

女性健康知多少?

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

在當今的社會，女性擁有越來越多的自由，我們努力學習和工作、關心他人、將快樂帶給自己和身邊的人。要做到這一切，有時候並不是很容易的，而我們自身的健康是其中的決定性因素，需要我們投資時間和精力好好照顧自己。

每年一次的子宮頸塗片檢查對女性來說非常重要。子宮頸癌是由人乳頭狀癌病毒（HPV）的病毒感染引起的，HPV病毒會影響我們身體細胞對抗癌症的自然免疫功能。對大多數人來說，HPV是一種很常見的感染。現在，預防注射疫苗來已經誕生了。我們建議年齡在9-25歲的女童和年輕女性注射此疫苗，在未發生性行為之前注射效果會更好。

另外，透過性傳播疾病檢查（STD Screening）可以查出是否有受感染症狀（如衣原體感染 Chlamydia）及其併發症，這在我們社區的年輕人中是一種非常常見、可導致不孕的後遺症。可幸的是，這種感染是可以醫治的。

我們常說家庭、食物和積極運動是健康生活的關鍵。其實，遺傳因素、攝入的食物以及有效的運動，都是決定女性健康的因素。我們無法改變我們的外貌，但如何鍛煉身體、訓練力度和耐力，將決定我們對自己的整體感覺。華裔人士往往過於注重經濟上的得益而忽視其他方面。運動能幫助我們增加好膽固醇、去掉壞膽固醇，

預防心臟病和糖尿病。運動更能增強身體細胞對抗感染和癌症的能力。在我們的社區中，脂肪肝的患者越來越多，而脂肪肝是由高澱粉的飲食習慣、過於肥胖和缺少運動所引起的。對付脂肪肝的唯一方法是減肥和運動，但這卻不是容易做到的。

華人社區中還有一種誤解，就是女性在坐月子的時候（產後的一段時間），大多都不做運動，並進食大量高膽固醇食物如骨頭湯、豬腎、豬尾巴等以幫助恢復健康和減輕腰痛，而缺乏運動亦導致許多產後的女性腰圍粗壯、自此體重高居不下。在美國，全國60%的人口超重、過於肥胖，並有上昇的趨勢。限制脂肪、卡路里的攝取、增加運動實乃當務之急，是健康必不可少的一部份。在城市中，人們預測我們的下一代壽命將比我們短，這難道還不足以引起我們重視嗎？

最後，我想談談骨質疏鬆症。骨質疏鬆不是自然的衰老。由於醫學的發展，我們的壽命越來越長。如果不進行任何治療，女性每年的骨質流失可達3%，不要等到發生骨折才來治療。藥物可以改善症狀：有些在絕經期間服用、亦有在絕經後每週一次、每月一次服用的藥物。去做一次骨質密度檢測。情況嚴重的話，可以每天注射副甲狀腺荷爾蒙，在一年內便能增進9%的骨質密度。不要忽視骨質的健康。

文章由中華醫學會會員黃朱素貞內科醫生提供