



如何防癌？(下)

◎文/黃四堯 醫師



▲黃四堯 醫師

- 太燙、太鹹、有刺激性食物。
- 少攝取動物脂肪、魚肉蛋奶豆有豐富蛋白質，應適量攝取。
- 戒絕吸菸、避免二手菸，孕婦尤應注意。
- 不嚼檳榔，注意口腔清潔衛生。
- 避免服用不必要藥物，也

預防重於治療的理想，從不被懷疑，據估計引發人體致癌因素當中，由於體內刺激而發生者，祇佔20—34%，而由外來刺激諸如飲食、吸菸或環境等外來因素，甚至其致癌原起自空氣中、水中，或藥物內，實與人類生活息息相關。不過，癌症並非絕症，如果人人都能對癌症有充分的認識及注意防範，很多癌症應該可以預防的。

防癌注意事項

- 日常飲食注意營養均衡，不可偏食。
- 食物要新鮮，避免久存，以防黃麴毒素侵害。
- 多食有色蔬菜、穀類及纖維，暢通糞便。
- 攝取適量維他命A、C、E食物，以保護黏膜健康，強化細胞及抑制癌化。
- 少飲酒類或食用含過量香料、色素、防腐劑等，或

- 不隨便服用荷爾蒙。
- 防止強烈陽光過度曝曬，痣疣應避免刺激。
- 避免接觸化學溶劑、染料、石棉塵、殺菌劑及污濁的空氣與水。
- 不在可能致癌環境下工作或居住，最低限度應注意定期體格檢查。
- 避免暴露於放射線，少照不必要x光。
- 經常適當運動，可多攝取氧分，以促新陳代謝，增加體內淋巴球解毒，及破壞癌細胞功能。
- 婦女應定期陰道抹片和乳房自檢。
- 有家族性癌病者，要定期

- 進行健康檢查，以防癌未然。
- 學習自我初步防癌檢查，發現任何不正常應即請醫師診斷，切勿諱疾忌醫，或病急亂投醫。
- 任何二、三星未癒之病要懷疑是否癌症，早期癌病少有徵狀，且潛伏期甚長，如予詳查是可發現的。
- 癌症未確定前不隨便治療，診斷確定後，要平靜理智的接受正當治療。
- 平時多吸收防癌知識，保持心情愉快情緒安定，不要有「恐癌」情意惶惶不安。

登革熱防治從你我做起

◎文/圖 高雄長庚—林義漢醫師



登革熱是一種環境病、社區病。因此，在夏季濕熱多雨的環境中非常適合病媒蚊孳生，「登革熱」就如影隨形拉警報，即使只是一個被任意丟棄的空杯、空罐、空盒、廢保麗龍箱及廢輪胎，都可能是孳生源，更遑論空地、空戶或廢棄的工廠等建築物，更是病媒蚊的溫床。因此，登革熱防治工作，絕非單一單位能獨挑大樑的工作，衛生、環保、民政、教育、地政、建管等單位。若希望登革熱防治工作能更有效，就從你我全民總動員，把自家及戶外空地、水溝清除積水，根除病媒蚊孳生源。

噴藥並非防治登革熱的良方，「清除孳生源才是預防登革熱唯一的方法」，衛生單位時時提醒全民作好防治工作，將正確的登革熱防治觀念深植於民眾日常生活習慣之中，就成為登革熱防治的根本之道；若再加上建立社區動員機制，民間力量也自發投入防治工作，將更有事半功倍的效果。

1. 如何防治登革熱

- 目前登革熱尚未有疫苗可以接種。
- 防治登革熱最有效的方法是撲滅病媒蚊。
- 注意環境衛生的維護。
- 清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生。
- 舊式冰箱、飲水機及烘碗機有水盤，請每週倒水一

- 次。
- 應避免白天被蚊蟲叮咬。
- 登革熱病患在生病期間臥床要掛蚊帳。
- 2. 了解蚊咬棲息場所及吸血習性
- 埃及斑蚊**
- 喜歡棲息於室內，尤其是深色之窗簾、衣服、布幔及其他陰暗處所。
- 白線斑蚊**
- 喜歡棲息於室外孳生棲所附近之植物及戶外之陰涼處所。
- 眼血高錘**

斑蚊在白天吸血，以早上9-10時及下午4-5時為吸血高峰。

3. 可能孳生源處所

- 室內—
- 花瓶、花盆底盤、陶缸、水泥槽、水桶、冰箱底盤、飲水機底盤、烘碗機底

盤、植物葉軸…等，可能疏忽造成積水孳生蚊蟲，應定期每週檢查乙次。

室外—

所有可積水之瓶瓶罐罐，如隨手丟棄的飲料罐、便當盒、塑膠及保利龍製品、鍋、廢棄傢俱、洗衣機等電器用品，廢輪胎常被再利用在公園、運動場等休閒場所。戶外使用時，可先打洞或以土壤滿植草，避免積水。



金夏的季節

◎文/圖 周志強



時間的流轉是份感覺，而註記時間之痕的方式卻是多元的。在季節規律變化下，花開花謝是一種喚醒人們對於時間的知覺。每年的五月至七月仰頭拾望，天際間多了一份奪目耀眼的金黃，這是一個屬於阿勃勒高聳的季節。

五月的風拂著申申的愛戀直奔太陽的故鄉，更拂落金黃的奇蹟。黃金雨！天上的雨歇了，但街角的雨下著正燥爛，阻擋了我們的去路，偷走了我們的靈魂，而我們也甘願被它阻擋，享受著那份金黃喜悅。

滿樹的黃花交織著那青翠的葉，映出令人愉悅的歡喜，目睹著它盛開又隨風旋落的姿態，更能心領神會此般的落英為何繽紛得如此令人心

醉。

阿勃勒！金夏季節裡的阿勃勒就這樣隨風搖曳著花朵絢爛這季節，更燥爛起這城市。

金黃饗宴！由於他的鮮豔讓時空充滿著美麗的色彩、生機，搶盡了眾人眼光，更留下了對於時間之美的感動，也豐富了對於光景生動的描繪。所以當行道樹有所更換或填補時，阿勃勒就一株株的被栽植起來，於是我們發現這饗宴是一年比一年豐富起來了。

美的感動！每年就在高雄市立文化中心的廣西街及鳳山市光華路鳳西國中校園路旁絢爛的上演著。朋友！掌握瞬間的美感及金夏季節的金黃饗宴正是時候，可不要吝於季節的吶喊哦！

