

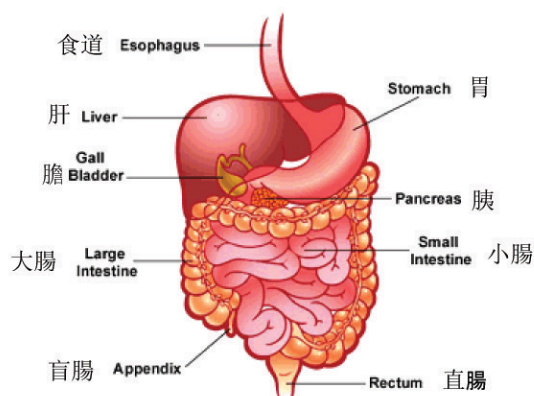


多倫多全科醫院肝病中心 華人乙型肝炎互助團體

Toronto General Hospital Centre for Liver Disease
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

本期主題: The Gut and You 腸道與你

(摘錄自 Dr. Louis Liu 廖永昌醫生之醫學專題講座的部份內容。)



消化系統是指由口腔到肛門的通道，包括咽喉、食道、胃、十二指腸、小腸和大腸，另外肝臟、膽囊和胰臟三個器官亦包括在內。

消化系統分開幾個段落 (segment)，每個段落都有各自的消化和吸收功能，由口腔至小腸是「上消化道」，大腸至肛門為「下消化道」，中間有括約肌 (sphincter) 來分隔每個部份：

- 食道與胃之間的活塞叫作「賁門」 (Cardiac Sphincter)
- 胃與十二指腸之間的叫「幽門」 (Pyloric Sphincter)
- 小腸和大腸之間的括約肌叫「迴結腸瓣」 (Ileocecal Valve)
- 大腸末段直腸與體外的活塞就是肛門 (Anal Sphincter)

消化系統主要疾病

不自主機制會受外在環境因素影響而不能正常運作，例如情緒緊張時消化道的蠕動會減慢，肛門肌肉收緊，有時藥物也不能有效地處理這些病徵，所以整體內在健康十分重要。

- 胃酸倒流 Gastric Reflux

患者會感到心口灼熱、吞咽困難，主要是因為賁門在胃部進行消化時不能完全緊閉，令胃酸可以由胃部回流到食道引起。治療和預防方法包括：

- 少食多餐，避免過多纖維和高脂肪食物。
- 不要在進食後立即躺下，因胃部需要最少三個小時才能完全排空。
- 盡量以早餐為全日最大份量的一餐，因日間活動較多，人體很多時間是直立模式，可以利用地心吸力幫助胃部排空。
- 服用醫生處方藥物。

長期胃酸倒流會令食道黏膜受損而變得狹窄，食物會因此滯留在食管中，這個時候醫生便需

要利用內窺鏡手術擴闊食道；長期黏膜受損亦容易令細胞產生變化，增加患癌風險。

- **胃炎 Gastritis / 胃潰瘍 Gastric Ulcer**

最常見是由幽門螺旋菌 (Helicobacter Pylori 簡稱 H.Pylori) 引起，帶有幽門螺旋菌不一定會有病徵，但若出現病徵就一定要及早醫治，因可引致胃出血，若輕微潰瘍出血可靠藥物治理，嚴重的話便需要立即接受胃鏡止血手術。

- **食道癌 Oesophagus Cancer**

最常見的是 Adenocarcinoma, 發生在食道底部位置；另一種是 Squamous Carcinoma, 多見於食道上半部位置，主要由環境因素引致，例如食物、非洲族裔因子問題、咀嚼煙草等。

- **胃癌 Stomach Cancer**

胃會分泌鹼性潺液來抵抗消化液的酸性保護胃內壁黏膜，但如黏膜細胞組織被破壞，例如長期服食刺激胃膜藥物、不正當服用成藥等，就有機會令黏膜細胞變異成為癌症。

在加拿大食道癌和胃癌並不普遍，如果感到吞咽困難，於改善飲食習慣和服用藥物後仍未能解決問題，又或者從來沒有胃部不適或胃酸倒流問題，卻於 50 歲後第一次出現病徵，便要與醫生商量，考慮做胃窺鏡 (Gastrosocopy) 或鋇餐 (Barium Meal) 檢查。

- **便秘 Constipation**

大便其實是食物渣滓，正常每人每日約需進食 25 至 35 克纖維，沒有足夠纖維便會造成便秘，約有 12% 的加拿大人口有便秘問題；如不能進食到足夠纖維，可在藥房購買水溶性人造纖維補充，或由醫生建議藥物幫助便秘問題。

每個人的排便習慣並不一樣，每天三次至每三日才一次均屬於正常範圍，如有排便習慣改變便需與醫生商量。大腸末段的乙狀結腸 (Sigmoid Colon) 是糞便被排出前的儲存地，

若嚴重便秘會積存糞便中之毒素，再經由血液帶到腦部而造成神智不清 (Encephalopathy) 現象。

- **大腸憩室 Diverticulosis / 腸瘻肉 Colon Polyp**

憩室是常見問題，50% 至 70% 五十歲以上的人都會有，不用過份憂慮，祇有少部分人會有出血、細菌感染等問題。

瘻肉有機會演變成腸癌，初期腸瘻肉存在粘膜表面，可通過腸鏡簡單地用電夾移除，但當瘻肉入侵至大腸壁內層便需要手術切割，而且風險亦隨之增加。

- **腸癌 Intestinal Cancer**

腸癌是第二高死亡率的癌症，在加拿大約每小時便有一個人因腸癌逝世，但絕對可以通過定期檢查來預防或及早治療。

- i. 大便隱血檢查 (Fecal Occult Blood Screening) 看大便中是否含有血液，現時在安省衛生廳建議 50 歲後、沒有家族病歷、貧血等問題的人士定期作此篩選檢查，如發現大便有隱血才進一步做大腸窺鏡。
- ii. 大腸鏡篩選檢查 (Colonscopy Screening)，因大腸彎位較多故危險性會較胃窺鏡稍高，但準確性最高，病人除了可能感到腹脹外並不會有其它不適，但檢查前一定要服用重型瀉藥令腸道徹底清潔，醫生才能清楚觀察到大腸內情況。
- iii. 鋇灌腸 (Barium Enema), 是一種較古老檢查方法，因幅射關係及準確性較低現在已不建議使用。
- iv. 電腦斷層掃描 (CT Colonography)，主要為因健康或其他問題不能做大腸窺鏡或大便隱血檢查人士而做，把影像重組成立體圖表以檢查大腸是否有瘻肉。

- **腸胃憂慮症 Irritable Bowel Syndrome (IBS)**

普遍每六個人當中便有一人患有此症，患者會感到肚痛、腹脹、大便不正常等，這是由

於正常人體腸道內約有三兆 (three trillion) 益菌幫助分解食物纖維，在分解過程中產生氣體，在正常情況下身體是可以自動吸收這些氣體，但當有失衡時便會出現各種徵狀。每人患腸胃憂慮症的原因都不一樣，可以是壓力、情緒、遺傳因子、食物、腸胃感染

等，要處理 IBS，除了藥物幫助外，首要是保持個人心態平衡；食物方面，減少進食容易產生氣體的麵粉類和含有高份量非水溶性纖維食物，而亞洲人因缺乏乳糖(lactose)，所以奶類食物亦會引起腹脹，患者可選擇不含乳糖的奶製品。

患者門戶 Patient Portal - 個人健康記錄

患者門戶 (myUHN) 是大學健康網絡 (University Health Network) 專為患者精心打造的網站。通過網站您可以安全地在線上查看您的個人健康記錄，包括：

- 預約資訊，並獲得預約提醒。
- 查看自 2008 年以來您在大學健康網絡實驗室的化驗結果。
- 查看自 2015 年 5 月 1 日以來您的大學健康網絡檢查報告 (如影像和病理報告)、臨床記錄和出院小結。
- 尋找教育資源。

如何註冊？

1. 親自獲取 myUHN 註冊代碼
 - 在您下一次就診時要求 myUHN 註冊代碼。
2. 網上註冊

- 登陸 www.myuhn.ca，前往“創建新帳戶”，點擊“現在註冊”。
- 輸入您的健康卡 (OHIP) 號 或 您的大學健康網絡 (UHN) 醫療記錄號 (MRN)。
- 輸入您的 myUHN 註冊代碼和帳號資訊。
- 閱讀並接受“使用條款”。

3. 啟動您的帳戶

- 查收您的電子郵件，找到 myUHN 發送的電子郵件，以完成註冊。
- 點擊電子郵件中的連結，啟動您的帳戶。
- 使用您的電子郵件和密碼登錄 www.myuhn.ca。

欲知更多關於 myUHN 資料及如何登記使用，請參閱 UHN 患者教育網站特為此新服務印製之小冊子。

主席 Joe Ip

剛剛過去的三月一日、是多倫多全科醫院和多倫多西區醫院基金會與加拿大中文電台合作舉辦的電台直播籌款大行動的日子，在各位華人朋友的熱心支持下，當天為醫院共籌得十九萬多。和以往幾年的直播籌款活動一樣，所籌得的款項將會用於改善華裔社區的健康教育。大家可能不知道，華裔病人是大學健康網絡(UHN)屬下的醫院(包括多倫多全科醫院、多倫多西區醫院和瑪嘉烈公主醫院)裡獲得治療最多的三個族裔之一。此外，善款也資助一些計劃和服務例如：華裔病人和家屬的醫療和保健教育、語言翻譯和傳譯的服務，而華人乙型肝炎互助團體

的大部份運作經費、也是由籌款裡提供。所以本人想借此機會向各位熱心捐款的朋友致謝，希望你們繼續給予支持。



本團體義工正準備接受中文電台 DJ 訪問

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Email: liversupportgroup@hotmail.com

Tel.: 647-847-1572

講座預告:

地點: 多倫多全科醫院 Peter Munk Building 11 樓 Astellas Conference Room (請使用 Munk Elevator 到達 11 樓)

地址: Toronto General Hospital - 585 University Ave., Toronto, ON M5G 2N2 **時間:** 早上 10:30 - 12:00

2018年5月26日 (星期六): Dr. David Wong 主講, 丙型肝炎 Hepatitis C (提供廣東話及國語翻譯)

2018年6月23日 (星期六): 公共衛生部護士 Betty Wu-Lawrence 主講, 預防肝炎及疫苗 Prevention of Viral Hepatitis and Vaccination (提供國語翻譯)

多謝以下公司贊助本團體部分經費



SPECIALTY Rx
SOLUTIONS

藥
房

Leyung Wong

Tel: 416.340.4800, Ext 2983 Fax: 416.340.4371
25 Woodbine Downs Blvd., Toronto, ON M5W 6N5
www.thpharmacy.com

與多倫多全科醫院肝病中心 攜手並肩 為您的專科藥物提供服務

請支持多倫多全科醫院肝病中心 - 華人乙型肝炎互助團體

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto General and Western Hospital Foundation

請註明: Chinese Education Fund A/C# 579051250105

地址: Toronto General Hospital Centre for Liver Disease at Norman Urquhart Wing 13/F, 200 Elizabeth Street, Toronto, ON M4G 2C4 或直接把捐款交到多倫多全科醫院肝病中心

編輯: Flora Ken

醫學顧問: Dr. David Wong (肝臟專科醫生), Colina Yim (註冊執業護士)

委員會成員 (排名不分先後): Colina Yim, Joe Ip (主席), Flora Ken, David Cheung, Bonnie Ng, Henry Choi, Christine Lam, Lucy Zhang, Andrew Luk, Lanky Lou

電郵: liversupportgroup@hotmail.com

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Email: liversupportgroup@hotmail.com

Tel.: 647-847-1572