



### 健康日志

张菱芳  
陈笃生医院物理治疗师  
作者提供图片

(文接上篇)

头晕是跌倒的因素之一，也是导致65岁以上的老年人意外死亡的主要原因。据报道，65岁以上的老年人中有超过30%的人有头晕症状，而85岁以上的老年人出现头晕的概率近50%。许多不同的病因可引起头晕，其中最常见的原因与外周前庭系统的疾病(peripheral vestibular disorder)有关。

#### 引起眩晕常见病因

外周前庭系统(peripheral vestibular system)位于内耳中，它与视觉和躯体感觉系统(somatosensory system)能保持人体平衡，也在移动头部时使眼睛能清楚地看见。

良性阵发性位置性眩晕症(benign paroxysmal positional vertigo, 简称BPPV, 也称耳石症)是外周前庭系统疾病最常见的病例。BPPV较常发生在老年人中，因为内耳砂(otoconia)会随着年龄老化，并容易脱落。BPPV会发生是因为内耳砂脱落并滚入内耳中的半规管(semi-circular canals)。

## 前庭物理治疗 有助预防老年人头晕跌倒

前庭康复有助减少与头部运动和位置变化有关的头晕，也能增加站立和行走的平衡感，并通过改善头与眼睛的协调能力来提高锻炼过程中的凝视稳定性。



前庭康复包括步行及转头运动。

因此，当移动头部，这些内耳砂在半规管中也会移动，并刺激神经末梢，引起头晕目眩。

BPPV的症状包括在床上翻身、起床或躺下时发生几秒钟的眩晕，恶心、呕吐以及失去平衡。大多数的BPPV病例(>80%)可通过专业医生或专于前庭康复的物理治疗师来执行一种耳石复位法，将内耳砂移出半规管，改善以上症状。

另一种常见的外周前庭病例是前庭功能低下。这是指内耳中的平衡系统或周边前庭系统运作

不正常。症状是晕眩，身体平衡不好，头部移动时视力模糊。这些症状可影响日常活动、职业表现和行动力，导致体能失调和脱离社交活动。

#### 前庭康复增加平衡感

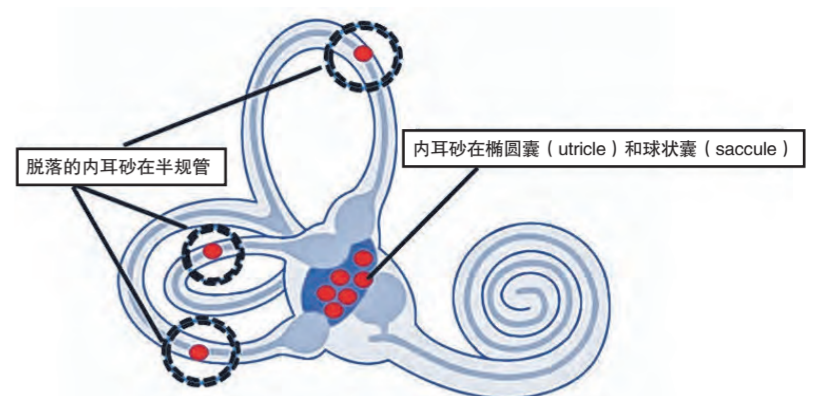
前庭康复(vestibular rehabilitation)则是一种治疗。它包括为患者定制特定运动或锻炼计划，并需患者积极参与来达到效果。前庭康复有助减少与头部运动和位置变化有关的头晕，也能增加站立和行走的平衡感，



前庭康复也包括不同站姿的平衡运动。

并通过改善头与眼睛的协调能力来提高锻炼过程中的凝视稳定性(gaze stabilization)。

治疗BPPV和针对外周前庭疾病制定前庭物理治疗可减少老年人跌倒，并有助改善老年人的生活质量。



良性阵发性位置性眩晕症(BPPV)会发生是因为内耳砂脱落并滚入内耳中的半规管。

#### 额外防跌贴士

以下措施也有助预防老年人跌倒：

- 定期锻炼，提升力量和平衡感。
- 身边的人留意老年人的身体状况，提供充分的帮助。
- 确保助行器状况良好，适合使用。
- 确保鞋子合脚。
- 定期做眼科检查，必要时戴眼镜。
- 食用富含钙质的食物，保持骨骼强壮。
- 保持地面干净，立即清理地上的物品。

- 确保环境整洁，也勿随意在地上放置松散的垫子或电线。
- 如有需要可在厕所安装扶手。
- 将常用物品放在可轻易触及的位置或高度。

如果想进一步了解有关预防跌倒，跌倒后如何起身以及如何帮助老年人安全活动等信息，可参考陈笃生医院网站(tinyurl.com/ttsh-physiotherapy)。要提醒的是，若在做运动时感到不适或不确定个人病况，请咨询医生或物理治疗师。



物理治疗师正在执行耳石复位法。



凝视稳定的锻炼方法，可改善头与眼睛协调能力。

息肉随着时间或演变为癌症，因此定期检测至关重要。有一种外观扁平的息肉较不易在结肠内窥镜检测中被发现，受访医生指出，人工智能技术可协助探测与去除这类息肉。

#### 孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

息肉(polyps)是种良性增生组织，有些息肉会在结肠内壁表面生长，随着时间息肉可能演变成癌症，因此定期检测十分重要。

除了一般凸起看似小疙瘩的息肉，还有另一种外观扁平的息肉较不易在结肠内窥镜检测中被发现。

盛港综合医院结肠外科顾问医生高宏祥说，有许多因素会增加息肉的生长。可改变的风险因素包括肥胖、缺乏运动、吸烟和过度饮酒，不可改变的风险因素则有年龄大，男性群体，有结肠癌的家族史或结肠息肉个人史，有炎症性疾病如克罗恩病(Crohn's disease)和溃疡性结肠炎，基因或遗传疾病如家族性腺瘤息肉病(Familial adenomatous polyposis)或黑斑息肉综合征(Peutz-Jeghers syndrome)。

#### 无蒂锯齿状息肉 具更高更快癌变率

息肉可分为扁平与带蒂(pedunculated)的类型，但这两种息肉的症状表现上没有区别，也有共同的上述风险因素。不过，扁平息肉因为可隐藏在结肠皱褶之后，与带蒂的息肉相比较不明显，在内窥镜检查中较难肉眼看到。其中有一种称为“无蒂锯齿状息肉”(sessile serrated polyps)的扁平息肉与其他类型的息肉相比，具有更高和更快的癌变率。

令人担忧的是，这些息肉多数没有任何症状。有些时候，或许会有一些被称为潜隐性出血(occult bleeding)的慢性隐血，可通过粪便免疫化学检验(faecal immunochemical test, 简称FIT)发现。这种测试配套全年都可在综合诊所和药房免费领取。高宏祥医生提醒，当患者出现其他症状，如排便习惯或粪便性质改变，有明显出血或腹痛等，就有癌变的可能。

然而，通过定期检查，人们可大大降低患结肠息肉和结肠直肠癌的风险。适当改变生活方式也有帮助，例如：

#### ● 培养健康习惯

这包括多吃蔬果，减少摄取脂肪，限制饮酒与戒烟，以及保持身体活跃和维持健康体重。



高宏祥医生说，实时人工智能内窥镜检查技术的主要益处是提高医生对微小扁平息肉的检测，在切除后，有助于降低病人患结肠直肠癌的风险。

## 人工智能内窥镜检查 助“揪”结肠扁平息肉

#### ● 适当增加维生素D和钙质摄取

研究显示，维生素D可能对结肠直肠癌有保护效益，而增加钙的摄取量或有助于防止结肠腺瘤复发。然而，目前还不清楚钙质是否对结肠癌有保护作用。

#### 人工智能内窥镜检查 可进一步了解息肉特征

高宏祥医生说，虽然结肠镜检查很普遍，但这是一项高技术要求的医疗过程。他解释：“我们必须同时将注意力分散于操作内窥镜、黏膜暴露(mucosal exposure)的装置，和识别息肉等方面。因此，具备如同第二双眼睛的器材，对内窥镜专家识别息肉有所助益。”

他说：“顾名思义，实时人工智能内窥镜检查是使用辅助人工智能软件展开结肠镜检查。这款软件有助在手术过程中探测或进一步了解这些息肉的特征。”

与结肠镜检查结合时，系统能识别可能有黏膜不规则特征的部位，这有助医生将注意力放在可能有小息肉的区域。

与结肠镜检查结合时，系统能识别可能有黏膜不规则特征的部位，这有助医生将注意力放在可能有小息肉的区域。



外观扁平的息肉，如同一般凸起的息肉可能生长在结肠内壁表面，但较不易在结肠内窥镜检测中被发现。

提高医生对微小扁平息肉的检测，将息肉切除后，有助于降低病人患结肠直肠癌的风险。高宏祥医生透露：“在使用这项技术的首两个月后，我们发现息肉的检测率平均增加了30.4%。此外，有更大概率发展成结肠癌的扁平息肉检测率也增加两倍。”

目前，采用这种人工智能技术在加坡并不普遍。国际指导原则也尚未强制要求将此电脑辅助检测息肉的技术用于常规结肠镜检查。高宏祥解释，这方面的使用数据还处于起步阶段。不过，盛港综合医院现有一半的内窥镜检查设置都配有这设备，也是本地首家开始为患者提供这项附加测试方式作为一般常规结肠镜检查的医院。

#### 结肠直肠癌年轻化 建议45岁起做筛查

据国家指导原则和欧洲胃肠道内窥镜学会的建议，健康状况良好与属于一般风险的群体，可从50岁开始做结肠镜检查。高宏祥医生说：“一般风险群体是指没有

任何胃肠道症状如直肠出血或排便习惯改变，以及没有结肠癌家族史和没有结肠息肉个人病史的人。”

不过国际统计数据显示，结肠直肠癌的发病年龄越来越年轻化。因此，美国结肠直肠癌多学科工作组在2019年建议，一般风险群体从45岁就开始筛查，而不是之前所提倡的50岁。

高宏祥说，根据结肠镜检查中的发现结果，会有相应的医疗指导帮助决定患者接受下一次的结肠镜检查时段。如果结肠镜检查无异样，通常只要在十年后接受下一次的检查。

一般接受内窥镜检查无禁忌，但有些病人要特别小心。高宏祥举例说：“如有多种病况像心脏或肾脏问题的群体，可能正在服用血液稀释剂、抗血小板或抗凝药物。当中有些或许得在结肠镜检查前暂停药物。”

另一组要特别注意的群体是曾做过腹部手术的人。患者的腹部可能有疤痕组织，而这或许会使结肠镜检查的操作较为困难，但这不代表要禁止他们接受这项检测。医生或会为这些患者提供专业的CT结肠造影术来评估结肠的状况。

不过高宏祥提醒，CT结肠造影术不能检测到小于6毫米的息肉，而在结肠中检测到任何异常时，医生随后仍得做结肠镜检查来切除所检测到的息肉。结肠镜检查依然是评估结肠状况的黄金标准方法，这是因为结肠镜检查在诊断过程中极为准确，同时可在检测时切除息肉。

## 早起生活有规律 年长者身心更健康

#### 医药简讯

陈映葵

常言道，早睡早起身体好，这句话最近经由科学研究证实：乐龄人群中，较早起身并且维持规律生活的人士不但更快乐，认知功能也较理想。

美国匹兹堡大学的研究团队向1800名65岁及以上的成人展开问卷调查，并以健身智能手表收集他们的活动量数据。

结果发现：38%的研究对象平均起身时间是早上7时之前；他们每天有大约15小时保持身体活跃，而且每天的生活维持一样规律。

与其他研究对象比较，这些早起身并且每天维持活跃生活的年长者更快乐，抑郁感较少，而且认知功能较强。

研究对象中有32.6%同样保持规律生活，但每天的活跃时间较少，约为13.4小时；这主要是因为他们较迟起身，或是傍晚活动较少。与7时前起身的人群比较，这群人的抑郁症状较多，认知测试的表现较差。

最后的29.8%的研究对象，日常生活一般缺乏规律，无论精神健康或认知能力都是最差的一组。

研究报告首席作者是匹兹堡大学的精神科和流行病学助理教授Stephen Smagula，他认为这些研究发现振奋人心，因为每天的生活习惯和活动对个人掌控之中。换言之，着手改善日常生活，做出简单的改变，就能让生活变得规律，提升身心健康。

上述研究报告在今年8月31日刊于美国医学会杂志的精神病学期刊(JAMA Psychiatry)。

#### 医药词典

叶晓虹

#### 反式脂肪无益健康

和其他可在饮食中摄取的脂肪不同，反式脂肪(trans fats)对健康并无益处，也不是人体所需营养素。

脂肪是由脂肪酸和甘油组合而成，人体自身不能合成脂肪酸，必须从膳食中摄取。

脂肪酸主要有两种：饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸又分为单元不饱和脂肪酸与多元不饱和脂肪酸。

天然的不饱和脂肪酸大多以“顺式”键结存在，称之为“顺式脂肪”，容易因氧化而变质，不耐久炸。而反式脂肪是一种不饱和脂肪，是将植物油经过部分氢化(hydrogenated)方式加工使结构更稳定，多添加在食品中，以延长保存期限和增添口感。

研究证实反式脂肪会提高罹患心脏病的风险，若摄取过多，会提高体内的坏胆固醇(LDL)并降低好胆固醇(HDL)。

值得注意的是，人体代谢反式脂肪的速度，相较于摄取速度，其实十分缓慢，无法立即被代谢、排出人体的反式脂肪，会让更多胆固醇沉积在血管壁，导致动脉粥样硬化，危害心血管健康，并使身体易出现发炎反应。

食品加工过程中，高温加热烹调如烘焙或煎炸过程亦会产生反式脂肪。多数具有酥脆口感的食品，皆含反式脂肪。中西式糕点多含有酥油，是一种含有反式脂肪的氢化油。另，人造牛油、咖啡与红茶中的奶精或爆米花等，也都含有反式脂肪。

反式脂肪不只出现在加工食品中，由于牛羊等反刍动物的消化系统中的细菌，会将草发酵合成部分反式脂肪酸，因此肉类和乳制品中也可能存有反式脂肪，不过动物性的反式脂肪中还含共轭亚油酸(CLA)，适量摄取有益健康。



早早早起，维持生活规律，年长者不但更快乐，认知功能也较理想。(档案图)