



健康日志

李茜茜
陈笃生医院高级医疗社工

说起看病就医，你脑海中是不是浮现出简单的开药治疗，甚至“头痛医头，脚痛医脚”的画面？如今，医疗团队除了医生，还包括护士、物理治疗师、职能治疗师、药剂师、营养师、社工等。这一整个医疗团队会全面了解你与家属的身体健康、生活方式、家庭情况等各类信息，并据此确定治疗方案。这个多学科协作与根据病人整体情况制定诊疗方案的过程，在现代医学中称作“全人照护”（holistic care）。

事实上，全人照护早已不是什么新奇概念。近半世纪以来，全人照护在西方发达国家涉及医疗照护的专业服务体系中被广泛强调与应用。本地卫生部和新加坡保健促进局也采取相似的方式

全人照护提升全民健康

为实现以人为本的全人照护，有赖于全体医护人员对于这一理念的认识和认同，各专业之间优势互补，更需要公众对全人照护的理解和支持，与医护团队保持互相尊重且积极良好的沟通。

针，以提升全民健康水平。

Holistic这个词最早源于希腊文的“Holo”，取完整、整体、全部之意（whole），同时也表示“安好健康”（wellness）。在医疗体系的语境下，它指的是全面完整地治愈一个人。因此，全人健康应包括身体生理、社交心理和信念心灵的健康——“身”“心”“社”“灵”有各自的运作和所属功能。早在1948年，世界卫生组织就将健康定义在“没有疾病”的基础上拓展，当中的两个焦点是：①认识个人身体、心理、社交、心灵以及经济最大的潜能；②成就个人在家庭、社群、工作以及其他社会场所被期望的角色。

病患和家属的矛盾

可见疾病对一个人的影响绝不仅仅停留在症状本身，而是多方面的，彼此又互相影响。以一个人感染冠状病毒为例，发烧、咳嗽等状态会导致种种不适，而患者关注的包括如何缓解症状及病毒检测何时转阴痊愈；心理上难免因疾病而引发恐慌、焦虑、悲观等情绪；社会层面则是因隔离而感到孤独、疏离及生活上的不便；甚至对自己罹患疾病的困惑与不解。只有各层面的影响都得到整体疗愈，才称得上全面的健康。

在笔者所处的重症加护病房（ICU），每天都有病人因突如其来事故而躺在医院病床上，萦绕在他们脑海中的担忧远远不

只是自身的身体情况。患者常担心付不起医疗费用，或就算自己支付得起医药费，却得牺牲家人的生活素质为代价。不仅如此，病患家属也有他们的担忧。家属或许因为与病患之间的过往经历不同，亲疏有别，又或是源于不同的生活理念或宗教信仰，对于患者的病情有不同的情绪和表达方式，对医疗方案时候也有不同的意见和看法。这些差异若得不到及时且有效的沟通和理解，会造成病患和家属之间的巨大矛盾，最终会影响患者全方面的健康。

此时，如果有人能主动聆听并了解病患和家属的担忧和困难，并为他们提供相关信息和相应帮助，病患和家属的身心社灵等方面的健康都能提升。在医院里，担任这类穿针引线角色的是医疗社工。他们也与医疗团队中的其他医护人员保持积极和良好的沟通，毕竟全人照护并不只是简单的多学科护理（multidisciplinary care），也不只是各学科之间技能重叠的跨专业护理（transdisciplinary



全人健康应包括身体生理、社交心理和信念心灵的健康——“身”“心”“社”“灵”有各自的运作和所属功能。（iStock图片）

仅向病患、家人，甚至是受雇看护者了解病患情况，还会与病患的其他主治医生，甚至包括不属于同家医院的国内外医护人员沟通，以获得病人最全面的信息，更重要的是，整个医疗团队会随着病人病情和时局变化，随时做出评估与诊断，同时不断调整改进干预方案。这整个过程会从病人在医院的治疗，一直持续到病人出院后的康复，直至病人恢复日常生活并与社会接轨。

以“人”为本多维度评估

隶属国立健保集团的陈笃生医院全体全力率先推行“全人照护”的理念，医疗团队不仅从医疗角度出发，更以“人”为本，对身心社灵等各方面做多维度评估，以求更全面准确的诊断。实施过程中，各部门会结合现实资源的情况和资源分配的公平原则，多管齐下达到更完整可行且安全的治疗与干预方案。每次诊断时，医疗团队不

况和时局变化，随时做出评估与诊断，同时不断调整改进干预方案。这整个过程会从病人在医院的治疗，一直持续到病人出院后的康复，直至病人恢复日常生活并与社会接轨。由此可见，为实现以人为本的全人照护，有赖于全体医护人员对于这一理念的认识和认同，各专业之间优势互补，更需要公众对全人照护的理解和支持，与医护团队保持互相尊重且积极良好的沟通。所有人通力协作，根据具体的实际情况不断创新全人照护的方式和方法。

重置荷尔蒙可改善皮肤

人生不同阶段都会触发荷尔蒙变化，从而影响皮肤素质。随着年龄的增长，雌激素水平开始减少，皮肤会变得更干燥，易发痒。受访医生说，通过改变饮食和生活方式可帮助控制好荷尔蒙的波动，维持肌肤健康与美丽。

林弘谕 / 报道

limhj@sph.com.sg



荷尔蒙失衡，将导致皮肤干燥、脱发和皮肤苍白等。（iStock图片）

荷尔蒙对女性而言，决定着外表和肌肤是否漂亮紧实，并控制着女性发育、生殖功能、性敏感度和衰老。

荷尔蒙也称为激素，人体分泌75种以上的荷尔蒙，功用各有不同。除了保持女性美之外，它也决定细胞应燃烧分解多少食物，释放多少能量，决定身体细胞是否会产生乳汁、毛发、分泌物、性功能或其他新陈代谢物。随着人们年龄渐大，荷尔蒙逐年消退，通过平日生活饮食，是否可重置荷尔蒙或改善皮肤？



美国得克萨斯大学奥斯汀戴尔医学院（Dell Medical School - The University of Texas at Austin）皮肤科主任泰勒·霍尔米格医生（S. Tyler Hollmig）接受采访时指出，人生不同阶段都会触发荷尔蒙变化，从而影响皮肤素质。通过改变饮食和生活方式可帮助个人控制好荷尔蒙的波动，维持肌肤健康与美丽。荷尔蒙也影响着人体的甲状腺、胰岛素、皮质醇（cortisol）、雌激素、孕酮和睾酮的分泌。霍尔米格医生将受邀到本地参加一项有关荷尔蒙与皮肤的专题研讨会。

霍尔米格医生说：“临床上，荷尔蒙对肌肤健康起着关键

作用，这类激素失调除了在体内表现出来外，也展现在皮肤和头发等部位上。”

进入青春期，会明显看到荷尔蒙波动如何影响皮肤，尤其是女生。在青春期，雌激素和睾酮（它不是男性独有的激素）都会上升。皮肤中的受体对睾酮很敏感，导致皮脂分泌而出现痤疮。男生分泌更多睾酮，痤疮往往更为严重。激素避孕药是一种治疗选择，它们使卵巢处于“睡眠状态”，停止睾酮产生。

女性雌激素过量问题

一般上，荷尔蒙水平变化不容易被注意到，例如甲状腺功能减退会导致体重增加、情绪低落、便秘，甚至皮肤干燥，同时包括头发脆弱、脱发、指甲脆弱和皮肤苍白。根据研究，甲状腺功能亢进也会导致发质变化，脱发和指甲变软。这些变化，人们不会在第一时间联想到与荷尔蒙有关。

雌激素对皮肤健康起着重要作用。霍尔米格医生指出，雌激素有助于刺激适量的油脂分泌，保持肌肤柔软、光滑和饱满。随着年龄增长，雌激素水平开始减少，皮肤变得更干燥，易发痒。在一般皮肤干燥的患者，以及湿疹发作期间的患者身上都看

到了这一点。

另一方面，不少女性面对雄激素过量问题，雄激素被认为是典型的男性激素，刺激皮肤上的皮脂腺分泌油脂，导致痤疮形成。雄激素也可在化脓性汗腺炎（hidradenitis suppurativa）中发挥作用，尤其是女性患者，会导致皮肤深层的疼痛。

定期看皮肤科医生

霍尔米格医生强调，定期看皮肤科医生对个人荷尔蒙健康至关重要。皮肤科医生诊断后，若怀疑某种激素系统失去平衡，经过实验室测试确认，可检查出许多内分泌和其他内在疾病。不过，科学家并不完全了解某些激素是如何导致常见皮肤状况的出现。

当一些病人出现某种特定皮肤问题，皮肤科医生会认为是荷尔蒙问题所致。例如月经不规律者，出现下颌长痘，上唇和下巴细毛过多，医生会评估是否患有多囊卵巢综合征（polycystic ovary syndrome）。过量雄激素和高胰岛素（另一类激素），也可能是多囊卵巢综合征的导因。在这种情况下，通过减肥或处方药治疗如避孕药或螺内酯（spironolactone），将有助于调节激素，缓解病情。

霍尔米格医生指出，如果皮肤对可靠的治疗没有反应，医生会怀疑是不是其他激素因素作怪，他说：“痤疮主要是由荷尔蒙失衡引起的，局部抗菌洗剂不太可能显著改善情况。如果皮肤对治疗没反应，应做实验测试确定病因。”

吃含镁食物有助应对压力

霍尔米格医生鼓励人们改善饮食和生活习惯，有助于优化荷尔蒙和皮肤健康。这并不表示要吃保健营养补充剂或坚持排毒以净化身体肌肤。他说：“你可以通过充足的睡眠，均衡饮食，经常运动锻炼，减少饮酒和避免吸烟等来改善皮肤健康。”不要产格节食和长时间排毒，因为这些给身体带来太多压力，反而导致荷尔蒙失衡。

压力会影响皮质醇水平，造成痤疮发作，也可引发牛皮癣、湿疹和其他自身免疫性疾病。当皮质醇水平上升时，身体会消耗大量的镁（magnesium）。一些研究表明，多吃富含镁的食物，如绿叶蔬菜和坚果，可帮助身体更好地应对压力。

他建议，平时应当适当减压，如阅读、散步，跟朋友聚会等，这些都是很好的生活方式，可以间接帮助改善皮肤健康。



不少人以为晚上洗完澡后换上睡衣穿着睡觉，应该不必太常洗。（iStock图片）

针对人们睡觉时需要放松和舒适而缝制的，一般采用不刺激皮肤的棉质，样式也宽松，比较容易拖到地面并沾上细菌与灰尘。

与你约

癌症如何影响生活方式与营养



癌症患者接受治疗时，应继续确保饮食均衡，包括摄取足够蔬果。（档案照）

陈笃生医院的多学科团队举办“与癌症同行”线上讲座系列，从8月到11月有八场讲座（四场英语，四场华语）。

主讲者包括医疗社工、营养师、医生、职能治疗师和律师等，他们将讲解癌症如何影响生活的不同层面，以及患者可以考虑的应对方式。

第一场讲座的主题是癌症对于生活方式及营养的影响，主讲者有医疗社工和营养师。

讲座免费，须预先报名。公众可上网报名（for.sg/talk1jwc2023），或拨打热线：63578222。

癌症对于生活方式及营养的影响

日期：8月19日（星期六）
时间：上午9时至10时半（英语）；上午11时至12时30分（华语）
咨询电话：63578222 / 电邮：MSW@ttsh.com.sg

（文 / 陈映葵）

莱佛士坊公园免费休闲活动

压力是许多疾病的风险因素，要保持身心健康，记得给自己腾出时间休息与放松。放下手机，进行户外活动，如做运动、散步，或接触新事物，都有一定减压功效。



第二次举行的Unwind@Raffles Place有多个休闲活动让公众免费参与。（莱佛士坊联盟提供）

莱佛士坊地铁站外的莱佛士坊公园（Raffles Place Park）将在来临星期五和星期六（8月18日、19日）举办多个免费休闲活动，包括球类运动和户外电影放映会，适合全家大小一同参与。

· 球类运动（18日下午4时至晚上9时；19日下午1时至晚上8时）：公众可参与法式滚球（Pétanque）和羽毛球，玩家还有机会索取免费饮料（先到先得，送完为止）。提供免费饮料的商家包括EGA Juice Clinic、Vibe Bistro、Gloria Jean's Coffees和Granny's Oat Shop等。

· 户外电影院：19日傍晚6时开始，公众可免费观看皮克斯的动画片《心灵奇旅》（Soul）。

· 儿童美术区：19日下午1时至傍晚6时，现场会有四个创作区让不同年龄层的小朋友发挥创意，画画和创作建筑模型等。

· 本地品牌市集：聚集24个摊位，售卖饮食、服饰和家居饰品等，其中包括主打有机饮食和公平贸易咖啡的Ecolah Organic，售卖蛋白质饮料和零食的Heal Nutrition，提供蜡烛和其他香氛产品的Hush Candle，具备耐氯和UV防晒功能的泳衣专卖店Beachme。

活动由莱佛士坊联盟（Raffles Place Alliance）举办，获国家公园局支持。欲知更多详情，请浏览莱佛士坊官网（rafflesplace.sg）和社媒账号（facebook.com/rafflesplacesg）。

（文 / 陈映葵）

年长者如何应对视力变化

家中长辈如果经常表示视力下降，可别掉以轻心，因为这不仅会影响年长者的活动能力，也可能是常见眼疾或是其他问题。



裕廊社区医院将在8月26日（星期六）举办“年长者的视力变化”（Vision changes as we age: Is it time for a (new) pair of glasses?）免费线上英语讲座。

届时，受邀主讲的黄廷方综合医院高级眼科视光师陈云霏将分享如何帮助年长者应对视力的变化，包括了解什么时候应更换眼镜，如何挑选合适的镜架，并提供实用护眼贴士。

“年长者的视力变化”免费线上英语讲座

日期：8月26日（星期六）
时间：上午11时至中午12时
报名网站：for.sg/caregiver

（文 / 孙慧敏）

医药简讯

李亦筠

人的一生，大概有三分之一时间在睡眠中度过，而睡衣就是我们的“闺蜜”。

不少人觉得睡衣没穿出门，且是晚上洗完澡后换上穿着睡觉，应该不必太常洗。其实人体随时都会不自觉地排汗，睡衣并没有想象中的干净。太久没洗不仅不卫生，还让人“与敌共眠”，而敌人就是螨虫与细菌。

据所知，即使是在洗澡后，皮肤也会不断分泌油脂和汗液，沾到睡衣上。我们每天有一两万个皮肤细胞因老化、死亡而被衣服摩擦掉或在洗澡时脱落。睡

睡衣多久洗一次？

衣上若沉淀着许多皮屑，螨虫就会狼吞虎咽吃皮屑。螨虫养得胖胖壮壮，受苦的是我们的皮肤。此外，螨虫过敏可能导致人们流鼻涕和打喷嚏。皮肤细胞更新最旺盛的时候是睡眠之时，受到螨虫干扰的皮肤，又怎能好好更新？所以专家建议睡衣每穿两次就清洗，或最多三至四天就要洗一次比较好。摄氏55度的水温让螨虫难以生存。

微生物会转移至衣服

美国纽约西奈山医院（Mount Sinai Hospital）的皮

肤科医生暨皮肤学副教授蔡克纳（Joshua Zeichner）告诉《赫芬顿邮报》，人体的汗液、油脂、死亡的皮肤细胞和微生物会转移到衣服上。当脏衣服放着不清洗时，微生物就会滋生。当你穿回脏衣服时，微生物就会回到你身上。

在本地，常常可以看到一些阿姨穿着睡衣到巴刹，或是小朋友穿着睡衣逛邻里商场或去游乐场，有些人周末在家则喜欢穿着睡衣做家务。这种把睡衣当作外出服或居家服的行为，会使睡衣沾上细菌、灰尘和油烟。睡衣是