



髓康會會訊

(第 57 期)

熱線：6239 0025
網址：www.bmtpa.org.hk
電郵：bmtpa1993@yahoo.com.hk
通訊：香港郵政信箱 3659 號



👉 編者的話

今年的冬天好像沒有許多天寒冬，倒是突如其來的金融海嘯，寒氣逼人，令人吃不消；不過，早來的春節給人帶來溫暖及希望。一年伊始，萬象更新，快樂是心中富有，活著就開心。大家忘記背後，努力面前，明天一定會更好。

本會的「牛年福滿門」春節聚餐於 2 月 21 日舉行，筵開 5 席。席間大家歡聚之餘，還有「唔係小兒科」10 問題環節助慶，各位會員會友都飲飽食醉，盡興而歸。



=====

☞ 標靶藥物「利妥昔單抗」(rituximab) 納入安全網內

醫院管理局最近已將原本不受資助的標靶藥物 Rituximab 納入安全網內，經濟有困難的病人可通過特設的安全網機制，申請撒瑪利亞基金資助購用藥物，減輕病人的經濟負擔。有關政策為需要用藥又有經濟困難的病人提供了經濟資助，用以購買治療淋巴瘤的標靶藥物 Rituximab。

醫務社工會詳細審查申請病人的整體家庭收入、儲蓄、支出、醫療及藥物開支等，再綜合病人的身高、體重以及主診醫生建議的使用份量，與病人共同訂定可以負擔費用的比例。最後，醫務社工會按病人負擔能力而決定補助幅度，資助病人部份或全部的藥物費用。**有關標靶藥物 Rituximab 詳情，可瀏覽本會網址。**

☞ 歡迎新委員加入

委員會增邀上屆委員侯鳳群女士繼續留任，為髓康會服務。

音樂瑜珈班

日期：18/4、25/4、9/5、16/5 (戶外); 全課程共四堂

時間：星期六上午 10:00 至中午 12:00

地點：香港中環皇后大道中 99 號
中環中心地下 G03 室
中環癌協服務中心活動室



導師：黎鳴岐女士

對象：本會會員及附屬會員

內容簡介：修習瑜珈的好處是調節人體的生理和心理兩方面達到最調和、最平衡的狀態，使身體機能與各器官系統的運作得到最理想的調息；促進生命力，有助開發個人的潛能；促進新陳代謝，提升免疫能力等。由靜坐開始，利用音樂作導引，配合簡單的柔軟動作，使初接觸瑜珈的人士，較易放鬆入靜，達至情緒集中，全神貫注。

報名：致電 6239 0025 (額滿即止)

「心聲交流室」分享會

日期：2009 年 3 月 9 日 (星期一)

時間：中午 12:00 至下午 1:30

地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室

嘉賓：血液及腫瘤科的護理人員

對象：白血病、淋巴瘤、骨髓瘤及骨髓移植病友及其家屬

內容：以輕鬆的形式增加醫務人員、病友的了解及溝通，
輔以過來人分享。

報名：致電 2855 3900

(**與瑪麗醫院癌症輔導及支援服務及心血會合辦**)



👉 「齊來 360」一日遊

✍ 撰寫：黎鳴岐 ✍

2009 年 1 月 4 日是我首次參加髓康會舉辦的大型戶外活動，亦是我今年首次到郊外旅行，更是有生以來首次與姐姐、姨甥及姑姑一家四口到郊外旅行，這麼巧合的三個「首次」，真是上天的恩賜，難能可貴之至。我深切領略何謂機會難逢，故此，我們要及時把握機遇，以免因錯過機緣而懊悔。



我們陪伴年邁的姑姑乘坐昂坪 360 吊車，迎來陣陣秋風，遠眺天水相連，一片碧藍，俯瞰東涌及國際機場，景色盡收眼底。吊車緩緩到達昂坪站，天壇大佛居高臨下，由遠而近，仿似在歡迎遠道而來的貴賓。

下車後，我急不及待來個深呼吸，享受繁花百草的清香撲鼻，欣賞眼前昂坪市集古色古鄉的建設，真的寫意。我們東逛逛，西走走，每到一處便找椅子讓姑姑休息一會。轉眼間到了中午，我們在大雄寶殿品嚐美味齋膳。姐姐陪姑姑在大殿庭園休息，我們則拾級上大佛殿欣賞名畫古董，最重要是看到白色晶瑩的舍利子；而另外一組會員跟隨導遊到心經簡林。最後，大家乘坐旅遊巴離開，於下午五時左右返回灣仔地鐵站解散。

這次活動非常成功，義工熱情投入，各項安排妥善仔細。導遊談笑風生，幽默諧趣，服務專業認真。整個旅程充滿歡樂的氣氛，使我情不自禁地期盼下一次戶外活動的來臨。

我決定加入附屬會員行列，和參與義工工作，很高興能夠和大家結緣。正逢新春，在此祝願各位如意吉祥！心想事成！



在 07 年 1 月 20 日得知自己患上了淋巴癌，我內心十分難過。數天之後，我寫了幾句說話去鼓勵自己：

痛而不苦，且常喜樂；活在愛中，天必放晴。



經過七個月的電療化療，癌細胞已被清除。預算 07 年 9 月 18 日復工，什麼都準備好了，新襯衫、新褲子及新鞋子已買好，與上司和同事早已安排了更期，工作的技巧和程序不斷在腦子盤旋，心情還有點緊張，始終已 9 個月沒有上班，同事說笑：我是強勢回歸。但不知什麼原因，在八月中開始，肚子時常感到疼痛。



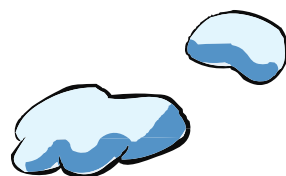
9 月 16 日清晨 6 時，肚子突然劇痛，坐在沙發上痛得動彈不得，大叫太太，她卻在房子裡睡着聽不到，我用了僅餘的一口氣叫工人，幸好工人聽到了便通知太太，因情況嚴重，太太便打 999 call 白車。救護車約 20 分鐘到達，救護員問我可否扶我行到救護車，「不能！不能！」我實在痛得寸步難移，救護員只得用擔架抬我上救護車，迅即到了北區醫院，照了 X 光，很快便上了病房，肚子還是很痛很痛，那兩個很「溫柔」的男護士還重重的把我像貨物般掉到床上，那刻的痛楚，一世都記得。

在病床上不斷呻吟，人痛昏了，彷彿有醫生走到我身邊說：『看了 X 光片還不知是什麼原因引致肚痛，可能是盲腸炎、膽石、腸胃炎.....』。

到了中午，又有醫生在我身邊說：「劉先生，你發燒至 40 度了，我們要替你開刀。」在六神無主下，我便簽紙接受開刀；但當日是星期天不夠外科醫生及手術室。直至傍晚 6 點，我才被推入手術室，此時我仍痛苦地呻吟，太太在我身傍極之緊張。

經過 3 個半小時，手術完成了。初步發現由於小腸穿了引致劇痛，故須切除 7cm 小腸（所以現在肚子深深留下了 4 吋半的疤痕）。穿腸的原因未明，有待化驗，故傷口未可縫針，只能用 4 口鐵釘卡住。

一星期後，化驗結果是淋巴癌復發，而穿腸的原因是惡毒的癌細胞擴散到小腸再弄穿它。原來小腸穿了，會導致急性腹膜炎，而急性腹膜炎是致命的病症，小腸流出的細菌，可引致血液中毒，有毒的血液若流至各器官和大腦時，患者便會死亡。





我知道了癌病復發後，受到極大的打擊，我雖然有此預感，然而我不能相信這是事實。07年6月中旬，Pet Scan的報告不是稱已沒有發現癌細胞嗎？我不是已經康復，可以返工及上教會嗎？真的沒想過不夠3個月，牠又再來重重的打擊我。我打電話給最親愛的三家姐，說我癌病復發.....跟著我已泣不成聲了。續數晚在極度疲倦下都不能入睡，而且長時間(超過兩個星期)都情緒低落，我也知除了癌病之外，有另一位"好朋友"也回來探訪我——抑鬱症。

過去曾因讀書、工作壓力都患過抑鬱症（在這個大壓力的大都會-香港人患抑鬱症是不鮮有的病症，視乎患者有沒有正視）。我知道，我一定要有一個健康和堅強的心理狀態才能有力量再去對抗癌魔，故我找了有輔導經驗的朋友介紹我看一個很好的心理醫生，在會面中，醫生說我的抑鬱症已到了中度，要食抗抑鬱藥。

在10月中旬，我慶幸很快就可以入瑪麗醫院接受治療，很快便安插了希克文導管和抽驗骨髓。由於病情急速轉壞，醫生跟我和家人開家庭會議交代治療情況時，著我和太太作好心理準備，因我的癌症已到了第四期。知道這消息後，我和太太十分震驚和難過。我問自己，中度抑鬱症加上第四期癌症等如什麼？是死嗎？不是！是積極、堅強地接受治療，因我還有太太、小寶寶和父母家人。

回想在醫院的生活，苦多於樂，(或說苦中有樂)看盡人生百態，又經歷生死離合，我曾親眼看見身邊的病友去世，彷彿感覺死亡只離自己咫尺之近。剛好接受骨髓移植一年的我，康復進度也不錯，雖然口爛持續和消瘦，但心情開朗，故對我而言——《活着就開心》。

從前我覺得自己是一個平凡及微不足道的人，也容易不開心。但現在我覺得我的存在是多麼重要，尤其對太太、寶寶和家人。自己也能欣賞生活點滴的色彩(以往沒有這種感覺)，內心時常喜樂。相信這就是在患上癌症後最大的得著。



可瀏覽我的日誌：http://www.xanga.com/sufficientgrace_wailun

👉 毛霉菌病

毛霉菌屬於真菌類，真菌菌絲一旦侵入血管壁，可能引起血栓塞，令組織壞死，病情變化急劇，嚴重者可能引致死亡。在正常情況下，人體內的中性白血球是足以抵禦和消滅這類真菌的入侵。故毛霉菌病多發生於患糖尿病、接受化療及骨髓移植等免疫力缺乏的病人。

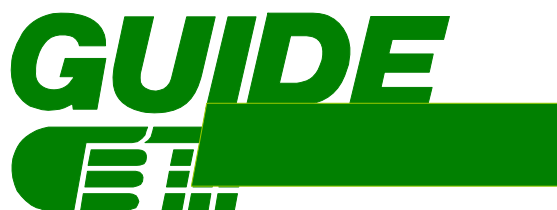
毛霉菌可從鼻腔、鼻竇沿微血管入侵病人的腦神經組織，或引起肺炎、肺梗塞；也可透過皮膚傷口入侵表皮組織，通過血液循環破壞病者內臟組織；如毛霉菌入侵胃腸道，便會穿破腸黏膜，令病人發燒、肚脹，肝臟急促衰竭及壞死。

現時有效對抗毛霉菌的藥物是 POSACONAZOLE。由於近日有多宗毛霉菌入腸病例發生在血科病人身上，醫院迅即加強防感染的措施及增加 POSACONAZOLE 的儲備量，以應付突如其來的需求。

毛霉菌可存在於空氣中、食物及木製物品上，它能生存在攝氏 50 度以下的環境，但若此菌被持續放置於攝氏 80 度以上高溫中，便會死亡。所以將食物充分加熱煮沸，便可消滅它。

👉 覆診注意事項

由於預製的獨立包裝麪包、餅乾或蛋糕等也可能含有毛霉菌，不適合移植後病人，故瑪麗醫院骨髓移植中心門診部 J8S 作出臨時應變措施：到醫院覆診或吊藥的病友，如需要食物充飢，請自備未開封的杯麪，或密封的罐頭食品，門診部方面會備有潔淨的微波爐盛器及食具〈已經高溫殺菌或用酒精消毒〉協助病友以微波爐將食物煮沸後始可進食。



預防感染新指引 《資料由瑪麗醫院骨髓移植中心提供》

血液腫瘤及骨髓移植病人接受化療或進行骨髓移植期間，身體的抵抗力變得特別弱，尤其是當白血球下降到低位時（中性白血球低於 $1 \times 10^9/L$ ），容易受到感染。感染可以因為病毒、細菌，或霉菌做成。雖然有些感染是從身體內部發出來，但有些感染是從食物或空氣進入身體。因此我們提供一些提示給大家參考，希望減低病人受感染的風險。

首先要切記“病從口入”

進食前病人應將雙手徹底清潔，最好使用酒精搓手液清潔雙手或可用梘液做好手部衛生。接觸病人前後，也應清潔雙手。

必須進食衛生和完全煮熟的食物。避免進食一些容易受污染或未經煮熟的食物，如魚生、壽司、火鍋食物或一些預先包裝的腐乳、未煮熟之調味品、生果。倘若用微波爐也要將食物加水或奶加熱到煮沸方可，請參照病房飲食需知單張。

所有罐裝食物、罐裝生果及飲品，要經過再煮熟及煮沸才可進食。食物在煮熟後，也應在短時間內進食，不宜長時間擺放在開放的地方後才進食，並且不可吃隔夜飯餸。

一些預先包裝的食物，或較容易發霉的食物，也是高危，如麵包、三文治、蛋糕、餅乾，應避免進食。

放置食物的桌面要清潔。請留意報紙、雜誌、電腦都可能帶有細菌，不要與食物放在同一桌面。餐具也應徹底清潔，避免用即棄的木筷子和牙籤。

每次漱口須用已煮沸的開水、蒸餾水或生理鹽水。洗澡或洗頭時，要避免吞飲下入花灑或水喉噴出來的水。

無論在醫院或在家裡都要注意以上提議。

進出醫院，病人須戴口罩。用完之後，應馬上丟掉，及進行手部衛生。

避免走近一些正在進行裝修的地方，包括醫院範圍及居住環境附近。例如現時 K 座地下正進行裝修，進出醫院時，請取道醫院 S 座或 H 座入口星巴克 (Starbucks) 旁，再前往目的地。

要留意食店、快餐店及便利店附近環境有否正在進行修築工程，切勿購買或進食受影響食店之食物。

如有肚痛或肚瀉徵狀，請立刻通知醫護人員。

凡正在等候骨髓移植之病人亦需要開始遵行以上指引。

病人如有任何疑問關於預防感染，請聯絡瑪麗醫院血科或骨髓移植病房醫護人員。

👉 腦輕鬆



恭喜發財! 身體健康! 希望大家新一年個個都心想事成, 大吉大利, 龍精虎猛, 財運亨通! 等我爛 GAG 小王子同你地玩下爛 GAG IQ 題助慶啦!

1/ 從前有一隊由紅豆組成的軍隊, 請問呢隊軍隊叫甚麼名字呢?



2/ 承上題, 由綠豆組成的軍隊又叫甚麼名字呢?

3/ 承上題, 有一天, 這兩隊軍隊開戰, 最終由紅豆組成的軍隊勝出, 於是綠豆組成的軍隊說了一句話, 請這句話是甚麼呢??



給大家一個提示, 所有答案都跟食物有關啲!

會訊製作小組:

梁嘉兒、侯鳳群、陳玉珊、沈澤、郭沛瑩

答案: 1. 紅豆冰 (兵) 2. 綠豆冰 (兵) 3. 爛 GAG 兵 (兵)

髓康會

香港郵政信箱 3659 號