

養和之道



ISSUE

67

2022年8月號

今期專題

疫下運動新常態



歡迎掃描QR Code，
下載今期《養和之道》。

100 

1922



2022

百年歷史展

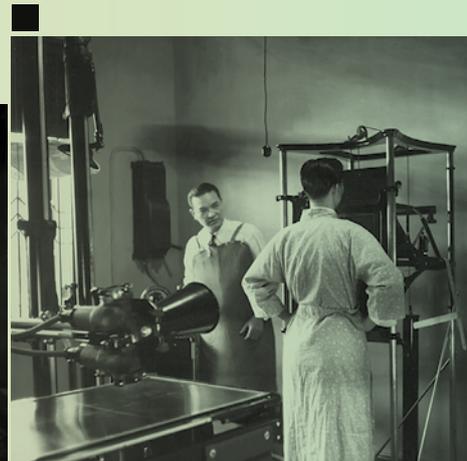
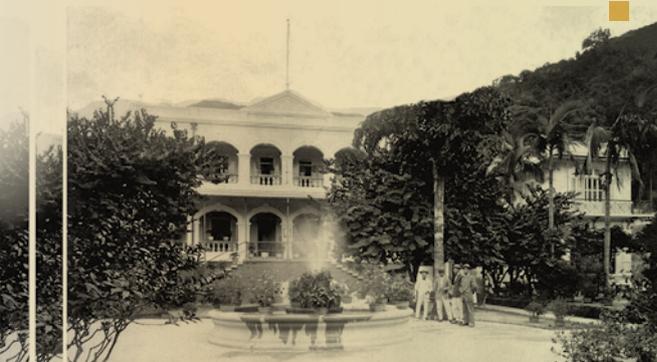
醫療·培訓·科研

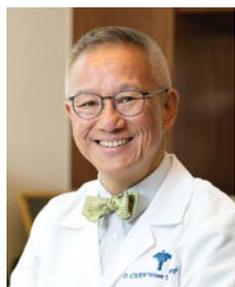
17.9 – 30.12.2022



香港醫學博物館 香港上環半山堅巷二號
導賞查詢: 2549 5123

www.hksh.com





疫情至今已逾兩年，不少人被迫長期留在室內，想舒展筋骨，亦只能參考網上影片，在家運動。隨著防疫措施稍稍鬆綁，健身室和行山徑等運動場所漸見人頭湧湧，一洗鬱悶。

因應疫情期間的運動新常態，今期《養和之道》分別邀請家庭醫學專科醫生及骨科專科醫生，講解疫下行山及在家運動時要注意的事項。此外，今期亦會有註冊營養師探討關乎飲食、運動和體型的迷思，包括減脂增肌是否可行，並由物理治療師親身示範近年最熱門運動的熱身及輔助訓練，鍛鍊身體之餘，更可提升運動表現。

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

今期專題： 疫下運動 新常態



02 行山量力而為
注意補水降溫



05 運動講求適當適量
網上影片切忌盡信

08 營養均衡
配合適當訓練
疫情期間
有效減脂增肌



12 針對性熱身鬆弛
提升運動表現



醫生札記

16 指環



養和資訊

17 養和發布前列腺癌
磁力共振導航
放射治療臨床研究



預設醫療指示與
在家安寧



**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

行山量力而為 注意補水降溫

疫情持續多時，大部分人的生活模式亦被迫作出改變，不止是工作社交等方面，運動形式亦需調整，以減低感染風險及配合各項防疫措施的要求。

行山是疫情下不少港人選擇的運動，既可一家大小齊齊參與，亦可出外走走，親親大自然，紓解長困家裡的悶氣，因此越來越多新丁加入行山行列，掀起一股行山熱潮。很多「山系新手」錯誤評估行山風險和個人能力，以致疫情期間行山意外的數字明顯上升。以下將與大家分享一些行山時要注意的事項，希望大家享受行山樂趣之餘，亦能平安往返。

行山準備要充足

出發前的準備功夫當然不能馬虎：計劃行程必須量力而為，因應自己及同行者的能力和狀態，作出合宜的路線規劃，並預先告訴家人行山路線。

行山前需注意當日天氣，以及確定手提電話有足夠儲電。

行山時應穿著淺色、寬鬆及通爽衣物，以助散熱。合適的行山鞋對行山人士尤其重要：鞋筒高度需高於足踝，以提供足夠保護；鞋筒亦必須綁緊，使腳趾與鞋頭保持一定距離，避免下坡時腳趾與鞋頭碰撞，令腳趾受傷；鞋底要有防滑深坑，鞋筒內要柔軟，並應穿較厚襪子以保護雙腳。

裝備方面，需預備防蚊蟲用品，以及有助降溫的物品，如毛巾、風扇及防曬帽等。正確使用行山杖，亦可減輕腳部負擔。行山前記緊要預備足夠飲用水，不宜飲用酒精或含咖啡因飲料，以避免增加水分流失。



康天澤醫生

駐院醫生
家庭醫學專科醫生



留意溫度及濕度

香港夏季天氣酷熱，濕度很高。在濕熱的天氣下，登山容易出現體力不支，建議盡量選擇早上十時前或下午四時後行山；在烈日當空、氣溫最高的時間上山，患上熱衰竭、甚至中暑的風險會大大增加。



溫度濕度指數

溫度低但濕度高，會影響散熱，所以指數值會跟溫度高但濕度低時相同。

相對濕度%	空氣溫度°C										
	21	24	27	29	32	35	38	41	43	46	49
0	18	21	23	26	28	31	33	35	37	39	42
10	18	21	24	27	29	32	35	38	41	44	47
20	19	22	25	28	31	34	37	41	44	49	54
30	19	23	26	29	32	36	40	45	51	57	64
40	20	23	26	30	34	38	43	51	58	66	
50	21	24	27	31	36	42	49	57	66		
60	21	24	28	32	38	46	56	65			
70	21	25	29	34	41	51	62				
80	22	26	30	36	45	58					
90	22	26	31	39	50						
100	22	27	33	42							

- 對健康構成嚴重風險 — 即將中暑
- 長時間曝曬及戶外活動，會導致中暑
- 長時間曝曬及戶外活動，或導致疲倦

資料來源：Diffey, Brian. (2018). Time and Place as Modifiers of Personal UV Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15. 1112. 10.3390



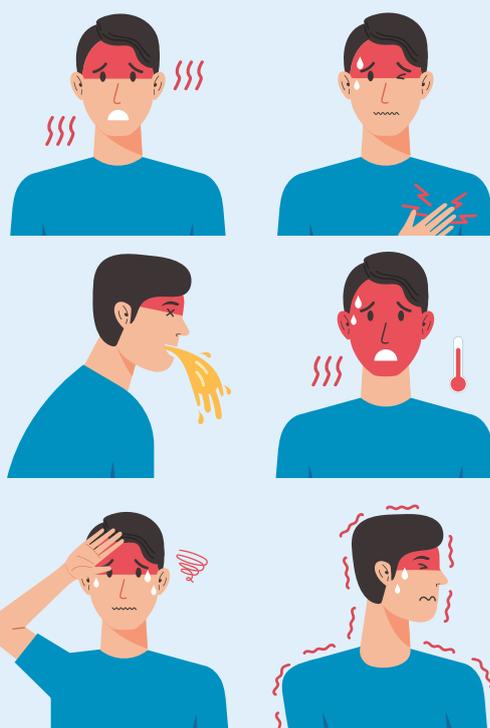
熱衰竭與中暑

熱衰竭是指長時間處於過熱環境，身體持續流汗卻未有補充適當鹽分及水分，導致全身性不適。患者雖神智清醒，但會出現頭暈盜汗、面色蒼白、噁心嘔吐、肌肉痙攣，皮膚觸感濕冷，脈搏跳動快但弱。

中暑則是指人體在無法有效散熱的環境中，身體的核心體溫上升至超過40.5℃，同時中樞神經的功能出現障礙，引發頭痛、面色潮紅、沒有汗水、噁心嘔吐、肌肉無力，皮膚觸感乾燥，體溫升高，脈搏跳動快而強。

如當下無法判斷是哪種狀況，可立刻把患者移到陰涼地方，為他除下身上過量衣物，減少束縛。使用風扇亦有助患者身體降溫，或以溫水為其擦拭，以及將濕毛巾或毛巾包裹的冰袋置於患者頸側及腋下，或可用毛巾包裹冰凍飲料代替冰袋。注意不要為患者過度降溫，如發現患者出現顫抖，便應立即停止降溫，並為患者保暖。

中暑會損害患者身體器官，甚至有生命危險，須盡快安排送院求醫。



時刻補充水分 預防中暑

要預防中暑，必須注意補充水分。人體缺少水分會令體溫升高，血液中缺少水分更會使血液變濃及流量減慢，令氧氣供應不足，令人感到疲勞和心跳加快，加重心臟負擔。

切記定時補充水分，不要待身體感到缺水時才飲水。即使不感口渴，亦應約每15分鐘喝一兩口水，以補充排汗而失去的水分，幫助身體降溫。

長者及小孩的體溫調控能力較弱，行山時更要注意補水及散熱。若本身有長期病患，例如涉及心肺功能、肌

肉骨骼等，行山前更應先徵詢醫生意見，以及避免選擇多上落的路徑。若行山時感到疲倦、噁心、頭暈或頭痛，休息過後徵狀仍然持續，宜提早完結，不應勉強完成餘下路程。

預防勝於治療。出發前留意天氣，按能力計劃行程，預備合適衣物及裝備，行山時留心身體發出的警號並早作回應，便可安心地與好友親朋相聚舒展身心，一起享受行山的樂趣。

參考資料：

1. Steadman, R.G. The assessment of sultriness. Part I: A temperature-humidity index based on human physiology and clothing science. J. Appl. Meteorol. 1979, 18, 861 - 873.



運動講求適當適量 網上影片切忌盡信



黃惠國醫生

骨科名譽顧問醫生

骨科專科醫生

運動的好處無人不知：既可改善三高(即高血壓、高血脂、高血糖)，避免骨質疏鬆及延緩肌肉流失，又能減肥塑身，令人身心舒暢。然而，再好的東西也得適可宜止，量力而為：追求健碩身型近乎病態，以致過度操練，又或平日疏於運動，胡亂參考一些網上運動教學影片，一心「速食」，很可能會得不償失，換來周身病痛。

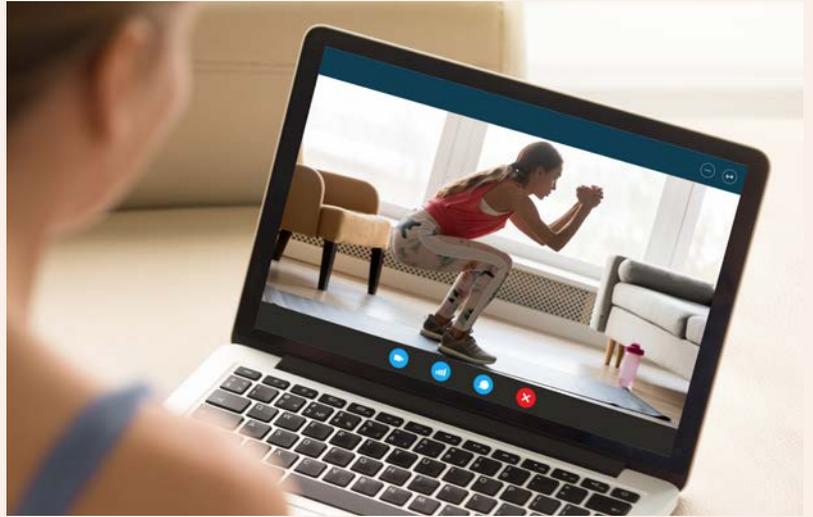
在家參考網上影片 隨時傷身

疫情肆虐，不少人為減少社交接觸，都會選擇一邊在家觀看網上教學影片，一邊運動。網上有大量講解運動或健身的影片，內容包羅萬有，主角個個身型出眾，不少強調只要簡單跟從幾個步驟，就能「短時高效」。

以深蹲為例，相關網上影片數以萬計，絕大部分都是真人示範。深蹲姿勢看似簡單，對肌肉強度及關節柔軟度卻有一定要求；片中人狀甚輕鬆，很可能是他們年紀尚輕，又經常運動，體質上已有一定「本錢」，肌肉強度足以有效控制關節。「本錢」愈多，自然效果愈好。

影片觀眾橫跨不同年齡，有的相對年長，有的平日甚少運動，肌肉不夠強壯，關節亦有欠靈活，胡亂深蹲，久而久之有機會令膝蓋腫痛，甚至使髕股關節(Patellofemoral Joint)磨損及移位，需要手術治理。更甚者是「未學行，先開走」，冒險帶重深蹲，這就更加危險。

近年非常流行的高強度間歇運動(High Intensity Interval Training，簡稱HIIT)，亦絕非網上影片所說般容易。HIIT講求肌肉的爆炸力，要在短時間內進行劇烈運動，期間只穿插短暫休息，以達到加強心肺功能及「燒脂」效果。若然本身疏於運動，肌肉不夠發達，很可能會拉傷或扯傷肌肉。此外，某些動作需要肌肉突然急速收縮，如跳動時腳肘迅速著地，亦容易令跟腱撕裂。



要運動有效「燒脂」，建議運動心率要達八成，計算公式如下：

$$(220 - \text{年齡}) \times 80\% = \text{消脂運動心率}$$

運動講求個人化，首重「適當」及「適量」。網上影片針對廣大觀眾，為求增加點擊率，內容難以顧及不同人士的體質。觀眾若缺乏專業指導，單方面地接收資訊，很容易會以為「人得，我都得」，忘了片中人之所以駕輕就熟，全因他們本身已習慣運動，「本錢」比常人多。

同樣的運動，對片中人是「手到拿來」，換了自己很可能是「越級挑戰」，人做我做，隨時弄巧反拙。建議先了解及提升個人體質，選做合適及適量的運動，打好基礎。

鍛鍊肌肉：愈痛愈有效？

線條分明的健碩身型，很多人都夢寐以求。有人認為運動或健身後肌肉痠痛代表增肌，而且愈痛愈有效；其實肌肉痠痛源於乳酸積聚，一般人在運動後翌日會感到肌肉有少許痠軟，大多在一、兩日後回復正常。

若然運動後感到「周身散晒」，痛楚有如受傷，且一、兩日後仍未消退，很大機會是運動過量，或者該項運動並不適合自己，建議諮詢專業人士意見。

網上影片針對廣大群眾，指導或建議未必人人適用。再者，運動只是「操肌」的其中一環，必須配合適當飲食及個人狀態，負重及次數因人而異；只知在健身室或家中埋頭苦幹，看著影片亂試亂跟，隨時「未健身，先傷身」。



運動必須適可宜止

做運動固然是件樂事，但運動種類繁多，對體能的要求各有不同，單單著眼於要減肥或增肌而亂試，超出身體負荷，只會令肌腱受損，甚至縮短運動壽命。凡事量力而為，不操之過急，再加上專業指導，方能長久享受運動的樂趣及益處。





羅銘駿

註冊營養師

營養均衡 配合適當訓練 疫情期間 有效減脂增肌

疫情期間不少人缺乏運動，令體重上升，影響身段及健康。今期《養和之道》特意邀請註冊營養師分析近年多種新興餐單或飲食建議，助你輕鬆減脂增肌。

低碳水化合物飲食能有效減脂？

1. 生酮飲食(Ketogenic Diet)

生酮飲食是近年新興減肥方法，重點是攝取極低碳水化合物、高脂肪和適量蛋白質，例如全日只進食20-50克碳水化合物，佔全日熱量5-10%，脂肪佔70-80%，而蛋白質佔10-20%。

一般情況下，身體會以碳水化合物為首要能量燃料，將碳水化合物轉化為葡萄糖，供身體使用或儲存在肌肉及肝臟。若大幅減少從飲食攝取的碳水化合物，儲存在肝臟的醣份會慢慢耗盡，肝臟會將脂肪轉化為脂肪酸和酮體(Ketone Bodies)，身體改以酮體取代葡萄糖作能量來源，從而達到減脂效果。雖然脂肪得以減少，惟暫時未有足夠研究指出生酮飲食能有助增肌。

生酮飲食的首要原則是進食高脂肪食物，較易令人攝取過量飽和脂肪。高脂食物如腩肉、雞皮、煎炸食物、牛油、椰子油、忌廉等，會導致壞膽固醇偏高，並增加心血管疾病風險。建議多選擇含不飽和脂肪酸的食物，如橄欖油、牛油果、果仁等。

此外，生酮飲食的營養比例會令飲食不均衡，長遠令人缺乏微量營養素和礦物質，如維他命B、維他命C、維他命E及鈣質等，甚至令骨質密度下降，增加骨質疏鬆風險。再者，缺乏攝取來自穀物與蔬果的纖維亦會引致便秘，因此不能忽視生酮飲食的潛在副作用。



2. 低醣飲食(Low Carbohydrate Diet)

低醣飲食是指每天只限攝取50-150克碳水化合物或佔總熱量攝取的10至40%。攝取較低碳水化合物時，血糖上升幅度會變小，令身體胰島素分泌下降，從而減少血糖轉化為脂肪存於體內。另一方面，有研究指出，攝取較低碳水化合物能加快減重，原因是儲存在肝臟及肌肉的醣原下降，令身體水分流失，體重便會下降。

其實當減少進食澱粉質時，可能同時會少食一些高糖分食物，例如甜品、曲奇、含糖飲品等，間接令熱量攝取也同時減少，造成熱量赤字，達到減重效果。



如何做到減脂增肌？

以運動營養學角度來說，減脂是透過限制攝取過多熱量及脂肪，而增肌則需要攝取足夠碳水化合物及蛋白質來協助肌肉合成。

碳水化合物經過消化後所產生的葡萄糖，是運動時最直接提供能量的來源，能提升運動耐力及表現。而進行阻力訓練時，身體會優先使用儲存在肌肉中的肝醣來提供能量。當有足夠能量，才可增加運動強度，刺激肌肉生長。而運動後也要攝取足夠碳水化合物及蛋白質來修復肌肉組織。

不少人為了減肥，都會過度減低攝取碳水化合物，結果影響增肌效果。因此，攝取足夠營養及注意運動前後的飲食策略，對減脂增肌至為重要。

蛋白質攝取量越多越好？

一般人每日蛋白質攝取量為每公斤體重0.8-1克蛋白質，有意減脂增肌的人士則要再多一點。有研究指出，健身人士需每天攝取約每公斤體重1.2-1.7克蛋白質，並配合足夠碳水化合物，方能有助增肌。若攝取不足，便無法有效提升肌肉量。

然而，蛋白質攝取量並非越多越好，過多反而會增加腎臟負擔。腎病患者宜跟從醫生或註冊營養師的建議。



要有效增肌，進行負重運動前有何飲食策略？

在運動前1-2小時，應先補充一些複合性碳水化合物和蛋白質，可增加肝醣合成，為鍛鍊肌肉提供足夠能量之餘，亦確保不會發生低血糖情況，影響運動表現。

此外，建議避免食用高升糖指數的食物：過度刺激胰島素分泌會令血糖下降，血糖波動較大會影響訓練。運動前亦應盡量少食高油脂食物，如即食麵、炸豬排、炒飯等：這些食物需要較長時間消化，容易在運動時導致消化不良及腸胃不適等。

負重運動後立即進食，反而更肥？

很多人都誤解運動後立刻進食容易致肥，其實兩者並無直接關係。反而運動後會容易感到肚餓，令食慾大增，有機會選擇一些高脂食物，因而攝取過多熱量。

若運動強度不高，例如只是在晚餐後散步半小時，運動後毋須額外補充營養。

當負重訓練時間超過1小時，建議運動後60分鐘內進食含豐富碳水化合物及蛋白質食物(比例為3 - 4:1)，蛋白質攝取量為每公斤體重補充0.25至0.5克，約2至4份蛋白質(1份蛋白質相等於1隻蛋/40克瘦肉/250毫升豆漿/牛奶)，能快速修復肌肉組織，促進肌肉合成。

以一名體重為70公斤男士為例，宜攝取約60克碳水化合物及20克蛋白質，相等於一份雞肉三文治、一條香蕉及一盒低脂鮮奶。



總括而言，要有效減脂增肌，關鍵是控制熱量及配合適量負重運動訓練。低碳水化合物飲食方法是基於限制澱粉質食物，以減少熱量攝取。找出適合自己的飲食習慣，在運動前後補充營養，方能增加肌肉量和降低體內脂肪，達到理想體態。

針對性熱身鬆弛 提升運動表現

運動對身心有益，但運動前的熱身和運動後的鬆弛，以及各項運動相關的輔助訓練，則常常為人忽略。



陳家銘

一級物理治療師



劉焯靈

一級物理治療師

熱身運動通常分為三大類：

1. **暖身運動**：例如緩步跑、開合跳和跳繩等，有助提升心率、呼吸節奏和深度，以應付即將運動時的需求
2. **伸展運動(拉筋)和活動能力熱身運動**：目的是提升肌肉柔韌性和關節活動能力，以準備運動時肢體的大幅度動作和平日較少做的動作。主要肌肉群的伸展一般都適用於不同運動項目，詳見<http://physio.hksh.com/zh-hk/physio-our-services/sports-physiotherapy-introduction>
3. **運動專項熱身和分解動作**：目的是針對個別運動項目中較常做的動作作準備訓練，例如跑步訓練前會先做提膝和擺臂

運動後的鬆弛運動跟運動前的熱身同樣重要，有助身體慢慢地從運動時亢奮的狀態平復下來，調節血壓、心跳和呼吸，同時保持血液循環，避免運動後急停引致暈眩，甚至休克。在鬆弛運動後做一些拉筋動作，有助減少運動後的遲發性肌肉痠痛(Delayed Onset Muscle Soreness)。



除鍛鍊技術外，亦可針對不同項目加入適當肌肉訓練作輔助訓練，有助提升運動表現。下文會以高爾夫球和踢拳 (Kickboxing) 為例，略述針對性熱身和輔助訓練：

高爾夫球

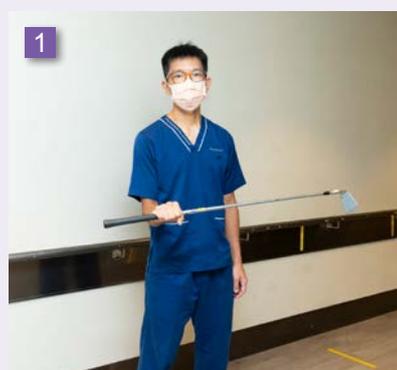
高爾夫球是一項要求高質素揮桿的擊球運動。揮桿時，肩膀手肘要大幅度活動，手腕、手掌及手指要緊握球桿，腰部要旋轉配合發力。雙腳及核心肌肉一方面要穩定全身，另一方面要配合重心轉移。



高爾夫球相關熱身



1. 手掌朝上往前伸直手臂，另一隻手的手指及手腕向下拉，保持動作約10秒
2. 手掌朝下往前伸直手臂，另一隻手的手指及手腕向下拉，保持動作約10秒(左右手各做一組)



握球桿，順時針及逆時針反覆轉動手腕，左右手各做10次

單手向前握球桿，把桿頭提起，左右手各做10次

單手向後握球桿，把桿頭提起，左右手各做10次



雙臂水平向兩邊張開，手掌朝上，幅度由小至大，作打圈動作，先往前打圈10次，再往後打圈10次



雙手手掌及手肘互貼於胸前，雙手同時向上推直至背部感輕微拉扯，期間雙手不要分開，維持大約10秒



1. 雙手交叉於胸前，挺腰，上身前傾，膝關節微屈
2. 保持下半身穩定，右轉，上身10次
3. 保持下半身穩定，左轉，上身10次



雙手握一枝至數枝球桿，輕鬆做出揮空桿動作，重複5至10次

高爾夫球輔助訓練



把一枝球桿放在腳面並單手按著，保持身體挺直慢慢前傾，同時把球桿一方的腳向後起，期間保持平衡，然後還原單腳立正，左右各重複動作5次



坐在椅上，用橡筋帶綁在雙腳膝關節位置，連續從椅子站起及坐下10次，期間雙膝保持向外，把橡筋帶拉緊



坐在地上或墊上，上身微微後傾，雙手把球由一邊提起再搬往另一邊，反覆來回10次



1. 把橡筋帶掛於頭頂以上位置，前後腳站立，雙手從右上方往左下方拉10次，然後轉換企位及面向，雙手由左上方往右下方拉10次
2. 把橡筋帶綁於低於膝蓋位置，前後腳站立，雙手從右下方往左上方拉10次，然後轉換企位及面向，雙手由左下方往右上方拉10次

熱身動作影片參考

- 1 資深高爾夫球員的簡單熱身動作



- 2 年輕高爾夫球員的基本熱身動作



踢拳

進行踢拳時，拳擊、肘擊、膝撞和踢腿等動作幅度大、速度高和具爆炸性，對沒有武術根基的都市人來說有一定難度。若缺乏適當輔助訓練和熱身，很容易受傷。以踢腿動作為例，腹肌和四頭肌為主發力肌肉，核心肌肉和臀部肌肉群為穩定性的輔助肌肉，而踢腿的幅度亦著重韌肌的柔韌性和髖關節的活動能力，故此熱身和平日的輔助練習時要有針對性。



踢拳相關熱身



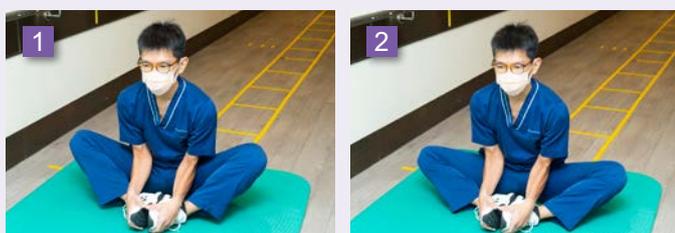
站直挺直上身，屈曲及提起大腿至胸前，雙手把大腿往胸拉，保持平衡並維持姿勢3至5秒，左右腳各做3次。如平衡有困難，嘗試腳踏腰高的物體(如欄桿或扶手)



立正並提膝至腰高，向前蹬腿然後輕鬆放下，左右腳各做8-10次



1. 前後腳坐在地墊上，前腳屈膝向外，直至髖關節外側肌肉感到拉緊，維持10秒
2. 如柔韌性較佳，可俯伏上身往前，維持10秒，左右腳各做1組



坐在地墊上，雙腳腳掌互貼，雙手握著腳前掌將上身傾，如拍翼般輕鬆上下拍動大腿和小腿



躺在地墊上，屈曲雙腿，一腳足踝鉤著另一膝關節外側，將大小腿同時向內拉直至髖關節肌肉感拉緊，維持10秒，左右腳各做1組

踢拳輔助訓練



善用掌上壓把手，做掌上壓可加強手腕出拳時的穩定性和保護



1. 立正提右膝至腰高至單腳站立姿勢，保持平衡
2. 往前踏右腳至弓步姿勢
3. 提膝還原至單腳站立姿勢
4. 往後踏右腳至逆弓步姿勢(右腳前後來回5次為1組，左腳重覆動作1組)



俯身在地墊上，以掌上壓姿勢準備，左右輪流屈腿，以膝蓋觸碰手肘外側，雙腿共做20次



站立挺直上身，伸出右手往右方至大概腰高，右腳外側踢右掌10次，然後左腳以同樣方式踢左掌10次



站立挺直上身，伸出左手往前至大概腰高，右腳內側踢左掌10次，然後左腳以同樣方式踢右掌10次

運動FAQ

Q: 行山前需要做熱身運動嗎?

A: 行山時間長，往往達數小時，而且要應付上山落山及不平路面。建議出發前可先做下肢肌肉拉筋，包括大腿四頭肌和襠繩肌，小腿前方和後方肌肉起步時先以舒適的步速暖身，再慢慢加速。

Q: 久未運動或從來不太活躍的人，開始運動時要注意甚麼?

A: 剛開始時最好循序漸進，無論運動時間和強度都要逐次增加，起初注意要在需要時休息。以跑步為例，剛開始時可透過慢跑和步行作間歇性訓練，不必一口氣完成某段距離或時間目標。另外要做足熱身和鬆弛，因為久未運動的遲發性肌肉痠痛特別嚴重。



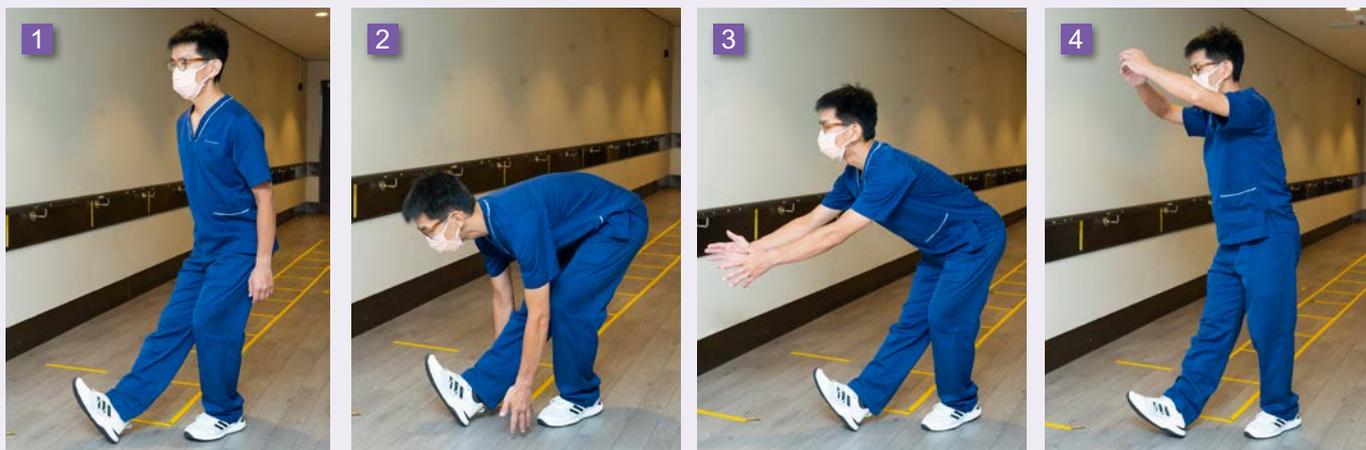
小腿後方：

將一腳前掌壓在一垂直平面上，然後身體前傾，直至小腿後側感拉緊，維持10秒，左右腳各做1組



小腿前方：

腳面放在一平面上，令小腿前方肌肉感到拉緊，著地腳半蹲，令身體重心下沉，可以加強效果



襠肌：半蹲，其中一腳跟放前半步距離，重心維持在後腳，雙手帶領上身，沿小腿往下及往前掃，完成後挺身還原，左右腳各做8至10次

智FIT(Smart Fit)健康運動計劃

「智FIT健康運動計劃」是由養和醫院及香港理工大學共同設計的評估及運動鍛鍊計劃。計劃參考國際研究數據和與計劃有關的科研數據，為專業和業餘運動員度身訂造運動訓練方案。計劃亦諮詢香港專業高球教練，特別為高爾夫球及跑步/遠足運動員設計針對性評估和訓練。詳情請瀏覽<http://physio.hksh.com/zh-hk/physio-our-services/smartfit>。

物理治療師會為各類運動進行專項評估，採用多樣器材(如高速攝錄機)進行動作分析，讓個別運動員了解自己的體能狀態和不足之處(如關節靈活度不足、肌肉力量未達目標運動的獨特要求、心肺功能要求)，配合適當器材(如反重力跑步機、Primus RS運動復康系統、Gyrotonic®運動系統、震動訓練器等)作針對性訓練，藉此提升運動表現，減低受傷機會。另有「智FIT高爾夫球及跑步運動計劃」，有助改善跑姿及高球揮桿動作，減低受傷風險。





指環

一位類風濕性關節炎病人前來覆診。她說近來工作壓力很大，睡得不好，容易疲倦，不但作息受影響，工作時更難以集中精神，有如惡性循環。

她的左手無名指因關節炎復發而腫脹，指上的指環近兩星期都除不下來。她雖是右撇子，但手指關節腫痛還是影響日常生活，亦影響心情。

她無奈地說：「醫生，如此下去，是否得切了手指方能拿出指環？」一陣詳談，我得悉她的媽媽近日抱恙，令她甚為擔心，事事總覺不如意，失落得很。

我先為她作臨床及超聲波關節檢查，查看發炎情況，然後調校藥物，並建議接受物理治療。我跟她再談一會，著她要多休息，給自己一點時間，身體及關節才能回復正常。

一星期後，我再跟進她的情況。她說：「手指好多了，指環終於可以取下來！希望在明天！」我完全感受到她的興奮心情。

風濕科專科醫生大都習慣向病人噓寒問暖，樂於慢慢聆聽。這或是專科本身需要，更可能是性格使然，既有點像家庭醫生，有時又像心理醫生。言談之間，醫生與病人之間建立了支持和互信，感覺窩心。

病情總有起伏，要治療免疫系統疾病，除藥物以外，全人醫治更為重要：滿足身體、心理及社交需要，再加上生活節奏的協調，積極面對，才能康復過來。



陳珮珊醫生

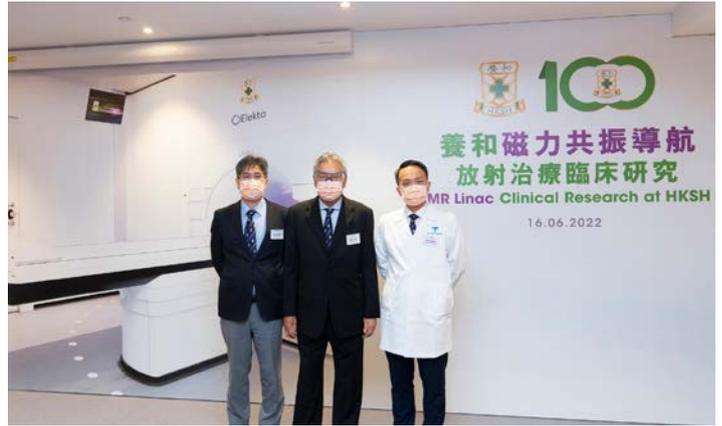
風濕病科專科醫生

養和發布前列腺癌 磁力共振導航放射治療 臨床研究

養和醫療集團一項臨床研究顯示，同時採用「立體定向放射治療」及「磁力共振導航」的放射治療，對治療前列腺癌的效果更佳。該研究為全亞洲首項以前列腺癌病人為對象的「磁力共振導航」放射治療臨床研究報告，已於醫學期刊《Cancers》發表。

是次研究由養和醫療團隊(涵蓋腫瘤科專科醫生、放射治療師、放射計量師、醫學物理學家)共同參與，在2020年3月至2021年6月期間進行為期15個月，參與研究的51位前列腺癌患者平均年齡為71.5歲，按照醫生臨床診症評估(Clinician-reported Outcome Measurement, CROM)以及由病人自我評量調查(Patient-reported Outcome Measurement, PROM)兩個方法，評估接受磁力共振導航放射治療為患者所帶來的影響。

根據醫生臨床評核，逾九成前列腺癌患者在治療後並無嚴重副作用。51名病人中僅1位出現嚴重腸道症狀，6位有泌尿系統症狀，但這些情況於一個月內逐漸減退。受訪病人亦在治療期間及完成治療後就



養和醫療集團營運總監李維文先生(中)、養和醫院臨床腫瘤科名譽顧問醫生、臨床腫瘤科專科醫生潘明駿醫生(右)及養和醫療集團醫學物理部主管余兆基博士(左)，於新聞發布會介紹養和在「磁力共振導航」放射治療方面的研究成果及未來發展方向。

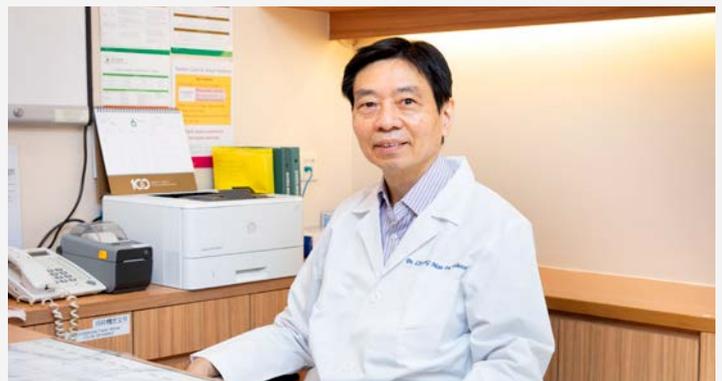
腸胃功能、泌尿功能、荷爾蒙及性功能方面進行自我評分。研究顯示，患者在治療後四個月內腸胃及泌尿功能已開始回復原有水平，荷爾蒙反應亦沒有明顯變化，而性功能則於治療完成一年後逐漸改善。

採用「立體定向放射治療」及「磁力共振導航」的放射治療，放射線可以集中瞄準腫瘤位置，減低輻射對周邊健康組織的影響，並透過實時監察以適時調整治療計劃和放射劑量，提升控制腫瘤準確度。此外，實時監察亦讓我們可適時調整治療計劃。因應病情調高每次劑量，因此，治療次數由傳統放射治療所需的40次療程大幅減至5次，減輕病人舟車勞頓之苦。未來此技術亦可應用於寡轉移的癌症，如淋巴或骨，在治療期間除可醫治原位的腫瘤，更可同步偵測並治療已轉移的腫瘤。

預設醫療指示與在家安寧

疫情持續兩年多，嚴峻期間公立醫院、安老院舍均停止或限制家屬探訪，不少晚期病人或長者擔心一旦離世時未能見至親一面，都希望能在在家走過最後一程，讓親人陪伴在側，令在家離世的相關查詢增加。資料顯示自2020年起，查詢在家離世的數目較疫情前增加近一倍，為讓大眾更了解在家安寧的安排，養和醫院長者醫健主任、老人科專科醫生梁萬福醫生早前接受傳媒訪問，介紹預設醫療指示與在家安寧的服務，並分享在新冠疫情期間的觀察，向公眾講解應考慮的事項及相關準備。

梁醫生指病人若想在家離世，須先與家人取得共識，再簽署《不作心肺復甦法文件》和《預設醫療指示》，並在安寧期間讓醫生及醫療團隊上門繼續跟進病情。根據香港法例，醫生須在病人離世前14天內見過病人，並在離世後24小時內上門證實屬自然死亡，方可為在家離世人士發死因醫學證明書，所以即使病人的病情為末期或不可逆轉，醫生亦須每兩星期上門跟進病情。而在病人辭世當天，家屬須通知醫生上門證實病人進世，再由醫生簽署「死因醫學證明書」。



養和醫院長者醫健主任、老人科專科醫生梁萬福醫生

ReDiscover PINK DESSERTS

粉紅甜品 2022

#pinkdesserts2022
#asiabreastregistry
#香港遺傳性乳癌家族資料庫
#支持遺傳性癌症患者



今個夏天全城最甜蜜慈善義賣活動
「粉紅甜品2022」正式啟動！

現凡於7月至9月期間，於下列商戶惠顧指定粉紅甜品，商戶便會捐出部份銷售額予香港遺傳性乳癌家族資料庫，資助有遺傳性癌症(包括乳癌、卵巢癌及前列腺癌)的高危家庭，進行基因測試、輔導服務及臨床醫護服務。一起吃甜品做善事，為遺傳性癌症患者打打氣！

The sweetest charity sale "Pink Desserts 2022" is back this summer!

The campaign will be held from July to September this year. With every purchase of designated Pink Desserts at participating merchants, a portion of the sales proceeds will be donated to Hong Kong Hereditary Breast Cancer Family Registry in order to provide families with high risks of hereditary breast, ovarian and prostate cancer with free genetic testing, counseling and clinical services.

Enjoy sweet treats and spread love to those in need!

Organizer and Beneficiary



Special Sponsors



Media Sponsors



Participating Merchants



More Information



(852) 3155 6500

general@asiabreastregistry.com

asiabreastregistry

asiabreastregistry