

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 (星期一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯繫夥伴: 光明日報 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: 李國材醫生、李國材醫生、鄭嘉誠醫生、黃國榮醫生、李國材醫生
- 心臟及胸腔外科: 邱新源醫生、邱新源醫生
- 腎臟內科/重症醫學科: 黃煒傑醫生、黃煒傑醫生
- 重症醫學科: 黃煒傑醫生
- 婦外科/骨外科: 梁錦輝醫生、梁錦輝醫生
- 內科: 陳志強醫生、陳志強醫生
- 肝膽胃內科: 鄧學富醫生、鄧學富醫生
- 泌尿外科: 劉志偉醫生、劉志偉醫生
- 腎臟內科/重症醫學科: 黃煒傑醫生、黃煒傑醫生
- 精神科: 楊中風醫生、楊中風醫生
- 重症醫學科: 黃煒傑醫生
- 皮膚科: 何國輝醫生、何國輝醫生
- 婦產科/助產: 林國榮醫生、林國榮醫生
- 腎臟內科: 林仕榮醫生、林仕榮醫生
- 兒科: 唐秀英醫生、唐秀英醫生
- 骨科: 李國強醫生、李國強醫生
- 泌尿科: 黃煒傑醫生、黃煒傑醫生
- 泌尿科: 戴之傑醫生、戴之傑醫生
- 皮膚科: 陳偉傑醫生、陳偉傑醫生
- 家庭醫學科: 區國輝醫生、區國輝醫生
- 耳鼻喉及頭頸外科: 陳川治醫生、陳川治醫生
- 乳房外科: 謝家強醫生、謝家強醫生
- 普通科: 吳煥庭醫生、吳煥庭醫生
- 泌尿科: 吳煥庭醫生、吳煥庭醫生
- 牙科/口腔科: 侯錫泉醫生、侯錫泉醫生
- 內科: 曾廣生醫生、曾廣生醫生
- 中醫: 林仁吉、林仁吉
- 食品科學: 周志強教授、周志強教授
- 藥劑: 黃煒傑藥劑師、黃煒傑藥劑師

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

我母亲今年96岁，身体验血报告都没什么大问题，不过她有焦虑症和忧郁症的困扰，4年前开始接受精神科医生检查，直到今日每天都有吃药，附上她服用的药物清单。

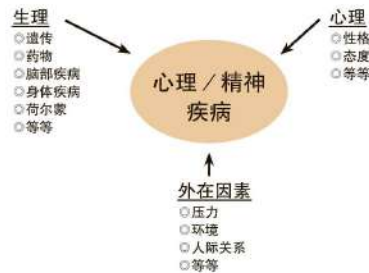
但是这些日子以来，她会一直感到身体和精神疲惫，整个人提不起劲，然后身体只要一点小毛病比如肚子不舒服、脚麻及头痛，整个人就会开始坐立不安，感到紧张然后就会哭，目前这些情况使得她无法有良好的正常作息。

想请问医生，为什么她吃了药那么久，她的病情还是没办法很好的控制或康复呢？

受焦慮症憂鬱症困擾 服藥4年仍不癒 3方面著手干預

医生解答:

服了多种药已4年了，为什么还久病不愈？从你的来信可知你母亲还是承受着焦虑以及忧郁的煎熬，服药多年也未见康复，在解答你母亲的状况为何久病不愈，让我们先重温心理及情绪的发病因素，你可以查看以下图表。



从图表可知，每一种心理及精神疾病的成因都包括几个因素，环环相扣、相互影响，每一种因素都在某种程度上决定病情的预后及康复程度。

为何久病不愈，就让我们从3方面着手并探讨其可能性：

1) 生理/身体因素

a. 药物的效果如何？你母亲的药（如果还在同时服用）就包含抗抑郁药/抗焦虑药、安定药、情绪稳定剂及抗精神病药。值得注意的是，后两者在临床上可用于增强抗抑郁作用，不一定代表有躁郁病或思觉失调即俗称的精神分裂症。

因此我认为药的种类涵盖范围已经很广，那就需考虑用药的分量（太多？太少？有按时吃药吗？）。此外，其他药物的影响、药物的相互作用或副作用等也可影响病情，须知药物如双刃剑，用对事半功倍。

b. 是否同时存在身体/生理其他疾病（共病），比如脑科疾病、甲状腺功能异常、贫血等都会引起身体及心理的异常症状。

2) 心理因素

性格 (personality) 在一定程度上会直接或间接影响心理疾病的发生、严重性、预后康复能力及未来复发几率等，较负面的性格倾向对心理疾病就更不利，反之亦然。

然而性格的形成是有先天及后天成长环境等相关，也并非要立即改变的，而且药物也不可能完全改变一个人的性格，因此若你觉得母亲有性格上的障碍与久病不愈有关，建议可与你的医生商量心理咨询或辅导的实用性。

此外，你母亲看似对疾病或健康有着病状的恐惧，心理治疗也可能会有帮助。

3) 环境/压力等外在因素

压力 (家境、社会、生理、工作、人际关系、经济等) 在心理/精神疾病因素中扮演重要的角色。它也可以诱发潜在心理疾病的发生，也可以加重原本不存在的病情。因此你可在审视你母亲的情况时，看看是否有压力这一环导致久病不愈的困境有关，并给出相应的实际帮助。

须知家人的理解、支持及陪伴等都对病情会有莫大的帮助。最后，一些看似简单，但对病情有很大帮助的小习惯也可以用以改善病情。比如：

- 适量的运动 (每周150分钟中等程度有氧运动)
- 均衡饮食习惯
- 充足睡眠
- 规律的作息，充实的生活。
- 宗教、朋友及社会的支援。
- 培养爱好

总而言之，希望能从多角度探讨治疗方案以改善你母亲的情况。



杨申兴 (精神科)

X糖尿病 X高血压 X泡泡尿 为何还会患上慢性肾病?

我洗肾至今已12年了，7年前曾因食物中毒而伤及肾脏，当时验血报告指出，我的肾脏功能只剩下45%，可是我沒有糖尿病及高血压，更没有泡泡尿；上个月我曾进行了副甲状腺切除术，在手术前我肝的硷性磷酸酶 (Alkaline Phosphatase, ALP) 为420IU/L，但手术后却是320IU/L。

- Q1: 请问有什么办法可以延缓洗肾的到来呢?
- Q2: 为何我没有三高也会出现肾功能衰退呢?
- Q3: 我以为手术后我的ALP会归零，为何还是不下呢?

医生解答:

根据你的来信讲述，在洗肾前几年被医生告知肾功能受损，也就是剩下45%，若依计算来说，也大约是慢性肾病的第三期。

慢性肾病其实可分成5个阶段，若到了第V期就必须准备接受肾功能替代疗法，例如洗肾包括血液透析及腹膜透析，或者是肾移植。

你所经历的因食物中毒而导致肾功能受损，其中过程可能因严重脱水、或其毒性直接损伤肾脏组织，所以我们的确不可忽视这些看似轻微的病况，因为其并发症及后遗症有时会更加严重。

所以其中最要延缓肾衰竭的方法之一，就是及时医治那些可能导致肾脏受损的疾病，即使是那些我们认为看起来很轻微的疾病，只要能及早医治，是可以把并发症如肾脏损伤的程度降到最低，甚至可以避免发生。

那假如真的不幸患上慢性肾病，如何才能延缓恶化的速度或推迟洗肾的到来呢？如果患者同时患有高血压或糖尿病，那就得把这些疾病控制在良好水平，以便把肾脏保护得更好。

此外，也必须避免在未咨询医生的意见下而随便摄取所谓的健康产品或营养辅助品，目的是要防止对肾脏组织造成更多的损害，肾脏科通常会教育患者减低每天蛋白质的摄取以减少肾脏的负担。

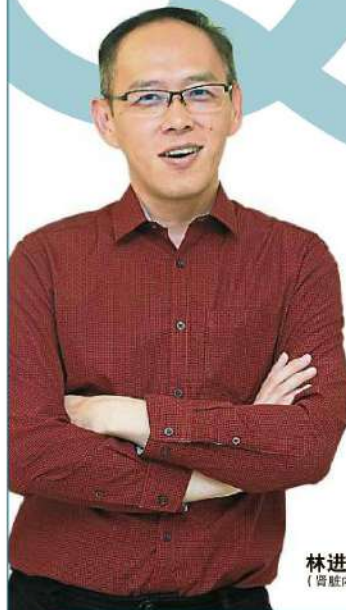
关于你的第二道问题，其实肾脏走到衰竭阶段的导因有多种，而且有时会重叠，就像之前所提到，严重脱水或者身体吸收了毒性的食物也可能导致肾脏衰竭，这些的急性肾脏损伤若未及时医治就会演变成慢性肾病。

但无可否认，若患有三高将远远提升患上肾衰竭的风险，或肾衰竭为并发症的风险。总的来说，如果没有三高未必代表不会患上肾衰竭，若有三高的患者就更多加注意，平时都得把它控制在理想水平。

你之前所提到有关进行的副甲状腺切除术，是因为慢性肾病所引起的钙、磷及维生素D代谢异常而引起的一种骨营养不良，医生称之为肾骨病。

血液检测检测到继发性甲状旁腺功能亢进、酸硷平衡紊乱、ALP高水平，到了再难以用药物控制的阶段，往往都得进行甲状旁腺切除术，手术过后就可以观察到甲状旁腺荷尔蒙及ALP下降，当然这样下降的变化不是马上发生，有时也未必降到完全正常水平。

ALP的正常水平为30至140 IU/L (会因性别及年龄而异)，但是不会降到零。



林进成 (肾臟內科)

我们都晓得熬夜对身体不好，但对于必须长期值夜班的人，熬夜是在所难免的，那该如何照顾身体呢？或者可以在饮食方面注意什么才不会肝火旺盛呢？

長期值夜班 如何吃肝火才不旺?

医生解答:

对于长期值夜班的人，如何保养身体。这个问题总体上是仁者见仁，智者见智，可能难求统一，以下根据自己的一些经验提一些建议：

1) 制定一个可行的且有自身特点的新作息时间表，不要随心所欲，例如值夜班后很疲累，很想睡，可回家后简单洗漱后上床休息，一次最好不要睡太久，以4至5小时为佳，醒后起床进食，不要让胃饿得太久，以防胃疼。

间隔数小时后再如有睡意，不妨再睡1至2小时 (相当于午休)，保证两次睡眠时间加起来有6至8小时即可。如果想一次睡眠时间就补足，则最好回家后再先适量进食，过一会儿再睡，一次睡足6至8小时，总之根据自身特点决定。

但一旦采用某一补体方式则长期坚持下去，不要轻易改变，这样有利于身体调节适应，产生一个新的阴阳平衡，以减轻熬夜对健康的不利影响。

2) 至于饮食调节，也要根据个体特点，以肝火旺为主的人应食清淡食物，保证是够的蔬菜水果，适当多食用芹菜、苦瓜、白萝卜、橙、梨、柚子、火龙果、菠萝等，忌辛辣、油腻食品，特别忌烟、酒，也有值夜班者表现为身体虚弱、面色无华、疲乏无力及精力不足。

此类人则宜多进食高蛋白及高热量的食物，以保证足够营养，促进疲劳恢复。

3) 经以上饮食生活调节后仍有症状者，则应请中医师把脉看诊，适当应用中药调理。以肝火为主者宜用一煎

煎，杞菊地黄丸等养阴柔肝；若为心脾两虚则用归脾丸、参苓白术丸；前者还可常用枸杞子15克、决明子15克、玫瑰花3克、白菊花3克泡水饮用；后者则可用党参9克、红参3克、红枣6枚、桂圆肉9克、红糖适量煎代茶饮。

此外睡眠补足是在一天内安排某段时间适应做一下运动，也有益于健康。



刘晓航 (中医学)

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



降血压降糖药, 双联降血压降蛋白。