世界華文媒體集團

醫識力問醫

強盛陣容 每週輪流上陣

*排名不分先序

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：

- 心脏内科：李文材医生、叶勤源医生、郑毓知医生
- 心脏及胸腔外科：郑丽德医生
- 胸腔内科：王芳若医生
- 胸腔内科 / 重症医学科：黄钰医生
- 重症医学科：黄学谦医生
- 脑外科 / 脊椎科：曾贵峰医生
- 脑内科：陈伟民医生
- 肝肠胃内科：陈学福医生
- 肠胃外科：陈庆华医生
- 大肠外科：刘远桂医生
- 精神科：杨申兴医生、薛汉飞医生
- 肿瘤科：何辰教医生、黄国荣医生、戴之钦医生
- 妇产科 / 助孕：林丽敏医生、黄国荣医生
- 儿科：唐秀萍医生、陈惟善医生
- 骨科：李深强医生、黄国强医生
- 皮肤科：陈伟强医生、庄伟明医生
- 肾脏内科：林仕军医生、林进汝医生、术雄湘医生
- 眼科：吴苟东医生
- 泌尿科：王展辉医生、李永山医生、黎华伦医生
- 家庭医学科：陈沙帕医生、唐云华医生
- 耳鼻喉及头颈外科：陈川杰医生、谢建裕医生、贺家骏医生
- 乳房外科：蒋美虹医生
- 普通科：吴奕辰医生、丘梓真医生
- 牙科 / 口腔科：侯锦熙医生
- 医病沟通：曾广志医生
- 中医：林仁吉、刘晓帆
- 食品科学：周式辉教授
- 药剂：黄宏强药剂师、陈诗微药剂师

编者互動 | 脸書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my

03-7965 8586（每周一至周六 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴：光明日報良醫 生活杂志

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

疫情不確定性 "心魔" 易誕生
主動尋求幫助 不要獨自承受

最近这段期间我压力很大，一来是疫情严重，再来是工作上变得不稳定，每次一有压力就必须抽烟，再加上睡不好，心理压力很大，可是我也担心一直抽烟会加剧患癌的可能性。

有时甚至会想到不如自杀好了，但一想到家里还有父母以及妻儿就没去想，可是就是处在这样的恶性循环中。

请问我该怎办呢？

杨申兴 医生（精神科）

医生解答：

疫情对人们的生活精神健康的冲击是显而易见的，因为疫情的"不确定性"对人们造成很大的困惑，比如疫情能好吗？疫苗会失效吗？什么时候能开工？小孩子什么时候能上学？我什么时候能回家见父母？我还能撑多久等等，这些没有答案的问题都是造成心魔诞生的温床之一。

从你的来函可显示，疫情带给你直接与间接的影响，直接的影响就包括疫情的严重性，每天成千上万的确诊病例、医疗不堪负荷、大家都不懂何时会感染而延伸很多负面的情绪。

至于间接的影响，可能是几个层面，比如经济上的拮据、生活上的改变、人际关系的摩擦等。

这些疫情所造成的直接与间接的冲击对不同的人就造成不同的影响，一些比较正面、幸运、资源充足的人可能只需在生活上做一些调整就能适应，也有一些人因疫情期间而改变而活得更正面，但我相信更多的人并非如此。

对于一些有负面因素的人，如遗传情绪病的家族史、生理疾病患者、药物依赖成瘾者、悲观焦虑型或完美性格的人在面对后天的高压（如生活及经济的冲击）就会容易患上情绪病。

轻则有适应不良障碍，较严重则会衍生出焦虑症或忧郁症，如果你自杀的念头强烈那就首先须排除忧郁症，一般上你可以根据三方面以审视你是否患上忧郁症。

a）症状的频繁

除了感觉情绪低落，或对事物失去兴趣，忧郁症还需包括其他4种以上的症状，比如食欲或体重的改变、睡眠的改变、疲倦或失去活力、性欲减退、动作思考缓慢或暴躁、强烈的负面情绪、如无用感、自责和内疚，注意力差、记忆力差、自杀的念头及行为。

b）症状持续超过两周

c）严重影响个人的生活与功能，如工作自理、人际关系。

如果一个人并没有患上心理疾病，只是因为适应新常态而造成的一些压力，那就不一定要寻求专业治疗。

调整心态，以平常心适应新常态，仅阅读有公信力来源的资讯、保持充足的睡眠、适量的运动（每周至少150分钟中等程度有氧运动）、均衡的饮食习惯、培养有益的兴趣、找信任的人倾诉聊天、寻求支持、在需要帮助的时候要适时开口（你要知道并不是只有你一个人在承受，很多机构都在提供不同程度的援助）、寻求宗教上的帮助等都对心理健康有很大的帮助。

如果你怀疑你已患上忧郁症，那就尽快寻求专业治疗，包括辅导员、心理治疗师、宗教司，若严重的话，可以咨询精神科医生。

谨记两点：

1）忧郁症越早发现越早治疗效果越好

2）患上忧郁症并不可耻，也不是绝症，也不是每个案例都一定需要服用药物来治疗。

很多时候在没得到适当咨询或治疗的情况下，不少人会采取一些不恰当，甚至有害的方法来所谓"减轻"痛苦，比如抽烟、自残行为等就是常见的状况。

首先来谈吸烟，吸烟与心理健康问题存在双向关系，不少有心理健康问题的人都把吸烟当作是一种"自我治疗"（self-medicate）的方式，用以所谓"缓解"压力和焦虑，殊不知这是一种饮鸩止渴的方法，吸烟的成瘾性很强，也就是说如果你越抽越重，那你渴望抽下一支烟的"欲望"及其所带来的焦虑就更重，而迫使你去点燃下一根烟以暂时舒缓这种焦虑感，因此你就会有这种减缓焦虑的情况与吸烟联系在一起的错觉，而误解吸烟后可以减压。

实际上吸烟本身就可能会引起身体焦虑，研究证明吸烟更可能与引起忧郁甚至是思觉失调症（即精神分裂症）有关联，所以戒烟实际上才是改善焦虑及忧郁的最佳选择，当然如果一个人同时也患上心理疾病的话，那最好就寻求专业治疗，以兼顾心理疾病与戒烟的治疗（因戒烟早期可能会引起情绪上的不适），切记勿以酒精甚至毒品来"解决"你的烦恼，它们只会让你的问题变本加厉。

如果你偶尔有自杀念头的话是可以理解的，自杀并不代表"懦弱"或者"逃避"，人的情绪是脑神经递质的作用而产生的，当严重的负面情绪不断出现，那就表示你这些脑神经递质就可能出现问题。我相信你不是想结束你宝贵的生命，而只是想"结束"痛苦压力，对吗？如果痛楚减缓，我相信你也不会有这个自杀的念头了，所以鼓起勇气接受治疗，生存下来才有机会享受以后的快乐，如果你愿意写信给《医识力》来表达你的状况，如果你愿意想到你亲爱的家人，那就代表你已经踏上治疗的第一步了，加油。

如果你的自杀念头暂时还未能缓解，那就请你尝试跟你身边信任的人商量，主动寻求帮助，不要独自承受，也不要先入为主，认为身边的人会因此而排斥这些话题。要不然你也可以寻求一些电话或网上求助热线，这也可能会帮助到你，但在紧急的情况下，你也可以考虑直接到医院急诊部寻求治疗。

请相信当一个人感到忧郁的时候，他们只会从一个狭窄的负面角度去思考问题，大部分曾想自杀的人都很庆幸自己还活着，因为当你忧郁状况缓解时，生活还是有很多美好的事物在等待你。

至于那些情况就如患者的身边人，如果正在读着这篇文章，那你可以多关注有情绪问题的家人或者朋友，首先从他们的情绪（低落和暴躁）、言语（负面言语的表达）、行为（饮食、睡眠、生活习惯的改变）来寻找信号，第二则是多陪伴、聆听、放下批判，如果需要的话，不要忌讳讨论自杀的课题。

第三是注意居家安全，如危险物品，第四陪伴他们寻求专业的治疗，最后请相信不只是专家才能防止自杀。

我在2012年妊娠后，左脚出现深层静脉血栓（Deep Vein Thrombosis，DVT），请问我是否还可以接种COVID-19疫苗呢？如果是AZ疫苗是否会有危险呢？

產後曾患DVT
無血栓傾向 可施打疫苗

医生解答：

妊娠后的DVT问题要看栓塞的原因，如果没有深层静脉外流阻塞或血栓形成倾向的话，那么接种疫苗是没问题的。

至于疫苗种类的使用那要看个人的情况而定，比如患者是否还在服用抗凝血剂（anti-coagulant）或其他病症的存在，大致上来说只要已咨询过医生，了解了自己的状况后，我会鼓励你接种COVID-19疫苗。至于疫苗的种类及准备措施则受促咨询接种中心的医护人员。

陈佳联 医生（血管外科）

我女儿在她13岁时（2010年）打了人类乳突病毒（HPV）疫苗，第二天皮肤出现红点，去医院抽血检查血小板下降，当时医生告知是免疫性血小板减少症（Idiopathic Thrombocytopenic Purpura，ITP），之后她住院11天才出院，随后有去雪州安邦医院咨询专科医生，但医生说不肯定是否为疫苗所造成，但有建议停用药物。

过后每次去复诊时，血小板有升有降，到了2015年时升至133，医生告知可以无须再复诊了。

去年她再度去诊所做体检，报告显示一切正常，血小板也上升到186。

请问按照我女儿过往病历，她是否适合接种COVID-19疫苗呢？如果适合接种，哪一款疫苗（阿斯利康、科兴及辉瑞）才适合呢？或者她需要到医院接种疫苗呢？

曾患ITP 能否接種COVID-19疫苗？
1週前先驗血 血小板>50就可以

医生解答：

只要你女儿的血小板指数在接种COVID-19疫苗前超过50就可以了，因此我会建议她在接种前一周先进行一个血液检测，并携带检测报告前往疫苗接种中心，交给在场的医护人员即可。

她的情况是任何一款疫苗都可以，也无须特别前往医院，按照她所安排到的接种预约即可。

在接种疫苗后按压针孔5分钟，再观察30分钟，如果发生手臂迅速肿胀或有大面积瘀青，必须立即告知在场医护人员。

陈欣怡 医生（家庭医学科）

接種疫苗前
無需停服前列腺藥

我今年72岁，男性，来自槟城，我即将要接种阿斯利康（AZ）疫苗，目前我有在服用几种药物包括前列腺药物如非那雄胺（finasteride）、多沙唑嗪（doxazosin），高血脂药物如氨氯地平（amlodipine）以及心脏药物如辛伐他汀（simvastatin）及毕索洛尔（bisoprolol）等。

我想了解的是，我是否需要在接种疫苗前停止服用上述所有药物或部分药物呢？如果需要，需要多少天？谢谢。

医生解答：

你没有必要在接种疫苗前或后停止正在服用的这些药物，有些患者会选择在接种疫苗前服用稀血药，目的是要防止出现血栓，但至今没有任何医学证明是有这必要的。

罗华伦 医生（泌尿科）

【工作坊预告】

罗华伦医生及陈欣怡医生将于9月12日（周日）下午2点至3点45分，在ZOOM视讯开讲"高尿酸血症 伤身又伤'心'"，并与读者进行小组交流。有兴趣者，请WhatsApp至011-5772 5188报名；只限100人，先到先得。或扫描二维码，看看这两位医生怎么说？

醫識力 明日内容 暴饮暴食逃避封锁压力，伤身亦伤心。

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。