

進補勿忘防肌瘤

香港大學中醫藥學院 蘇晶 博士

多年前曾有記者採訪我，問到為什麼香港女性子宮肌瘤的發病率高，是否與進補有關？我做了四點解釋：首先，子宮肌瘤是女性常見的良性腫瘤，其發病與雌激素過多並長期刺激有關，多以 35~50 歲的婦女為主，此階段女性的壓力較大，無論是工作還是家庭，可以說下有子女，上有高堂，長期的精神緊張，導致內分泌的失調，這在子宮肌瘤的發病中是不可忽視的；其二，香港人喜歡進補，尤其是女性為了保持皮膚的青春和美麗，過多食用雪蛤膏、燕窩、魚籽等高含荷爾蒙的保健品，也可誘發子宮肌瘤的發生或促進子宮肌瘤的增長速度；其三，運動量不足，由於工作時間長，有的是朝九晚九，坐在電腦前不知不覺數小時悄然過去，甚至長期忍小便，腹腔盆腔長期處於壓迫狀態，血液循環不良，不僅會引起脂肪的堆積，腰酸背痛，也是子宮肌瘤的誘發因素。其四，隨著醫學知識的普及，經濟和生活水準的提高，人們更注重身體的健康，定期檢查，早期發現，可能也是香港女性子宮肌瘤的發病率高的原因。

早期發現，預防為主

子宮肌瘤可以早期發現。如果出現月經改變，如月經週期的變化，經血量增多，經期延長。下腹部疼痛，少部分人在肌瘤發生感染或子宮變形後，可出現下腹部疼痛。腫塊，在下腹部能摸到腫塊，特別在膀胱尿液充盈的情況下腫塊更明顯。壓迫感，如果肌瘤位置較低，可壓迫鄰近器官出現排尿困難、排大便困難、腰酸背痛等症狀。適當進行婦科超聲波檢查，即可診斷。

子宮肌瘤的形成與長期大量雌激素刺激有關，研究表明精神緊張，或情緒低落對內分泌系統的影響較大，調暢情志為防治肌瘤的第一要務。此外，動物實驗表明，高脂肪食物促進某些激素的生成和釋放，故肥胖婦女子宮肌瘤的發生率明顯升高。堅持低脂肪飲食，多吃瘦肉、雞蛋、綠色蔬菜、水果、多吃五穀雜糧，如玉米，乾果類食物，如花生、瓜子，忌食辛辣、酒類，禁食雪蛤膏、燕窩、魚籽等高含荷爾蒙的保健品，適當運動鍛煉，散步、五禽戲、八段錦、太極拳、瑜伽等即可放鬆精神，調節情緒又可改善血液迴圈，預防肌瘤的發生。