

傑出社區領導獎

每年紐約下城醫院頒發的“傑出社區領導獎”給對社區有卓越貢獻之個人或團體，獲獎者需肩負最高市民責任，能承擔該院服務社區之優良傳統，並長期貫徹該院致力提升紐約下城醫療環境之宗旨者。

該獎項創立於2004年，本年度“傑出社區領導獎”頒發給了美洲中華醫學會（CAMS）和中美醫師協會（CAIPA），分別由兩會主席高振權醫師和劉季高醫師代表受獎，表彰兩會為提升華裔醫師專業水平和為紐約地區華裔民衆提供優質醫療服務而作出的傑出貢獻。

美洲中華醫學會創立於1964年，該會成立至今一直致力於提升華裔醫療人員的專業培訓和開展醫療研究，尤其注重針對華裔的醫療保健研究，同時也為亞裔社區爭取醫療權益。中美醫師協會成立於1998年，由紐約地區華裔獨立執業醫師們組成，目前擁有會員五百多名。協會不僅組織和管理紐約地區華人社區內的醫療服務，



同時努力為大眾提供高品質、收費合理和便捷的醫療專業服務。 ■

55 萬

美國每年大約有55萬名美國人被診斷出充血性心力衰竭，其中約有20%至50%死於此疾病。這種疾病是指心臟已不再強壯到能打出足夠人體所需的血液量，雖然醫學治療可以減緩疾病的進展，但卻無法治癒。

明尼蘇達州梅約診所的Veronique L. Roger博士發表在美國醫學協會期刊（The Journal of the American Medical Association）中的評論指出，他們的研究結果突顯了一個簡單的訊息：健康的生活方式有助於預防心臟病，同時也大幅提高整體的健康狀態。

這項研究從1982年執行至2008年，總共追蹤了20,900位參與醫師健康研究的男性，他們於研究開始時都處於健康的狀態。研究追蹤期間共診斷出1,200名心臟衰竭新病例。研究人員發現，以下六個因素是健康生活的因子，每一個都與心臟衰竭風險較低有關：正常體重、不吸菸、規律運動、適度飲酒、經常以穀物為早餐的飲食習慣、富含水果和蔬菜的飲食。那些生活方式較健康的男性，其心力衰竭的風險顯得較低。

7

根據英國最新研究顯示，醫生常聽到的七種症狀與卵巢癌有關，這去除了此種致命性癌症是“沉默殺手”、發現時已到癌症末期的觀念。發現與卵巢癌有關的七種症狀：腹脹、頻尿、腹部疼痛、停經後出血、沒有食慾、直腸出血、腹部腫脹。

根據美國癌症學會估計，美國在2009年會有21,550位女性知道自己有卵巢癌，約有14,600會死於這個疾病。

10 年

有高血壓和高膽固醇的50歲吸菸者，預期將比同年齡但沒有這些心臟病風險因素的人早死10年。這是廣受尊重的Whitehall研究結果，該研究針對英國超過1萬9千名中年男子追蹤40年。

高血壓和高膽固醇的中年吸菸者，死於心血管疾病的機率比沒有這些風險因素的人高三倍，有這三種風險因素的男性，因為心臟和血管疾病以外原因死亡的機率也高了兩倍。

26%

根據最新研究顯示，相較於那些不曾為頭痛問題苦惱的婦女來說，有偏頭痛經驗的婦女罹患乳癌的風險明顯較低。這篇最近的研究是2008年發表過的研究追蹤報告，2008年的報告中也發現偏頭痛患者罹患乳癌的風險顯著降低，而這篇最新研究則是追蹤了上千位參與者，年齡層涵蓋範圍更廣。

主導這兩篇研究的乳癌流行病專家、西雅圖Fred Hutchinson癌症研究中心的公共健康科學部成員Christopher Li博士表示，結論似乎是，偏頭痛可以避免婦女受到乳癌的威脅，對年輕和老年的婦女都具有同樣的保護作用。相較於沒有偏頭痛病史的婦女來說，在研究中表示經確診有偏頭痛病史的婦女罹患乳癌機率降低26%。

生殖荷爾蒙的波動被認為可解釋其關聯性，但他也表示，真正的關聯性目前尚不清楚，同時，他也建議有偏頭痛的婦女在預防乳癌問題上，應與沒有偏頭痛困擾的健康婦女一樣，一致遵循同樣的預防步驟。不應該因此而改變他們進行乳癌篩檢的計畫。