

採、訪：焯羚

患子宮內膜息肉要留意 中醫內外合用斬草除根

近幾年，多了很多子宮內膜息肉的患者尋求中醫幫助，有些是因為不孕，一直查不出原因，之後發現有息肉；有些是排卵期出血，中醫叫經間期出血，就是在兩次月經中間時間出血；有些是陰道不規則流血；還有月經量多；不少是試管嬰兒多次不成功，主要是子宮內膜息肉手術反覆復發，影響胚胎植入；有患者竟然五年多時間宮腔鏡手術七次，手術後兩個月不到已經發現復發了。香港女性結婚遲，很多不生育，不種莊稼，土地長雜草是難免的，子宮內膜息肉有單發有多發，嚴重的患者宮腔內長滿息肉，恰似久不耕種雜草叢生的土地。

文：香港中醫學會會長 汪慧敏教授

圖：資料圖片



●香港女性遲婚、少生育，子宮內膜息肉患者有上升情況。

子宮，為女性發生月經和孕育胎兒的地方，如果把子宮比喻成種植莊稼的土地，年輕豐富的荷爾蒙就是土地裏肥沃的養分，荷爾蒙有促進子宮內膜生長作用，子宮內膜息肉形成其中一個重要原因是荷爾蒙異常，特別是雌性荷爾蒙過高的環境，雌性荷爾蒙長期、持續作用下造成子宮內膜的局限性增生。還有，一個原因是子宮內膜炎刺激下內膜發生改變。

子宮內膜息肉手術

如果超聲波檢查提示是子宮內膜息肉，許多人開始猶豫，到底要不要去做息肉切除手術，想到息肉有癌變可能，所以不敢怠慢想盡快去手術；看到眾多復發的案例的報道（資料顯示宮腔鏡手術子宮內膜息肉復發率在11.76%至36.76%不等），擔心手術後如復發要面臨再去手術，周而復始，無法承受。

宮腔鏡手術應該是目前診斷和治療子宮內膜息肉比較直接的方法，當子宮超聲波提示有子宮內膜息肉，用宮腔鏡檢查得出的診斷未必是子宮內膜息肉；同樣宮腔鏡下診斷是息肉並隨之進行息肉切除術，切下組織病理報告也並不完全是息肉，據報道後兩者吻合度只有70%，所以子宮超聲波診斷是子宮內膜息肉，有時可能初期的黏膜下肌瘤、輕度的腺肌症。

而宮腔鏡檢查疑為子宮內膜息肉的患者，之後經病理檢查證實有多種結果，其中包括子宮內膜不典型增生、子宮內膜結核、或者正常子宮內膜或者胎盤殘留及子宮內膜癌等等都有，息肉患者選擇手術切除再做病理檢查會有一個明確的疾病性質的病理報告，告訴你病變是息肉還是其他病變，而並不是完全指用來檢查所患息肉有無發生癌變，故息肉患者通過手術最後做病理診斷顯得尤為必要，特別是第一次。

子宮內膜息肉發病原因

子宮內膜息肉發病有兩大原因，一是女性的荷爾蒙失調，女性的雌性荷爾蒙太高或在黃體功能不足會使子宮內膜過度增生形成息肉；慢性炎症，病原體感染、由於分娩、流產等宮腔操作術，或者平常生活不潔、使得病原體侵入引起感染導致內膜異常增生。

中醫認為，息肉有三方面因素，濕熱、濁邪、瘀血，三者相搏阻滯積聚於下焦胞宮，宮腔鏡手術雖然切除大部分息肉，但不可能完全百分之百清除，在中醫角度引起息肉發生的病因未除，整個宮腔濕熱、瘀血的內環境未改變，患者體質未改變，病根未除，所以治療重點在於去除息肉內賴以生存的條件，我們可以一方面可以攻邪於外，用針、灸下



●汪慧敏教授

腹部，腰骶部靠近盆腔位置的穴位溫通活血，促進血循環，助於濕熱濁邪消散吸收。

另一方面，清熱解毒，消痰化癥口服中藥蕩滌濁邪於內，用如大血藤、花蕊石、山楂、丹皮、桃仁去除濕熱、活血消癥散結以消除抑制內膜增生，內外合用，斬草除根，從根本上消除息肉產生的原因和滋生的條件，相輔相成合力達到抑制息肉復發的效果。

息肉患者不宜多吃花膠

時近新年，疫情依然嚴重，運動減少本已導致氣血流動不暢，大時大節，一年辛苦勞頓，市民喜歡花膠燕窩，冬令補身；不孕患者更聽坊間傳說，花膠有益子宮，幫助懷孕，卻不知子宮內膜息肉本身內膜增生太厚，應該飲食清淡，化濁化癥，減少子宮內膜厚度；而花膠本身有豐富膠原蛋白，過多攝入會增加子宮內膜中基質膠原成分，加上花膠益精補腎，會刺激子宮內膜活躍飽滿，不但是花膠，如燕窩、阿膠、魚翅、雪蛤、蜂皇漿、紫河車、羊胎這些均不宜服用，宜海帶昆布、薏米山楂、活血化膜。



●子宮內膜息肉患者切忌多吃燕窩及花膠

山楂海帶化膜湯

材料：山楂15克，薏米30克、海帶50克、陳皮3克
製法：將材料加入湯水中，每周二次。

子宮內膜息肉原因複雜，容易復發，所以無論是治療還是平時保健對策，都需全面聽取婦科醫生和中醫師意見以後才可以作出選擇。



常吃的蘋果、鴨梨、大香蕉，而是指五種特定的水果——桃、杏、栗、李、棗。

五種果對應不同的季節，應時而吃才能有助健康，冬季最適宜吃栗子。

日本科學家研究發現板栗中含的有效成分，對人體的脾和胃腸代謝有特殊的保護作用。板栗提取物可改善膽固醇代謝，減

補腎健脾的果

多寒冷她每天照樣喝冰凍的啤酒，每晚吃冰棒。人的身心是一個完整的能量系統，能量有高低、正負。葉姐是一個高能量的、充滿正能量的人。她身體健康，從來都是手腳溫暖。我認為她得益於她的飲食習慣。她每天吃不少的花生，經常吃板栗（栗子）。

陽氣是生命的根本，養生就是要扶陽。正常情況下，我們的飲食寒熱要平衡，涼的與溫的混雜着吃，這樣才能保持陽氣不損。但若體質已經偏虛偏寒，就要多吃些溫性的食物，以提高機體的陽氣。

《黃帝內經》講，五穀為養，五果為助。所謂「五果」，並不是指我們平時經

「口罩王」千款「口罩王」任你選

新年必備 牛年你最牛！



●陳百里副局長（中）到「口罩王」門店視察。

「飲百利達酒，交天下朋友」是HKMB口罩王老闆黃特平（Jacky）不離口的口號，最近他要改為飲百利達酒，戴MaskKing（口罩王）靚口罩。記者笑問他是否其澳洲酒莊的紅酒生意受關稅影響而落力賣口罩？Jacky笑嘻嘻說「係呀，紅酒生意受影響，口罩生意旺場，不過，我寧願我間廠執笠，都不想新冠再爆落去，希望疫情盡快過去！製造口罩的初心不是為了賺大錢。」

記得去年初香港人甚至全球都出現「一罩難求」的景況，廠家出身的黃特平立即用自己在新界的廠房設計成生產製造口罩的核心原材料「熔噴布」，工廠生產的熔噴布提供給本地製造口罩廠商，然後發展到自己也生產口罩，取名為「口罩王」，平面及3D設計都有。

Jacky非常迫得上市場需求，他公司的口罩款式除了常用的醫療用口罩款式外，為迎合口罩時髦化的風氣，他找來十多位香港設計師為他設計各種款式，有女士愛的花花星河系列圖案，適合男士的紳士型格仔、迷彩軍裝等。而兒童口罩亦有各種可愛的動物圖案，總共過千款，色彩繽紛，藝人明星也用他的產品。

還有，他們會配合一些節日出產應節的款式，就如早前的聖誕節有聖誕款。農曆年將至，中國人對農曆新年特別重視，為了不想新春期間戴個黑白色口罩，Jacky特意做了適合新年戴的好意頭口罩，推出賀年Boxset，如有紅福字，有祝你升職加薪！牛年你最牛！招財貓圖案，更特別是給愛賭兩手的人而設的「大小通吃」，而且這種圖案是定位印刷，特別講究定位技術，他們是香港首間口罩廠可以做到。

要型之餘，效用都很重要哩。「放心，有圖案的口罩也絕不影響到抗菌功能，有人曾挑戰我，我將所有的產品都送去測檢，無論是歐盟或國際標準全部達標，VFE、BFE（細菌過濾效率）、PFE（微粒子過濾效率）都99%，符合國際醫療標準。」Jacky充滿自信說。他更要送一些給《文匯報》讀者體驗。

現時香港製造口罩不少，Jacky承認目前市場有出現口罩大降價情況，他估計一些要用人手加工的小型廠可能被淘汰，他自己是投資了近億元設立全自動生產線，「全程不經人手，別人要6個人，我們基本上一個人睇住就行，加上廠房是自己的，我們才可以企在龍頭地位。」他們現時全港有11間門市賣自己的產品，日本、美國、澳洲都有向他們訂貨，他的廠月產二千萬個口罩。Jacky真誠地說：「這盤生意我不希望大旺，不旺就代表疫情消失。」



●專為新年而設計的回罩



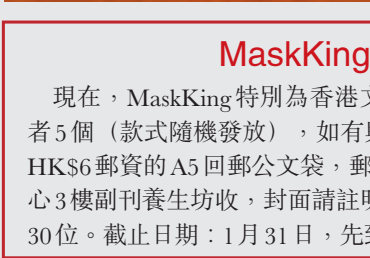
●百利達老闆的回罩廠自動化生產線



●賀年Boxset HKMB x 口罩王



●為愛賭兩手的人設計大小通吃



●3D型回罩



●最受男士歡迎的款式



●最受女士歡迎的款式



●可愛動物圖案兒童回罩

MaskKing 防疫送禮

印花

現在，MaskKing特別為香港文匯報讀者送出多款口罩，每位讀者5個（款式隨機發放），如有興趣的讀者，請剪下此印花，連同HK\$6郵資的A5回郵公文袋，郵寄至香港仔田灣海旁道7號萬偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「MaskKing防疫送禮」，名額共30位。截止日期：1月31日，先到先得，送完即止。



香港註冊中醫師 楊沃太

「數九寒天，冷在三九。」三九，與「三伏」相對應，意味着它是一年中最寒冷的日子，也是最危險的時節之一。今年的「三九天」是1月8日至1月16日。在這段時間，人們的身體虛弱，易生病，尤其需要注意保養身體。

醫學研究表明，人怕冷與其體內缺乏礦物質有關。因此，三九天進補應多吃富含脂肪、蛋白質和碳水化合物食物，包括蛋類及豆製品等，並且注意補充礦物質，如蘿蔔、豆芽菜、大蔥等一些連根帶皮的蔬菜，其根部和皮殼中含有大量的礦物質及營養素。

我的姐姐（葉姐）長期吃素，即使天氣