無痛分娩減輕產婦痛苦

無痛分娩是指在生產過程中用藥物或麻醉術，在不影響母親及胎兒健康的前提下，達到減輕產婦痛苦的目的。

通常痛的感覺是經由神經的傳導而來，然而生產時陣痛的發生機轉却尚未清楚明白。但大體上已知是由痛感的神經纖維所控制，在子宮部位是由第十一及十二胸椎孔傳入脊椎內，少許則由第十胸椎孔及腰椎上傳遞訊息，假若將第十胸椎至第一腰椎的痛感神經阻斷，則由子宮收縮及子宮伸張所產生的第一產程的產痛就可消除掉，此爲第一產程的無痛分娩，而第一產程是指眞正產痛開始到子宮全開的期間。

而陰道及陰唇部位的痛感神經是傳達到第二到第四薦椎，故此，若將第二到第四薦椎阻斷，則因胎兒經過產道所引發的第二產程的產痛就可消除，此爲第二產程的無痛分娩，而第二產程是指子宮口開全到胎兒分娩出來的期間。

然而，要想消除痛感，則需應用止痛術及麻醉術的方法。而止痛術是利用止痛藥物或非藥物的方法減少大腦皮質對痛感的敏感性，而使中樞神經對於末梢傳來的痛覺訊息敏感度降低，以達到止痛的目的。至於麻醉術是利用麻醉藥物將中樞神經或末梢神經之傳導被及痛感接受處阻斷，而達到無痛的目的。

□胡嘉珠

本版全部文字經專家審閱後刊出

陰囊爲何向外伸出來？

男性的陰囊爲什麼是向外垂呢？這原來是有一番道理的。

陰囊之內，最主要的器官是睪丸。它能夠製造精子和睪丸固酮（即主要的雄性荷爾蒙）。精子可以說是一種驕生慣養的細胞。溫度越高，其壽命便越短。陰囊凸出於體外生長可以使睪丸的溫度比正常體溫低一點，有助於延長精子的壽命。當外界的氣溫太熱時，陰囊的肌肉組織便會鬆弛，以吸取體溫來抵禦寒冷，使精子能夠維持正常的活動。因此造物主故意把陰囊向外伸出來，可以說得上十分巧妙。

□趙冠喬

性與你

同時陰囊上的汗腺也會分泌汗液，使陰囊內的溫度進一步降低，以延長精子的壽命。

精子不宜生活於高至體溫的環境，溫度太低也不適宜。所以當天氣轉冷時，陰囊便會立即收縮其肌肉組織，使陰囊緊貼在身體的表面，凸出部分便會向外伸出來，可以說得上十分巧妙。

□趙冠喬

用關節鏡檢查膝關節炎較準確

膝關節炎是常見的疾患，而膝關節是人體關節中最大的關節，在膝關節上接大腿骨，下接小腿骨。然而，人體的走動必會牽動大小腿骨的運動而造成膝關節的摩擦，而在這兩塊骨的末端具有軟骨，它能使膝關節的摩擦減少。在軟骨之間各一片半月狀軟骨，加上韌帶，至於理想的保健運動，就是躺在床上作伸腿或滑，使兩骨之間的摩擦減到最低程度。然而，關節的構造還包括有前十字韌帶、後十字韌帶、內側韌帶和外側韌帶，能使關節穩定住。

因而在保健膝關節方面，最好是能保持理想體重，因爲膝關節是支持身體的重量，如體重過高，則會使膝關節負荷增加，容易造成膝關節炎。另外，最好是避免作蹲的姿勢，因爲人體從蹲到站起來，其膝蓋所承受的力量約爲人體體重的六倍，這會大大增加膝關節的磨損。且會使半月狀軟骨受到壓迫而容易造成破裂。至於理想的保健運動，就是躺在床上作伸腿或運動身體各部份，或作游泳運動等。

在診斷關節毛病方面，過往是從其症狀及一般身體檢查來推測，如問診藉以了解毛病是何時何地及如何發生，另外是視診、觸診，看看關節的活動範圍大小、轉動時痛不痛，關節有無紅腫、積水、壓痛等現象。或者藉X光照射關節液分析，以了解關節的變化。

然而近年發明了關節鏡，在診斷上可眞幫了醫生很大的忙。關節鏡的大小就如小指頭般，能深入關節腔中，可觀察半月狀軟骨、關節表面軟骨、十字韌帶有無破裂及滑膜病變的情形。而X光片只能觀察關節中硬骨的病變，却不能觀察到潛藏在關節的軟骨及軟骨組織中的病變。所以，關節鏡在診斷上可較爲正確地了解關節的毛病。且在治療上，經過關節鏡的檢查，往往可使治療的方針改變。因爲過去只憑醫生的臨床診斷，大概只有百分之六十是診斷正確，百分之二十則和臨床診斷不一樣，另外百分之二十則除了醫生已經斷出的毛病外，但却未發現其他的毛病。

根據統計，經過關節鏡的檢查，約百分之二十的患者不必把關節打開，百分之十患者開刀的方法要改變，百分之十患者的治療方法要改變。換言之，約有百分之十的患者，經過關節鏡的檢查後，需要將預定的治療方法改變。

□黃敦衍

健康是寶

健康信箱

服藥飲酒會影響藥效

□敏敏讀者來信問：本人現廿六歲，結婚後吃了半年避孕藥，後來想有B B，可是全年內也未有，就去看婦科醫生，醫生給我吃排卵藥和測溫度計刺激排卵藥，因爲那時也許還未排卵受孕呢！據統計，年幾後，終於在個多月前已有孕，可是我現在才醒起，在我最後吃排卵藥那一期，有一天晚上吃了兩粒排卵藥就去酒會，去到時忘記吃了些酒，對我現在所懷孕的B B有否不良影響，同時吃排卵藥而成功有孕的會否是雙胞胎，和與沒有吃排卵藥而有孕的有否分別？

□答：服藥後飲酒可能影响藥效，未必影响到胎兒，因爲那時也許還未排卵受孕呢！據統計刺激排卵藥可能是促使多胞胎發生率增加的原因之一，至於是否你懷雙胞胎，就必須照超音波檢查。

過藥就喝了一些烈酒，現請問當時吃過藥半小時後又喝了些酒，對我現在所懷孕的B B有否不良影响，同時吃排卵藥而成功有孕的會否是雙胞胎，和與沒有吃排卵藥而有孕的有否分別？

□答：服藥後飲酒可能影响藥效，未必影响到胎兒，因爲那時也許還未排卵受孕呢！據統計刺激排卵藥可能是促使多胞胎發生率增加的原因之一，至於是否你懷雙胞胎，就必須照超音波檢查。

癌症臨床營養

床營養治療。癌病者是否有明顯的營養障碍和消瘦，對預後有很大影响，估計晚期癌症有一半死於營養不良，體質虛衰及其併發症，所以時論謂：「毒藥攻邪、五穀養生命，促進機體康復。」藥氣合而服之。以補精益氣。一體瘤病人不論採用手術切除、放射治療、化學治療或中藥抗癌，都是祛邪手段，可導致人體正氣虧虛，皆必須依賴飲食物調養，供給機體生命需要的營養素，才能耐受祛邪的供伐，達到「治病救人」的目的。

對於癌症的膳食，應該强調服用新鮮食物；食譜不宜太簡單，營養成分要平衡；必須有多菌如猴頭菇、香菇、雪耳等富含植物多糖、多糖蛋白和多肽類，皆有延緩衰老和增强抵抗力的功效；新鮮蔬菜和水果含有大量的維他命A、B、C、D、E，以及多糖類和食用纖維，其防癌抑瘤效果已受到

防癌飲食

美國防癌協會（簡稱ACS）新近頒佈了一套有助於減少人們患癌可能性的營養準則，其大體內容爲多吃蔬菜、水果和含有維他命A、C及植物纖維的食物，避免肥胖，少吃脂肪、酒類、鹽醃烟熏食物及燒烤食物。該會提倡營養準則的基本精神，與祖國醫學癌症戒口的內容，如戒吃發物（烟酒刺激物及肥甘厚味脂肪類）、戒吃燥熱食物（燒烤和烟熏食物）等，多相似之處。在科學昌明的現代，正確地理解中醫戒口和發物的概念和範疇，對於癌症飲食調養、促進機體康復，有積極的意義。

利用食物中所含營養成分及食物的烹調方法來防治各種疾病稱爲臨床營養治療。癌病者是否有明顯的營養障碍和消瘦，對預後有很大影响，估計晚期癌症有一半死於營養不良，體質虛衰及其併發症，所以時論謂：「毒藥攻邪、五穀養生命，促進機體康復。」藥氣合而服之。以補精益氣。一體瘤病人不論採用手術切除、放射治療、化學治療或中藥抗癌，都是祛邪手段，可導致人體正氣虧虛，皆必須依賴飲食物調養，供給機體生命需要的營養素，才能耐受祛邪的供伐，達到「治病救人」的目的。

對於癌症的膳食，應該强調服用新鮮食物；食譜不宜太簡單，營養成分要平衡；必須有多菌如猴頭菇、香菇、雪耳等富含植物多糖、多糖蛋白和多肽類，皆有延緩衰老和增强抵抗力的功效；新鮮蔬菜和水果含有大量的維他命A、B、C、D、E，以及多糖類和食用纖維，其防癌抑瘤效果已受到

鋇劑X光攝影術檢查胃癌

胃癌通常是以潰瘍或腫塊形式出現；像皮革樣的類型則較少見，這一型的腫瘤是長在胃壁當中，使得胃的柔軟度消失，蠕動受影响。而表層性散佈胃癌也少見，它只侵犯粘膜層，以淺層潰瘍或者結節狀病兆出現。

胃癌最常有的症狀是消化不良、上腹痛、體重減經、噁心、嘔吐等。體重減經主要是由於厭食，但也有可能是很容易就覺得吃飽。當腫瘤位於胃的遠端而干擾胃部排空時，是會有明顯的嘔吐現象。患者如果其賁門區有癌時，它會侵入食道，這時候就有吞嚥困難的症狀。而胃癌發生明顯的吐血現象並不常見，但是大便有潛血及貧血現象則很常見。通常理學檢查可能沒有任何發現或者只有腹部壓痛。如果像是摸到上腹部腫塊、肝腫大、腹水、以及及鎖骨上淋巴腺病變時，通常已表示是癌症的末期。

具有腺性息肉、腫性息肉、惡性貧血、有胃癌之强烈家族史、十年前曾作胃切除手術等病史的人，是屬於胃癌的危險因子，應作定期內視鏡檢查。而鋇劑上消化道X光攝影術及內視鏡術，加上生檢及細胞學檢查，是可作爲胃癌的鑑別診斷。

而治療胃癌的方法是作開刀切除，其治療方式是部分胃切除或全胃切除。

□黃敦衍

醫藥新知

康窗健櫥

自來水加氟可防蛀牙

根據美國、加拿大、英國、台灣等地的長期實驗顯示，自來水中加氟可以減少兒童蛀牙率百分之四十到六十之間。研究人員發現，一出生就喝加氟自來水的兒童，其蛀牙情況顯然降低許多，尤其三至九歲的兒童，其蛀牙率有顯著下降的趨勢。這項研究結果，顯示出自來水中加氟具有預防蛀牙的效果。然而，自來水中加氟仍然有許多問題等待解決，如自來水加氟過量是否可能引起牙齒的其他毛病？氟是否具有致癌性等？另外，國人是否願意這樣涉到人權和個人自由等問題。

□吉惠蘭

司公行和中
CHUNG WO HONG CO.
368 POWELL ST. VANCOUVER B.C. V6A 1G4
PHONE: 685—9612
獨家總代理
新到
飛枝島特產
潔淨靚海蔘片
原條中海蔘
男庄晴雨鞋
女庄塑膠涼鞋
男女塑膠拖鞋
全部特價
八折

剪草園藝
電話：876-3854

剪草倒樹
修樹，清理垃圾
電：251-3089劉

剪草
專門剪草・剪樹・種樹・修樹・鋪草・美化及清理庭園・工作完美・免費估價・包君滿意・持有政府牌照・請電：430-4326
HAO庭園服務公司

李偉運輸公司
專運送兼辦理香港移民出入口行包裹，并家具什物搬運，有大棧房代客存貯。
晚間電話：二五四-三〇六二

254-5691
雷大偉搬運
五噸二十尺長貨車・司機和車有特價・及碼頭貨運發民行李・各等請電下午五時後・

代客搬屋及一切雜物・價錢公道快捷妥當・電話：438-9352
貨車搬運

BB搬運公司
有保險・忠誠可靠
電話：681-2030

思維裝修清潔
大小工程土庫間格油漆陽台平房屋頂圍籬水電工程清潔長期修理商店住宅拓文電：522-9160

清潔打臘
健良清潔公司
電話：876-3854
傳呼機：735-2936

標記洗地毯
專潔洗各種地毯・價格特平・洗梳化・洗石米牆・晚六時後・洗窗
電話二五三・五六七二

清潔總代理
飛枝島特產
潔淨靚海蔘片
原條中海蔘
男庄晴雨鞋
女庄塑膠涼鞋
男女塑膠拖鞋
全部特價
八折

修理水電洗衣機
僑胞光顧請電：八七六・〇九四九陳

油漆噴漆
劉承接裝修・油漆・土木工程・
地址636E. 14TH AVE.
新電話：879-4389

三合土木工程
一切房屋改建土庫間格水電安裝修理・工程不論大小遠近・免費估價
請電939-4846

修理水喉
電話：2516248余治

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火免費估價，電器修理，日夜應命・
電話二九八・五八七八余冯哲

達明電器工程
安裝修理新舊房屋商業一切電燈，電力工程・免費估價切
電話：324-0343

中英洗地毯
新式機器，上門洗各種地毯，即日可用，不退色，不縮水，不變樣，保證滿意假一律晚上照常服務，僑胞八折優待，平過自己洗
晚間電話：253-0982　251-1684

器電多途
DORTO ELECTRIC
政府牌照
安裝商業住屋電火
洗乾衣機
修理電爐
日 876-1133
夜 872-0549

佳記
修理水喉電燈・按裝熱水爐・栢文護理・電話：255-6497

商業鋪位・民房住宅・免費估價・電話：251-3089劉記

李華電器修理
收費低廉
上門服務
政府牌照
電爐電器
乾衣機
洗衣機
雪櫃冰箱
電話：876・0278

防盜
JIM'S WELDING LTD.
供應家庭及工商各界下列產品：
（工場）324—1020
（住家）325—8922
防盜花窗・大小鐵閘・花園欄杆・貨車鐵架・交貨快捷・上門燒焊・
鐵門防盜窗每日24小時保護府上家人及財物安全
電焊部份，保用十年以上

唐記 建築裝修
Tong's Construction
Peter Tong (327-1895)
新屋承建　舊屋翻新　商業樓宇
土庫間格　水電工程　自動車門
內外裝修　鋁鐵欄河

Milus Construction Ltd.
ANDY LEE
Phone: 321-1213
專起東・西區新屋及商業樓宇・
General contracting
Commercial - Residential
Specializing in custom built homes

煤氣工程
電話：939-8275 鮑洽
持有政府牌照
熱水爐二百九十五元，換喉等工程，裝修及安上門估價・免費

朱氏裝修
電話：433-9784
政府牌照
裝修改建
土庫間格
大小工程
免費估價
另有長期合約修理小型栢文

中明
油漆裝修大小工程
土庫間格屋頂補漏
免費估價
電話：325-5459

宏海建築裝修
電話：291・9861
免費估價
專業補漏
新建修改
商店住宅
快捷妥當
精換瓦面
長期保養
車房土庫

捷美設計室
437-3787
發展顧問
地產申請
牌照入訊
設計藍則
建築圖
房屋樓宇

光正裝修
土庫間格
屋頂瓦仔
水潤耀
內外油漆
電話 253-7482

關氏建築裝修
CONSTRUCTION
TEL: 254-7460
精修廚櫃
水電裝修
瓷磚砌
內外油漆
土庫間格
車房台
舊屋翻新

BING PLUMBING
1976
428 SALSBURY DR. VAN.
254・4935 炳記
安裝樓房和接駁政府的水喉坑渠煤氣消防喉修理土庫鳥水電動通渠
修理各種電視
免費估價
工作快捷妥當
電話：327-2257

超記裝修
裝修房屋　大小工程
油漆間格　土庫籬笆
改裝加建　車房修路
快捷妥當　保證滿意
電話：274-8249

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當・
電話二五四—七五〇三　六八七—四〇九四

DONG PHUONG
CONTRACTORS LTD.
2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.
冷暖水電工程
安裝、修理、保養
特設24小時緊急修理服務
快捷妥當，收費特廉
專科冷氣，雪櫃，水喉，不銹鋼爐頭安裝燒釬
TEL: 253-3913　PAGER 667-0005

嘉倫裝修
擴建房屋　土庫間格　露台車房　屋頂裝修　水潤羅笆　內外油漆
電話：437-8742

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程・設計裝置及修理
忠誠爲僑胞服務・快捷妥當・
電話：八七二—一〇三九　八七六—一壹一二
3742 MAIN STREET VANCOUVER B.C.

JOHNNY CHOW PLUMBING
959 EAST 21ST AVENUE
VANCOUVER, B.C. V5V 1S4
PHONE: 876-2057　876-6872
保君滿意
日夜應召
水喉煤氣喉
新裝或修理
政府合法牌照
曹振興

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
保證滿意
經營及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當・價格克己

ALMETCO
Home Improvements
DIVISION OF ALCAN CANADA PRODUCTS LIMITED
5485 LANE ST. BURNABY, B.C.V5H 2H4
OFF ROYAL OAK BETWEEN IMPERIAL & KINGSWAY
請選用以下各種優質產品，改良你的房屋既舒適又可節省能源。既有價值又會使你感到驕傲。
■ 保用五十年 FLEX-LOX VINYL 外牆
■ 鋁質外牆
■ 簷旁鋁板
■ 防風玻璃窗
保暖裝修玻璃窗
■ 重裝用或更換用
■ 溫室玻璃窗
■ 天井上蓋
■ 窗外兩旁鋁板
■ 滑動天井門
■ 入口大門
■ 防風門
■ 柏文或公寓騎樓圍牆
■ 天井及走廊圍牆
■ 日光室
■ 四寸及五寸沿簷水溝及下水渠
CALL 526-0828
ASK FOR GARY WONG
ALCAN

KS
精工 錄影音響修理
K.S. VIDEO & AUDIO SERVICES
4390 FRASER ST., VAN.
最新運到！回轉或向前兩用。
KINYO 迴帶機
特價 $79.95
比一般回帶機略小而結構精良，速度快且穩定，免除您空等回帶的時間，減少利用錄影機回帶的耗損與浪費，延長錄影機壽命。
10% off for World View Subscribers
錄映機綜合保養 只需 $29.95
包括：
・清洗磁頭
・清理磁頭鼓輪
・潤滑所有活動部分
・檢查及清理皮帶及齒輪
・清理機內塵埃
・檢查錄映帶之拖力
・一份詳盡之性能報告
Tel:876-8320

司公程工氣冷捷快
專科承裝修理，大小商業冷藏氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃・電爐電火政府牌照
馬君寰
三二七一一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃設計按裝大小商業凍房冷氣大小工程一律歡迎・
日夜服務收費從廉
電話・英語 251-2301 政府牌照
・華語 255-4821 馬文紹

張記裝修
土庫間格
瓷磚鋪砌
內外油漆
水電修理
日電：521-9121
夜電：872-6841

楠記
水電工程
土庫廚房
大小工程
浴室廁所
裝修間格
免費估價
430・1128

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510・現售$299・50
CRANE水龍，多種顏色，原價$178・50　現售$99・50
不鏽鋼孖水井，原價$146，現售$89・50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色樹牆式洗面盆$32・50
另多種顏色樹牆式水龍，適合土庫用，半價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave.　879-5301
1447 Commercial Drive.　255-8244

亞趙建築公司
J. CHIU CONSTRUCTION
TEL: 327-2588
免費估價
圍牆磚花
水電工程
土庫間格
設計圖則
裝修油漆
承建新屋

永興裝修公司
電話：四三三—一九二二
平・快・靚
大小工程・電器電爐・水喉潔具・油漆做木・土庫間格・露台車房・新換水測・無任歡迎

順發冷氣工程
雪凍暖冷電
櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務，免費估價・
電話：298—1431朱先生

余正木工坭水
電話：251-6248
各項裝修
改建加建
油漆粉刷
屋頂瓦仔
水喉修理
磚石砌結
水泥路面
廚廁磁磚
牆身批盪
政府牌照