

女人，难为



返璞归真
(系列五之四)

徐银鹰 / 文
国大医院妇女情绪健康服务主任
医生
林琬璇 / 译

我们的生活在好些方面从未像现在这般舒适自在：我们的寿命比人类史上任何时候更长，人权和尊严是普世认同的价值，医疗护理的持续发展让我们活得更久更健康。对女人来说，人生更潇洒。在新加坡，她们不再受性别的束缚，同样有机会接受高等教育，投身劳动队伍，享有经济自主权，人生有了更多选择。现代化发展让妇女从家务中解放出来，新加坡积极引进家庭帮佣，则进一步让妇女不再受困于厨房，得以走出厅堂、跨入社会。生活变好了，妇女的生活却不见得轻松，反而在人生不同阶段越来越复杂。我举三点说明。

青春期与成长期：选择更多，压力更大

选择更多，压力自然也越大。过去，女孩没什么选择，成长到16岁左右适婚年龄，理所当然当一个妻子，而后，母亲。今时今日，教育给女孩太多太多选择，选择多固然是好事，但也意味着继续上大学的女孩20出头大学毕业后才开始踏入社会工作，之后又得用好几年的时间专注于打拼事业。当然，也可以选择不那么做，但是大家都很清楚，对教育和事业的投入越大，获得的事业前景和收入待遇也会越宽广。

与此同时，无论时代再怎么改变，对颜值的重视，以及寻找一个可托付终身的对象，始终是大多数年轻女子的人生目标。在新加坡尤其如此，大家都强烈地渴望一切尽善尽美，但对自我的高要求容易造成对自我的不满足，许多年轻女子对自己的形象永远不满意，这也是导致进食障碍症发病率女生较男生常见的原因。此外，处于生育年龄的女性患上焦虑症和抑郁症的概率比男性大约高一倍。

不幸中的大幸是，女性更愿意面对并承认自己的心理问题，进而向医生求助求诊，而不是转而酗酒或吸毒来麻醉自己。

育龄期：时间永远不够用

教育水平提升，意味着结婚与生育年龄也越来越推后。在新加坡，女性初婚年龄中位数是29岁，男性则是30岁；结婚尚且近

30岁，生儿育女当然就要更晚了。众所周知，女性的生育能力35岁过后下降，这意味着普遍迟婚的新加坡女性从婚后到生育力下降之前只有那短短几年时间。而每十对夫妇当中就有一对面临不育问题，虽说现今人工受孕技术发达，提高了受孕机会，但不育的检查与治疗，首当其冲往往由女方来承受，所以女性就生育问题所面对的压力可想而知。

这个时候，正是事业上升期。事业心重的女性，必须要为是否生孩子作出艰难的决定。社会观念仍然认为持家育儿的重担应由女性打起，致使职业妈妈们忙完一天的工作后，回到家还得“再加班”，难免要心力交瘁。不过新世纪的爸爸们已渐渐懂得分担为人父母的重担和家务活，未来的发展还是比较乐观的。只不过，随着家庭规模变小，邻居都自顾不暇，今天的社会也不再是“养大一个孩子全靠全村人努力”的年代，养孩子是自己必须一肩扛起的责任。聘请家庭帮佣在某种程度上有助于缓解父母育儿的负担，可是却也容易引发新的问题和压力，如帮佣有个人问题或未获得授权管教孩子，甚至有少数虐童的个案。

在这种高度压力之下，女人的天性再一次发挥作用——愿意寻求外在支援。事实证明同事朋友所给予的社会支持，有助于减低焦虑与忧郁的发病率。

中年以后：充满未知

度过了人生最忙碌的30岁阶段，女性要承受的折腾还没结束，更多的未知将接踵而来。对亚洲妇女来说，值得庆幸的是，更年期综合征如睡眠失调、潮热、易怒等症状较轻微。离开全职工作岗位多年的妇女在孩子长大后也可能重返职场，却发现自己脱节了。这个时候，中年危机感油然而生。而长期与伴侣渐行渐远的夫妻，这个时候面对种种变化，会更难适应。同时，双方的父母都老了，看护的责任往往更多地落在女儿或媳妇身上。纵使如此，许多女性这个阶段相对而言会比之前稳定得多，有更多时间和空间回望自己，照顾自己的生理和心理。

总之，生为女人，没有比现在更好的时机，却也必须承受过去几代人所不曾经历过的压力。学习怎么处理这些矛盾与挣扎，全都是自我突破的过程。但是终究一点最重要，那就是：生为女人，必须不断争取更大的性别平等权利，继续相互扶持，在需要帮助的时候寻求支援；并且永远谨记，照顾别人之余，也别忘了照顾自己。

服咳嗽药过量 后果因药而异

11月22日，勿洛诊所错误指示男童服用过量咳嗽药水，导致男童昏睡，引起热议。

儿童之外，还有谁属于服药过量的高危险群？服用咳嗽药水时要注意什么？百汇珊顿医疗集团医疗主任何新德医生，与莱佛士医疗高级家庭医生黄伟文医生受访解释。

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

受访者提供照片

咳嗽药水大家都喝过，但药水究竟包含什么成分？服用过量有何后果？谁是服药过量的高危险群？

首先了解咳嗽药水成分。百汇珊顿医疗集团医疗主任何新德医生解释：“咳嗽药水的主要材料包括抗组胺剂（antihistamines）、解充血药（decongestants）、镇咳剂（cough suppressants）和祛痰剂（expectorants）。抗组胺剂一般会导致昏睡，解充血药如麻黄素（Ephedrine）或导致焦虑和心悸，镇咳剂如可待因（codeine）和右美沙芬（dextrometorphane）则可能让人上瘾。”

何新德医生强调：并非所有咳嗽药水都包含同样成分，例如给儿童服用的咳嗽药水，就不应该包含可待因和麻黄素。根据卫生科学局（HSA）的指示，12岁以下儿童都不应该服用包含可待因的药物。

何新德医生说：“给两岁以下儿童配药时要特别小心，必须避免使用镇咳剂。”



服用咳嗽和伤风药物可能给婴儿和儿童造成副作用，除非万不得已，否则应该避免服药，而且切忌自己配药给孩子。（档案照）



何新德医生：和儿童比较，成人因为体积较大，所以较少出现咳嗽药水服用过量的问题。

儿童之外的高危险群

除了儿童，咳嗽药水服用过量的高危险群包括：呼吸系统慢性病患者，以及患有多种慢性病的乐龄人士。

何新德医生说：“服药过量的后果依药而异，常见后果包括恶心感、呕吐、焦虑、心悸、失眠、昏睡、肺部换气不足，严重的话甚至会产生幻觉或陷入昏迷。”

和儿童比较，成人因为体积较大，所以较少出现咳嗽药水服用过量的问题。成人最常出现的副作用是昏昏欲睡。比较之下，婴儿和儿童服用过量的风险更高。

何新德医生说：“家长必须

明白，服用咳嗽和伤风药物可能给婴儿和儿童造成副作用，除非万不得已，否则应该避免服药，而且切忌自己配药给孩子。”

家长应该留意哪些副作用？他说：“留意孩子是否出现呼吸困难，例如呼吸加速或呼吸困难，口唇和手指发紫（临床名称紫绀或Cyanosis）、焦躁、持续昏睡且无法起身、持续呕吐和昏迷。”

普通感冒会自动痊愈

其实，普通咳嗽和普通感冒一样是自限性（self-limiting）疾病，意即就算不服用任何药物，也会自动痊愈。

莱佛士医疗（荷兰村）高级家庭医生黄伟文医生说：“可以



黄伟文医生：两岁以下儿童每年可能患上8到10次普通感冒，这是因为儿童在成长过程中会接触许多病毒。

普通咳嗽和普通感冒一样是自限性疾病，意即就算不服用任何药物，也会自动痊愈。

用来治疗普通咳嗽的药物其实非常有限，尤其是对于两岁以下的患者来说。”

至于某些家长选用的紫锥花（echinacea）草药和常春藤叶（ivy leaf）萃取物，同样不应该盲目选用。

黄伟文医生说：“没有证据显示紫锥花草药比咳嗽药水更有效，而且紫锥花可能引发致命性过敏反应，产品说明也指出12岁以下不应该使用。常春藤叶可能具有清除支气管和化痰功效，两岁以下的儿童如果咳嗽可以考虑。”

他强调：这些药物不见得比无疗效的安慰剂（placebo）更能治愈咳嗽或提升睡眠质量；普通感冒药物只能舒缓症状，却不能治愈或让普通感冒更快结束。

黄伟文医生说：“两岁以下儿童，每年可能患上8到10次普通感冒。这不是因为儿童免疫系统弱，而是因为儿童在成长过程中会接触许多病毒。”

如果儿童患上普通感冒，黄伟文医生建议家长让孩子多喝水，也可考虑使用盐水滴鼻剂（saline nasal drops），再用球型注射器（bulb syringe）抽出鼻涕。此外，伤风膏（vapour rub）有助舒缓感冒症状。

更先进的 數碼科技， 更理想的 植牙效果


有些人因为缺牙而变得没有自信，连开心时也不敢张口大笑，深怕别人取笑；有些人则对牙齿的缺失不太在意，不加理会。但你可知道，缺失牙齿不但会影响外观，让人失去自信心，还可能因此无法正常咀嚼食物，导致营养不良；严重的话，甚至会影响说话能力，大大降低生活质量。

69% 35岁 - 44岁成人 缺失至少一颗牙齿

26% 74岁及以上成人 全口无牙齿

数据*显示，35岁至44岁的成人当中有近69%缺失至少一颗牙齿，有26%的74岁及以上长者则全口无牙齿。随着我国人口迅速老化，相信越来越多国人需要配戴整副假牙，方能如常进食和说话。

以往，面对缺牙困扰者一般上只能选择配戴假牙，忍受随之而来的不舒服和生活不便。现在，他们有了更优质、更舒适的假牙选择，可



Pro Arch全口植牙：永久解决无牙困扰的牙科方案

过去，接受传统植牙疗程的患者若有骨质流失的问题，就必须先进行过程冗长的复杂的骨移植手术。全口植牙修复方案则简单多了，只需植入4到6个植入体，就能修复整个牙弓的牙齿，不仅减少手术次数，也降低手术难度，更为患者省下数千元的医疗费用。

然而，必须注意的是Pro Arch全口植牙和All-on-4®全口一日重建新技术植牙疗程不易执行，相当考验牙医的技术水平。不过，若由相关经验丰富的专科牙医负责手术，成功率相当高。

安全高效，植牙首选
许多打算接受植牙疗程的牙科患者以疗程费用为主要考量，但植牙疗程的安全性和植牙效果绝对不容忽视。植牙疗程的成效在很大的程度上取决于专科牙医的相关学历和经验、植体质量、牙科设备和技术应用等，不能单凭收费作出选择。

T32 牙科中心是本地少数提供 Pro Arch 全口植牙或All-on-4®全口一日重建新技术植牙方案的牙科中心之一。中心创办人黄敬文医生是获得卫生部认证的假牙修复学专科医生，擅长执行传统和高难度的牙科植牙手术，在全口植牙修复手术方面更是具备精深实力和丰富经验。T32牙科中心不仅仪器设备齐全先进，还拥有临床经验丰富的专科医生和护士团队，能为牙科患者提供一站式、个性化、专业高效的植牙治疗服务。

T32 牙科中心@Camden提供 Pro Arch全口植牙服务。

找回自信笑容
现今牙科技术日新月异，牙科病患能通过各类先进牙科技术获得最理想的治疗效果。以植牙技术为例，通过Pro Arch全口植牙或All-on-4®全口一日重建新技术，专科牙医只需植入4个或6个牙科植体，就能准确地将整副永久植牙植入患者口腔。

若想在短时间内更换上颌或下颌的整排牙齿，这两项先进植牙技术都是理想疗程选择，尤其适合缺失多个牙齿、蛀牙、牙齿松脱、严重牙龈疾病患者。那些觉得配戴假牙不舒服，在进食和说话方面受到影响

的假牙配戴者也适合接受植牙疗程。整体上，疗程修复效果比传统假牙更好，因为植牙是固定的，无需取出清洗或重新涂上假牙黏贴，大大地减少了对患者日常生活的干扰。

品质和可靠性的技术优势，让他们的牙科患者享有超越预期的治疗效果，重新展露笑容，拥有更高的生活质量。”
罗国健 士卓曼集团亚太区总裁

采用先进科技，植牙效果更佳
T32牙科中心是本地少数提供Pro Arch全口植牙或All-on-4®全口一日重建新技术植牙方案的牙科中心之一。无论是治疗前或治疗期间，牙科中心的专业牙科团队都会借助先进数码化精密技术-锥形束计算机断层扫描(Cone Beam CT Imaging System)所提供的清晰3D图像，进行详尽的治疗规划，减低风险，从而更精准地置入固定植体，确保患者享有最佳治疗效果，免除配戴活动假牙的需要。

“我们的宗旨是要协助牙科患者重拾自信心，感觉开心满意，享有更高质量的生活。Straumann® Pro Arch全口植牙是公司至今所推出产品中最为全面的植牙产品，能为临床医生和实验室技术员提供具有灵活性、