆家人解釋原因，因為她相信，寧願讓婆婆選擇冒險，都勝過令她懷着擔心再活十年。方姑娘始終相信，醫治病人，是包括身心、靈各部分；如果只能醫好身體，未能治愈病人的心靈，其實治療並不算是成功。

訪談接近尾聲，問到行醫多年至今，對乳癌病的看法。英醫生絲毫沒有把病看輕，依然覺得乳癌病是一個極嚴重的疾病。但他相信，只要結合醫療團隊的優勢，把各個環節做好，包括外科手術、腫瘤科輔助治療，再加上專科護士的全方位照顧，就可以將乳癌病在生命中造成的影響減至最低。病愈後，自會有更大的力氣，去做生命中更重要的事。

中風後飲食宜忌



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

部分中風患者因為疾病的各類後遺症，做起事來力不從心，營養師周靖雯（Macy）直言這對患者的情緒有一定影響，甚至令胃口變差。患者如要進食糊餐，菜式的色、香、味不妨重於「色」，多加心思以提升患者的食慾。

Macy說：「患者最需要的是均衡營養，須針對性飲食，以防止出現再中風的情況。中風後遺症往往導致患者吞嚥困難，加上動作受到限制，可能會出現營養失調。為此患者除了藥物等治療外，飲食配合亦很重要。」

她又指替患者設計餐單時，事前須由語言治療師診斷患者吞嚥程度困難的深淺：「中風患者的餐單，分正常餐、碎餐及糊餐，其中糊餐又分不同程度的糊狀。有些吞嚥較差者，便須加入凝固粉，方便他們進食。很多患者抗拒吃糊餐，是嫌所有食物搞成一碗糊狀，若肯花心思設計如西餐般擺設（見圖），會增加患者的食慾。他們很多時候是因為肌肉性軟弱以及失去協調性，導致肌肉癱瘓，或引致喉部的肌肉失去或缺乏感覺，令吞嚥困難。它會引一連串問題，包括：（1）氣管阻塞，（2）食物吸入氣道及隱性食物入氣，（3）吸入性肺炎，（4）營養不良，（5）脫水、便秘及尿道感染。」

餐單方面，Macy認為需選擇低脂肪食物，減少高反式脂肪的食物，並多選擇高纖維食物及低鹽飲食等。另外，以下幾點須多加注意：

（1）多吃低脂肪食物，目的是要限制每天脂肪及反式脂肪進食量，減低血液的血脂及膽固醇含量，從而減低血管堵塞及再次中風的風險。食物應包括五穀類、蔬果、肉類或黃豆製品、奶品類，以攝取足夠營養。

（2）減少進食高反式脂肪的食物，如餅食及麵類，包括曲奇餅、夾心餅、蛋卷、牛油蛋糕、忌廉蛋糕、西餅等。另外，有動物油造的酥皮或批皮糕點如蛋撻、肉批、

生果批，中式的馬拉糕、老婆餅、合桃酥，上海包點如小籠包、鍋貼，油器如煎堆、油角、油條等，膽固醇含量都較高。

（3）減少進食飽和脂肪的食物，食物中的飽和脂肪酸主要來自動物的脂肪，如肥肉、雞腳、全脂牛奶、芝士、忌廉、牛油、濃魚湯、肉腸、忌廉湯等。飽和脂肪能令血液中膽固醇量上升，直接增加患上心血管病的機會，故應減少進食。

（4）多進食高纖維食物，因食物纖維能促使膽固醇和脂肪排出體外，有助降低血液中的膽固醇，預防心臟病。多吃高纖維食物包括糙米、全麥麵包、根莖類植物、乾豆類、菌類、海藻、蔬菜及水果等。

Macy強調中風患者要保持健康體重，維持適中體重，即體重指標（BMI）18.5至22.9，如果超重，建議找營養師指導飲食。



蘆薈的食用價值



玲心絮語

劉錦玲

一直以來，都有聽聞蘆薈對我們的身體以及整體健康有很多好處，除了可作為食物及治療作用的中草藥之外，蘆薈亦被製成各類護膚品、化妝品及沐浴露等。

一般我們常見到的蘆薈品種叫做費拉蘆薈（Aloe vera），據專家表示，蘆薈含有大約75種以上的天然活性成分，包括：維生素、酵素、礦物質、糖、木質素、皂苷、水楊酸和氨基酸等。蘆薈葉內含有一種透明凝膠，內有水分、葡聚糖、氨基酸、脂質、固醇和維生素，對骨關節炎、腸道疾病、發燒、瘙癢、炎症、燒傷和各種皮膚病，有治療功效。而蘆薈的乳液則含有蘆薈素，它有助我們消化食物，對治療便秘有幫助。

另外，進食蘆薈可提高心臟功能。因為它有助擴張微絲血管，促進血液循環，進而提高心臟的機能。同時蘆薈含有大量的多糖體，可以有效去除膽固醇，把硬化的血管軟化。蘆薈本身的味道帶點苦澀，但坊間大部分的蘆薈食品都已加了甜味或其他味道，讓它更易入口了；不過要注意的是，食用時要留意其添加的糖分是否過高，否則會對我們的健康有不良的影響。

除了上述的好處，進食蘆薈原來也會引起副作用。據專家表示，進食蘆薈乳膠食品有可能引致副作用，包括：腹部絞痛、腹瀉、深色尿、肝炎、腎功能障礙、低血鉀、肌肉無力、體重減輕

等。

以下人士應避免進食蘆薈：

（1）懷孕婦女請勿食用，因蘆薈可能會提升子宮收縮、流產甚至是誕下缺陷嬰兒的風險；

（2）哺乳媽媽、孩童、肝腎功能不佳者，也不要食用；

（3）曾對百合科（特色為有根狀莖、球莖或鱗莖）植物過敏者切勿食用或使用相關產品，常見的種類有鬱金香、大蒜、洋蔥、百合花、貝母等；

（4）將會進行手術（手術前2周內）的人士也不宜食用蘆薈或使用有蘆薈成分的產品，因蘆薈可能會有抗凝血的影響，會增加出血風險；

（5）痔瘡患者亦不宜使用蘆薈產品或食用蘆薈，因為可能會使症狀惡化；

（6）因為蘆薈具有降血糖效果，所以糖尿病患者或服用相關降糖藥物者要小心使用，並定時監控血糖；

（7）患有克羅恩病、潰瘍性結腸炎或腸梗阻等腸道疾病者，也請勿使用，因蘆薈乳膠對腸道有刺激性。

最後，專家提醒我們謹記：口服蘆薈乳液具有刺激性緩瀉效果，切勿與藥物並用，否則可能會影響藥物效力或增加藥物的副作用，如利尿劑、心血管藥物、緩瀉藥、抗凝劑等。

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。