



蔡扬专栏 活到老，学到老

Dr Chua Yang是妇产内
外科专科医生，也持有
针灸执照。她坚信人人
有选择健康快乐的可能
性及权利。



在海拔7000公尺 为妇女检查子宫颈...

拉达克
孩童

我刚从拉达克 (LADAKH) 回来。拉达克于印度最北部喀什米尔 (JAMMU & KASHMIR) 的一个自治区，但因为地理历史，却有“小西藏”之称。

这个地处高山深谷的荒僻之地是喜马拉雅山岭、西藏及巴基斯坦的邻居。每年从九月到隔年六月处于 -35°C 的深冬，只有七月和八月夏天。高山上丰厚的积雪融化后，才能在所滋生的绿洲上耕种，从1974年对外开放后，也只有这两个月让旅客探访。

拉达克是世界上最崎岖、最荒芜的高山沙漠。这里有令人无法相信的荒僻贫瘠，生活条件极为恶劣，更因为这里介于海拔 3,000至7,000 公尺之间，空气稀薄，初抵达拉达克的人，都会因高山症而不适应。

当年唐玄奘出西域至印度取经，路过拉达克时就是害了高山症，还以为是邪魔缠上身！

每一年的七月，我们一群志同道合的医生、牙医和护士都会自费自愿携带800公斤的医药仪

器和药品，飞往印度新德里，转机到拉达克的首都列城 (LEH)，坐五小时的四驱车穿过世界最高可通车的道路格尔东拉山道 (KHARDUNG LA PASS)，到达奴布拉山谷 (NUBRA VALLEY) 扎营门诊。

拉达克人虽然与世隔绝，生活艰苦，却是一群纯朴快乐的人们。他们珍惜树木，自发自觉的，



险峻的格尔东拉山道。

以最基本的方式环保。在这片荒漠中见到的几棵树木，发现它们被套上了一些旧铁罐，原来是为了防止牲畜啃噬树皮而枯死的。

面对我们这群外来的医药工作者，拉达克的老少妇幼带着真诚与含羞的微笑，双手呈上哈达（一条白色绢布）作见面礼。我去年第一次来到这儿时还担心这里的妇女会超级保守，不敢宽衣

解带接受妇科体检。今年重回此地，却见每天一早就已排了一大群妇女等待看病。有好几个妇人还对我说“您回来了！我来给您检查！”。

根据我去年的调查询问，拉达克妇人最常见及导致死亡的是子宫颈癌。此行我们针对预防子宫颈癌，带来了阴道镜，直接细查妇女们的子宫颈。如果发现了癌前病变，当场就有仪器可作利普刀 (LEEP BIOPSY) 切割手术，预防病变恶化。

在每一天门诊开始前，我们都会聚集所有在等待的妇女，花10分钟跟她们讲述子宫颈癌的可预防性及例行检查的重要性。可惜的是在一般情况下，她们是没有机会做例行检查的，因为那里并没有这样的医药服务。

了解情况后，更多的妇女带来了她们的姐妹、母亲、女儿和邻居检查子宫颈。

在短短几天内，一个原本没有多少医药条件的人群已经开始有预防胜于治疗的概念了！