



焦點專題

伍蕙婷醫生

香港港安醫院—荃灣

外科顧問醫生及乳房健康中心臨床主管



恆常乳房檢查及早發現硬塊

相比起以前, 愈來愈多女士意識到每月自我乳房檢查的重要。但當突然摸到乳房有硬塊, 難免會心慌慌, 深怕患上乳癌等嚴重疾病。本院外科顧問醫生及乳房健康中心臨床主管伍蕙婷醫生表示, 一般而言, 在臨床上年輕女士的乳房硬塊多數屬良性乳房疾病, 纖維瘤或乳腺囊腫都十分常見。

良性腫瘤無甚病徵, 成因亦不明, 而轉變為惡性的風險低, 大多個案只需要以超聲波檢查觀察情況。伍蕙婷續指, 「乳房出現硬塊毋須過於擔心, 但應盡快找醫生診斷, 才能對症下藥。」

定期檢查尤其重要

纖維瘤常見於10至40歲女性, 而乳腺囊腫則較多在30至40歲的女性身上出現。由於良性乳房疾病暫無預防方法, 定期檢查尤其重要。伍蕙婷建議, 「一般35歲以下女性可作自我乳房檢查, 首先對著鏡子, 觀察乳房兩邊有否不對稱或皮膚出現異常, 然後將手指靠攏伸平, 在乳房上繞圈輕壓, 倘發現有硬塊或乳頭被擠壓出分泌物, 如紅色或啡色更需留意, 應到診所進一步檢查。」

35至40歲女性宜每3年左右到診所檢查, 而年屆40至50歲應每1至2年檢查一次, 至於50歲以上則應每年一檢。醫生會以檢查三部曲作診斷, 首先是臨床檢查, 了解有否高危因素及透過觸診了解硬塊情況, 然後透過放射性檢查, 觀察乳房形態是否有異, 如有懷疑, 便需以抽針檢查確定其屬良性或惡性。



抽出水分紓緩症狀

伍蕙婷指出, 「治療方面, 乳腺囊腫一般不需要用手術處理, 若患者出現病徵, 醫生會以抽針方法抽出水分, 以紓緩症狀。」至於纖維瘤, 一般而言, 若體積太小便毋須做手術, 如有約2厘米以上才會考慮。而處理纖維瘤的最傳統及常見的手術方案是開刀手術, 一般會選擇在腋下、乳頭或乳暈附近等位置開刀, 盡量隱藏傷疤, 而傷口約需1至2星期癒合。

微創手術癒合快

患者也可選擇以微創方式治療, 透過真空吸啗法吸出纖維瘤, 傷口只有約3毫米, 約數天便可癒合。惟做微創手術要注意須評估每一個腫瘤, 如面積太大或靠近皮膚, 均不適合使用微創手術。此外, 患者亦可選擇使用無創超聲刀, 透過高強度的聚焦超聲波縮小纖維瘤, 此方式並不會造成傷口。

不論是良性或惡性乳房疾病, 均應病向淺中醫。若女士發現乳房有異, 應及早諮詢醫生意見及作出診斷, 尋求最合適的治療。

好心情推介：

Omega-3 能量沙冰

今期推介的 Omega-3 能量沙冰運用了多種「快樂食物」，能幫助調節情緒，提升幸福感！



奧米加-3脂肪酸是腦細胞膜的重要成分，菠菜、核桃和亞麻籽均含有豐富的奧米加-3脂肪酸，能維持大腦神經傳導功能正常運作，亦是大腦負責掌管負面情緒的「杏仁核」的重要營養。有研究指患有心理健康疾病的人，體內的奧米加-3脂肪酸水平會較低。不過，有研究發現，在治療重度憂鬱症患者方面，攝取高劑量和低劑量的奧米加-3脂肪酸較沒有攝取的更為有效。因為奧米加-3脂肪酸能減少大腦的炎症，降低體內壓力荷爾蒙皮質醇的水平，緩解壓力和焦慮症狀，所以攝取充足能對心理健康帶來正面影響。

除此之外，香蕉中的色胺酸和藍莓中的花青素具有抗氧化功效，能保護腦神經系統健康，促進「快樂荷爾蒙」血清素的合成，抑制壓力荷爾蒙的分泌，幫助穩定情緒。有研究指缺乏維他命 C 的人士會較易出現疲勞和抑鬱的症狀，沙冰中的水果能提供豐富的維他命 C，幫助提升體內「快樂荷爾蒙」多巴胺的水平，讓人感到快樂。



沙冰中的角豆粉帶有天然的甜味，由於角豆粉與朱古力的味道和顏色相似，所以經常被稱為「可可代替品」。但與朱古力相比，角豆粉的糖份和脂肪都較少，一杯角豆粉含有約 51 克糖和少於 1 克脂肪，而一杯朱古力片則含有約 92 克糖和 50 克脂肪。而且長角豆含有豐富纖維，亦提供多種營養，如抗氧化物核黃素、鈣質、鎂和鉀等礦物質，因此是比朱古力更健康的選擇。



夏日炎炎

來一杯促進大腦健康的 **Omega-3 能量沙冰** 吧！

食譜來源：Nedley Publishing



《Omega-3 能量沙冰》（約2人份）

材料：

100%鮮橙汁	2/3 杯
新鮮菠菜	2½ 杯
冷凍香蕉（切片）	1 條
冷凍藍莓	1杯
核桃碎	1湯匙
角豆粉	1湯匙
亞麻籽（磨碎）	½湯匙

做法：

1. 依照順序將所有材料加入高速攪拌機中
2. 高速攪拌 20-30 秒
3. 取下攪拌機蓋子並用湯匙稍為攪拌
4. 再次高速攪拌至光滑
5. 用湯匙將濃稠的冰沙倒入杯中即可享用

乳癌健康與飲食的關連

任何人都有機會患上乳癌，雖然乳癌難以預防，然而也可以採取一些措施來降低患上乳癌的風險。

患上乳癌的高危族群包括：

- 乳癌患者主要是女性，但男性也有機會患乳癌
- 隨著年齡增長，患乳癌機會更高
- 母親、姊妹及直系親屬患過此病的人士，發病的機會較高，研究資料顯示約 5-10% 的乳癌個案可能與遺傳有關
- 12 歲以前初經以及 55 歲以後停經者
- 缺乏體能活動，因為體力活動有助於降低某些生長因子和荷爾蒙的水平，包括雌激素－這些荷爾蒙水平較高與癌症的發生和進展有關。



乳癌與過重及飲食的關連

- 過重是停經後婦女增加患上乳癌風險之一，主要是由於循環雌激素水平增加所致。
- 對於停經前的女性來說，飲酒可能是患上乳癌的一個原因。因為酒精可以提高循環雌激素的濃度，而且酒精在乳腺組織中分解會產生可能損害 DNA 的副產物。

酒精建議

如無飲酒習慣，不要開始飲酒，若選擇飲酒，建議控制及先計算酒精單位：
1個酒精單位 = 10克酒精：
▶ 男士1天不應超過2個酒精單位
▶ 女士1天不應超過1個酒精單位

多吃含豐富水果和蔬菜

多項研究表明，多吃含豐富水果和蔬菜的飲食可以預防乳癌，尤其食用大量非澱粉類蔬菜(透過減低雌激素受體)有助降低乳癌風險，食用含豐富B-胡蘿蔔素的食物與降低乳癌的風險關有，亦有些研究顯示素食可以降低乳癌的風險，但仍未有足夠證據以支持定論。

什麼是非澱粉類蔬菜及含豐富B-胡蘿蔔素？ (附上食譜供參考)
非澱粉類蔬菜如菠菜、韭菜、蘆筍、茄子、蘑菇、洋蔥和青椒等非根部蔬菜。
含豐富B-胡蘿蔔素的食物有紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、杏桃、芒果、木瓜等。

營養諮詢服務

你是否疑惑在網絡上搜尋的營養信息是準確，還是誤導的？我們醫院的營養服務旨在透過個人化評估，從而為你制定與生活融合的營養計劃，並會向你提供有科學根據、實用和可靠的營養建議。如果你準備調節飲食以改善健康，歡迎你向我們預約有關諮詢營養服務計劃！

歡迎致電 2275 6979 或 WhatsApp 9135 5079 查詢。

參考資料 | Breast Cancer UK. <https://www.breastcanceruk.org.uk/diet/>

NHS UK. <https://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer-in-women/causes-of-breast-cancer-in-women/>

Smart patient. Health Info World. Hospital Authority Hong Kong SAR. <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=bc5c075d-d161-4abc-9b1b-1b1ca15d6947>



意瓜 什菌意粉 (2人份量)

意大利粉 (煮熟)	200克	帕瑪森芝士 (Parmesan cheese)	20克
櫛瓜(Zucchini)	30克	橄欖油	10克
蘆筍(Asparagus)	30克	大蒜	8克
什錦菇	30克	鹽	2克
低脂牛奶	40克	胡椒	2克

1. 在中型平底鍋中用橄欖油加熱。小火煮櫛瓜及蘆筍 2-3 分鐘或直到櫛瓜及蘆筍軟化半透明。
2. 加入什錦菇，中火煮 10 分鐘。加入大蒜，煮 2 分鐘。加水並煮沸直到將液體減少一半。
3. 加入低脂牛奶並煮沸，然後加入帕瑪森芝士。用鹽和黑胡椒調味。
4. 將意大利粉一起放入鍋中，使其鬆散。喜歡的話，可以加額外的帕瑪森芝士



適合自己 就是幸福

生活不要攀比，適合自己，就是幸福，心情不是人生的全部，卻能左右人生的全部。

心情好，什麼都好，心情不好，一切都亂了。

我們常常不是輸給了別人，而是壞心情貶低了我們的形象，降低了我們的能力，擾亂了我們的思維，從而輸給了自己。

控制好心情，生活才會處處祥和。

好心態塑造好心情，好心情塑造最出色的你。

摔跤了，不要哭，再爬起來，站直一笑，拍拍灰塵，繼續奔跑。

正視人生的每一個挫折，適應人生的每一回起伏，吸取人生的每一場失敗，利用人生的每一個坎坷。

努力給自己一個最美好的心情，平衡住自己的氣息，調整好自己的心態，不急於成功之事，就算摔了再大的跤，也一樣能成為明天的更好。

很多時候，我們總是希望得到別人的好，一開始，感激不盡，可是久了，便是習慣了。

習慣了一個人對你的好，便認為是理所應當的，有一天不對你好了，你便覺得怨對。

其實，不是別人不好了，而是我們的要求變多了。

人生總是在失落中思索、遙望，如果人生沒有了憂悲苦惱，沒有悲歡離合，那麼人生就是一場空白，一場慘淡。

花季的浪漫，雨季的憂傷，隨著年輪漸漸淡忘，沉澱於心的，一半是對美好的追求，一半是對殘缺的接納。

曾經看不慣，受不了的，如今不過淡然一笑。

成熟，不是看破，而是看淡。與其埋怨世界，不如改變自己。管好自己的心，做好自己的事，比什麼都強。

人生無完美，曲折亦風景。別把失去看得過重，放棄是另一種擁有；不要經常艷羨他人，人做到了，心悟到了，相信屬於你的風景就在下一個拐彎處。

人生最大的敵人不是別人而是自己，追求不屬於自己的，羨慕別人所擁有的，因無法擁有，從羨慕轉而嫉妒怨天尤人，使自己的人生都活在抱怨裡。

「敬虔加上知足的心便是大利了；因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。」

提摩太前書6:6-8

講座與工作坊



免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情	時間	地點	費用
8月5日 血壓管理系列之血壓控制問與答	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
8月19日 肝臟健康系列之認識脂肪肝			
8月28日 長者防跌有妙法			
9月2日 解開痛風的迷思			
9月23日 肝臟健康系列之護肝飲食			
10月7日 如何調控膽固醇			
10月21日 預防骨質疏鬆要知道 (重溫)	下午2:30-3:30	香港港安醫院 - 荃灣	
8月18日 從營養預防及改善肌少症			
10月20日 譚焯坤醫生 - 延緩膝關節退化錦囊			

體能活動

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康

日期及詳情	時間	地點	費用
2024 第五期 8月6日至9月24日	逢星期二 A班:下午4:15-5:15	香港港安醫院 荃灣 主座 6 樓	原價 (每期8堂) \$1150
2024 第六期 10月29日至11月26日	B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45		會員優惠價* (每期8堂) \$690
			單堂試堂 (只限新客戶) \$120

舒膝伸展運動工作坊

膝蓋痛？教你舒緩膝關節痛的伸展運動！強化、放鬆膝關節四周的筋膜及肌肉、加強膝蓋附近肌肉的肌力、增加膝關節的支撐性和穩定性

八月班： 8月29日 - 9月19日	逢星期四 上午11:00-12:00	香港港安醫院 荃灣 山光活動中心	原價 \$600
九月班： 9月26日 - 10月17日			優惠價* (每期4堂) \$480
十月班： 10月24日 - 11月14日			

私人/雙人健身訓練

(每堂60分鐘)

專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。

✓ 體能評估			單堂原價 \$860/節
✓ 確立運動目標			10堂優惠 \$7,310/10節
✓ 定期評估及修正			雙人10堂優惠 \$11,000/10節
✓ 個人訓練課程			(使用期限為第一次使用服務起計90天)

體能評估及運動指導

(每堂90分鐘)

專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。

✓ 體能評估	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	每節 \$998
✓ 運動處方			
✓ 家居運動建議			

體能鍛練小組 (每堂60分鐘)

以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。

✓ 自組2-4人			每節 (每組) \$920
✓ 自選彈性上課時間			4 節優惠價 \$3,280
✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等的訓練工具			

素食烹飪

天然滋味素煮生活 (Facebook直播)

無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式

新起點素食短片

新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。

詳情

請留意
本院 Facebook 專頁

免費

所有活動需於活動最少2個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。
香港港安醫院－荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: 2275 6338
WhatsApp: 5507 8038

荃城消息

「荃」城健康巡禮2024年度「『珍』肝寶貝」

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病，根據研究指出，本港約四分之一的成年人是脂肪肝患者。大部分脂肪肝病人都沒有病徵，但脂肪肝會演變成多種疾病，例如肝纖維化、肝硬化，甚至肝癌。然而，若能在初期及早發現並介入，大部分可以透過健康生活模式改善病情，避免惡化。有見及此，2024年「荃」城健康巡禮將以「『珍』肝寶貝」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，讓大眾了解自己的身體狀況，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。



今年度會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括：

- Liverscan 脂肪肝檢查
- 三酸甘油酯及血糖滴血測試
- 體組成分析
(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)
- 血壓測量

會員需預先致電 2275 6338 報名

日期
2024年11月17日

地點
香港港安醫院－荃灣 主座 6 樓演講廳

時間
上午9:00 - 11:00

備註：為人流管制，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午 12 點截止，報名請致電 2275 6338。

優惠情報

憑此健康通訊於
本院禮品部 (Gift shop)
購買以下指定產品，
皆**可享折扣優惠**！



無添加糖低鹽全素
蛋白質脆脆芝麻高纖一口酥
(蔓越莓，不老莓，沙棘，杞子，紅藜麥)
原價 HK\$50

優惠價 **HK\$40**



So Good
原味豆奶

原價 HK\$28

優惠價 **HK\$20**

優惠期至2024年10月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院－荃灣主座地下
電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：
星期日至四 10:00 - 19:00
星期五 9:00 - 18:00 星期六休息