



髓康會會訊 (第73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



資助機構：



癌症基金會
CANCERFUND

活動推介

地區聚會

在4-5月間各地區將舉行地區活動，詳情如下，歡迎會友跨區參加。會員及附屬會員每人獲\$10津貼，其餘由各出席者攤分，請致電熱線報名。

地區	日期	時間	聚會地點
港島	11/05/13 (星期六)	早上10時	富臨皇宮 香港北角英皇道438號 (北角地鐵站B1出口)
九龍東	16/04/13 (星期二)	早上10時	觀塘饗宴 觀塘開源道79號鱷魚恤中心 2樓(觀塘港鐵站A2出口) APM通道
九龍西	03/05/13 (星期五)	晚上7時	大洋洲 Oceania 太子西洋菜南街260號 長寧大廈1樓E室 (太子地鐵站B2出口)
新界東	20/04/13 (星期六)	下午2時	稻香超級漁港 沙田正街1號蔚景園3樓
新界西(1) (荃灣、葵涌、 青衣、東涌)	09/05/13 (星期四)	晚上7時	龍寶酒家 葵芳葵義路葵芳閣2座地下 (近賽馬會投注站)
新界西(2) (屯門、元朗、 天水圍)	30/04/13 (星期二)	晚上7時	新榕記海鮮酒家 天水圍天盛苑天盛商場 101號舖

坪洲遠足遊

日期：2013年4月14日(星期日)

時間：早上 9 時至下午 3 時

內容：暢遊坪洲，沿途欣賞坪洲風光，亦可拾級而上，
到坪洲最高點之手指山。

集合時間：早上 9 時正 (敬請準時，逾時不候)

集合地點：中環 6 號碼頭

費用：會員及附屬會員 \$50

會員及附屬會員之首名家屬 \$70；非會員\$100

(以上費用只包午餐及活動保險) <車船費自付>

* 來往坪州船費：成人\$20.70(普通船) \$39.40(特快船)

長者及合資格之傷健人士\$2 <需使用八達通>

持有殘疾人士登記証人士\$10.40(普通船) \$19.70(特快船)

<需帶備殘疾人士登記証及以輔幣付費>

人數：25人(會員/附屬會員及首名家屬優先) (額滿即止)

活動名稱	日期及時間	詳情
關懷探訪	逢星期六 上午10時－ 中午12時	認識同路人，分享經驗 對象：住院病友 地點：瑪麗醫院骨髓移植中心及 血液及腫瘤科
緣聚一刻 (門診探訪)	星期一或四 (每月一次) 上午10時－ 中午12時	義工與等待覆診的病人作分享經驗，互相 交流。 對象: 瑪麗醫院骨髓移植中心覆診病友 地點: 瑪麗醫院骨髓移植中心門診部
家庭會議 探訪	星期三 (每月一次) 下午1時－4時	義工在瑪麗醫院與準備接受骨髓移植的病 友及其家屬，以過來人身份與他們分享骨 髓移植的經驗。 對象：準備接受骨髓移植的病友及 其家屬 地點：瑪麗醫院骨髓移植中心

活動回顧

靈蛇獻髓迎新春



本會的新春聯歡於3月3日舉行，筵開8席。今年的聚餐特別熱鬧，因為多位顧問如李國維醫生、梁如鴻醫生、趙健華醫生、區永仁醫生、陳漪瑩姑娘和袁詠詩姑娘，另數位瑪麗醫院血液科姑娘一同出席，並和會友們一起玩遊戲，李醫生和梁醫生原來是遊戲王，他們兩人分別奪得冠亞軍呢！嘉賓們更捐出豐富禮物和利是給我們抽獎。大家盡興而回，滿載而歸。



「骨髓瘤的復發及處理」講座



本會邀得顧問梁憲孫教授為骨髓瘤小組於1月19日在中環癌協中心主講「骨髓瘤的復發及處理」講座，反應踴躍，與會者熱烈提問，梁教授一一解答。

梁教授細說骨髓瘤的成因、病理及治療方法，解釋復發的情況和處理。雖然多發性骨髓瘤的復發率高，但治療的藥物不斷推陳出新，可以控制患者的病情，延長生存期。他鼓勵病友要有信心和耐心去面對復發治療。



BMT 小百科

骨髓移植前後，飲食調配注意事項

在接受骨髓移植前，病人要先接受高劑量化學治療及全身放射線照射等殲滅療法，將身體裡面的癌細胞及骨髓細胞殺乾淨，讓植入的乾淨骨髓能順利生長。

接受化學治療的同時，會產生噁心、嘔吐、食慾不振、嘴巴破、拉肚子等副作用；這些不舒服的症狀都會影響病人的食慾，吃的少當然體重、營養狀況也會跟著下降，營養不好，對於治療的反應也跟著變差，甚至必須要停止治療！

殲滅療法清除骨髓內的細胞同時，也降低了病人的免疫力，容易發生感染，所以在這段期間，飲食的衛生很重要，一定要吃完全煮熟的食物，尤其在中性白血球指數低時。至於鮮奶、優酪乳、養樂多這類含有生菌的食物都不建議食用，生魚片、鮮奶油、麵包、蛋糕這類含生的食材的食物更是禁止。水果則建議選擇罐頭水果，例如罐裝的水蜜桃、橘子等。此外蜂蜜可能含有肉毒桿菌也不建議在免疫抑制期間食用。

做完移植前的殲滅療法後，就是進入移植室接受移植，這是一種嚴重的發炎反應，也會有噁心、嘔吐、食慾不振、腹瀉、甚至急性的抗宿主排斥反應，如果有良好的營養狀況加上積極的治療，這些不舒服的症狀很快就可以緩解了。

食慾不振時，可試喝酸味飲料，像檸檬汁、柳橙汁、酸梅汁等，或多選擇添加酸味調味的料理，例如檸檬魚、糖醋里肌、咕咾肉、蕃茄炒蛋等。

腹瀉時隨嚴重程度不同調整飲食，如果嚴重腹瀉必須要禁食，必須由靜脈注射補充營養，再慢慢的進展至由嘴巴進食至足夠的熱量。

有噁心、嘔吐的現象，可以選擇比較簡單、清淡的食物，像一些清果汁、清湯等。

移植後服用免疫抑制劑期間，除了飲食要注意清潔衛生外，免疫抑制劑容易造成高血糖及高血脂的情形，因此不要吃太多加工食品，如肉醬、醬菜罐頭、肉鬆、貢丸等及含有高油、高鹹的食品。如果發生移植後高血糖的情形，則可以多選擇低升糖指數的糙米飯、青菜等。

若移植後發生了腹瀉、口腔黏膜潰瘍這類與營養相關的抗宿主排斥反應，不要自行輕易的禁食，要少量進食，以補充足夠的熱量，並趕快回到醫院門診請醫生及營養師評估排斥反應的嚴重度，做藥物及飲食的調整。

(以上內容參考節錄自花蓮慈濟醫院－癌症醫學中心專文)

投其所好

出發！去西藏

撰寫：鳳凰花開



去西藏是我一直以來以為只能是夢想，因為它的海拔在那麼高的地方，身體健康的人尚且卻步，何況是一個做過骨髓移植的病人。1999年我做了移植手術，自2001年康復後便開始四處旅遊，不過對於西藏只能想想，還是不敢造次。去年9月機緣巧合下我終於成行，同時做了細緻的準備工作。

我們一行四人，在深圳夜機往成都，住機場附近；第一天，成都林芝。因為持回鄉證，離開機場我們須先回市區派出所備案，辦理證明，整個西藏的行程中，一路上三步一崗五步一哨都必須出示此證明之正本。天氣驟變，只去了布久喇嘛林寺（紅教），早些回酒店休息。

第二天，色季拉山（山口海拔4728米，可遠眺南迦巴瓦峰。下雨濃霧啥也看不見）－魯朗林海巨柏林。必吃：魯朗石鍋雞，藏香豬。享用石鍋雞時，坐在空氣流通的地方，否則你的氧氣給燒掉。

第三天，林芝－巴松措－拉薩（途徑：尼洋河中流砥柱，唐蕃古道，米拉山口海拔5013米，松贊干布出生地，拉薩河畔）巴松錯是前往拉薩途中的主要景點，要特地拐進去，連遊覽時間需3-4小時，持香港殘疾證門票有優惠。到達拉薩已經晚上八點多了。拉薩，我來了！

第四天，哲蚌寺－色拉寺（辯經）－羅布林卡－藥王山（布達拉宮全景）－龍王潭/宗角祿康（布達拉宮後面，湖面倒影）。我沒有高原反應，精神抖擻。

第五天，布達拉宮－小昭寺－大昭寺－八廓街布達拉宮夜景。布達拉宮花高價跟團進去的。

第六天，桑耶寺－布拉康（山腳遠眺）昌珠寺。本來在拉薩有多一天的預算，現在一切順利，改為加遊山南地區。

第七及八天，拉薩日喀則拉薩。原計劃拉薩羊卓雍湖卡若拉冰川5400米江孜（白居寺宗山抗英遺址（遠望）十萬佛塔帕拉莊園。樂極生悲，突發事故，行程於羊卓雍湖戛然而止，提前一天返回香港。因為團友在湖邊騎犛牛照相，下來時被犛牛顛下牛背受傷，我們即時返回拉薩醫院；他斷了鎖骨和肋骨，提前返港，下了飛機回家放下行李，當晚住院，留點遺憾吧！在他之前騎犛牛照相的人是我，真走運！

經驗分享：

1. 不要乘坐火車入藏，因火車是密閉車廂，車內氣味大，而且供氧達不到逐漸適應高原的目的，晚上又可能休息不好。
2. 林芝海拔2900米，拉薩3600米。選擇由林芝入藏，有利適應高原環境，而且林芝號稱西藏江南，森林覆蓋率大，氧氣比其他地區充足。
3. 入藏前10-14天開始吃紅景天，防止高原反應確實有用。
4. 高原最致命的兩大問題是腦水腫和肺水腫。在高原感冒是很嚴重的事情，早晚溫差大，注意保暖，及時加衣服。曾有人沒加外套直接下車才十幾分鐘，當晚就高燒，次日即送回四川。
5. 慢慢走路，別大動作又跑又跳。嘿嘿，心跳加速，你自然會停下來。在高原上我的血壓、心跳比平地加20。同行朋友有吃開血壓藥的，就根據血壓資料增加分量。
6. 起初一兩天不要洗澡，減少感冒機會和消耗氧量。如覺得頭暈，可馬上躺下，抬高腳讓血液回流到腦部。
7. 飲食：多喝水，由於高原用力呼吸，體內水分蒸發快。別吃過飽，我在西藏有胃口但沒有餓的感覺，隨身要備乾糧，以防路途中不能及時用餐。葡萄糖水當水喝，而且常備熱水，喝溫水感覺較舒服，每天加滿熱水瓶放車上。據說酥油茶可以預防高山反應，味道OK，但不要喝太多以免反胃。
8. 如有不適，趕緊去醫院，不可以硬頂。
9. 不吸煙不喝酒。盡量不吸氧以減低依賴性，令身體自然適應高原環境。
10. 我們四人包車，行動靈活，隨時根據身體情況調整行程。司機是藏族人，有利和當地人溝通。
11. 景點最好請藏族導遊，他們信仰藏傳佛教，講解非常詳細投入並富有感情。
12. 全程使用礦泉水，因高原沸點低，水煮到80幾度就滾了，未能有效殺菌，但在外用餐，就無法避免了，可選擇相對乾淨的餐廳和菜肴。

攜帶藥物及用品：

1. 紅景天：提前10-14天服用。
2. 安眠藥，止痛片：防止高原上主要兩大症狀：失眠，頭痛。
3. 葡萄糖粉沖水：葡萄糖吸收快，減少耗氧。隨身備飲，而且要夠濃。
4. 維他命C丸：增強抵抗力。
5. 攜帶型氧氣瓶最好一到西藏就買，不過我們一路沒有買過。
6. 西藥Diamox(Acetazolamide)：同行朋友第二天有高原反應，開始服用，全程都吃。

其他重要物品：潤膚露、潤唇膏、喉糖、口罩、潤鼻腔藥膏、眼藥水、濕紙巾、酒精消毒液、發熱貼、血壓計、血氧計、聽診器等。



編者的話

喜氣洋洋的春節聯歡後，春夏之交又是地區聚會熱鬧起來的時候，大家可以跨越港九新界，與各區的老友樂聚。

遠遊對病患者來說簡直是異想天開，骨髓移植帶來了新的希望，從病危到康復，而能重新出發，遨遊大地，實在是極大的喜悅，從作者的筆端流露出難以言喻的興奮。

然而，為了邁向康復之路，活得更精彩，移植後尤其出院後的一年內，病友們必須額外注意飲食，絕不可掉以輕心，吃壞了身體，白費醫護人員的悉心照顧和自己在治療中的努力。今期解說了骨髓移植前後需要注意的飲食調配，值得大家一讀。

會訊製作小組

編輯：梁嘉兒

排版：陳玉珊

校對：梁嘉兒、陳玉珊

資料：呂惠貞、張國科

郵寄：沈 澤

髓康會顧問

方素君姑娘

袁詠詩姑娘

陳漪瑩姑娘

趙健華醫生

謝偉財醫生

李卓廣醫生

梁如鴻醫生

區永仁醫生

戴慧明姑娘

鄺沃林教授

(排名以筆劃序)

李國維醫生

梁憲孫教授

詹楚生醫生

簡倩婷姑娘

嚴淑明醫生

髓康會

香港郵政信箱3659號