CMYK NP00000000 编辑 / 排版员： 分线： 档名： 2018年 3月 8日 上午 11时 45分 20180315SYS01

世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動 | 給書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週六 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報 生活杂志

>40歲女性 每两年做1次乳房X光攝影

乳癌，是香港女性疾病当中的头号癌症，根据香港乳癌资料库数据，香港每年大约4000宗乳癌新症，即每日约有10名女性确诊患上乳癌，情况令人关注。但对不少女性来说，乳房这个较敏感部位，即使发现有异样或硬块亦会选择避而不谈，这样往往会延误治疗时间。

养和医院乳房外科名誉顾问张淑仪医生，约有三成的患者，在发现乳房有硬块后的3个月，甚至半年才去求诊，这样只会助长乳癌生长。所以大多患者确诊时已是第二期的乳癌，癌肿瘤较大，亦可能已影响至淋巴。

如果癌细胞已转移至身体内其他器官或内脏，这已是第四期乳癌。在病症上，有九成患者是先发现乳房有不明硬块。如果患者迟迟仍未求诊，乳癌会侵蚀至皮肤，或会出现损伤、下陷、红肿等病症，甚至出现乳房不对称、变形、或乳头流血、凹陷等现象。

她表示，其实全球女性患乳癌人数亦有上升的趋势，除了少数有乳癌家族病历，大多数乳癌患者主要与后天因素有关，当中包括饮食、生活习惯及环境的改变。例如都市人由于工作关系缺乏运动、饮食上又多肉少菜，加上多食高脂肪食物以及城市空气污染等。

多做自我乳房检查

另外，都市女性会较迟结婚，令生育及喂哺母乳的年龄亦推迟。原来这与患乳癌亦有关系，女士因乳房组织没有经过怀孕期或哺乳期的变化，细胞相对不太稳定，会较容易变异，所以这亦是患乳癌的高危因素。

她强调，女性要爱惜自己，多关心乳房健康，要提高警觉性预防乳癌。而首要条件是要定期及多做自我乳房检查，方法包括观察、触摸及找寻乳房变化。每月必须要做一次，可在来经后的日子做检查，因为这段时间乳房较为松软，自我检查亦会较容易。而当然发现任何变化后，必须尽快寻求医生的专业意见。

另外，除了自我检查，定期到医院做乳房检查亦不可缺少，因为医生除了临床检查并给予专业意见外，亦可进行乳房X光造影检查及超声波检查，将一些较难察觉，包括深层或细小的肿瘤，及早发现出来，所以她鼓励40岁或以上的女士，应该每两年做一次乳房X光摄影检查，以确保乳房健康。

（资料来源：明报）

75%國人死於非傳染性疾病
實踐健康飲食 抗肥胖最關鍵

非传染性疾病（non-communicable disease，NCD）目前约占马来西亚总死亡病例的四分之三，其中又以心血管疾病为主，包括心脏病和中风。其他主要的非传染性疾病还有癌症和糖尿病。近20年来，非传染性疾病的主要风险因素有增无减，尤其是超重或肥胖、高血压、高血糖和高胆固醇的人群更是达到惊人的水平。2015年国家健康和病发率调查（NHMS）发现，有将近50%的马来西亚成年人属于超重或肥胖。对国内中、小学生进行的大规模研究报告亦显示，约30%的学龄儿童有超重或肥胖问题。

马来西亚营养月2018
唯一的选择：吃得健康&保持活跃

飲食概念：均衡 適量 多樣化

“马来西亚国民的不良饮食习惯是导致非传染性疾病危机的主要风险之一，这与国内各种美味但不太健康的食物脱离不了关系。因此，我国人民必须有所警觉，并开始健康的饮食。采取健康的饮食习惯是预防非传染性疾病的唯一方法。防患未然应从孩子年幼时就开始，父母应教导所有家庭成员培养健康饮食习惯。改变饮食习惯必须由本身做起。

那么，该如何开始健康饮食呢？首先，我们必须掌握健康饮食的基本概念：均衡、适量和多样化。通过参考食物金字塔，均衡、适量和多样化的饮食概念可作为我们选择食物和饮食方式的指南。

1）均衡：通过摄取食物金字塔中所有组别的食物来实现均衡饮食以获得正确的营养平衡。多摄取食物金字塔底层的食物，以及少吃顶层的食物。例如，我们应多吃蔬菜和水果，少吃脂肪和糖。与此同时，我们也应平衡卡路里的摄取量和消耗量。均衡的饮食，加上每天保持活跃和运动，有助维持健康的体重。然而，必须紧记的是，在运动的同时却又放纵对不健康食物的口腹之欲并非平衡之举。

2）适量：饮食宜适度和有所节制，特别是那些糖、盐和脂肪含量高的食物。多吃谷物和谷类产品，如糙米或全麦面包，它们是食物金字塔底层中最广泛的食物。但是，为了避免过量摄取而超出身体的需要，我们应遵循食物金字塔所建议的进食份量。如何在面对各种美食诱惑而不放纵口腹之欲可说是知易行难。因此，我们必须自律。记住，暴饮暴食会造成超重、肥胖、高血压和高血糖，它们是导致非传染性疾病的主要风险因素。

3）多样化：不同的食物提供不同的营养，因此摄取食物金字塔中各种不同组别的食物很重要。我们可以从谷物中获得碳水化合物，从肉类和乳制品中获得蛋白质，从油中获得脂肪，这些都是人体必需的营养素。当然也别忘了蔬菜和水果，同时也要确保摄取适量的蛋白质。然而，多样化也可能导致暴饮暴食，就如我们在任何自助餐会上所看到的一样。因此，有节制地选择适合自己的健康食物是明智的做法。

我的健康餐盘

除了使用食物金字塔作为达到均衡、适量和多样化饮食的指南，我们日常用餐时也可以“我的健康餐盘”作为参考，善用“我的健康餐盘”的半盘四分一和四分一比例的概念。举个例子，使用餐盘盛米饭和其他食物作为午餐时，可以借助“我的健康餐盘”概念，将餐盘分为三个部分，半盘是蔬菜水果，四分之一为米饭，四分之一为鱼或肉类。“我的健康餐盘”可帮助你在每餐中摄取适量的主要食物。

健康要3少 用餐7分飽

均衡、适量和多样化饮食的原则可以引导让我们吃得更健康。另外，这里有5个规则可以帮助我们正确地培养健康的饮食习惯。

1）全谷物：碳水化合物可分为多种，如单一碳水化合物的糖和复合碳水化合物的米饭。全谷物食物是最佳的碳水化合物来源，含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物营养素。全谷物被消化的速度慢，可使血糖和胆固醇保持在低水平，从而降低非传染性疾病的风险。全谷物有燕麦、糙米和大麦等。全谷物制成的产品包括全麦面包、全麦谷粮和饼干。

2）一天吃5份水果和蔬菜：每天吃两份水果和3份蔬菜。水果和蔬菜提供各种必需营养素，如膳食纤维、维生素、矿物质和植物营养素等，我们可能无法从其他食物中获得这些营养素。

3）植物蛋白质：多摄取植物蛋白质而不是动物蛋白质。研究显示，过量摄入加工肉制品与心血管疾病的风险有关。高植物蛋白质饮食也被发现可降低心血管疾病风险。我们可以从坚果、豆类和豆科植物获得植物蛋白质。混合这些植物蛋白质将确保身体获得所需的高品质氨基酸（蛋白质的组合成分）。

4）一天两份牛奶和乳制品：每天补充两份牛奶和乳制品。乳制品为我们的骨骼和肌肉提供极为重要的蛋白质和钙。

5）健康要3少：少吃糖、油和盐。过量摄入这3种成分会提高血糖、胆固醇和血压水平，它们是非传染性疾病的主要风险因素。

除了以上所述的健康饮食法，还有多种方法可以确保家庭健康饮食。例如使用较小的盘子供应食物，选择新鲜健康的食材烹制食物，用餐7分饱就好，以草药和香料代替盐，以及其他许多你可以和家人尝试并讨论的方法。

选择就在你手中

有关不健康的饮食习惯，已经确认是导致心脏病、癌症和糖尿病等非传染性疾病的主要原因。这些疾病需要长期治疗，且费用高昂，致使患者早逝，带给人类巨大的痛苦，并导致家庭收入的损失。然而，不幸中的大幸是，我们可以预防非传染性疾病。

采取健康的生活方式，包括健康的饮食和活跃的生活，可以预防非传染性疾病。这个信息非常清楚：实践健康的饮食习惯，可以预防心脏病、癌症和糖尿病。这是你和家人防止非传染性疾病的唯一方法，而选择就在你的手中。”

*本文由2018年马来西亚营养月（NMM）提供。

*马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚肥胖研究协会（MASO）联办的“Food–Fit–Fun营养月”博览会活动将于3月21日至25日在吉隆坡Sunway Velocity Mall底层大厅举行。《星洲日报》是中文媒体伙伴。

*现场提供免费营养检查和谘询服务。详情可浏览www.nutritionmonthmalaysia.org.my或马来西亚营养月脸书。

文：郑怡祥博士（Tee E Siong）
● 马来西亚营养月指导委员会主席
● 马来西亚营养学会主席

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

年輕人亦會患上認知障礙症

出门忘记带锁匙？烹饪时忘记下调味料？这些健忘的行为，是否患上认知障碍症呢？认知障碍症以往称之为“老人痴呆症”，这病症又是否只发生在老人身上？其实不少人对认知障碍症认识只是一知半解，更不晓得年轻人也有机会患上认知障碍症。

养和医院脑神经专科顾问吴炳荣医生指出，认知障碍症主要是大脑出现病变，使脑细胞受损，导致脑功能衰退，这并非老年人记忆衰退的正常现象。因此这病症不单发生在长者身上，年轻人亦有机会患上认知障碍症，例如一些脑炎或自体免疫系统出现问题的年轻患者，由于脑部受到破坏，促使他们的记忆力及认知能力减退。

从记忆力的病症分析，患者的记忆力会突然变差，包括忘记日常工作的程序或生活的细节等。较典型的病症是患者的记忆只停留在过往的事情，相反新近或短期（如近一至两天）发生的事情可以完全忘记。

吴炳荣医生解释，人类的记忆是依靠脑内的细胞连系，形成一个巩固的网络，所以长久记忆的网络已牢固地存在脑内，但患认知障碍症后脑细胞受损，细胞无法为短期的记忆制造新的网络，所以他们未能储存短期记忆。

阿兹海默症最常见

在多种类型的认知障碍症中，最常见为“阿兹海默症”，这是由于脑细胞退化或出现病变，令过多的淀粉样蛋白在脑部沉淀积聚形成斑块。其次是“血管性认知障碍症”，即患者重复出现缺血性中风后，导致脑细胞死亡。

吴炳荣医生称，现时在治疗上，主要以药物控制及纾缓病情，但并不能完全根治。除了药物，患者亦需要做非药物治疗，包括进行认知障碍训练、行为及空间感训练等，这些可以帮助患者延缓及改善病情。

认知障碍症的变化分为早、中及晚期，初期的认知缺损只是记忆力较差，患者失去工作能力，但仍然有自理能力。中期患者记忆力渐转差，需要家人不时提醒，认知能力开始减退，而情绪问题（如暴躁、抑郁）亦随之出现。到晚期时，患者可能完全忘记身边人及事物。此外，言语表达、进食及自理能力亦会完全失去，只能依靠家人的照顾。（资料来源：明报）

3月精彩
星洲日报 醫識力 特别企划
“全民健康”医学讲堂，引领全民健康生活。
1 临床肿瘤内科顾问柯文凤医生主讲——面对乳癌、子宫颈癌两大女性杀手，防身有方！（3月4日）
2 马大医药中心肾脏科主任林仕军副教授主讲——慢性肾脏病的病人能避免洗肾吗？（3月11日）
3 妇产兼助孕专科顾问林韵璇医生主讲——女人，为何病痛和你痴痴缠？（3月11日）
4 妇产专科顾问叶梅娟医生主讲——子宫肌瘤——开刀？不开刀？（3月24日）
5 血管外科及血管内腔外科顾问陈佳联医生主讲——谈糖尿病足与静脉曲张，下肢溃疡与治疗。（3月25日）
入场免费
柯文凤医生 林仕军医生 林韵璇医生 叶梅娟医生 陈佳联医生
详情可浏览《医识力》脸书 https://www.facebook.com/easily.sinchew/

20180315SYS01.indd 1 2018/3/8 上午 11:46:11