

元气十足



文: 叶晓虹
yiush@sph.com.sg

现今自我保健理念日益流行,加上网上购物普及化,现代人自行买药“自医”的趋势,却不知“自医”风险高,可能带来严重后果。一份于去年公布的我国调查揭示,2009年至2014年间本地因替代药品所引发的76宗肝损伤案例,其中有70%的案例患者留院治疗,五个案不治身亡。



人们在自行服药前需咨询医生或中医师的专业建议。(i-stock)

慎服药物 免伤肝

受访专家



陈保成医生
新加坡中医学
院肝病科顾问医生



朱文骏
新加坡中医学
院院长

4贴士 教你明智买药

- ①避免向来路不明的药贩买药
心为妙! 非法药贩常以超低价来吸引消费者,消费者应向合格诊所或药房买药,以免受骗。
- ②好得令人难以置信?小心!
“天然”的产品,可能含有危害身体的药剂成分,消费者需小心提防。
- ③别被不实保证所误导
强调药到病除,迅速有效的药品或一些自称
- ④向医生或中医师查询
自行服药前务必咨询医生或中医师的专业建议,千万别自当医生,害了自己。



若无医生或中医师监督下自行服药物,存在一定风险。(档案照)

药物伤肝需警惕

肝脏,是人体重要的解毒与代谢器官,药物进入人体后需在肝脏进行处理。排除由于某些药物过敏所致外,药物性肝损伤的发生,主要是因药物或其代谢产物对肝脏的直接毒性作用,也与用药量及时间等有关。

伪劣药可致肝损伤

陈医生表示,一些伪劣药里含有未申报成分,可导致严重副作用如:肝损伤或肝衰竭。他说:“卫生科学局去年发布文告警告公众不要购买或服食‘蛇毒血清丸’(Snake Powder Capsules)和‘金丹’(JC Gold)”,因它们所含的烈性类固醇,可间接性损坏肝脏,触发乙型肝炎病毒携带者的病毒性肝炎反应或导致脂肪肝的发生。”

不要乱买替代药品

陈医生表示,要辨识出伪劣药物的唯一方法就是把产品送去检验。他认为,国人若向非法药贩、上门推销员购买保健品或中成药,必然承受巨大风险。对于一些声称“特效治疗”或“100%安全”等夸张性字眼或药效的药品,购买时更要小心谨慎。

网上买药风险大

陈医生认为,若病人考虑服食中药,就应咨询合格和注册中医师的建议,而不是道听途说,向来历不明的药商或直接在网络上购买药物或保健品,因为这些药或许没有通过把关及确认是否为合格药物。



网上购物普及化,许多人转而在网上购买替代药品。(档案照)

医事通

头屑脱落 什么原因?

文: 孙慧敏



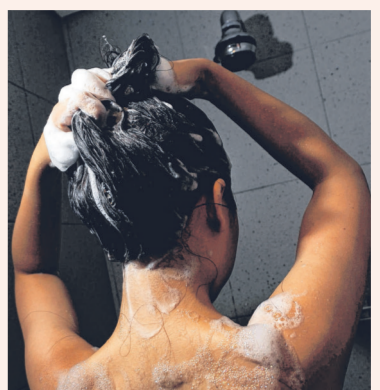
赵旭红医师

天气炎热,发现头皮从头皮脱落的情况加剧?

莱佛士中医的高级中医师赵旭红表示,头皮屑多,首先要让皮肤科医生排除疾病所引起如头癣、银屑病、过敏等情况。

若是单纯的头皮屑增多,中医可由“风”“血”“热”这三方面来谈。

- ①风——“外风”和“内风”
“外风”来自外界,“内风”源自身体。中医讲“痒自风来”,洗头后要要及时擦干或吹干头发。内风则多由血虚和内热产生。
- ②血——血虚和血瘀
★血虚型:常有干性发质,搔抓头皮易掉屑,并伴有面色苍白、皮肤干、体弱头昏等症。建议别迟睡,可吃补养气血的红枣、龙眼、枸杞等食物。
- ★血瘀型:多由气机不顺引起,由于血液循环不畅,皮肤表层营养欠佳,头皮会有发红干燥、脱屑敏感等现象,也可伴有情绪烦躁、紧张多梦、四肢不温等。建议减压、适当运动,也可做头与背部推拿。



洗头时应根据发质选择适宜的洗发水,别用刺激性的洗发水。(档案照)

- ③热——实热和虚热
★实热型:多见于湿热型体质及肥胖者,常有油性发质、头皮屑多粘片状、不易脱落,及常伴有面油、易生痤疮,大便不畅等。饮食可选清热祛湿的绿豆、薏米、苦瓜等,也建议少吃油炸、油腻食物与减少摄入冷饮。
- ★虚热型:多由于身体血虚和阴虚所致。平素应少吃辛辣刺激及油腻食物、确保睡眠充足及别过劳。

保持头部血液循环良好

赵医师说,当头的血液循环良好,头皮可获得充足营养,减少头皮屑产生。平时也宜加强锻炼、保持睡眠充足与饮食健康,及适当减轻压力。她提醒,由于头皮的血液循环良好,另外,洗头时应根据发质选择适宜的洗发水,别用刺激性洗发水,可用些菊花水、茶叶水或桑叶水洗发。头皮屑为身体不适的表现之一,若有长期严重症状,建议看西医排除疾病病因,也可看中医调养身体。

健康源于细节

老花眼保健法

叶晓虹 整理

要说老人家的眼力变差,让人最先联想到的就是——老花眼。老花眼好发于40岁以上的长者,起因是由于人体眼睛水晶体的退化。

年轻时,水晶体柔软且富有弹性,可随时变厚、变薄,看近物时也有很好的调适能力。然而,随着年龄增长,水晶体渐渐硬化,丧失了柔软度和弹性。看近的物体时,水晶体的调适能力降低,无法准确地聚焦在视网膜上,而会有“雾里看花”的感觉。

老花眼的症状包括近距离阅读或工作困难,眼睛会感觉疲倦、酸涩、胀痛、眉骨疼痛,甚至头痛、恶心等。最后近距离视物不清,必须把物体拉远才看得清楚。

老花眼镜不能随便买

- ①营养均衡,多补充绿色蔬菜和水果,如:核桃、红萝卜、红薯、山药、枸杞等。
- ②减少使用放大镜看东西。
- ③看书和看电视时灯光要明亮,不可用眼过度。
- ④多运动,多打乒乓球,训练眼睛灵敏度。
- ⑤找出眼花的症结,并适时求助专业眼科医生。



年长者应每隔三至五年验光一次,以调整老花眼度数。(档案照)

散光等情况,并且双眼老花程度不同,瞳距也不同,要是随便买副眼镜,不但会损伤眼睛,更容易加重视力疲劳、视物模糊等症。

因此,年长者应先到医院眼科做全面的眼睛检查,在排除白内障、青光眼及其他眼疾之后,再验光并确定瞳距。值得一提的是,老花眼的度数会随年纪增大而加深,因此,建议每隔三至五年就去验光一次,以调整老花眼度数。

食疗学堂

强健骨骼 不只是摄取钙质

文: 孙慧敏

提到强健骨骼与预防骨质疏松,不论年龄层,单是摄取钙质并不够。樟宜综合医院食品服务部副总监张爱桃表示,要助身体吸收与有效利用钙质,还有赖其他重要营养素,如镁、磷、及维生素D与K。维生素C及维生素B12也对骨骼发育非常关键。

她说:“镁可从坚果、全谷物、豆腐及多种蔬菜中获取,而富含油脂的鱼如三文鱼、沙丁鱼等,以及红肉与鸡蛋,皆是维生素D的良好食物来源。”



樟宜综合医院食品服务部副总监张爱桃

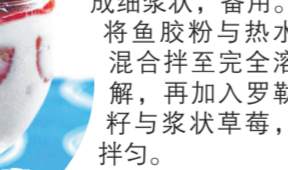
分享食谱 用美食补钙

由于酸奶与椰菜花都是富含钙质的食物,张爱桃建议可将这些富含钙质的食物融入饮食。以下食谱由《A Cookbook for Diabetics by a Dietitian and a Chef》提供。

莓果酸奶惊喜 (四人份)

材料: 草莓低脂酸奶200克、新鲜草莓(中等大小、洗净、切片)4个、少糖豆奶100毫升、鱼胶粉1茶匙、热水1汤匙。

做法: ①将酸奶、草莓及豆奶拌匀,备用。②将鱼胶粉与热水混合拌至完全溶解,再加入罗勒籽与浆状草莓,拌匀。



莓果酸奶惊喜

酒面: 草莓85克(洗净、切片)、鱼胶粉半茶匙、热水2汤匙、罗勒籽(浸泡直到胀一倍,沥干)、1/4茶匙。

③把酒面混合均匀,才加入步骤①混合物,再倒进四个杯子,待凉备用。④将膨胀的面团放在已抹油的烤盘上,确保每个面团的间隔平均,并轻刷上

花椰菜馒头 (可制成14个馒头)

材料: 高筋面粉(过筛)280克、全麦面粉85克、即溶酵母1茶匙、盐半茶匙、清水160毫升、UHT牛奶70毫升、橄榄油30毫升、花椰菜(煮熟至微软、沥干与切小朵)55克。

清水与牛奶揉合约2分钟后,加入橄榄油再揉合至形成面团。③把面团分成个别50克的分量,放在室温环境大约10分钟。接着在撒上面粉的台面,用手掌将面团压成圆形,放置一旁约1小时或直到面团膨胀一倍。



花椰菜馒头

①预热烤箱至210摄氏度。②将所有面粉混匀,加入酵母与盐,拌匀,再倒入

少许橄榄油。⑤最后把面团放进烤箱中烘烤约12至15分钟,直到变成金黄色才取出,待凉后即可直接吃或选择涂上不含盐的牛油享用。

医药前线 少睡一小时 车祸风险增加



间睡眠减少而增加,可能因为晚上发生车祸的概率增加。(档案照)

据美国汽车学会交通安全基金会的最新研究报告指出,晚上少睡一、两个小时,也可能导致隔天发生车祸的概率增加至少一倍。

该基金会的调查人员针对7234名驾驶人可能发生事故的因素进行研究,包括驾驶人的错误操作、机车机械故障以及环境因素等,并发现其中的4571人涉及车祸。

调查结果显示,如果驾驶人在24小时内的睡眠时间比建议的七小时少了一、两个小时,车祸事故风险会翻倍。若只睡四到五个小时就开车,则让事故风险增加约4.3倍,而这相当于在开车时,血液中的酒精浓度达到喝醉的程度。至于睡眠时间少于四小时的驾驶者,风险可提升到11.5倍。

美国国家睡眠机构建议,健康成人每晚应该要有七到九小时的睡眠,青少年、年轻人,以及睡眠缺乏正在复原中的人,可能需要更多睡眠。

讯息站

配合职能治疗师日2017年,陈笃生医院将在1月19日(星期四)上午10时至下午3时,以“维护健康自己来”(DIY to Better Health)为主题,教导公众有关自我管理慢性问题的方法,学习如何照护自己的身体,活得更健康。

戒烟不嫌晚

文: 孙慧敏

刊登在美国预防医学期刊中的最新研究发现,不管年纪多大,所有吸烟者都能从戒烟中获益,而人们开始抽烟的年纪,会对寿命有所影响。

研究人员表示,即使是在60多岁才戒烟,在追踪期间死亡的概率还是比70多岁仍在抽烟的人低。若是很年轻时就开始抽烟,在50到60年后仍然会影响死亡率。所以,避免青少年开始抽烟是非常重要的,需给予支持。

这篇研究也证明,人们开始抽烟的年纪与抽烟相关死亡的风险增加有关。吸烟者越早开始抽烟,以及70岁以后每天抽更多

视力保健蔬果



能从戒烟中获益,所有吸烟者都能从戒烟中获益。(档案照)

富含维生素A和维生素C的橘色水果,如:橙、柿子、芒果和木瓜。富含维生素B6的蓝、紫色水果,如:蓝莓、蔓越莓、黑樱桃、紫色葡萄和加州李子。富含维生素A和胡萝卜素的深绿色蔬菜,如:苜蓿、菠菜、韭菜、青椒、甘蓝菜、芥兰菜、芥菜及西洋芹等。

安全住家环境 为孩童提供

新加坡保健服务集团旗下的淡滨尼综合诊疗所将在1月19日(星期四)上午9时至10时,举办“为孩童提供安全住家环境”英语讲座。

出席者可认识何为安全的环境、如何选择适合孩童的玩具与恰当的睡眠环境、怎么安全存放各类化学物品和使用家用电器等物品,以及当孩童意外中毒时该如何处理。

询问和报名热线: 6587 7342, 入场免费。

地点: 淡滨尼综合诊疗所(1 Tampines Street 41 S529203), 三楼会议室