

皮肤是健康的放大镜

皮肤专科医生郭珂珈出生平凡家庭，从小跟着母亲做义工的经验，让她立志要成为一名医生以帮助有需要的人。作为皮肤专科，她提醒看似普通的皮肤问题，背后可能隐藏着更大的健康隐患，因此绝不可轻视之。

文：邱玉莲 摄影：龙国雄（受访者提供部分照片）
化妆与造型：Christopher Tan







皮肤是调解体温和水分的重要器官，如果皮肤问题持续恶化，就有细菌侵袭感染的风险，需要更长的时间痊愈。

皮肤是人体最大的器官，体内五脏六腑的健康状况，通常会在皮肤上显现出来。对鹰阁医院Dermatology & Co皮肤专科医生郭珂珈来说，皮肤更是窥探病人健康的放大镜。

郭医生说：“有时看似普通的皮肤问题，好像红斑、疱疹，很多人的想法是，涂涂药膏就会好，也不去管它，可是皮肤问题背后可能隐藏着更大的隐患。”

她透露，她的一名病人头顶上长出一个小红包，他不觉得身体有异常，但经验丰富的郭医生一看就知道不寻常，切除红包后拿去化验，结果证实这名病人患上黑色素瘤(melanoma)。

郭医生说：“在扫描之下，我发现他的肺部已经长出一个40多公分大的肿瘤。他的皮肤癌没暴发出来，也没有不适，但癌细胞已

经通过血液扩散，浮现在皮肤上。”

因此，皮肤如果出现异常情况，郭医生会检查这究竟是皮肤表面发炎而已，还是牵涉到身体其他功能、器官，以确保没有一些更严重的内在问题。

例如，眼皮发红、手指关节发红，可能是免疫疾病皮肌炎(Dermatomyositis)的症状。老人家出“水痘”，奇痒难耐，可能是免疫皮肤病天疱疮(Bullous pemphigoid)。

郭医生指出，一些皮肤病的表征相似，她必须从皮肤的线索中顺藤摸瓜，仔细确诊。

“一些皮肤病未必就是有大问题，但如果有必要，我会通过皮肤切片、血液检验或扫描，确保没有隐藏的健康问题。”她笑说：“侦查、探测，这就像侦探的工作。”

郭医生说，及早确诊，就能对症下药，某些皮肤病痊愈的机会就比较高。“如果查证

没有大问题，病人比较安心，也能根据情况，一段时间后再做跟进检查。”

郭珂珈医生是在全国皮肤中心完成皮肤专科训练，之后赴美国专攻免疫系统皮肤和小儿皮肤专科，回国后任全国皮肤中心免疫系统皮肤病专科部门副主任。

免疫系统皮肤病，即免疫系统失调而引起的皮肤病，如红斑狼疮、天疱疮、血管炎等。郭医生在2018年开设了自己的皮肤专科诊所Dermatology & Co，在治疗免疫系统皮肤病和小儿皮肤病之外，她也进行肿瘤切割、激光治疗等皮肤外科手术。

类固醇恐惧症 让湿疹更严重

疫情暴发以来，因湿疹问题找郭医生求医的病人增加了大约15到20%。

郭医生说，新加坡最常见的皮肤病就是湿疹，本地有30%的人受影响。疫情暴发以来，因为湿疹前来问诊的病人更多了。

郭医生指出，新加坡天气炎热潮湿，很多人在戴口罩、勤洗手、使用含酒精搓手液的情况下，或因为经常下厨、打扫，开始出现湿疹问题，湿疹恶化，或脸上背上暗疮问题加剧。

郭医生说：“有时涂抹润肤液滋润干燥的皮肤，或让油腻的脸部皮肤保持干净干爽，轻微的湿疹和暗疮问题会不药而愈。如果情况严重，最好去看医生，以免出现感染或疤痕等后遗症。”

一些病人非常抗拒湿疹药物，认为含有类固醇的药会导致皮肤变薄，有“上瘾”的副作用。郭医生曾遇过坚决不让婴儿敷湿疹药物的父母，结果宝宝的湿疹一发不可收拾，导致更复杂的皮肤问题。

郭医生说：“其实，在医生的诊断调配下，用对药物剂量，再配合滋润液，湿疹就能控制下来。皮肤是调解体温和水分的重要器官，如果皮肤问题持续恶化，就有细菌侵袭感染的风险，需要更长的时间痊愈。”

一些湿疹或皮肤患者会用吹风筒或热水来止痒，或用苹果醋或白醋“消毒”，郭医生说，这些做法只会加剧发炎状况，伤害皮肤表层。



▲郭医生(右二)2019年到柬埔寨，与多名医生及护士为当地人文诊。

郭珂珈医生的劝告是：

- 有湿疹或持续恶化的皮肤问题，应该去看医生，并按照医生的指示用药，不要抗拒类固醇药物，或使用来历不明的药物。
- 在洗澡后趁身体水分未蒸发前涂抹滋润膏，以促进干燥皮肤的吸收。
- 不要用过热的水洗澡，并使用温和、无香味的肥皂。
- 了解湿疹的起因。除了遗传性湿疹，外在因素引起的湿疹能通过保持环境干净、干爽、凉爽，或减少压力来改善。

为创业失眠 静坐消解压力

郭珂珈医生和另一名皮肤专科医生出来创业的时候，过程一波三折，压力很大。从物色地点，装修店面，到订购医疗用品，保险体系，聘请员工，她表示有很多东西要学，也必须亲自处理。

她苦笑着说：“我发现自己除了看病，其他都一窍不通！”

郭医生也透露：“在创业的四个月里，我已经辞职，没有收入，开诊所又有很多新挑战，加上担心失败，我常常失眠。最后我告诉自己，最多是诊所关闭、破产，那也不是绝路，我决定豁出去背水一战。”

结果，诊所投入运作半年就稳定下来，一年内就已经回本，即使2019冠病疫情暴发，诊所影响也不大。

“我们的病人主要是本地人，只有10到15%是外地来的病人。”郭医生说：“我们仍通过视频和人在海外的病人联系问诊。”

郭医生说，创业过程让她领悟到：“不管遇到什么困难或挫折，尽自己的能力冷静地去解决眼前的问题就好，没有必要为自己无法控制的事而操心。”

郭医生是佛教徒，从中学开始就学静坐，现在每天晚上睡觉前都会静坐半小时，观心观鼻调节呼吸，放松生活繁琐中的压力。

▼在柬埔寨搭建起来的简陋手术室里，郭医生为当地病人动手术。



不忘初心 仁心不变

郭珂珈医生还在南洋女中念中学的时候，就经常跟着母亲到仁慈医院做义工。“我妈妈到医院是为病人义剪头发，我帮头帮尾，帮忙把病人从病房带到理发处，再从理发处带回病房。”

郭医生认为这些“微不足道”的小事，让她体会到帮助别人，会让人觉得既充实又满足，妈妈的义举于是成了女儿的好榜样。“我一心想当医生，就是希望日后也能利用我的专业来帮助有需要的人。”

念医科的时候，郭医生也经常跟着慈济基金会的医疗义诊团队到邻国做义工。医生们为病人看病，她就帮忙量血压、记录诊断表等工作。

后来，郭医生成了皮肤科医生，依然跟着慈济基金会到菲律宾、斯里兰卡、柬埔寨等国家，为贫困地区的病人治疗皮肤问题、皮肤癌或施手术切除皮肤肿瘤。

在2017年的柬埔寨义诊中，郭医生和另外六名医生，在短短三天内进行了283起手术。

在疫情暴发之前，郭医生不时会到新加坡智障人士福利促进会当义工，并不定期参加

红山免费诊疗所的义诊工作。

“有时，工作繁重、压力大的时候，难免会感到消沉、迷惘，义务工作会提醒我当初选择做医生，就是要发挥专业医药知识来帮助需要帮助的人。”郭医生说：“它让我时时从‘心’出发，不忘入行的初心。”

郭医生回馈社会的精神，让她在2017年荣获国立健保集团为表扬医疗工作人员而颁发的“仁心奖”（Healthcare Humanity Awards）。

怕女儿辛苦 母亲不想她当医生

郭珂珈医生是家里唯一的孩子。她的父亲是巴士司机，母亲是家庭主妇。

郭医生透露，母亲因为家贫没读什么书，因此她非常重视女儿的教育，对她管教严格。

郭医生回忆道：“记得我念小一的时候，母亲已经叫我做小二的课本。她没受什么教育，却把我的功课抓得很紧，每天都要我完成一叠课外作业和功课才能去玩。她经常敦促我要把书读好，将来为社会做出贡献。”

郭医生的父母省吃俭用，很少外出或花费，钱都存起来留作女儿的大学教育费。

“他们听到我要念医科都吓了一跳，因为医科学费是普通科系学费的三倍。父母为我存下的教育费还是不够，最后得向银行借贷。”郭医生感恩地说：“我从小就喜欢生物学，对人体很好奇，读医科是自然的选择。结果父母的储蓄，都用来栽培我了。”

不过，郭医生的母亲起初不太赞成女儿念医科。郭医生笑说：“我妈觉得，女孩子念医科太辛苦了，她说去教书就好了，要不然就做份朝九晚五的工作。”

“我在等A水准成绩放榜的时候，她甚至让我到医院当柜台接待员，希望我看到当医生有多辛苦后会打消当医生的念头。”

不过，这个为期六个月的假期工，不但没有让郭医生打退堂鼓，反而更坚定她当医生的意愿。



▲郭医生为一名柬埔寨病人切除皮肤肿瘤。



有时，工作繁重、压力大的时候，难免会感到消沉、迷惘，义务工作会提醒我当初选择做医生，就是要发挥专业医药知识来帮助需要帮助的人。

新婚半年多 新家要够大

郭珂珈医生今年2月刚结婚，丈夫在电影院集团工作，两人是通过手机约会应用程序认识的，交往了四年才共结连理。

说到两人的新居，她笑了起来：“我们算是迟婚，婚前其实都各自拥有自己的房子，而且一个住东，一个住西。婚后到底要住哪儿，还真有点头痛。

“我们正在物色新家，地点最好靠近市中心，而且房子要够大，容纳得下我和我的父母亲，如果将来有了小孩，也不需要再搬家。”

和丈夫个性南辕北辙 却是彼此的支柱

郭珂珈医生说，她和丈夫的性格迥然不

同。“我比较保守，他却很有冒险心且好动；他在电影集团工作，我却觉得看电影很浪费钱，很少踏进电影院。”

尽管如此，两人却有很多共同兴趣，例如旅行、烹饪。“我能够从菜肴中分辨出食材和调味，他也爱下厨，我们会互相讨论食谱，一起去采购食材，合作烹调出大家爱吃的菜肴。”

夫妇俩平时工作忙碌，但很重视对方，也有很多的沟通和交流。“我们从事的是完全不同的领域，光听对方说话，已觉得有趣。”

郭医生说：“我的丈夫是我的精神支柱，在我开诊所、压力很大的时候，他很支持我，有空就来帮我充当‘临时工’，甚至是‘清洁工’，也给了我很多非常宝贵的意见。”



郭珂珈医生与丈夫在物色新家与父母同住。

