

白袍



文 / 陈麻倩医生
莱佛士皮肤科与整容医疗中心
皮肤科顾问医生

一阵刺耳的电话铃声响起，打破了凌晨12点半的静谧。已经沉睡的我，迷迷糊糊地侧转身，拿起床头柜的手机看了看，是急诊室打来的。

“陈医生早上好，不好意思吵醒你了。我是急诊室的XXX医生。有一位额头有刺激性接触性皮炎(irritant contact dermatitis)的病人需要入院，得麻烦你回来医院看看。”

“哦，病人发高烧吗？”刚睡了一个小时的我尝试着厘清思绪。

“啊，病人没有发烧。”急诊医生不好意思地说。

“那验血报告很严重吗？”

“也没有。白血球指数和C-反应蛋白都正常。”急诊医生开始有点吞吞吐吐。

“那为什么得半夜三更紧急入院？”这时我突然清醒了不少。

“那是……因为……其实这个病人昨天晚上曾经来过急诊室，在急诊室打了点滴，病人坚持要回家。她和皮肤科的门诊的预约复诊的时间是今天下午4点左右。昨晚，她觉得额头更肿了，等不及隔天下午的门诊，所以又来急诊室了。”在电话那头我，也感受到急诊医生的

把急诊室当酒店



▲医院急诊室每天都有各式各样的病人。(档案照)

为难。

“好的，我回来看看。”开车25分钟回到了医院，已经是凌晨1点了。推开病房大门，30来岁的她正在告诉

护士她肚子饿要求护士帮她点餐。

“医生，你快点来帮我看看。我额头几天前冒出了几颗痘痘。我有去挤压了一下，然

后涂了点肉桂粉。才不过两天，我额头肿得快变成猪头了。”

我仔细的看了看。她的额头是有点红肿和微小的脓疱。有些脓疱破了后，脓液干燥结成了蜜黄色厚痂。

“这是脓疱疮(impetigo)。肉桂粉先造成刺激性接触性皮炎，皮肤轻微外伤后遭细菌粘附、侵入并导致感染。我开些抗生素和外涂软膏。”

写好了病历，开了药，再开半个小时的车回家，已是凌晨2点。可是我一点睡意都没有了，翻来覆去就是睡不着。起身看了一会儿的书，再尝

试睡一会儿，大概只睡了两个多小时，手机的闹钟就响了。

拖着疲惫的身躯和沉重的步伐，又提早回到了医院，因为得在门诊时间开始前先巡房。

“医生，我今天可以出院了吗？我家有两个小孩得看呢！”

“可是你凌晨一点才入院而已……”我话还没说完就被打断了。

“那是因为我正在想，如果昨天晚上回家了，今天下午又需要回来看门诊，倒不如在医院过夜，反正有保险嘛。”

医生我，无语问苍天。

健康360



text: 康秀金
khoonsk@sph.com.sg



延缓皮肤老化

防晒能延缓皮肤老化，也能防止皮肤癌。(iStock)

保湿防晒抗烈日

岛国日愈炎热，皮肤科医生郭珂珈吁男女一定要注意防晒和保湿。

她说，防晒不单是延缓皮肤老化，它还具有更深层的功效：防止皮肤癌！

她说，在本地炎热的气候，皮肤常见的问题是色素沉淀，像雀斑和黄褐斑，还有，皮肤干燥也会引起的湿疹。

SPF50以上 效果佳更持久

“建议用SPF50或以上的防晒膏，因为防晒时间较长，效果也比较好。”她说，一般人对防晒膏

的错误认知是：SPF防晒指数越高就会越粘、不舒服，甚至引起皮肤过敏，担心还会阻塞脸部毛孔。其实，并非如此。

“以防晒指数50来说，需要涂抹的量是一茶匙。但，一般人没有一次用这么多，最多是四分之一的量而已，所以，有些品牌的防晒膏特别适合炎热的天气，并不会让皮肤感到粘湿，更不会令皮肤白到很不自然。”

最好的防护，她说就是在出门前30分钟，先在脸上涂一层防晒膏才上妆，最后加上BB霜以起着补充作用。白天外出，也最好撑伞或戴帽子。



35岁以后要注重防护

防晒会不会导致骨质疏松？郭医生说，本地多数人的防晒膏只用在脸上，身体其他部分还是有晒到太阳，怕吸收不到充分的维生素D，因此不至于导致骨质疏松。

“更年期的女性，尤其要注意防晒和保湿。其实不单是脸，如果是短发，也应该给耳朵涂抹防晒膏。”

她说，更年期女性因为荷尔蒙不协调关系，常见的皮肤问题是干燥、黄褐斑更明显：“这是因为新陈代谢放缓，皮肤的修复功能也没有年轻时那么好。只要防晒、保湿，还是来得及补救、避免情况迅速恶化的。”

她提醒，女性在35岁之后，皮肤就加速老化，不得不加以防护。

“健康的生活习惯像多运动，不要抽烟，是必须的。还有，不要长时间在太阳下暴晒。”

至于皮肤问题像湿疹，她建议尽早就医，不要乱用偏方，以免伤害皮肤、加剧皮肤问题。

“如果长湿疹，洗澡时用温和的肥皂。水温也不要太热，很多人以为热水能止痒，其实更适得其反。”

保健百分百

食疗

健康三文鱼料理

文 / 林弘谕
图 / 受访者提供

姜黄 (Turmeric) 可作为食材之用，中医也用以调理人体健康。

这期的《食疗学堂》，莱佛士糖尿病和内分泌医疗中心主任营养师谢慧颖特别推介营养丰富的姜黄柠檬三文鱼。

三文鱼营养丰富，包含维生素A、D、B12及B6和铁、钾、钙、镁、锰、锌、磷和硒等微量元素。三文鱼富含不饱和脂肪酸和丰富的蛋白质，易于消化吸收，不论是对老人或小孩都是良好的食物选择。

作为调味料的姜黄，不同于家常菜常用的生姜 (Ginger)。姜黄具有黄色的食物色素，是咖喱粉的一种成分。姜黄里包含大量的姜黄素 (Curcumin)，具抗炎效果，对减轻类风湿性关节炎的疼痛有助益。另外，姜黄素具有降血脂、抗氧化等作用。

科学研究证明，姜黄素跟布洛芬 (Ibuprofen) 一样具有同等作用，后者是一种用以止



营养师谢慧颖



▲三文鱼富含不饱和脂肪酸和蛋白质，易于消化吸收，对老人或小孩都是良好的食物选择。

痛、退烧和消炎的非类固醇消炎药 (NSAID)，可用于治疗疼痛、偏头痛。

根据中医医书记载，姜黄具行气破瘀，通经止痛之效。主治胸腹胀痛，肩臂痹痛，心痛难忍，产后血痛，疮癤初发，月经不调，闭经，跌打损伤等等。

除了食用外，姜黄素也可作化学试剂。



姜黄柠檬三文鱼食谱

- 材料 (两人份):
- 两片新鲜三文鱼
- 一茶匙姜黄粉
- 一个蒜头，捣碎
- 黑胡椒粉适量
- 三汤匙橄榄油
- 一茶匙蜂蜜

- 一个黄柠檬 (一半榨汁，另一半切片)

- 饰盘:
- 杏仁 (捣碎炒香)
- 欧芹 (切细)

▲姜黄里包含大量的姜黄素，具抗炎效果。

●做法:

- ① 在一个碗中倒入3茶匙橄榄油，加入捣烂的蒜头、蜂蜜、柠檬汁、姜黄粉和黑胡椒粉，搅拌均匀。
- ② 将①腌料分为两份，把一半置于另一个碗中，备用。
- ③ 用糕饼刷蘸上第一个碗中的腌料，涂刷在三文鱼肉上，腌制20分钟。

- ④ 预热烤箱至200摄氏度，在托盘中铺好烘焙纸。
- ⑤ 先将柠檬片铺在烘焙纸上，之后将腌制好的两片三文鱼置于其上。
- ⑥ 将早前置于另一碗中的腌料淋在三文鱼上，烘烤12至15分钟，至三文鱼熟透。
- ⑦ 将三文鱼取出，放在盘子上。撒上杏仁碎和欧芹。趁热享用。

皮肤也要‘喝水’ 保湿促进皮肤健康

与此同时，保湿步骤也不能少：“保湿能促进皮肤健康，提升皮肤的修复功能。”但，不能只靠喝水。

“多喝水对身体健康是好的。但，如果皮肤的修复功能随着年纪的增长已经降低或放缓，自然无法有效锁

住水份。这个时候，外敷的保湿就很重要了。”

她强调，保湿与防晒同时进行，能有效延缓皮肤老化，因为年纪越大，皮肤的水分越容易蒸发、失去弹性，这是因为皮下细胞之间的隙缝变大，无法像年轻时那样叠得紧密所致。

医药前线

结核病细菌

咳嗽打喷嚏可传播

文 / 林弘谕

今天 (3月24日) 是世界防治结核病日。全球在这一天纪念这个日子，以提高公众对结核病 (Tuberculosis) 的认知，它对健康、社会和经济方面带来破坏性后果，世界卫生组织希望通过各界的努力，得以终止结核病的流行。

结核病是由称为结核分枝杆菌 (Mycobacterium tuberculosis) 的细菌引起的疾病。该细菌可通过患者咳嗽或打喷嚏在空中传播，所以长时间在患者周围的人群患病风险较大。不过，如果跟患者握手、亲吻、共用厕所马桶座或共用餐具等，不会受到传染。

结核病仍然是世界上最致命的传染病杀手。每天，约4500人因结核病失去生命，近3万人患上这一可预防且可治愈的疾病。本地约29%国人患潜伏性结核病。

自2000年以来，全球对抗结核病的努力拯救了约5400万条生命，使结核病死亡率下降42%。

肺结核 (Pulmonary Tuberculosis)



▲结核病的细菌可通过患者咳嗽或打喷嚏在空中传播。

的潜伏期可长达50年到80年。肺结核的发病症状 (活跃型) 包括：咳嗽超过三周、咳出血、胸口疼痛、发烧、发冷、夜间冒冷汗、没有胃口、体重无故减轻和全身乏力；若影响到脊椎，则会背痛。

医药小常识

幽门螺旋杆菌

唾液可传播病菌

文 / 林弘谕

作常年体检时，有一个栏目标示着幽门螺旋杆菌，很多人对它一知半解。

调查显示，世界上超过一半人口的消化系统都潜伏幽门螺旋杆菌 (Helicobacter Pylori)。它的传播途径为“口口” (mouth-to-mouth) 或排泄物传播，但个体通常是于幼时被感染。所谓“口口”传播，即通过唾液可以感染幽门螺旋杆菌，包括接吻、共用餐食等等。因此最基本的预防法，就是每日用餐时，最好利用公筷公匙公勺，以降低传播幽门螺旋杆菌的概率。

幽门螺旋杆菌生存于胃部及十二指肠各区域内，会引起胃黏膜轻微的慢性炎症、胃肠炎、胃淋巴瘤 (Gastric lymphoma)，严重可导致胃溃疡、十二指肠溃疡与胃癌。

胃癌初期症状不明显，可能类似胃痛、腹胀等现象，容易被误诊。若反复出现胃炎症状，应早求医。

夺回健康

足底筋膜炎 缓痛小妙方

文 / 孙慧纹



面对足底筋膜炎的患者，在早晨起一下床时尤其会感受到足跟有尖锐的疼痛感。(iStock)

脚板足跟痛是许多人尤其在晨起一下床就会感受到的痛楚，还因此踮起脚尖走路来减轻疼痛。

造成这类足跟痛的最常见原因之一就是足底筋膜炎 (plantar fasciitis)。患者一般会感觉到足跟下有尖锐的疼痛，特别是在早晨下床踏出首几步的时候发生。这疼痛现象会随着人们活动而逐渐减退，但在长时间站立或坐下，又会复发。

根据邱德拔医院运动医学顾问医生迪尼斯·西里塞纳 (Dinesh Sirisena) 指出，这是由于足底筋 (plantar fascia) 发炎所致，而足底筋是从脚跟底部一直延伸到脚趾部位的组织，连接着足跟骨和脚趾。

足底筋膜炎的高风险群包括了跑步健将、小腿部位容易紧绷的人、以及肥胖者。穿上不合脚的鞋子也可能使症状加剧。

缓解足跟痛有办法

想要缓解疼痛，可在家中尝试以下的小妙方，但如果症状持续不退，就建议去看医生。

◆拉伸

→坐下曲膝伸展：坐下将有足跟痛的那只脚的脚部放在另一只脚的膝盖上，再让脚趾向着那膝盖弯曲。

◆站立靠墙伸展：让脚趾头维持45度的斜度靠着墙壁，足跟则保持在地面上，接着向前倾。

◆滚动

将装满冰的塑料水瓶或是使用网球放在地上，让疼痛的那只脚放在水瓶或网球的上面来回滚动，可专注于疼痛的部位。

◆缓释

短期的药物能帮助舒缓疼痛。只确保没对药物敏感，或医生没告诫说不能服用即可。