



世界華文 媒體集團

醫識力問醫

讀者互動 | 網頁: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my

03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 良醫 生活雜誌

感謝以下醫生、藥劑師和專業人士, 他們同意為《醫識力》讀者解答醫療問題, 提供最專業的回答:

- 心臟內科: 李文明醫生, 王凱源醫生, 鄭如旺醫生, 邱新傑醫生, 鄧新傑醫生, 鄧耀宗醫生, 李宇豪醫生, 譚國利/重症醫學科, 黃偉傑醫生, 黃庭康醫生, 醫學師醫生
- 腦內科: 謝志強醫生, 林俊傑醫生, 黃國榮醫生, 譚學倫醫生, 鄧國利/重症醫學科, 劉志偉醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生
- 婦科/產科: 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生
- 皮膚科: 何國強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生
- 內科: 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生
- 外科: 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生
- 家庭醫學科: 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生
- 牙科/口腔科: 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生, 譚志強醫生

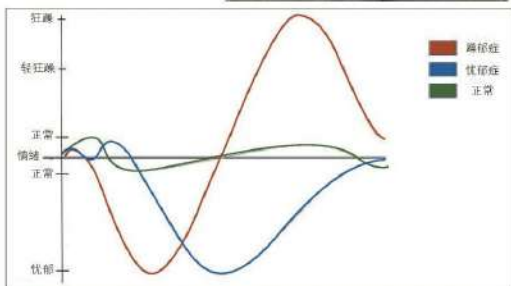
“問醫”與“問藥”詢問電郵: sceasily@sinchew.com.my, 我們會迅速回覆的。

我今年27岁, 去年10月时因为发生了一些事情, 之后我就被送进医院, 之后医生诊断我患有第一型躁郁症, 开了一种治疗癫痫及躁郁症的药物给我, 即丙戊酸 (valproic acid), 至今我还在服用中。

- 我的疑问是:
- Q1: 躁郁症的患者是不是应该避开人群或人多的地方呢?
 - Q2: 患者是否应该让自己的朋友或同事知道自己的病情呢? 因为我听说语言会容易触发病情。
 - Q3: 这个月我发现自己的集中力不断下降及头痛, 这是否和我服用的药物有关副作用呢? 换药之后是否会有更多的副作用?
 - Q4: 患者是否需要终身服用或依靠这种药物?
 - Q5: 身为患者之一, 我该如何保护自己?
 - Q6: 万一病情再次爆发, 我该怎么办?
- 虽然我没有想过要出国留学或移民之类, 但患上躁郁症是否就不适合在外生活?



杨中兴 (精神科)



▲图中中间为正常水平, 但若是一个人的情绪变化出现两种不同的极端间变化, 即为躁郁症。

患上躁鬱症, 我該如何保護自己?

医生解答:

躁郁症 (bipolar disorder) 又称双向情感障碍, 即是一个人的情绪变化会在两种不同的极端间变化。

要了解躁郁症, 我们一定要知道躁郁症中所谓的“躁”和“郁”指的是什么。所谓躁即躁狂发作, 一般会感到思绪飞跃, 情绪很亢奋, 患者甚至只需要非常少的睡眠就觉得足够了, 患者的思绪非常快速, 常常一个主题还没讲清楚就跳到另一个主题上, 甚至会觉得自己有超乎常人的能力或自信“爆棚”。

而所谓的“郁”患者长时间情绪低落及忧郁, 对任何的事物都提不起兴趣, 整个人很倦怠无力, 常会伴随睡眠和饮食习惯的改变 (如大部分是睡眠时间减少, 即使很长睡眠时间感到疲倦, 饮食减少), 对于自己的存在价值及能力感到质疑, 并可能有自杀或自残的意念或行为。

一型躁郁, 其躁狂相对严重, 若比起二型, 其所造成的后果更严重。

- 对于你的疑问解答如下:
- A1: 其实除非是在“躁”期或“郁”期发作时, 你其实与一般人没有多大的区别, 因此并不必要刻意去避开人群等。
- 你应该做一般人可以做的事, 那你就不会时时刻刻被“躁郁症”这个负担所拖累, 但是如果你是处在较严重的“郁”期, 你对周遭环境的刺激 (如吵声、活动等) 的忍耐性较低, 而容易导致发怒、无力感或负面情绪的出现, 因此适当的休息或许可以帮助减少症状。
- 但是如果只是轻微“郁”症, 那适当的运动或人际相处反而可打发时间或分散注意力而达到情绪改善。至于处在较严重的“躁”期, 若情绪过于亢奋, 在人多的地方就有可能招惹不必要的麻烦, 因此身边的人应多加留意。
- A2: 是的, 在情绪不舒服的阶段, 患者可能会对他人语言比较“敏感”而可能衍生负面情绪, 因此在此阶段时身边的人的谅解和鼓励是十分重要的, 以减少言语或行为上的刺激从而减少不必要的摩擦。
- 至于是否要让身边的人知道你的状况就仁见智了, 好处在于当你的情绪较不稳定时, 他们能了解你的状况而给予同理之心来对待你及鼓励你, 而且在工作上也可以在我不稳定时给予相应的帮助等。
- 但是有一点要注意的是在我们的社会毕竟对情绪病的接受程度也因人而异, 因此你要考虑你身边的人对此可能造成的反应及对工作机会的影响等, 或许你可以考虑只是跟较亲密的朋友或同事来倾诉你的状况。
- A3: 你所提及的药物是属于情绪稳定剂 (mood stabiliser), 是治疗躁郁症的其中一种有效的药物, 头痛及注意力受影响虽然有可能是药物的副作用, 但也有可能是其他因素造成。
- 比方说当你的情绪处于“躁”期, 让你的思绪快速转变, 思维不能集中, 那注意力下降也是有可能发生的。
- 反之, 在处于“郁”期时, 你根本无心无力做事, 那注意力下降也是可以理解的, 至于头痛的问题, 其他因素如睡眠障碍、生活压力、食欲改变等也可以造成头痛。
- 须知一种药物的好与坏是因而异的, 不同的人会有不同的效果及副作用, 因此在此建议你与你的医生商量是否应该换药。
- A4: 需要服药多久也是同样因人而异, 不是每一个个案都需终身服用, 需衡量疾病复发的几率及其风险, 一般考虑的因素包括之前的复发次数、症状的轻重、危险性、当下的生活状况、环境、家族历史、生理疾病病史等决定。
- A5&A6: 首先, 你要告诉自己躁郁症并不是绝症, 通过有效的治疗, 你是有可能可以过与他人无异的生活, 以下几点可以帮助你了解怎样减少复发几率。
- 1) 药物: 药物对躁郁症的控制扮演重要的角色, 须知每一种药物有其利与弊, 若你想改变或停药, 你应该与你的医生商量, 尽量提高药物配合度。
 - 2) 心理治疗或辅导: 认识你的疾病, 了解早期复发的症状 (early warning signs), 时刻以图表记录心情的变化睡眠等, 以便能有效地检测病情的变化。
 - 3) 规律你的生活作息: 均衡饮食、充足睡眠、适量运动、减少压力源, 家人朋友的沟通与谅解, 减少不必要的人际问题, 宗教的支持, 避免滥用药物酒精等, 都对减少复发扮演重要的一环。
- 但如果是真不幸疾病复发, 就应尽快接受治疗, 须知越早治疗, 效果越好, 如果以的话也应在平时就与医生或家人商量, 万一不幸复发时所能采取的方策, 以免到时病发时才搞到手忙脚乱。
- A7: 正如之前所提及的, 只要把疾病控制好, 你就应该尽量让你的生活与他人无异。求学、出国、工作、结婚等都不应该是问题。

我的母亲现年57岁, 自2010年起患有高血压, 最近停止服药, 2016年她感觉右脸颊疼痛, 磁力共振扫描后诊断是右岩顶尖脑膜瘤 (right petrous apex meningioma), 2017年再做磁力共振扫描追踪, 发现肿瘤增大0.5公分, 于是进行开颅手术, 切除部分肿瘤, 而细胞化验报告则证实是良性脑膜瘤。

今年的追踪检查发现肿瘤稍微增大了, 医生告知如果肿瘤再长大可能需要放疗。请问盛医生我的母亲需要如何治疗? 手术? 还是放疗呢?

右岩頂尖腦膜瘤 良性不宜放療 免變惡化更棘手

医生解答:

你母亲的肿瘤长在脑部非常深入和关键的位置, 手术无法根除, 所以只能做减压手术, 也就是切除部分肿瘤, 减低三叉神经受挤压的状况。之后的细胞化验报告显示是良性肿瘤, 在这种情况下, 每半年或一年做追踪检查是合理和足够的。

如果肿瘤继续增大, 而病人的身体状况允许的话, 可能需要再次进行减压手术。至于放疗要看情况而定, 除非肿瘤大到医生无法下刀, 或是突然复发, 才会以放疗加以控制。

一般情况下不会以放疗为优先, 因为良性肿瘤经过放疗后, 可能会在5至10年内变成恶性, 令治疗变得更棘手。



盛晓峰 (神经外科/骨科)

黑便是疾病徵兆? 未必! 飲食或是“禍首”

我今年21岁, 性别女, 从小到大肠胃都不好, 有低血压, 我每天都会大便1次, 有时候2天1次。但是我最近几天的大便颜色都比较黑, 感觉要接近黑色了, 大便的形状与气味都正常, 只是颜色偏深。

我并没有吃猪肝猪血的食物, 也没有吃黑芝麻、中药等这类的食物。目前我没有感觉到任何不舒服的地方, 想问医生, 粪便颜色深是怎么回事呢?

医生解答:

很多无害的原因, 比如摄入了黑色的甘草汁, 或某些药物如铁片和维生素等都会使得粪便变黑, 不过如果粪便呈现黑油状和带有血腥味, 就可能提示消化道上部出血, 比如食道、胃或十二指肠溃疡等, 必须马上就医。

有时, 肠道出血也可能造成粪便中产生红色的血液, 这血的来源可能是痔疮、肛裂、结肠或直肠疾病等, 当然大量胃出血时排出的粪便也有可能掺杂红色血液。

此外, 粪便异常苍白或呈现粘土色, 也是不能被忽视的, 它是因为胆管受阻导致胆汁无法从肝脏中流出, 那么粪便就无法通过加入粪胆素而达到最终棕色的阶段。

胆管受阻通常因结石、肿瘤或蛔虫造成, 如新生儿黄疸伴随苍白的粪便, 就须检查是否患有先天性的胆道闭锁症。

那么, 其他颜色的粪便又是否有问题呢? 粪便的颜色在很大程度上受所吃的食物在肠道中产生的物质所影响, 比如腹泻的时候, 食物快速通过肠道, 没有足够的时间让绿色的胆汁完全被分解, 因此粪便呈现绿色。

此外, 我们饮食中的菠菜和生菜等绿叶蔬菜含有大量与镁结合的叶绿素, 这也会导致粪便变绿色, 有时我们发现漂浮在马桶上黄色的粪便, 这意味着我们摄取的脂肪量过大而无法被肠道消化与吸收, 至于橙色的粪便可能是因为摄入的食物中含有β-胡萝卜素所引起。

既然我们可以从粪便的颜色一窥身体的健康状况, 所以下次排便后记得望一望马桶才冲水。



刘志伟 (大腸外科)

溫馨提醒: 文章与广告内提及产品, 服务与个案仅供参考, 不能作为临床依据, 须以医生的意见为主。

醫識力 明日内容: 糙米营养多纤维, 降血糖护心助减肥。