

第四期
十一月 2018

健康在線 Healthlines



首席醫務官及企業顧問的話

最近，市面上出現越來越多醫療團體及其合作夥伴組成大型診所或日間手術中心的新趨勢。這些診所或中心都坐落於市區，擁有現代化的設施、技術和設備。與此同時，AIA亦致力繼續尋找高質素和擁有專業標準的服務提供者，為我們的客戶提供最適切的治療。自2017年以來，我們與仁安醫院、港怡醫院和新醫療中心的夥伴合作，為客戶帶來了更多免找數安排和高質素的護理。



周一嶽醫生

友邦香港及澳門
首席醫務官及企業
顧問

隨著政府宣布將於2019年4月實施自願醫保計劃，香港將進入另一個新的保險和醫療服務時代。這是政府首次對醫療保險¹實施規範，制定業務守則，並為參與的保單持有人提供稅務優惠。此舉確認了私營醫療服務和保險乃香港的核心服務之一。



眾所周知，香港人的壽命排名世界第一，許多關注家庭的人，會關心他們的孩子和父母的長遠健康和未來。合適的醫療保險和醫療服務對我們社會的未來至關重要，亦可以配合政府的社會福利措施和公共服務的醫療保健能力。市民會喜歡可以選擇為自己建立保障的方式，使他們能安心地維持負擔得起的生活方式。

AIA將繼續積極籌劃，善用先進醫療和資訊科技發展，以迅速回應社會及市民不斷演變的需要。

¹ 在自願醫保計劃的範圍內



➔ 正視運動傷患 避免長期後遺症（足踝篇）

上一期，我們討論了及時診斷及治療膝部受傷，以減少後遺症風險的重要性，今期我們將討論另一常見運動傷患——足踝創傷的處理。



足踝關節雖然比身體其他關節小，但其實它受傷的機會率，尤其是足踝扭傷，即俗稱的「拗柴」排在運動創傷中的第一位。如足踝扭傷處理不當，隨時會引致長期後遺症。有本港研究指出，超過七成業餘及專業運動員有重複性扭傷的情況。而當中更有高達六成的人會因此而患有不同程度的長期腳患。當中約有一成腳踝扭傷的患者會併發慢性踝關節不穩定。常見原因包括：一，當急性扭傷後，韌帶還未完全恢復時，患處便再次受傷，因而造成更嚴重的創傷；二，當扭傷處理不當，足踝變得比較不穩定，所以更容易再次扭傷，惡性循環下，足踝變得越來越不穩定。其中前距腓韌帶斷裂是最常見的元兇，患者症狀包括反覆性扭傷，足踝位置常隱隱作痛，上落樓梯或斜路會感覺到無力，甚至有不穩定的感覺。一般靜態的X光片都很難發現不穩定的問題，只有當不穩定的情況嚴重，再加上動態X光，才有機會發現，所以如果要及早診斷，還是需要臨床的檢查和磁力共振。

足踝關節的穩定性主要由附近的組織例如韌帶、關節以及外側肌肉群負責，所以當韌帶受損，其中一個方法便是透過物理治療來訓練肌肉的強度及本體感覺。另外，足踝護具也能为足踝關節提供一定程度的保護，減少重複扭傷，但若受傷的程度嚴重或足踝關節持續不穩定，便有可能要接受手術來修補或重建受傷的韌帶。傳統上，常用的是開放性的手術，即在足踝外側開一個五到六厘米的傷口，用以修補或重建受傷的韌帶（主要是前距腓韌帶），有需要時更要藉助下伸肌腱支持帶來提供額外的穩定支援，但開放性手術的問題是傷口比較大，而且有機會傷及附近的軟組織或神經組織。手術後傷口的疼痛或是附近組織的粘連都會增加復原的時間。

近年由於手術技術的進步，醫生已可透過微創關節鏡來進行上述的修補或重建，過程中只須透過兩到三個一厘米的關節鏡傷口便能進行手術，有效減少手術後傷口的疼痛及軟組織粘連，加速復原。

要避免長期後遺症，最重要是正視運動傷患，如運動後持續疼痛多於一星期，便應找骨科醫生作詳細檢查，才能對症下藥。



袁智斌醫生
港怡醫院
骨科專科醫生

備註：以上資料只作參考，並不構成醫療建議。治療會因應個人實際情況有所差異。如有任何疑問，可向您的醫生查詢。

癌症與診斷過程 — 每位患者都需要知道的二三事

在Medix遇見的眾多個案裡，我們知道不論您如何準備，若被診斷患上癌症都總會措手不及。然而，隨著推陳出新的現代科技、及早診斷及突破性治療方法的出現，癌症已一洗過往不治之症的印象，更有可能治癒或當作慢性疾病處理。

若您被診斷出可能患上癌症，這裡有5個關鍵步驟或許能挽救您的生命，助您尋找最有效、合適及個人化的治療：



1 活檢

活檢對於判斷增生是良性還是惡性尤其重要，更能判別您是否真的患上癌症及分辨癌症的主、亞類型。這個步驟對於找出及決定治療方案至關重要。

2 腫瘤科諮詢

您需要按被診斷出的腫瘤類型諮詢相關的腫瘤科專家，例如：乳癌專家、淋巴瘤專家或肺癌專家等等。腫瘤科專家會轉介您作進一步分期測試，但一般病人十分普遍的做法是只向外科醫生進行諮詢。然而，手術並非所有癌症的最佳治療方法，腫瘤科醫生能告訴患者考慮更多可行的治療方案。

3 分期

基於癌症類型，您將會以影像檢查來確認癌細胞是局部還是已經轉移至附近的組織，或甚至已影響身體其他器官。這個步驟對於找出有效的治療方案尤其重要，更可能救您一命！

4 治療

只有在知道分期或某些情況下，對腫瘤進行特定基因測試後，才可得出最適合的治療方案，市面上有著各式各樣的治療選擇與方式，例如：化療、生物療法、免疫治療、介入放射、放射治療、手術、骨髓移植及血幹細胞移植和實驗性臨床測試等。因此，不應在沒有適當評估所有選項、聆聽額外意見和採用多學科方針的情況下，直接採納獲推薦的第一種療法。

5 復康

不同治療方法的康復時間各異。每一個監察方案，包括：營養、運動及中藥調理，通通能加快身體復原。患者也應進行定期檢驗以確保癌症不再復發。假如您結合中西醫治療，必須諮詢您的主診醫生，因為某些中醫藥可能影響西醫治療並產生副作用。

在這個可及性、基因分析、早期測試及進階療法都在持續進步的年代，癌症患者的存活率已經大大提升。Medix鼓勵您聯繫主診醫生以便進行個人化的篩查測試。如果您真的不幸患上癌症，請務必在治療前諮詢腫瘤科醫生確保您已進行相關檢驗，因為每一個步驟都攸關您寶貴的生命。

重要資料

1. 以上資料只作參考，並不構成醫療建議。治療會因應個人實際情況有所差異。如有任何疑問，可向您的醫生查詢。
2. Medix乃獨立第三方公司，所提供的任何醫療服務、產品及或協商工作均並非由AIA銷售或推廣，AIA概不負責或承擔任何責任。
3. 服務的申請須就AIA和Medix的評估而定，而所提供的服務亦須受Medix的條款及細則約束。
4. 部分Medix指定的服務或須額外收費。
5. 在獲得客戶的知情同意下，其病歷內容將轉介至Medix，以作醫療評估用途。
6. 此處載列之統計數據及服務資訊僅由Medix核證。
7. 有關服務範圍及詳情，請與Medix聯絡。

AIA指定產品的受保人可享用是項由Medix所提供的「個人療程管理」服務，詳情請瀏覽網址www.aia.com.hk/medix。



「您好！我是阿邦。」



「您好！您可否自我介紹一下嗎？」

「當然可以。我是阿邦，我今年五月已經開始在尖沙咀友邦財駿中心投入服務。成為業界首創的客戶服務機械人——客戶的好朋友和好幫手。」



「您會說什麼語言？主要工作是什麼？」

「我精通廣東話、普通話及英語。主要會為客戶介紹公司的最新資訊及保險產品。為客戶締造即時快捷的客戶服務體驗。」



「您可以為客戶提供什麼資訊？」

「除了保險資料，我亦會為客戶提供即時天氣情況、股價查詢和貨幣匯率等實用資訊，亦可為客戶處理服務輪候安排。」



「您身上的QR code有什麼用？」

「您只要用手機掃描我這個QR code，便可以下載『友聯繫』程式，24小時即時全天候享有各種周全服務。」



「除了在尖沙咀友邦財駿中心，還會在其他地方見到您嗎？」



「其實客戶只要在『友聯繫』流動程式首頁內按下「與 AIA 聯線」的圖示，便可以隨時隨地和我聯繫，在網上即時聊天。我亦會為他們解答登入程式、電子索償申請和保單繳費遇到的疑難。」



「您在未來有什麼計劃？」

「我會不斷更新和學習新知識，以實體機械人和網上聊天機械人的化身，結合公司不同的數碼平台，加強客戶服務及介紹保險產品功能，提升客戶服務體驗。」



「謝謝您！我們期望您在未來將會為我們的客戶帶來更多的驚喜。」

➔ 讓自己真正活著

曾聽過以下一首歌：「多少人走著，卻困在原地；多少人活著，卻如同死去，多少人愛著，卻好似分離，多少人笑著，卻滿含淚水。誰知道我們該去向何處，誰明白生命已變為何物……」誠然，的確有不少人只是「存在」，卻不是真正「活著」。

在我的工作中，經常見到一些失去方向，生活不知所為何事，對生活已經變得麻木的軀殼，每天機械式地「存在」著。他們當中有疲憊不堪的工作奴隸，也有在沉重考試壓力下掙扎的年輕人，還有那些在工作與家庭之間疲於奔命的父母……他們之間都有一個共通點：生活都失去了平衡。他們被生活的擔子壓得透不過氣，看不見前路，失去了人生目標。



是情緒生病的徵狀。情緒病是繁忙都市生活中很普遍的都市病，就如感冒一樣普遍，所以尋求專業人士去處理這些症狀，才是根本地改善自己生活的積極方向。千萬不要認為尋求醫治就是弱者的行為，反而勇敢面對，才是真正愛錫自己和家人的表現。

備註：

以上資料只作參考，並不構成醫療建議。治療會因應個人實際情況有所差異。如有任何疑問，可向您的醫生查詢。



面對持續壓力和負面情緒而沒有適當的減壓方法和情緒管理技巧，即使最樂觀的人也有機會跌入情緒失衡的狀態，甚至會出現情緒困擾。有些人的壓力反應會反映在身體上，例如經常頭痛、失眠和腸胃不適等。而情緒方面則會經常感到焦慮、暴躁、低落、甚至感到無助及無望。

事實上，在都市生活，壓力是無可避免的。在長期壓力下，不單止身體會病，同樣地，情緒也是會生病的。如果感到情緒持續不穩，出現失眠、胃口轉差、專注力、動力和記憶力下降，便可能



陳穎儀博士
仁安醫院
臨床心理學家

個人醫療保險預先批核服務

香港熱線 : (852) 2232-8888

(選擇語言後，按#2再按2)

香港手提電話 : *1299

(選擇語言後，按2再按7)

國內長途電話免費專線 : 4008-428-013

團體醫療保險預先批核服務查詢

香港熱線 : (852) 2200-6333

個人療程管理服務查詢

AIA 香港熱線
(客戶和財務策劃顧問專用) : (852) 2232-8820

Medix香港AIA專屬熱線

客戶 : (852) 3896-0500

財務策劃顧問 : (852) 3896-0555