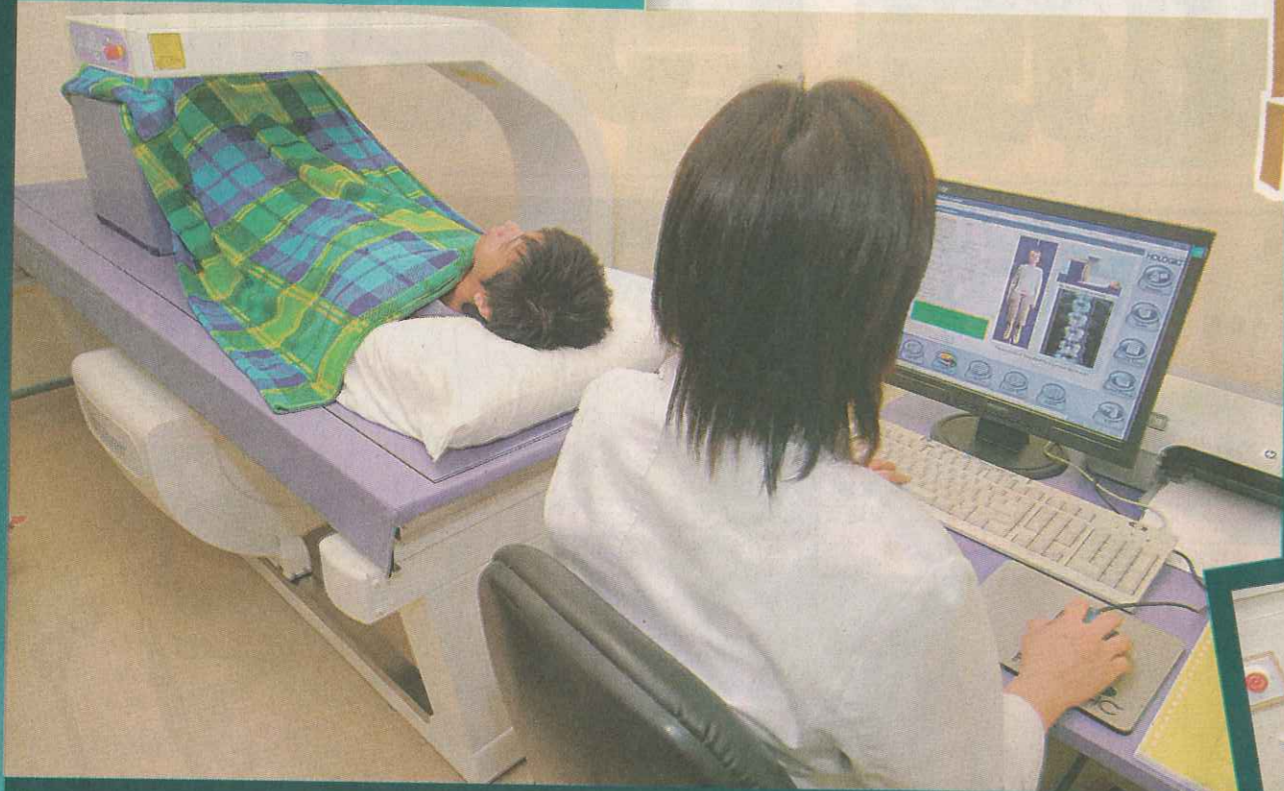




# 年紀未大 身體未壞

# 驗身防病

▼為自己健康着想，定期接受身體檢查是很重要的，但先要諮詢醫生的建議。圖為骨質疏鬆檢查。



「年年驗身，令你放心。」這句口號大家都耳熟能詳。自2003年沙士一疫後，大家更關注健康問題，更令身體檢查成為潮流，近年有不少化驗還以平價為招徠手法。不過，荃灣港安醫院急症科專科醫生陳宙成卻提醒，身體檢查其實有很多要留意的地方。

文：吳綺雯

圖：荃灣港安醫院及資料圖片

■陳宙成認為30歲或以上，最好每年做一次身體檢查。



▲陳宙成醫生建議大家，應了解自己身體狀況，選擇合適的檢查項目。

## 荃灣港安醫院 身體檢查收費

看到陳醫生，記者立即問他甚麼人應接受定期身體檢查。「當你是30歲或以上，最好每年接受一次身體檢查。其次，在生理或心理上，對自己健康有疑心者、有病徵或已知有病者、自己家人或長輩早過世，甚至男女雙方預備結婚，都應接受定期身體檢查。」

記者疑惑地問：「為何結婚前要作身體檢查呢？」陳醫生坦然表示，因為婚前檢查希望能篩選到一些隱性的疾病，例如隱性地中海貧血，就要經過身體檢查才能知道。如兩人都有



荃灣港安醫院急症科專科醫生陳宙成

報告中所標示的指數，不是人人都看得懂。「有時，指數雖然有高、中、低之分，但你不明白怎樣才算可以。不同的指數，變化可以不同，不同疾病的指數的配搭又不同，如肝酵素都有很多種。你自行解讀報告的話，你也不能知道有沒有隱性疾病等。」

「因此，你應找醫生為你揀選適合的檢查，如果出來的報告不正常的話，便會提議你如何跟進那問題。」當然，你也可以由醫生轉介到其他化驗所檢查，但醫院能提供一站式檢查服務。發現有問題，醫院也可即時轉介適當的專科醫生跟進。

### 男女有別 適當選擇

陳醫生認為，何時要作甚麼身體檢查視乎年齡及性別而決定。「無論男或女，踏入50歲，就要作全面的身體檢查，包括針對癌症所做的檢查，到時就不應只針對

癌測試，即時探肝及驗血雙管齊下。

### 留意遺傳病 提早防範

其實，身體檢查沒有甚麼年齡限制，即使是正在讀書的小童，已經可進行簡單的健康檢查，如驗血、驗尿、照X光等。但陳醫生強調，如家人有遺傳病，無論年紀大或小，都要盡早接受身體檢查。

「雖然政府已為小朋友提供免費健康檢查，但只是一般的血液、度高、磅重等。如家人有心臟病的話，小朋友已算具高危險



內外全科  
專科

▲陳宙成醫生建議大家，應了解自己身體狀況，選擇合適的檢查項目。

## 荃灣港安醫院 身體檢查收費

- 主要有全面性、標準、學生/聘用前、外傭、婦女及男士身體檢查。
- **全面性身體檢查**：包括牙科檢查、心電圖、運動心電圖、全腹部超聲波、婦科體檢（柏氏子宮頸塗片）、男士體檢（前列腺癌檢查）、肺部及泌尿系統X光檢查，以及全面化驗室檢驗。男與女同價：\$5,200。
- **標準身體檢查**：包括牙科檢查、心電圖、婦科體檢（柏氏子宮頸塗片）、肺部X光檢查、一般化驗室檢查，男性：\$2,800；女性：\$3,000。
- **婦女檢查**：醫生臨床檢查乳房及盆腔、柏氏子宮頸塗片、全血球計算檢驗、尿液檢查，\$550。
- **男士檢查**：泌尿科專科醫生身體檢查、腎功能檢查（肌酸肝）、前列腺癌檢查、尿液檢查及排尿功能檢查，\$1,525。
- **外傭檢查**：肺部X光檢查、乙型肝炎檢查、梅毒檢查、愛滋病檢查，\$1,585。
- 所有身體檢查已包醫生全身體健康評估及報告，而且年滿50歲或以上人士，參加標準身體檢查計劃皆享有7折優惠。（只限門診檢查）

預約登記：2276 7888

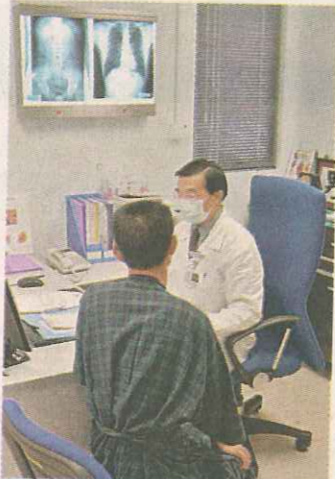
看到陳醫生，記者立即問他甚麼人應接受定期身體檢查。「當你是30歲或以上，最好每年接受一次身體檢查。其次，在生理或心理上，對自己健康有疑心者、有病徵或已知有病者、自己家人或長輩早過世，甚至男女雙方預備結婚，都應接受定期身體檢查。」

記者疑惑地問：「為何結婚前不作身體檢查呢？」陳醫生坦然表示，因為婚前檢查希望能篩選到一些隱性的疾病，例如隱性地中海貧血，就要經過身體檢查才能知道。如兩人都有這種基因，就會誕下有問題的小孩。如能及早發現，預防及治癒率會更高。



荃灣港安醫院急症科專科醫生陳宙成

### 聽醫生建議 再跟進報告



■ 男性年紀愈大，患腸癌、前列腺癌等的風險愈高，故在50歲或以上便須進行專為男士而設的身體檢查。

坊間化驗所雖平，但自己的健康還是最重要。「當你想進行身體檢查之前，應先找正式註冊醫生諮詢，由醫生建議揀選適合的檢查項目，而不應隨便找化驗所檢查，因為醫生才知道甚麼檢查最適合你。」

陳醫生又解釋，很多化驗所都沒有醫生駐診，檢查報告出來後，化驗所的工作人員也不能詳加解釋，大家拿着報告也不知道有甚麼對應措施。自己解讀報告，是最不適當的處理方法。

報告中所標示的指數，不是人人都看得懂。「有時，指數雖然有高、中、低之分，但你不明白怎樣才算可以。不同的指數，變化可以不同，不同疾病的指數的配搭又不同，如肝酵素都有很多種。你自行解讀報告的話，你也不能知道有沒有隱性疾病等。」

「因此，你應找醫生為你揀選適合的檢查，如果出來的報告不正常的话，便會提議你如何跟進那問題。」當然，你也可以由醫生轉介到其他化驗所檢查，但醫院能提供一站式檢查服務。發現有問題，醫院也可即時轉介適當的專科醫生跟進。

### 男女有別 適當選擇

陳醫生認為，何時要作甚麼身體檢查視乎年齡及性別而決定。「無論男或女，踏入50歲，就要作全面的身體檢查，包括針對癌症所做的檢查，到時就不應只針對某方面檢查，而是要作全面性的檢查了。」

據美國癌症協會指引，女性更應進行乳房及子宮頸癌測試：20至39歲的女性每3年做1次全面乳房超聲波檢查，而40歲以後就要每年檢查1次，同時要作柏氏抹片檢查。

「30歲前的女性，在已有性行為後，3年內必須作首次柏氏抹片檢查，每隔2至3年再做1次。女性過了30歲，無論你有否性行為，都要每隔2至3年做1次。若乳房及子宮頸癌發現得早，治癒率都很高。」

至於男性方面，年紀愈大，腸癌、前列腺癌等的風險就愈高，所以50歲後的男士必須做初步的前列腺癌及腸

癌測試，即時探肝及驗血雙官齊下。

### 留意遺傳病 提早防範

其實，身體檢查沒有甚麼年齡限制，即使是正在讀書的小童，已經可進行簡單的健康檢查，如驗血、驗尿、照X光等。但陳醫生強調，如家人有遺傳病，無論年紀大或小，都要盡早接受身體檢查。

「雖然政府已為小朋友提供免費健康檢查，但只是一般的血液、度高、磅重等。如家人有心臟病的话，小朋友已算是高危一族，也應提早對心臟病的誘因作定期檢查，如驗血糖、驗脂肪、心電圖、量血壓等，及早發現誘因，導致心臟病的機會相應減低。」

總括而言，定期身體檢查是需要的，但要針對個人情況，以及進行適合及有需要的檢查，不要自行選擇及解讀報告，不然就有病當無病，無事就以為有事，白白浪費時間及金錢。



■ 現時香港醫院的身體檢查設備先進，所以檢查收費也比一般化驗所為貴。



■ 有些身體檢查計劃還會包括牙科檢查。



## 天氣轉 提防鼻敏感

鼻敏感是常見的都市病之一，超過一半港人有不同程度的鼻敏感，所以天氣轉冷，就有很多人不停地打噴嚏、流鼻水，甚至頭暈耳鳴。

中醫稱鼻敏感為過敏性鼻炎，成因分內外兩種：外因是人體呼吸道受到空氣中的刺激性過敏原入侵，如室內外空氣的突然變化，或吸入空氣中的塵埃、花粉、塵蟎等。體內的免疫球蛋白便產生抗體來抵抗外來物質，鼻黏膜因受過敏原的刺激而出現異常反應。內因主要是素體本虛，而肺衛虛弱，陽氣不固，而肺開竅於鼻，一旦肺氣不宜，呼吸受阻則氣逆上沖，使鼻腔淤塞，引致打噴嚏，流鼻水。想減低鼻敏感復發，應從日常生活中入手，避免接觸灰塵、寵物、公仔仔外，

亦要戒煙及酒，少吃辛辣、刺激及油炸食品，平日亦要注意運動及營養，提高免疫力。

從中醫角度，鼻敏感主要分成肺熱及肺虛兩類型：

**肺熱型**：喜涼怕熱，鼻塞時輕時重但鼻黏膜明顯充血，顏色較深。鼻涕不多但色黃黏稠，容易便秘，口乾常要飲水。日常應多吃有清熱作用的食物，如苦瓜、豆芽、雪梨等。

**食療推介**：桑葉菊花茶

**材料**：桑葉3錢；菊花3錢；金銀花3錢；薄荷1錢

### 桑葉菊花茶



**做法**：將桑葉菊花薄荷沖洗乾淨，加入滾水浸泡5分鐘，加上蜂蜜調勻即，平時也可飲用。

**肺虛型**：天氣寒冷時常常發作，鼻涕清稀，喜熱怕涼，四肢冷凍。肺虛者除治肺外，更要調理脾胃，中醫有謂補土生金，肺屬金，而脾屬土。所以日常應多吃補益肺脾的食物，例如豬肺、淮山、黨參、黃精、蓮子、冬蟲夏草等。

**食療推介**：黨參瘦肉湯

**材料**：黨參3錢；蓮子5錢；淮山3錢；黃芪3錢；瘦肉4兩  
**做法**：蓮子去心洗淨，連同黨參瘦肉隔水文火燉2至3小時。

文：康和堂註冊中醫師任立新  
網址：www.dryam.com

## 秋冬齊來進補



秋冬季節是人體進補的最佳時節，把握時機飲用滋補一點的湯水，強身健體的作用會更加顯著。不過，進補的湯水有時會含有藥材，有些人未必喜歡，究竟如何又補身，又美味？

《秋冬保健湯水》的作者郭春光任中廚逾20年，製作湯水是其專長，多年來研究了各種湯水材料功效及調配味道，令湯水可滋補，亦能美味。別出心裁的，如茶樹菇紅棗烏雞、靈芝豬蹄、蜜瓜紅棗唐排等。

**書名**：《秋冬保健湯水》

**作者**：郭春光 **價錢**：\$55 **出版社**：嘉出版



秋冬保健湯水