



以愛心知識為基礎，關懷服務弱勢群體，促進全人健康，更新我們社區

光鹽社癌友關懷網活動預告

癌症治療前，期間和後的 口腔保健

Dr. Richard Cardoso
MD Anderson Cancer Center
有中文翻譯

時間：3月2日，星期六
下午2至4時

地點：華人聖經教會
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036



中年婦女保健

顧瑛醫師
家庭全科及急症

時間：3月9日，星期六
下午2至4時

地點：光鹽社辦公室
9800 Town Park Drive, Suit 255, Houston, TX 77036

光鹽社廣播網

心靈加油站 (AM 1050)

每週一，上午 9:30-10:00 主持人：李論

- 3月4 讓基督做一家之主
- 3月11 提多書中的女性
- 3月18 清心守候
- 3月25 基督世界觀

粵語飛揚 (AM1320) 每週一至五，下午
3:30-4:00 pm (<http://fly1320.webnode.com/>)

免費營養師諮詢 李曉芸營養師

時間：每週三
上午10至下午4時

地點：光鹽社辦公室
9800 Town Park Drive, Suit
255, Houston, TX 77036

目錄:

活動預告	1
慈善音樂會	2
健康飲食,健康生活	3
癌症治療的副作用	4
維生素補充劑	5
子宮頸癌	6
光鹽家訊	7

顧問 袁昶黎 陳康元 王禮聖
黃嘉生 劉如峰 江桂芝
張學鈞 李納夫 張大倫

理事長 鄧福真
副理事長 林琬真
理事會秘書 孫威令
理事會財務 遲友鳳
理事 黃繼榮 賴秋月 潘敏
戴麗娟 林爾玫 韓雯
冷國聰 鄧明雅

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 劉如 胡兆祖
李曉芸

癌友關懷 鄧福真 劉如 廖喜梅
韓雯 錢正民 黃玉玲
唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭
盧麗民 劉綱英 楊姝

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約
江桂芝 孫威令 唐萬千
冷國聰 鄧明雅

特殊關懷 遲友鳳 林月芬
戴麗娟 朱黎敏 彭灼西
曹松 曹王懿 劉山川

粵語飛揚 岑振強 林爾玫 方方

年長關懷 阮麗玲 陳秋梅

西北辦事處 余南燕 甘梅

財務委員會 遲友鳳 黃玉玲

審計委員會 江桂芝 孫威令

法律顧問 沈彥偉 歐陽婉貞
Mathew Warren



光鹽健康園地 3月份節目表 主持人: 孫威令, 孫明美 ITV55.5 7:30—8 pm

3月5日	針灸治療癌症後遺症 (一) — 張朝慧中醫師
3月12日	針灸治療癌症後遺症 () — 張朝慧中醫師
3月19日	卵巢癌 — 王禮聖醫師
3月26日	攝護腺癌 — 馮思中醫師

2013光鹽社成立15周年慈善音乐会--放飞梦想

—为休斯敦地区华人防癌教育、癌友、年长者以及特殊需要儿童关怀基金募款

舒舒

您还记得当年在内地脍炙人口家喻户晓的那一首纯情的《小芳》吗？“村里有个姑娘叫小芳，长得好看又善良……”。您可能记得那首歌，但是您也许并不知道那曾经温暖了一代人的心的老歌原来是以舒方的名字来命名的！

您知不知道，如今有一位来自中国的著名二胡演奏家在世界各地巡回演出，用独特的中国民族乐器在各处见证上帝的美好？她，有着一个美丽的名字，舒展！她，也是舒方的姐姐。

舒方先生是中国最早的文化投资人，国际文化教育交流的使者，同时也是精英级策划人、制作人。现任美国GLORY歌老汇总裁、美国华旗教育集团大中华区主席。他1993年开始投资唱片，引进国外舞曲音乐，被誉为“中国CLUB舞曲音乐的教父”。自90年代至今，有过多年与国内和国际著名制作人、歌星合作的经验，并多次参与担任大型音乐会的总监制总策划。2006年在纽约受洗归入主名，并立志从此为主而活，开始从事赞美诗的创作。在中国演艺界成为神的出口，带领众多歌星影星导演信主，使他们的生命得以改变。2011年舒方创办了环美国国际少儿才艺培训及大赛，与美国Barbizon演艺培训机构联合举办“环美国国际纽约时尚周”国际文化教育交流活动，为中国有优秀才艺的儿童创造走向世界的机会。2012年2月及7月，舒方先生在美国接受纽约州议会颁发的中美文化、教育交流杰出贡献的褒奖证书。在众多荣誉的背后，舒方将一切荣耀赞美归给上帝，2012年11月~12月，他在温州、上海、南京、北京等地举办音乐见证会，带领500多人在聚会中接受耶稣成为救主，成为上帝的儿女！

舒展从9岁开始学习二胡，12岁考入中央音乐学院附中，八年后毕业于中国音乐学院二胡专业，获音乐文学学士学位。少年期间就活跃在北京的舞台上，曾多次获少年儿童演奏奖。1989年5月于北京获中国乐器国际比赛青年组最佳演奏奖，1991年10月于美国底特律获美国世界音乐节暨世界音乐家邀请赛特别奖第一名。1992年7月在纽约受洗归入主名，放下一切世俗的荣誉和骄傲，她从此将音乐和生命一起献给上帝。于是，两根弦真正开始施展上帝的恩赐，1999年舒展于纽约出版第一张演奏专辑—《荣恩颂》“Praise From Two Strings”（英文名直译为“两根弦上的赞美”）。自2000年起，她在北美地区、欧洲、亚洲、南美州等国家300多城市，举办超过700场个人音乐会。如今的舒展已经出版了六张个人专辑，在繁忙的录制工作之外她还修完神学课程，获得教牧硕士学位！

2013年3月16日，这对才华横溢的姐弟将来到晓士顿中国教会，参加为庆祝光盐社成立15周年而举办的慈善音乐会。舒方先生带来的歌曲《梦想》曾经得到中国国家文化部部长的赞赏。在2008年北京奥运前夕，《梦想》这首歌曾被选送为百首奥运歌曲的入选曲目！舒展精湛纯熟的琴技也将让您体会到中国人特有的深远绵长的情感。带着您的爱心来听听他们的歌声、琴声和他们的见证吧，他们一定会给您带来不一样的感动！愿上帝祝福您！

此次募款所得，將用做2013全年為休士頓地區華人癌友，有特殊需要的家庭及年長者提供免費服務和社區關懷的經費。音樂會的票價為\$20、\$50和\$100，欲購票請至光鹽社辦公室713-988-4724。音樂會前有義賣並免費贈送光鹽社年刊。為不防礙表演的進行，六歲以下兒童請勿入場，會場備有兒童看顧。希望您踴躍購票並撥冗出席音樂會。若您願意以金錢支持光鹽社的服務項目，請在支票上寫：“Light & Salt Association”，並寄到 9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX

2013 光鹽社成立 15 週年 慈善音樂會

為休士頓地區華人防癌教育、癌友、年長者及特殊需要兒童關懷基金募款

舒方先生~
中國最早的文化投資人
國際文化交流的使者
精英級策劃人、製作人
代表作品
《小芳》《一對家書》
近年來
連續出版個人演唱專輯
逐漸從幕後走到台前

舒展女士~
國際知名音樂家
自2000年起出版6張個人演奏專輯
在全世界300多城市
舉辦超過700場音樂會

時間：2013年3月16日下午3:30
地點：曉士頓中國教會 10305 S Main Houston, TX 77025
售票處：光鹽社 713-988-4724 票價：\$20 \$50 \$100
6歲以下備有兒童照顧

[健康飲食,健康生活]

余南燕摘要

2013 年對於大家, 又是個嶄新的一年!! 在這新的一年裡, 一群願意撥出點時間, 多愛自己一點點的民眾, 在一月十九日下午兩點, 來到了西北華人浸信會, 參加了一場由光鹽社西北辦事處舉行的[健康飲食, 健康生活]的健康講座。

光鹽社西北辦事處, 邀請了聖路德醫院的營養師, 也是負責光鹽社營養諮詢的李曉芸營養師, 作了一場名為[健康飲食, 健康生活]的講座。李營養師從近年來美國政府推行的平衡膳食盤(Chose MyPlate)為主, 從蔬菜水果, 穀物類, 低脂無油蛋白質以及高鈣食物來一一解釋這些營養攝取佔這平衡膳食盤的比例。也教導民眾如何閱讀營養標籤以及適量的運動配合, 這樣, 朝著健康的方向一步一步邁進。

在這平衡膳食盤裡, 蔬菜水果就至少佔了半碟!! 在選擇蔬菜水果上, 以多種鮮豔的蔬菜水果為主。而蔬菜類以深綠色的蔬菜營養價值最高也最多, 再來是紅橙色種類, 豆類以及澱粉類。澱粉類的蔬菜, 雖然也含纖維素, 但因為熱量以及碳水化合物高, 所以糖尿病患者應當小心食用, 避免過量。水果蔬菜每日至少需要: 一份水果等於一杯已經切好的水果或一杯中型水果, 一份蔬菜等於一杯未經煮熟蔬菜或 ½ 杯已煮熟蔬菜。水果蔬菜的好處多多, 不但含高纖維素, 解除便秘, 減低憩室病, 減低高血脂膽固醇, 心臟疾病及糖尿病危險性, 而且還低卡路里又填飽肚子。

而在五穀類的攝取上, 穀物類佔這平衡膳食盤的四分之一。五穀類的營養價值上不但, 含大量的維生素 B 及其他礦物質, 可以 • 加強抵抗力, 防止貧血, • 維護細胞的正常生長和免疫系統的功能, 也含大量纖維素, 解除便秘。其中, 纖維素 Dietary Fiber 可以減低高血脂膽固醇, 心臟疾病及糖尿病的危險性, 每日推荐 25 克。為了有效獲取纖維素, 一定要配搭足夠的水份, 每日喝 6-8 杯水。在閱讀營養標籤上, 若是纖維含量標示要至少 5g (20%) 才算高纖維食物。要注意的是: 若標示 Enriched food 並不是 Whole Grain food。

在蛋白質的攝取上, 以選擇低脂無油的蛋白質為主。如何達到低脂飲食呢? 每日攝取肉類不超過 6 oz, 少吃紅肉(豬, 牛, 羊), 每星期不要吃超過 1-3 個蛋黃, 多選擇清蒸, 水煮, 烤, 清燉等不必加油的烹飪法。若要用油, 最佳烹調油選擇: 油菜籽油(canola); 橄欖油(olive); 紅花子油(safflower); 葵花籽油(sunflower); 粟米油(corn)。每日應限用 4-6 茶匙: 1 茶匙(teaspoon) = 5g fat。就閱讀營養標籤來看, 若每日攝取 2000 大卡, 脂肪攝取總量(Total Fat)要小於 60g, 飽和脂肪(Saturated Fat)要小於 20g, 膽固醇(Cholesterol)要小於 300mg, 反式脂肪(Trans Fat)要小於 2g。標籤上的無膽固醇

(Cholesterol Free)代表著有小於 2mg 的膽固醇以及小於 2g 的飽和脂肪, 低脂膽固醇(Low Cholesterol)代表著有小於 20mg 的膽固醇以及小於 2g 的飽和脂肪, 減少膽固醇(Reduced Cholesterol)代表著比一般膽固醇少 25% 以及小於 2g 的飽和脂肪。

在攝取鈣質方面, 以攝取足量的高鈣食物, 來保持強健的骨骼, 防止骨骼疏鬆症。減少喝咖啡, 可樂及酒精類飲料。要同時補充維生素 D 以增加鈣質吸收能力。對於長輩們, 建議每日攝取 1200mg 鈣質。哪些食物有豐富的鈣質呢? 由含量高到低來排列: 豆腐(4oz), Enriched 麥片, 優格(酸奶), 鮭魚(三文魚)(3oz), 花椰菜(西蘭菜)(1 杯), 無脂牛奶以及豆類。

最後, 除了吃的健康還不夠, 還需要配合運動。每日運動至少 30 分鐘, 加速消耗體內的脂肪, 鍛煉健康的骨骼, 使肌肉達到充分的使用及增加心肺作用。運動的選擇以可活動全身肌肉以及有氧運動為首要。

由於每個人的年齡, 身高, 體重以及身體狀況不同, 因此, 營養的攝取, 也會因人而有些許的不同。在營養師演講完一般人營養的攝取之後, 並針對不同的民眾, 進行一對一的營養諮詢。每位來參加的民眾, 非常開心能在此次演講當中獲得新知, 不但解除了一些坊間流傳的迷思, 更懂得如何正確地選擇飲食, 來達到健康的效果, 也非常期待下次光鹽社西北辦事處的健康講座!!



認識與控制癌症治療的副作用

Valerie Stiner, RN, BSN, OCN, MD Anderson Cancer Center

鄧福真翻譯

癌症患者接受不同的治療方案包括手術、放療和化療，不同的治療方案對患者造成不同的副作用。同時每位患者因個人體質對癌症治療和副作用的反應也因人而異。如果病人和照顧者能正確的認識和處理這些副作用，將可幫助病人減少因治療帶來的副作用並提高病人對治療的忍受度。

光鹽社健康講座特別邀請 MD 安德森癌症中心資深腫瘤護士 Valerie Stiner 女士為大家講解如何管理癌症副作用。以上是的演講摘要。

一般癌症治療方案包括手術、放射治療、化學治療、荷爾蒙治療 (**Hormone Therapy**) 和生物與標靶治療 (**Biological/Targeted Therapy**)。放療的副作用包括: 疲倦、皮膚改變和因治療直接造成身體某部位的副作用。化療帶來普遍一般副作用包括: 紅血球數目降低 (Lower blood cell counts), 嘔心/嘔吐 (Nausea/vomiting), 腹瀉, 掉頭髮, 疲倦, 擔憂/憂鬱, 疼痛和末梢神經病變 (Peripheral neuropathy)/便秘。

化療其他副作用的介紹與管理

I. 骨髓壓抑 (Bone Marrow Depression)

化療會造成下列四項血指標的下降:

- 白血球數目下降 (**Leukopenia**)
- 嗜中性白血球減少 (**Neutropenia**): 嗜中性白血球 (neutrophil) 是抵抗細菌感染的一種白血球
- 血小板 (**Platelets**) 下降 (**Thrombocytopenia**)
- 貧血 (**Anemia**): 紅血球 (**Red blood cells**) 下降

嗜中性白血球減少症 (Neutropenia)

一般白血球正常數值是 4,000 - 10,000。化療時會導致白血球數值降低，但是中性粒細胞絕對值 (Absolute Neutrophil Count/ANC) 數需要保持至少 1,000 才能做化療。白下球下降會增加病人身體感染的機會，所以要特別小傷風感冒和其它可能的感染，如果發燒至華氏 101 度 (攝氏 38.3) 或更高、發冷、喉嚨痛和/咳嗽、下背和邊部疼痛或疼痛和無法排尿，請馬上至急救中心。

血小板減少症 (Thrombocytopenia)

化療會造成血小板 (platelet) 數目下降，一般正常數值是: 140,000 - 450,000 / mm。血小板數需要保持至少 100,000 才能做化療。低於 50,000 時，注意可能開始流血; 低於 15,000 時，開始有隨時流血的風險。血小板數目低會容易瘀青和流血，因此病人要避免刀傷和受傷。除非醫

師許可，避免服用阿斯匹靈和其它止痛藥。如果皮膚下有紅點，瘀青和不正常的流血，請告知醫師; 如果咳嗽帶血和流血不止，請馬上至急救中心。

貧血 (Anemia)

化療會造成紅血球/血紅素 (RBC / hemoglobin) 降低，一般正常數值是: Hgb 14 - 18 g/dl (男性); Hgb 12 - 16 g/dl (女性)。貧血時血紅素值降至 10gm/dl 以下。當貧血時，因為心臟要努力供血會造成呼吸短促，病人會感覺疲勞。如果咳嗽帶血和流血不止，請馬上至急救中心。治療貧血包括輸血和使用下列藥物: Epoetin Alfa (Procrit) 和 Darbepoetin (Aranesp)。

II. 排便問題管理須知

如果腹瀉，要少量多餐，避免高纖維食物，避免咖啡和甜食，限制炸和辛辣食物，喝足夠的水 (一天八杯 8 到 12 盎司的水)。

如果便秘，要喝足夠的水 (一天八杯 8 到 12 盎司的水)，吃高纖維食品，運動，服用醫師建議的大便柔軟劑/瀉藥。

III. 味覺和嗅覺的變化

試著沒有強烈的氣味冷或微溫的食物; 如果不想吃肉類食品，用有蛋白質食品代替; 嘗試食用各種食品和香料; 避免苦和鐵味的味覺用液體嗽口。

IV. 好的口腔牙齒衛生護理

- 保持口腔衛生，最低每日 4 次 (飯後和 HS)，使用軟牙刷刷牙和口腔粘膜表面，最好用加上小蘇打與水的混合液 (3/4 tsp. + 16 盎司水)。
- 牙膏應無剝蝕作用的 - 無增白劑或韃鞣控制 (non-abrasive-no whitener or tartar control)。
- 使用牙線:
 - 計劃 A - 如果血小板超過 50,000，在下面牙齦輕輕使用牙線)
 - 計劃 B - 如果血小板介於 20,000 和 50,000 間，在牙齦輕輕使用牙線)
 - 計劃 C - 選擇性的使用牙線，如果血小板低於 20,000 和當食物擠在牙齒的中間)
- (Note: 從來不使用牙線的病人，當食物擠在牙齒的中間應使用“計畫 C”)
- 在治療上需要抹上口腔物時，最好先做口腔清理與照護。
- 嘔吐後和噁心後要徹底嗽口和喝水。
- 一天數次用蘇打粉和水調和的混合液嗽口數次，之後可用清水嗽口。
- 當拿下和戴上牙套和附加物時要特別照顧和小心。不合適的牙套會傷害口中黏膜，最好不要使用。

V. 管理口腔乾燥的技巧

- 1) 保持口腔濕潤; 2) 喝大量的水 (每日 8 到 12 杯的水);
- 3) 吸冰塊; 4) 使用無糖口香糖或無糖糖果; 5) 使用唾液代替物

VI. 放療後皮膚變化: 皮膚變紅, 易刺激, 乾燥

- 1) 用微溫的水和少刺激性的肥皂輕洗;
- 2) 在治療部位穿寬鬆的衣服;
- 3) 避免摸搓, 抓被照射部位;
- 4) 在照射部位避免太熱和太冷;
- 5) 除非醫師許可, 在照射部位不要使用任何產品。



濕氣反應: 如果此事發生, 告訴你的醫師或護士。

VII. 疲乏和體力不足

發生原因: 床上躺太久, 缺少運動, 營養不夠, 憂鬱, 疼痛, 甲狀腺機能減退和貧血。

對抗疲乏保持體力要點: 排出活動優先次序, 在日常活動中找出容易做的方式, 尋找幫助, 吃的好和喝充足夠的液體, 運動如走路, 瑜珈, 打太極, 與其長睡不如多小睡按照自己的步伐, 練習靜坐和默想。

安德森癌症中心設有疲勞門診部, 地址是 Mays Clinic 6 樓。電話 713-563-4483, 整合醫療部門 713- 792-1660。

IX. 疼痛

病人可能擔心服用止痛藥會產生抗藥性而拒絕服用, 病人也可能下列原因而不願易就醫治療疼痛: 擔心上隱和擔心被視為不合作病人。癌症疼痛藥物治療包括五種止痛藥:

- **Nonopioids** 適用於輕度至中度疼痛, 例如 Acetaminophen (Tylenol®)
- **Opioids** 適用中度至重度疼痛, 例如 Oramorph SR® MS Contin®, OxyContin®, Duragesic Transdermal Patch®
- **Antidepressants** 適用於刺痛和燃燒痛, 例如 amitriptyline
- **Steroids** 用於因腫脹造成的疼痛, 例如 prednisone and dexamethasone

服用止痛藥可能造成的副作用包括噁心、便秘、鎮靜。當你開始服止痛藥時, 也同時服用防止便秘的藥物。

非藥物的疼痛治療包括放射療法、植入式神經阻滯、外科手術、機能反饋療法、呼吸和放鬆練習和想像。

如果需要請你的醫生轉介到 **md Anderson 疼痛診所** 或撥打 **713-745-7246 疼痛熱線**。

X. 週圍末梢神經病變

化療會對週圍末梢神經造成傷害 (尤其是手和腳的神

經)。症狀包括無力, 麻痺, tingling, 刺痛, 捏痛, 失去平衡感和或無法協調。如果有上述的問題, 請告訴你的醫師。因為如果你有神經受傷, 早期發現是可以恢復。

檢視和照護你的腳

- 1) 穿寬鬆的棉襪和有支持的鞋子。
- 2) 每日用溫水和冷水浸泡 15 分鐘
- 3) 按摩受影響的部位且儘可能的走路。
- 4) 檢查腳底和腳邊
- 5) 走在不平的路面要特別的小心, 清開走道和備有良好的設備以避免摔交和跌倒。

檢查和照護你的手

1) 洗碗和處理很熱的食物時, 用保護手套, 調節熱水器的溫度以免燙傷; 2) 撫扶乳液; 3) 按摩你的手

如果病人一旦有未稍神經病變的問題, 一般治療的目的是要減輕疼痛, 治療方案包括小劑量抗憂鬱症藥, 使用 Anticonvulsants 例如 Neurontin or 或者 Lyrica, 類固醇, 局部麻醉, 類鴉片疼痛藥物療法 (Opioid pain medications)。非藥物性治療包括物理或職業治理或針灸。

其他可以幫助您控制症狀的包括: 不要喝酒; 如果你有糖尿病, 控制你的血糖; 儘量做一些預防措施避免疼痛; 特別注意你穿的鞋子; 在廚房, 使用工具或用駕駛盤上加上寬大且防滑的手扶物; 考慮使用有語音能力的電腦軟件。

XI. 如何有效的與醫療團隊溝通

- 養成寫日記習慣或使用個人健康管理手冊
- 用 1 到 10 記錄副作用指數 (1 是沒有副作用, 10 代表最高程度的副作用)
- 寫下你要問醫師的問題
- 知道你的驗血結果並與你的醫師和護士討論
- 與醫師見面時, 最好有家人和朋友陪伴
- 堅持要有最好的照護
- 成為自己健康的最佳倡導者

XII. 用營養來管理和控制副作用: 增加營養

食物	良好的來源
增加卡路里	鱈黎、乾果、營養補充劑如 Ensure®, Boost®, instant breakfast drink、堅果和花生醬、牛油和低脂乳酪
補充蛋白質	豆類、奶粉或早餐即溶飲料、蛋、酸奶、乳酪、或 cottage 乳酪、高蛋白低脂牛奶、瘦肉、堅果、瓜子和花生醬。
高卡路或高蛋白零食	乳酪或餅乾、花生醬和果醬三明治、即溶式早餐飲料和 bagel 和 cream cheese, 水果奶昔加上酸奶 Granola
低卡路里高蛋白的零食	低脂或無加物酸奶、低脂乳酪和水果、水煮蛋、無脂奶粉 (用水或牛奶沖泡)、脫脂牛奶和 graham 餅乾

維生素(維他命) 補充劑: 它們可以預防癌症嗎?

Focused on Health February 2013

作者: Carlandrea Clark

超市場和藥店的架子上, 擺滿了各種維生素, 礦物質 (Minerals), 草藥, 和其它植物製成的藥丸, 膠囊(Capsule), 片劑(Tablet) 或液體的成品。我們中間很多人買了, 且經常服用它們。期盼能降低罹患癌症和其它疾病的機率。

但是它們真的有用嗎? 它們真的可以預防癌症嗎? 我們的專家告訴我們要小心謹慎, 不要被瓶子上的標籤玩弄。MD 安德森癌症預防中心的健康教育經理 Sally Scroggs 女士說: 「研究上仍未確認, 營養補充劑是否會真正預防癌症。」幾項大型研究發現維生素 E、C 和 Beta - Carotene 並不會預防癌症, 包括攝護腺癌。相反的, 一些研究發現, 「補充劑」事實上含增加罹患癌症的風險。因為它破壞了體內營養素的平衡。

Scroggs 女士說: 「如果吃很多的蔬菜, 水果, 五穀雜糧和各種豆類, 您應該獲得您身體需要降低您罹患癌症疾病的營養素。」這些營養包括: 纖維、維生素和礦物質。

補充劑對某些人可能有益處

雖然需要更多的研究來確認, 補充劑和癌症風險的關係。但是, 有某些情況下服用補充劑, 對身體是有益處的。尤其是對一些因過敏、遺傳基因和患有慢性病, 而無法獲得充足營養的人而言, 還是真的有益處。

以下是補充劑可能對您有益處的一些例子:

- ◆ 懷孕或正在餵母乳的婦女
- ◆ 有骨質疏鬆風險的人
- ◆ 有 B-12 不足的人
- ◆ 年齡 50 或以上的人
- ◆ 素食主義者
- ◆ 維生素 D 不足者



請向專家詢問

當您要服用補充劑時, 請先諮詢您的醫師或註冊營養師, 他(她)們可以告訴您那些補充劑是您需要的。請記住, 沒有任何一種維生素是對所有人都有益處。註冊營養師會教您如何辨識補充劑上的標籤, 這是很重要的。因為有些標籤上寫的很混雜或者是有意誤導大家。記住「補充劑僅僅是一補充物。」Scroggs 女士說: 「即便是您的醫師推薦服用, 最重要的是要從您吃的食物中獲取營養素。」(鄧福真 翻譯)

子宮頸癌: 可以預防的婦科癌

CDC Division of Cancer Prevention and Control Centers for Disease and Prevention

利用适当的篩檢和复查, 大部分的子宮頸癌是可以預防的。如果發現的早, 子宮頸癌是可以治療的, 且治愈的機率很高。現在也有疫苗, 可以保護婦女抵抗子宮頸癌的发生原因。

造成子宮頸癌的主要因素是 HPV。HPV 是籍性交傳染的一種很普遍的病毒。大部分的情況 HPV 會在體內自己消失且不會造成任何健康問題。如果 HPV 不會自己消失, 它會在身體內停留相當一段時間後, 就有可能發展成癌症。

篩檢

使用下列兩種篩檢工具, 可以早期發現子宮頸癌。

- ◆ 子宮抹片檢查 (Pap smear). 此檢查尋找子宮頸內不正常的細胞變化。如果發現不正常細胞變化, 且沒有治療的話, 就會變成癌症。
- ◆ HPV 檢測。此檢查尋找造成上述細胞變化的病毒。

21 至 65 歲的女性建議應做子宮抹片檢查。一般來說, 女性 21 歲起開始做子宮抹片檢查。如果檢查正常, 你的醫師會告訴你, 可以等待三年後再做子宮抹片檢查。

如果 30 歲以上, 你可以要求做子宮抹片檢查時也做 HPV 檢測。此兩項檢測可由你的醫師同時做。如果檢查正常, 你的醫師會告訴你, 可以等待 5 年後再做子宮抹片檢查。

如果你是低收入或沒有醫療保險, 你可能可以獲得免費或低價子宮抹片檢查。CDC 的國家乳癌和子宮頸癌早期診斷計劃可能可以幫助你。

HPV 疫苗

HPV 疫苗可以保護你抵抗導致子宮頸癌的最普遍病毒。CDC (美國國家疾病管制局) 建議所有的 11 歲或 12 歲的女孩和男孩。應接受注射三劑的 HPV 疫苗。

所有青春期末至 26 歲的少女在 11 歲或 12 歲時, 沒有接受三劑 HPV 疫苗的, 應接受 HPV 疫苗注射。同樣的 CDC 也建議所有的青春期末至 21 歲的青少年男性, 在 11 歲或 12 歲時, 沒有接受三劑 HPV 疫苗的, 應接受 HPV 疫苗注射。男性同性戀者和免疫系統低的男性, 且年青時沒有接受三劑 HPV 疫苗注射者, 應在 26 歲前接受疫苗注射。所有的 26 歲以下的男性在接受疫苗注射時, 應詢問醫師他們是否適合注射此疫苗。

如果你沒有保險, 或有保險但是你的保險不給付 HPV 疫苗注射。The Vaccines for Children (VFC) 計劃可能可以幫助你。

美國國家疾病管制局 - 癌症預防和控制中心 (鄧福真 翻譯)

光鹽家訊



為慶祝中國新年，二月九日文化中心舉辦春節園遊會，光鹽社義工陳秀貞教授剪紙，當日也義買 特殊關懷中心家長們親自做的點心和一位乳癌姊妹親手用新鮮花草與經句做的書籤。



歡迎參加
乳房攝影檢查

一生中, 1/8 的女性被確診為乳腺癌。
早期發現的乳腺癌可以治療。

免費資格: 低收入, 沒有醫療保險

時間: 4月13日, 星期六, 2013

地點: 曉士頓中國教會 (10305

S. Main St. Houston, TX 77025)



名額有限, 須事先登記

登記處: 光鹽社辦公室二樓, 255 室
(9800 Town Park Drive, 文化中心)

電話號碼: 713-988-4724



病友感言...

一位來自中國的癌友總結在美治療期間的四大生活基本原則:

傢俱基本靠“撿”，東西基本靠“送”，
交通基本靠“走”，交流基本靠“手”。

一位病友(婷婷)化療期間因血項低需要輸血，第一次輸入美國人的血，病友自嘲變成“混血兒”，以下是義工與病友的對話：

“婷婷，妳現在是否發覺自己鼻樑越來越高，輪廓越來越深，頭髮越來越黃.....長得越來越像美國人了呢？”

“劉如阿姨，這些事兒都沒發生，我現在只擔心我的臀部越來越大，嘻嘻！”





光鹽社 (Light and Salt Association)

(www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 255 , Houston, TX 77036

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure. Thank you for their support!



服務項目



「你們是世上的鹽…你們是世上的光…你們的光也當照在人前，叫人們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」馬太 5:13-16

光鹽社是政府註冊的501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，本著聖經教導基督徒應做世人的光和鹽為原則，關懷並服務大休士頓地區極為需要幫助的人。

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org;

<http://light-salt-cancer-care.org>

E-mail: lsahouston@gmail.com

Facebook/LightSalt Association

9800 Town Park Dr., Suite 255 , Houston, TX 77036

辦公時間: 上午9時至下午5時, 週一至週五

光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個及第三個禮拜六下午 2-4 時)

乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 2-4 時)

電話諮詢及後續關懷, 關懷探訪

免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢

免費中英文癌症資訊及書籍 DVD

病患協助、福利申請及資源轉介

交通接送、中英文就醫及資訊翻譯

免費乳房攝影(限低收入和無保險者)



2. 光鹽福音廣播網 (www.light-salt.org 或

<http://flyl320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一 9:30-10:00am, AM 1050)

粵語廣播網 (每週一至五 3:30-4:00pm, AM 1320)

3. 光鹽健康園地 ITV55.5, 每月第一至第四週, 週二, 7:30-8:00 pm

4. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

www.lightsaltsncc.org

5. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊