總監俱樂部

會訊

2014 年 6 月號

總監俱樂部第十屆「會員大會」已於 5 月 23 日（星期五）晚上 7 時舉行，首先由署理香港總監吳亞明先生宣佈委任許招賢先生為 2014/2016 年度總監俱樂部主席。會議隨即展開，許招賢主席和馬學欽司庫分別向各會員報告會務及財務等事項，並主持 2014/2016 年度執行委員會選舉，選舉以一人一票方式進行，並邀請副香港總監柯保羅博士及潘麥尹會計師潘堅榮先生為監票人，經過有投票權之會員投票後，許主席隨即公布結果。當選委員名單如下：

2014/2016 年度總監俱樂部執行委員會委員名單

制服成員

李永滔	馬敬修	區浩立	莫元堅
陳兆斌	黃立德	潘國輝	

非制服成員

馬學欽	陳滙源	關景賢

第十屆「會員大會」完結後，許主席立即召開互選委員會，在會議中各委員互選職守，為總監俱樂部服務，有關結果如下：

2014/2016 年度執行委員會

主席　　：許招賢
副主席　：莫元堅
副主席　：馬學欽
義務秘書：關景賢
義務司庫：陳滙源
委員　　：潘國輝
　　區浩立（會所管理小組主席）
　　陳兆斌（會員福利小組主席）
　　馬敬修（活動小組主席）
　　黃立德（維修保養小組主席）
　　李永滔（餐飲服務小組主席）
聘任委員：陳栢泉（會訊顧問）

副香港總監柯保羅博士

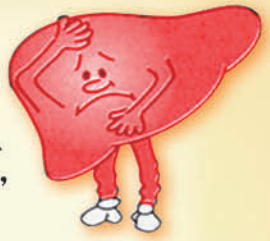
潘堅榮先生

會員通告：

由 2014 年 5 月 30 日起，會員預訂使用貴賓房的最低消費修訂為 2,500 元。

顧問：陳栢泉　　總編輯：關景賢

脂肪肝



成因：

脂肪肝是肝臟囤積過多的脂肪，超過肝臟總重量的 5%，就可稱為脂肪肝。（正常的肝細胞中大多含有少量的脂肪，約佔肝重量的 2 至 5%。）脂肪肝主要是因為三酸甘油酯代謝異常，使得肝細胞質囤積過多的脂肪顆粒，而影響細胞質本身的功能，導致肝機能異常所致。

脂肪肝是典型的文明病，由於此症初期沒有自覺症狀，肝功能檢查可能正常，肝也未必腫大，所以很容易被人忽視。但是部分類型的脂肪肝也可能併發肝硬化與肝癌，不得不小心防範。

長期大量的脂肪堆積於肝臟，可使肝細胞慢性發炎，導致肝臟纖維化，肝硬化、肝衰竭及肝癌等嚴重疾病。脂肪肝的病發年齡約在 40 ～ 60 歲之間，患者以男性居多。

脂肪肝的特性

初期 80% 罹患者沒有臨床症狀，就算做肝功能檢查，驗身報告亦可能正常，所以很容易被人忽視。祇有少數患者出現肝腫大，上腹部飽脹不適、肝區有壓痛感、食慾不振、噁心、疲倦或有黃疸等脂肪肝症狀。少數研究發現，部份患者出現肝功能異常。

病因

引起脂肪肝病變的原因很多，易引起脂質代謝異常，導致脂肪肝的因素有以下 6 種：

1. 肥胖

吃太多、吃太好，以致營養過剩所致。肥胖性脂肪肝的患者腹壁脂肪較厚。

2. 肝炎恢復期

此時肝炎患者，由於尚不能大量活動，又進食過多高熱量食物，加上原本肝功能已多少有些影響，所以易形成肝炎後脂肪肝。

3. 尿病患者

易因醣類代謝異常，使肝醣貯存減少、肝中脂質增加，而導致糖尿病脂肪肝。

4. 嗜酒者

長期酗酒會導致酒精中毒、肝臟對脂質代謝的功能障礙，使肝內脂質囤積，稱為酒精性脂肪肝。這類病人若不戒酒，將可能變成肝硬化或肝癌。

5. 藥物

喜歡亂服成藥、施打毒品或長期使用四環素、金黴素、止痛藥、抗生素或抗結核菌等傷害肝細胞的藥物，將導致脂蛋白合成障礙及脂蛋白從肝內排除受阻，而引起藥物性脂肪肝。這類病患將導致肝硬化、肝衰竭而死亡。

6. 營養不良

長期厭食、飢餓或吸收不良時，全身的脂肪將被逼燃燒，使大量脂肪進入肝臟，等待代謝。但因長期缺乏蛋白質會導致脂質代謝異常，使脂肪囤積肝臟。這種營養缺乏性脂肪肝，較常見於減肥不當的人。

歡迎新會員加入

基本會員

李慧賢	陳偉志	黃家豪	林泳彤	周嘉弘	吳國章	梁世昌	吳文俊	劉植生
李鴻恩	陳成昆	文麗儀	鄧淦銓	羅相熊	潘小屏	林志明	朱文謙	蔣偉杰
陳容健	葉穗倫	楊永健	湯偉祥	何偉強	任淑儀	何嘉欣	梁佩珊	文珏威
鄧仕堅	郭偉基							

貴賓會員

盧綽元　盧綽蘅　劉惠恩　陳國榮　甘堯芬

附屬會員

鍾慧慈

診斷

腹部超音波檢查

臨床上，大多是以腹部超音波等影像學檢查就可以直接從螢幕上觀察肝的變化，診斷有無脂肪肝。超音波診斷脂肪肝的準確率已經超過 9 成以上，是臨床上最方便的檢查工具。

肝穿刺來診斷

雖然肝穿刺是診斷脂肪肝最精準的方法，但是由於肝穿刺是 1 種侵入性的檢查方式，很少病人用此方法來確認是否有脂肪肝，除非有特殊問題才需考慮。

治療

1. 目前治療脂肪肝的藥物，沒有特別的藥物可以用來改善脂肪肝，效果未能令人滿意。
2. 輕度的脂肪肝患者，並不需特別做積極治療，只要針對造成脂肪肝病的原因來著手，進行減肥、運動、控制血糖、戒酒或停止亂服不必要的成藥，即可恢復。
3. 而因體質關係導致的血中三酸甘油酯偏高，則需服用醫師開的降血脂藥物。長期過量飲酒以及長期服用藥物所引起的脂肪肝，在原因持續存在之下，少數的人可能形成不可回復的「肝硬化」。

較難防治

1. 在小兒發高燒時，服用阿斯匹靈所致的脂肪肝
2. 肝衰竭或少數懷孕末期的婦女
3. 發生原因不明的脂肪肝

只有上述例子較難防治之外，一般的脂肪肝患者，若謹遵醫囑，去除致病因，通常不會有嚴重後果。

除此之外，已罹患脂肪肝的病患，在心理上千萬不要存有過度的憂慮，否則心裡壓力更會造成情緒的低落及倦怠。千萬勿貿然服用偏方，增加肝臟負荷。

預防勝於治療

由於經濟繁榮，大家生活富裕，「脂肪肝」亦有增加的趨勢。因此，我們對飲食應該加以節制，不可暴飲暴食，而使體重增加；更不能長期酗酒，加重肝臟的傷害，此外營養不良或失調，也是形成脂肪肝的原因之一，所以要注意營養的均衡攝取。

脂肪肝的護理

1. 生活調節
2. 不吸煙
3. 不要酗酒
4. 保持理想體重
5. 進行適量及有恆的運動
6. 注意均衡飲食：
   少吃高脂肪、高膽固醇和太鹹的食物
7. 作息要定時，睡眠要充足

如有任何問題，應請教你的家庭醫生。

亞伯教你煲靚湯

材料：

西芹一枝，奇異果一個，蕃茄一個，蜜糖適量。

烹調方法：

西芹洗淨後切段，蕃茄洗淨後切塊，奇異果去皮洗淨，將全部材料放入果汁機中，攪拌成汁液狀，轉倒杯中即可享用。若有需要可加入適量蜜糖拌勻服用。

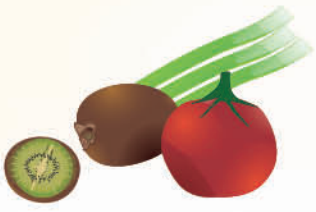
西芹奇異蕃茄汁

功效：

疏肝解鬱，除煩安神。

使用時注意：

腸胃虛寒者忌用。



白浪園自助燒烤

自助燒烤時間：6:30pm 至 10:00pm
人數：20 位起計，限額 30 人
備註：〈使用日期前三天，預訂時必須繳交所有費用〉

A 餐：每位 150 元

鮮什果火腿沙律	1 盤	蒜茸炒時蔬	1 盤
香茅豬扒	2 件	牛油方包	2 件
黑椒牛扒	1 件	農莊蕃薯	1 條
蜜汁燒雞全翼	2 隻	農莊粟米	1 條
炭燒羊鞍	2 件	鳳梨雞粒炒飯	1 盤
檸汁燒秋刀魚	1 條	精美凍糕點	1 盤
蒜茸燒青口	1 串	鮮果拼盤	1 盤
日式獅子狗	2 串	蒸餾水	1 支
大紅腸	2 串		

B 餐：每位 200 元

鮮什果火腿沙律	1 盤	農莊粟米	1 條
黑椒牛柳	1 件	農莊蕃薯	1 條
香茅豬扒	2 件	錫紙牛油什菌包	1 包
炭燒羊鞍	2 件	蒜茸炒什菜	1 盤
蜜汁燒雞中翼	2 隻	茄汁肉醬意粉	1 盤
串燒叉燒粒	1 串	香芒凍布甸	1 盤
檸汁燒秋刀魚	1 條	鮮果拼盤	1 盤
串燒游水海蝦	2 串	鮮什果賓治	1 盤
美國雞肉腸	2 條	中國茗茶	

C 餐：每位 280 元

煙鴨胸鮮什果沙律	1 盤	農莊粟米	1 條
燒安格斯西冷牛扒	1 件	農莊蕃薯	1 條
蔥燒美國石蠔	1 隻	蒜茸炒什菜	1 盤
炭燒風鰽	1 件	主席炒米粉	1 盤
蜜汁燒雞中翼	2 隻	錫紙牛油什菌包	1 包
黑椒蒜香燒牛舌	1 串	香芒凍布甸	1 盤
檸汁燒秋刀魚	1 條	鮮果拼盤	1 盤
美極燒大老虎蝦	1 隻	鮮什果賓治	1 盤
司華力大腸	1 條	中國茗茶	

(如有更改，恕不另行通知)
歡迎預訂，查詢電話：2730 8668
溫馨提示：不歡迎自攜啤酒、汽水　　各款啤酒、汽水及咖啡茶提供八折優惠