

## 十大 危害健康因素

人人都想擁有健康的體魄，但健康何處求？世界衛生組織（WHO）在最近的健康年報中，首次排列了20多項威脅健康的危險因素，並嘗試尋找改善方法。它估計若能改善這些危險因素，最富有國家的人民可多享5年健康，而最貧窮國家的人民更可延長健康達10年。

這項報告列出了20項世界性危害健康的因素，它們除會引致疾病外，更會導致死亡。其中首10項危害健康因素影響最嚴重，是引致全球40%的人死亡的主要原因。這10項因素依危險程度由高至低排列如下：體重過輕、不安全性行為、高血壓、煙草、酒精、食水污染、衛生設施惡劣、缺乏鐵質、室內污染、高膽固醇及肥胖症。

在首10位的危險因素中，有不少均與飲食有關，故此報告建議各國應加緊推行預防措施，例如提高香煙稅、盡量減低加工食物中的含鹽或含糖量，及在包裝食物的標籤上清楚列明成分等，以提高社會普遍的健康意識。

另外，研究人員亦對室內污染對健康的影響程度感到意外，其危害性甚至超於高膽固醇及肥胖症，這是以前多人都忽略的。每天大部分時間都在室內的都市人，真的要慎重考慮自己的環境健康了。



## 吃深海魚 能預防心臟病

不少人都知道魚類的好處，最近美國心臟協會在周年會議上，不但肯定奧米茄三號脂肪酸中DHA及EPA對心臟病患者的益處，更首次建議若患者無法從日常食物中吸收足夠的奧米茄三號魚油，可在醫生建議下選用有關的補充劑。

美國心臟協會是歸納了眾多研究後，才發表此建議。發言人表示，很多研究顯示心臟病患者若每天食用1克的奧米茄三號脂肪酸，生存率會大大提高，心臟病發的機會亦大減。其中有研究證實，奧米茄三號脂肪酸能減少20至30%與心臟有關的死亡，亦有研究指它有效降低甘油三酸酯4至30%。即使心臟健康的人，每星期進食三文魚、劍魚、鯖魚或紅點鮭等2次或以上，亦有助保持心臟健康。

奧米茄三號脂肪酸除可在深海魚類中發現外，亦可於亞麻仁籽、胡桃或亞麻仁籽油、胡桃油、黃豆油等中找到。美國心臟協會主席羅拔布朗表示，有不少證據顯示奧米茄三號脂肪酸有助防止血小板凝固及保持心律正常，故能預防心臟病突發或心血管堵塞。

不過由於深海魚類可能含水銀，為安全起見，兒童、孕婦或正餵哺母乳的產婦應避免食用鯊魚、劍魚或鯖魚等。至於一般成人只要食用正常分量的魚類，相信問題應該較少。



## 子宮頸癌 檢驗新指引

子宮頸癌是女性最常見的癌症之一，在美國每年約有13,000名女性患上子宮頸癌，4,100人因此死亡。香港每年亦約有500宗新個案，平均每年約有150患者死亡。由於子宮頸癌細胞早期發展緩慢，若能及早發現，治癒率非常高，因此定期做婦科檢查是非常重要的。

最近美國癌症學會公布新的子宮頸癌檢查指引供婦女參考，尤其希望藉此讓沒有定期做婦檢的女性更瞭解定期檢查的好處。指引包括：

- 婦女開始性行為後3年便應每年接受柏氏抹片檢查；
  - 30歲以後，若之前連續3次檢查的結果正常，可改為每2至3年才檢查1次；但若本身患有免疫系統疾病如愛滋病，檢驗次數便應增加。
  - 婦女若已年屆70歲或以上，而過去10年的檢測結果都正常，便可停止檢驗。
  - 若曾進行子宮切除手術，將子宮完全切除，便可停止接受檢驗；但若沒有將子宮切除，便應繼續作定期檢查。
- 另外，科學家亦研究出測試乳頭狀病毒（HPV）的方法，不過目前仍有待美國藥物及食品管理局（FDA）批准使用。乳頭狀病毒是其中一種能引致子宮頸癌的病毒，若能及早驗出，相信有助加快驗出子宮頸癌。

