



健康悅讀

文：姜素婷

法老王也有牙周病



《牙齒的故事——圖說牙醫學史》作者：Malvin E. Ring 譯者：陳銘助 出版：邊城 售價：\$217

這是一本不便宜的書，但卻趣味十足。翻開《牙齒的故事——圖說牙醫學史》書中的每頁，最少也有一張圖片敘述牙齒的故事。很多疾病古今皆有，牙周病就是其中一例。把埃及法老王的遺體送到X光下，便照出了他患牙周病的秘密——上顎後排的牙全掉下來。

尼姑黃楊木雕假牙

在以往的歷史，假牙並不是什麼新鮮事，16世紀的日本尼姑，已用黃楊木雕成漂亮的假牙，手工精細得連牙縫都刻上，至今仍存放在本州和歌山佛寺中。要數牙醫史中的威水史，不能不提麻醉術。現在人們毋須在手術時受痛楚煎熬，多得一名叫Horace Wells的年輕牙醫。他意識到俗稱「笑氣」的氧化亞氮(nitrous oxide)，具令人失去痛覺的作用，他便親身上陣，在1844年12月的一天，吸了一口笑氣後，由另一名牙醫替他拔去一隻大白齒。果然，他沒有感到絲毫痛楚。這便是麻酔術之始。

健康叮嚀

戴除口罩 都須洗手

出現呼吸道感染便應佩戴口罩，口罩須緊貼面部，口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。佩戴口罩前，及脫下口罩前後都必須洗手。



健康100分

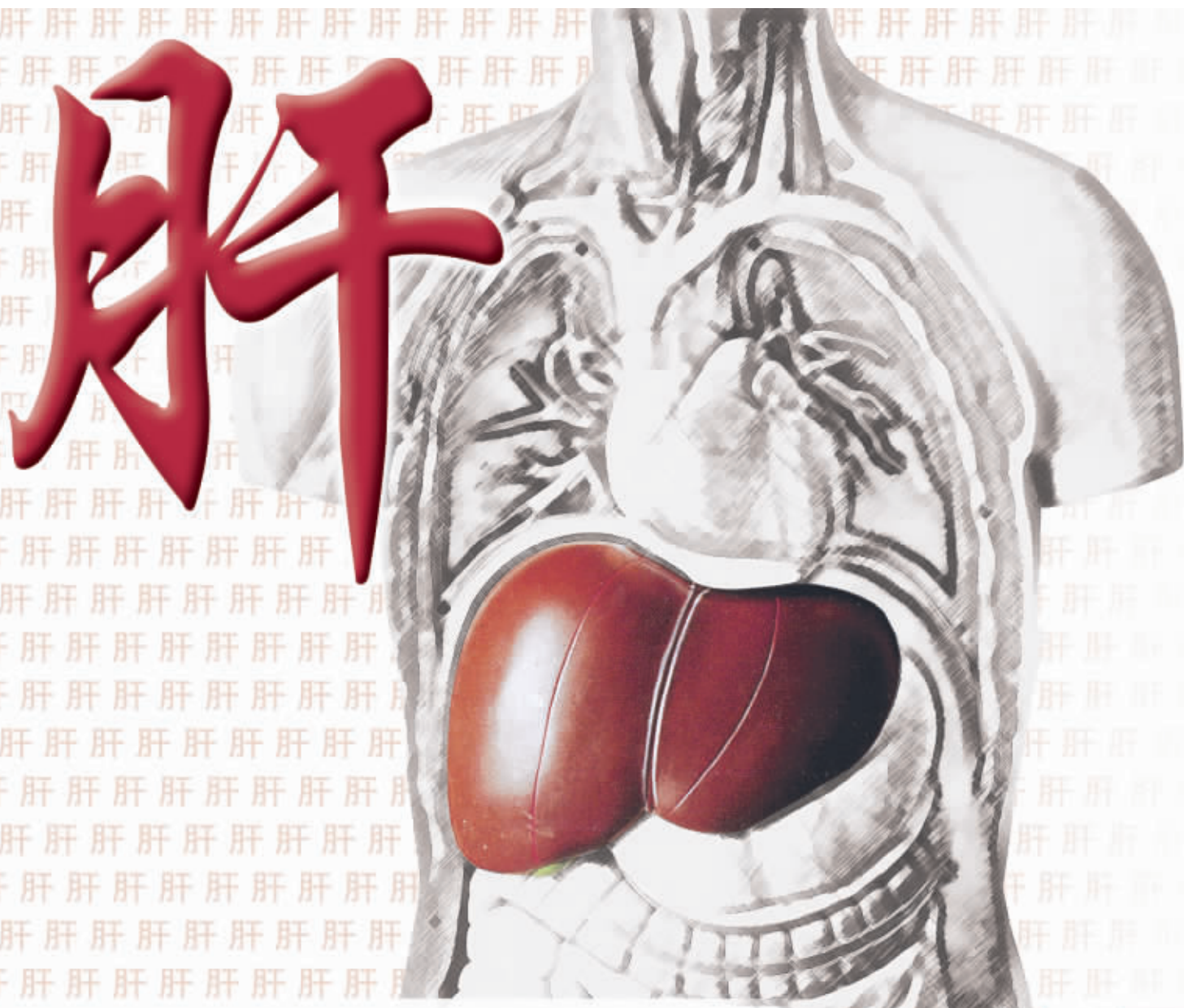
身體檢查或枉受驚

身體檢查很普遍，但從醫者角度看身體檢查，比如普查(screening)的概念，有值得反思的地方。所謂普查，即對沒有任何徵狀的健康人士，進行某一項身體檢查，以測試是否罹患某種疾病，防患未然，如每年一次的血壓量度、定期的婦女子宮頸抹片檢查等。若一名毫無不適的市民要求醫生作全身檢查、抽血、照X光等，以證實自己是否健康，這要求有何值得關注？事實上，醫者在安排檢查時至少要有兩個主要考慮。首先，並非所有檢查都百分百準確，可能有「假陽性」(false positive)的結果；即檢驗結果顯示異常，但受檢驗者根本沒有該病患，這往往會引致不必要的擔憂。若檢驗出現「假陰性」(false negative)，即檢驗結果顯示正常，但受檢驗者其實已患某種病，便會延誤病情，對患者產生不良影響。其二，知悉檢驗結果正常後，求診者日常健康生活的模式有可能變得鬆懈；例如抽血檢驗顯示正常的膽固醇水平，受檢驗者在進食時可能會較易接受高脂的食物。

根據Wilson and Jungner在1968年於日內瓦世界衛生組織發表的文獻，一個合理的普查，必須符合10個條件，其中2個與檢驗的可接受性、傷害性，以及公共衛生的成本效益有關。再者，一名健康的求診者要求一連串的檢驗，發生「假陽性」及「假陰性」的機會率，以及所耗費的公共健康資源亦會隨着檢驗的數目而增加。

本港註冊西醫專業守則的精神，注重病者的健康與自主。當市民要求檢驗時，醫生一方面把病者的健康與自主放在首位，亦需面對上述安排檢驗可能引起的連串問題。故市民要求檢驗時，不妨向醫生述說自己的擔心與期望，使醫生能選取適合的測試。

文：黃至生醫生 香港中文大學醫學院 健康教育及促進健康中心臨牀主任



身體各個器官之中，若說肝臟「低調」、很少人關心，相信沒有多少人反對。的確，由乙型肝炎病毒引起的肝癌，又或其他肝病，初起時病人根本意識不到，沒有很明顯的病徵。剛在三藩市舉行的肝病會議期間，一些有心人積極為沉默的肝臟發言，宣傳愛肝護肝的信息。

文、圖：姜素婷 部分圖片：郭慶輝

不應再沉默

美華人肝癌比率高白人6倍

11月11至15日，第56屆美國肝病研究學會(American Association for the Study of Liver Diseases)在三藩市舉行一年一度的學術會議。眾所周知，三藩市有很多亞裔移民聚居，也因而造就與別不同的疾病形態。「亞裔患肝病特別多，使得要為他們成立專門的肝病中心。」美國史丹福大學外科教授兼亞裔肝臟中心執行總監蘇啟深說。

據亞裔肝臟中心的資料顯示，美國的亞裔人口中，約有10%是乙型肝炎帶原者，相比之下，只有0.1%的白人受感染，兩者相差十分大。無怪乎當地華人較白人患肝癌的比率高出6倍。

亞裔起碼驗血一次

蘇啟深指出，問題卻是華人並不清楚以上的實情，一日未驗血，很多人都不知道自已早已是帶原者。此外，帶原者若沒有得到適當的治療及監察病毒與肝臟的狀況，便有高達四分之一的機會死於肝癌或肝硬化。

於是，史丹福大學亞裔肝臟中心於2001年



巴士廣告獲特價

「翡翠絲帶」運動獲三藩市的巴士公司支持，給予廣告特惠價，使得三分之二的巴士都有他們的廣告。

(史丹福大學亞裔肝臟中心提供)

發起「翡翠絲帶」運動(Jade Ribbon Campaign)，期望透過宣傳及教育，呼籲亞裔人士起碼驗血一次，看看自己是否帶原者。如果不是，又沒有具保護力的抗體的話，便要接受疫苗注射。

廣東帶原者達六分一

本港與內地同樣有十分之一人口是乙型肝炎帶原者。蘇啟深指出，個別省份如廣東省，帶原者甚至佔該省人口六分之一。近年官方着力教育大眾認識及預防愛滋病，但愛滋病毒帶原者全國約有844萬人，遠不及乙型肝炎帶原者1.3億人多。事實上，控制乙肝遠較控制愛滋病樂觀，原因是乙肝疫苗除了令絕大部分人終身免受乙型肝炎感染外，亦已被證實可預防肝癌。

中國在2003年才開始免費替新生嬰兒注射乙肝疫苗，換言之，全國3.8億18歲以下的年輕一代，絕大部分沒有乙肝的免疫保護，蘇啟深形容，這是一個大問題，特別是內地仍然歧視乙肝帶原者。有報道指出，乙肝帶原者不會被錄用，亦有大學不准他們上學。

鼓勵注射疫苗防乙肝

近兩年，「翡翠絲帶」運動與中國肝炎防治基金會及地方衛生單位合作，陸續在內地展開預防乙肝病毒感染的宣傳，提出「只要三針，OK一生！」的口號，並替10萬多名青少年注射疫苗。

至於「翡翠絲帶」運動在美國的工作，除基地三藩市外，足跡亦遍及多個州份。紐約市在華裔市議員John Liu的推動下，市政府更提供免費驗血及疫苗。蘇啟深相信，只要亞裔社群廣泛接受乙肝疫苗注射，乙肝終有被消滅的一天。



翡翠絲帶網頁 美國史丹福大學亞裔肝臟中心及「翡翠絲帶」運動網頁。 網址：liver.stanford.edu



人形寓意 蘇啟深的衣襟扣上人字形的「翡翠絲帶」。他稱，翡翠寓意健康與長壽，設計成「人」字形象徵藉着互相幫助，散播預防乙肝及肝癌的信息。



疫苗護肝 「翡翠絲帶」運動深入內地。這張醒目的海報，以年輕人為對象，宣傳疫苗能終身保護人們免受乙肝病毒的威脅。(史丹福大學亞裔肝臟中心提供)



中文單張 「翡翠絲帶」運動以亞裔為對象，網頁及單張均備繁體中文、越南文、韓文及英文版。圖為繁體及簡體中文單張。

宣傳護肝簡單任務

在第56屆美國肝病研究學會會議供各藥廠及肝病教育組織參展的會場內，國際肝炎基金會(Hepatitis Foundation International)的小冊子及單張設計別具一格。沒有冗長的文字敘述，有的是那兩個醒目的肝形卡通人物：「女孩子」Liv及「男孩子」Lucky。

「肝臟細胞像聖誕老人助手」

他們是基金出版的單張的男女主角，由主席兼行政總裁Thelma King Thiel在25年前設計。透過它們，Thiel把沉悶的肝臟醫學知識帶給小朋友與大朋友。

「你有沒有拿那本填色簿和給教師參考的藍色冊子？我們教導小朋友，說肝臟有助製造肌肉及能量，那麼所吃的蘋果又怎樣到達肌肉呢？咬下一口，吞進胃裏，胃便把它弄成蘋果醬的樣子。胃裏的小血管吸收了蘋果醬，再送到肝臟。肝臟的細胞就像聖誕老人的助手——所有小朋友都知道他們是誰，他們把蘋果醬轉化成身體所需的能量，那麼你便可以成爲芭蕾舞者或足球員。『他』是你的守護天使和發電機。」她口若懸河地解釋道。

Thiel本是負責行政工作的護士。大約40年前，她才兩星期大的兒子患上罕見的膽管閉塞，到了4歲半便去世，自始她便全身投入肝病教育的工作。

她最早在美國肝臟基金任職，在1994年從該機構退休後，即成立國際肝炎基金會，宗旨是以快捷又簡單的方法，傳達護肝的信息。在她設計的單張裏，內容都是重點式表達，而且每點都是一句起，兩句止，務求看的人第一時間入腦。

妙法分清甲乙丙丁戊型肝炎

大眾常把甲乙丙丁戊型(即A、B、C、D及E型)肝炎混淆，Thiel則想到一個好方法：英文字母的A及E是母音，又與腸道bowel一字押韻，而A及E型這兩種肝炎正是腸道傳染病，與其餘的3種透過血液傳播不同，這便好記得多。

快到80歲的Thiel依然精力過人，走遍全美各州，爲教師、輔導員、護士甚至醫生教授溝通技巧，又上電視及電台接受訪問，好讓更多人學懂如何用快捷又簡單的方法，散播護肝的信息。



肝臟夫人 國際肝炎基金會主席Thiel(上圖)歡迎各地有志推廣肝臟健康的團體翻譯她的單張，傳播護肝的信息，被報章稱為Liver Lady(肝臟夫人)(右小圖)。



肝炎基金網頁

美國的國際肝炎基金會網頁。 網址：www.hepatitisfoundation.org www.hepfi.org



肝卡通

基金出版的教育單張，都能見到Thiel自創的肝形卡通人物Liv與Lucky。