為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

公開組(高級) - 冠軍
Open Category (Senior) – Champion

何麗珊 HO LAI SHAN

防患於未然

今天，懷着戰戰兢兢的心情，陪伴丈夫到醫院，準備看他個多月前注射顯影劑的 CT Scan 報告……大約十五個月前，無意中從上腹腔超聲波檢查中，發現丈夫肝臟存在陰影，可是又不像典型脂肪肝般平均分佈，而是集中在某一部分，但又不能確定是否腫瘤，這種情況可大可小，因此醫生建議「活組織抽針化驗」，以檢定是否良性增生，可是我們都覺得入侵性取樣有風險，便要求做 MRI 作為進一步判斷，可是仍不能確定陰影的本質及形成。

無可奈何，祇好答應抽肝細胞檢查。可是抽針當天，看見手術室醫護人員已準備就緒，丈夫給推進手術室後，主診醫生再一次問他是否同意抽針，他也再次表明接受；及後，醫生看了看超聲波導引器影像後，反而認為現況無須落此一針，我們也頓時鬆了口氣。

當另一次覆診時，我們把「煞停」情況告訴醫生，他也不置可否，唯有給我排期做 CT Scan，監察陰影有否異樣或增大……陪他進入診療室後，大吃一驚，竟有三位醫生在席，以為大事不妙，後來才知道另外兩位是旁聽的醫科學生，主診醫生同樣不能肯定陰影是甚麼，祇是判斷不似是惡性腫瘤，唯有繼續排期以儀器一直觀察；他解釋唯一最準確的方法，就是施手術把組織拿出來化驗便可定奪，真是弔詭，我想沒有病人願意一開始就同意開刀，否則，就沒有任何藉儀器檢查的需要了！

回家細想，就算是脂肪肝，也有可能惡化成衰竭或腫瘤，與其每到一個時候，就要大家重覆膽顫心驚一次，倒不如給他現時的「亞健康」狀況及早料理，設計好一個健康計劃，以達到不藥而癒的果效。

首先，我為他劃定作息和飲食時間。丈夫一向習慣很晚才就寢，起牀又不定時，也沒有騰出時間做運動；喜歡吃的，便沒有節制地大吃大喝，有益但不合胃口的，便避而不吃或少吃一點。因此，在這六、七年間，BMI 由 22 上升至 29，問題不容忽視。

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。

為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

一同商量後，我便替他制定一些原則：

A. 作息及運動目標
- 每天睡覺時間為 23:00-07:00
- 週一至週五 19:00-19:40，到市鎮公園運動或緩跑 。
- 週六、日及公眾假期，其中一半時間用來行山，游泳或旅行。
- 看電視或電子產品，不可超過一小時，其間要做鬆弛運動。
- 看足球轉播時，以鮮榨蔬果汁及堅果類來替代薯片及汽水。
- 雖不愛好煙酒，但避免應酬時的酒類，因這些飲料也可誘發酒精性脂肪肝。

B. 飲食目標
- 戒食美式快餐，以三文治或沙律伴以鮮果汁作為早、午餐。
- 晚上泡製三少一高飯餐（即少油、少鹽、少糖和高纖）。
- 以蒸、煲、炆、燉，代替煎、炒、燒、炸。
- 食材以瓜菜為主，白肉為輔，並以果品香草調味；紅肉一週共 500 克。
- 餐前水果以西柚、奇異果、木瓜和火龍果為主，常見水果為輔；由於其消脂能力較高。

C. 居家生理量測
- 早晚一次量血壓。
- 早上量一次空腹血糖。
- 晚餐後兩小時的血糖值。
- 每週計算 BMI 趨勢。
- 每年一次體檢及體適能評估。

當中，預計的困難不少，由於在我們一生中，會對健康造成影響的因素很多，包括先天遺傳特質，後天的生活環境，個人習慣、活動、情緒起伏和生活壓力等。有些因素是我們不能控制的，但是可以藉著健康的生活方式，提高日常的生活質素，甚至達到延年益壽的目的。

雖然遺傳特質無法改變，心理上的壓力也無法永遠避免，但我們可以選擇對健康有益的生活方式，決定自己在運動量、飲食、抽煙與飲酒習慣所承擔的風險，也可以告訴醫生個人的家族遺傳傾向，藉由健康檢查和合理的評估來幫助自己。

期望可獲得的成就，就是伴他一起達成目標，且能成為生活習慣，邁向健康的生活模式，肝陰影及生命陰影自然會一掃而空。平時能夠瞭解身體生理功能的變化，例如日常的排便習慣和生理狀況，便能夠容易察覺到可能是涉及病前癥狀的變化，將這些異常變化告訴醫生的同時，無形中也為自己提高了即時有效治療的機會。

總而言之，規律而多樣化的運動習慣，以及均衡的飲食都是健康生活的基礎。有些人仍舊抽煙、酗酒和藥物濫用等，都對健康具有相當大的破壞力，與其「臨渴而掘井」，何不「防患於未然」！

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。