前列腺癌 發展慢，有得醫

▶前列腺癌病情進展緩慢，只要配合治療，生命便可延續

對於男士而言，前列腺癌可說是個不容易面對的癌症，它不單影響日復日的小便功能，一旦病情惡化至晚期出現骨轉移，更會引致全身骨痛，生活質素大受影響。

可幸的是，前列腺癌是個進展緩慢的癌症，現時許多治療方案，都可以有效控制病情，患者可以一年復一年地生存，把握與摯親相處的日子。所以，患者切勿因患癌而灰心。

醫者之言

楷和醫療集團
臨床腫瘤科專科　李兆康醫生

前列腺是男士膀胱下方一個如栗子般大的腺體，其功能是負責分泌精液。隨着年老，前列腺功能會受影響，例如許多男士都聽過的前列腺肥大等問題，可影響小便功能。另一個不容忽略的疾病是前列腺癌。根據香港癌症資料統計中心的數據，2015年，前列腺癌位列香港第四大癌症，新症數目達1800多宗，且是本地男性第三大癌症。相比十年前（2005年）新症數目僅970宗，可見其增幅十分明顯。

多在六十歲後發病

前列腺癌是一種與老化有密切關係的癌症，絕大多數患者都在六十歲後才發病，其病徵與前列腺肥大等問題相似，例如小便困難、夜尿頻密等。相比其他癌症，前列腺癌較難預防，因爲其病因與老化或身體基因變化等有關，故此較難透過改變生活習慣來主動預防。然而，若能及早診斷前列腺癌，治療的選擇及效果均較理想。

許多病人都會問，遇有小便問題時，自己能否辨別出是癌症抑或前列腺毛病？誠言，病人難以靠自己的觀察來分辨兩者，要確診癌症，必須透過抽取前列腺組織進行病理化驗。有小便問題，例如小便不暢順的男士，可以先向醫生求診，醫生會透過探肛來爲前列腺作觸診，若有懷疑便會安排進行組織抽驗。值得一提的是，本地癌症數據顯示，僅有一成多的前列腺癌個案是在病情第一期便被診斷，所以男士、尤其長者對小便毛病，千萬不要掉以輕心。

選擇適切治療方案

雖然前列腺癌較難早期作預防或診斷，但它相比其他癌症，是一個發展相當緩慢的癌症。我們所接觸到的病人，只要透過適切的治療，是可以年復一年地生存下去，不會因爲癌症而一時三刻喪失生命。

一般而言，一至三期前列腺癌是可以透過外科手術，切除前列腺來根治；有些二期或三期患者，則可透過放射治療作根治。另一種治療方案是結合放射治療及荷爾蒙治療，這種組合療法適合兩類患者：一是患者年紀較大而不適合接受手術的長者；另是第三期的患者，他們的癌症可能已發展至精囊位置，若果接受手術，許多時候都需要再以放射治療，進一步加強治療效果，然而如此，整個盤腔位置創傷頗大，可能會影響膀胱的收縮功能，即令膀胱容量減少，出現漏尿的情況。如此，採用放射治療加上荷爾蒙治療，反而是可以考慮的另一種治療方案。

放射治療加上荷爾蒙治療這種組合治療，目的是先以荷爾蒙藥物令前列腺收細或受控，然後才開始放射治療，增強電療的效果。荷爾蒙治療爲針劑注射，通常每三個月一針。患者可以在放射治療開始前兩個月先注射荷爾蒙針，第三個月開始便接受爲期七星期、一星期五天的放射治療療程。放射治療完成後，患者需持續三年、每三個月打一次荷爾蒙針，以作爲電療後的鞏固療程。

以往曾有醫學文獻指出，電療加上荷爾蒙針的組合療法能提升存活率，而五年內復發率可減少約三至四成。由於荷爾蒙治療的作用是降低身體的雄性荷爾蒙，患者接受此種治療後，或會感到疲累、乏力；若接受荷爾蒙治療時間較長（如超過三年），胸口可能會有脹起如女性乳房的情況；性功能或因雄性荷爾蒙降低而受影響，例如失去性趣。

晚期的新一代療法

前列腺癌若踏入第四期，即代表出現骨轉移等晚期狀況，起初患者未必會感覺徵狀，直至骨轉移漸趨嚴重，令中樞神經受壓、骨折便會骨痛，甚至下半身癱瘓，若此時才求診，往往病情已屆晚期。患者此時可以接受紓緩性質的荷爾蒙治療，讓骨痛等即時得到緩減，改善生活質素；四期前列腺癌患者可以有四至五年的存活期，也有病人可長達十年。

近年，醫學界正致力研發新一代的晚期前列腺癌治療，其中包括荷爾蒙治療，其概念的嶄新之處，在於發現製造雄性荷爾蒙的地方，除了睾丸，亦包括腎上腺甚至前列腺癌細胞本身，故新藥會同時抑制腎上腺及癌細胞產生可製造雄性荷爾蒙的酵素。另一種新的荷爾蒙藥物能減弱雄性荷爾蒙接收體的能力，從而令到癌細胞生長的速度減慢，甚至停下來。

另一類新療法是化療，其原理是以藥物破壞癌細胞內部結構，使之死亡。外國研究指，此類化療可將晚期前列腺癌患者的存活期，延長一倍至十多個月，即超過一年。現時不論公營或私營醫療都有爲病人提供新一代化療等的治療選擇，患者及家屬可與醫生詳細探討最適合自己的治療方案。

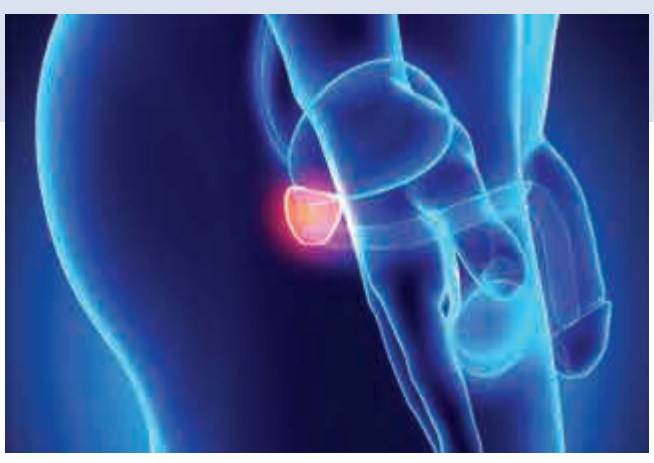
▲單靠檢驗PSA，不能確診前列腺癌

驗PSA準唔準

話你知

常說「病向淺中醫」，坊間許多癌症體檢都有提供前列腺癌抽血檢查——前列腺特異抗原（PSA），聲稱可以發現早期前列腺癌。不時有病人問及，自己應否接受這些檢查呢？

PSA是透過量度血液內由前列腺釋放的蛋白質，從癌細胞數量來推斷患癌的機會。然而，前列腺腫脹或肥大等都可以令這種蛋白質含量升高，從而得出癌指數「偏高」的結論，形成假陽性（false positive）的可能。因此，要確診前列腺癌，只有抽取組織化驗才最準確，不能單靠PSA檢驗來確診。我們會建議六十歲以上的年長一輩，才需要考慮接受前列腺癌的篩檢。


▶前列腺（橙色部位）是位於男士膀胱下方的腺體

▶當前列腺癌惡化出現骨轉移，病人會全身骨痛

打牌可防腦退化

杏林細語

大公報記者　陳惠芳

隨着人口老化，預料未來二十年，香港將有超過三十三萬人患上俗稱老年痴呆症的腦退化症。歌唱組合Shine成員黃又南的六十多歲父親黃文藻，正是其中一名腦退化患者，黃父曾試過走失，幸最後尋回。又南從不認爲父親是負累，反而只怕父親有一天忘記他。

腦退化症（Dementia），又稱失智症、認知障礙症。在香港的患病數字更每年遞增，每十名七十歲以上長者，便有一名患者，八十五歲以上患病比率更高達三分一，情況不容忽視。即使情況如此，但有研究顯示，中國人患上腦退化症比外國人爲低。是次訪問了註冊中醫梁劍雲，她指出因爲中國人愛打牌，大大刺激腦的神經，對預防腦退化起了重要作用。

梁醫師說：「人體是大宇宙，腳掌和手掌是人體其中的縮影，所以有腳部按摩，而打牌則如透過手部按摩大腦。其中手指公同大腦息息相關，打牌的人甩牌，此動作已是如同大腦按摩般，同時打牌過程要思考，刺激大腦運作，減低患上腦退化的風險。」她還笑說：「打牌爲何叫衛生麻將？就是因爲可防腦退化，只要不沉迷，便可做好腦衛生的作用。另外，勤於思考的人，腦退化風險亦會減少。」

梁醫師補充說，預防腦退化還可以做帶氧運動，可是不管中西醫，至今仍未找到腦退化的成因。

她又說：「不過，從中醫角度，腎和大腦有直接關連，即使腎是正常，但隨着年紀大會導致腎機能衰退，腎衰退同時也會影響腦退化，即使飲食上注重保腎，可是人老了便會出現很多疾病，老人家吃得太多西藥，藥物產生副作用會影響腎的功能。但時下西藥比以前好得多了，大大減少對腎的影響。」

記者曾於網上看到日常生活中防腦退化的小貼士，在此不妨和讀者們分享，貼士包括：

（1）起床後飲一杯溫開水，因睡眠會丟失五百毫升水分，起床後須立即補充，且能促進新陳代謝。
（2）一星期飲蔬果汁三次，能把患認知障礙症的風險降低。
（3）每日曬太陽十五分鐘，幫助人體製造維他命D，且有抗癌作用。
（4）吃小塊朱古力，因朱古力富含多酚，有助抗衰老。
（5）盡量不吃加工食品、碳酸飲料如可樂。這些東西含有大量的磷，妨礙人體吸收鈣，對骨骼健康造成傷害。
（6）做帶氧運動助身體排毒。
（7）多吃防三高食物，如洋葱。

梁醫師對這些貼士不作評論，但單從小貼士提供的資料而言，她說也是一種養生之道。

◀打牌可刺激大腦運作

小便頻密與糖尿病

醫生信箱

衛生署前家庭醫學顧問醫生　曾昭義

問：醫生，上期你已解答了有關小便頻密與前列腺問題的各種狀況，想問還有什麼病也有類似的病徵呢？

答：下尿路感染（又稱膀胱炎、尿道炎）也有尿頻情況。若尿頻、小便困難，再加上口乾，就要考慮是否有糖尿病或其他非泌尿系統的問題。

問：如果患上糖尿病，會有什麼其他徵狀？

答：若病情持續了一段時間，醫生經過仔細的查詢和檢查下，發現身體狀況如體重、精神、體力、視力等有所改變。

問：什麼是糖尿病？

答：糖尿病是身體未能分泌足夠的胰島素，導致患者血糖長期處於高水平，而引致身體不同的器官受到破壞，如腦中風、眼視網膜病變、心臟病、腎衰竭、傷口容易受感染和腳部神經損壞或壞死等。

問：為何會患上糖尿病？

答：少數的糖尿病患者是遺傳因素導致，屬「糖尿病Ⅰ型」；而大部分患者因肥胖或長期的不良飲食習慣造成，屬「糖尿病Ⅱ型」。在發達國家與地區，後者的數目不斷攀升，香港更有機構估計，十分一成人有這個問題，情況實在不容忽視！

問：如何判斷患上糖尿病？

答：現時普通的指標是：空肚血糖少於7mmol/L，而餐後兩小時血糖超過11mmol/L，但血糖指數會因身體有病如感冒或精神緊張而受影響，血糖亦會因食物和身體狀況而有所升降。控制得宜的糖尿病人，其血糖指數不應有太大的上落。

問：如何檢測糖尿問題？

答：可用試糖紙做測試，但試糖紙費用較貴，病人亦不喜歡每日行針刺手指驗血糖，所以現時醫生多採用平均值，約每三個月做一次HbA1c，即糖化血紅蛋白／糖化血紅素／糖尿指數，它是用來反映糖尿的控制。理想的糖化血紅素應在6.5以下，如長期保持這個水平，身體因糖尿病而引起的併發症風險會大大降低。

問：對於年紀較大的患者應如何處理？

答：這是個棘手的問題，對85歲以上的長者若患上糖尿病應怎樣處理，科學上沒有足夠的證據，而醫學界亦沒有大家都接受的統一方案。年紀愈大的市民，因血糖過低而引致「猝跌」的風險愈高。年紀大了，身體機能慢慢衰退，藥物較容易殘留於體內，引致身體受藥物影響，血糖便容易長期處於下降狀況。空腹下，長者在晚上或清晨在廁所跌倒而引致骨折或中風時有所聞。多了解病情，這情況應可避免出現！

「預防勝於治療」，最普通的都市病如高血壓、糖尿病等，最有效的根治方法就是防止它們發生。最有力的研究早已倡議：均衡飲食、避免肥胖、恆常運動、充足休息、心境平和，能做到以上幾點，便能大大地減低患病的風險！（續完）

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。如有醫學上的疑問，歡迎電郵至：cyt.tkp@yahoo.com

掃描QR Code 上大公網瀏覽更多健康資訊