

第12届“乐活谈保健”大型讲座

年长者易患干性湿疹

莱佛士皮肤科与整容医疗中心医生谢明伟将在“乐活谈保健”年度大型讲座上，与会众分享更多有关年长者皮肤病的课题内容，包括较罕见的皮肤病如皮肤疱疹疾病和传染性皮肤病，并介绍最新皮肤病管理与治疗方案。



林弘谕 / 报道 limhj@sph.com.sg

年长者因皮肤失去水分与滋润，最容易出现的皮肤问题是干性湿疹 (Asteatotic eczema)，病例占20%至30%。

莱佛士皮肤科与整容医疗中心医生谢明伟说：“我们经常看到老人家因皮肤发痒而不断搔痒，这就是干性湿疹，一般只要涂抹一些皮肤润滑液即可控制痒痒与症状。”

一般人搭飞机，因湿度较低，皮肤变得干燥，有干性湿疹者更容易感觉皮肤发痒痒，病情可能更为严重。有些湿疹患者会出现唇炎 (Cheilitis)，龟裂疼痛。

谢医生说，这些病患必须多涂抹润肤液，同时使用特为干燥皮肤者研制的洗澡液。

天疱疮貌似水痘奇痒难耐

另一类年长者常见的皮肤病是大疱性类天疱疮 (Bullous pemphigoid)，属于皮肤自身

免疫性表皮下大疱病，以泛发的痒痒性大疱疹为特点。谢医生说，这表征类似水痘的天疱疮，患者皮肤长着水疱奇痒难耐，一般出现在70岁以上者。通常医生会为病患验血或做皮肤切片检查。治疗方式以类固醇药物为主。

谢明伟医生分享一个皮肤长了很多水疱的外国病患的个案，久治无效而来找他诊治。患者手有溃疡，僵硬、扭曲，而且有红肿，验血后证实此人患上麻风病，这类疾病在本地已属罕见，每年少过10个。他指出，一些皮肤病的表征相似，必须仔细确诊，才能对症下药，否则容易出现误诊。

年长者皮肤病因较少跟饮食有关，若有，也多与皮肤出现过敏反应。谢医生说，老人家入院服用多种不同药物，也可能产生皮肤病问题，只要停药，80%至85%的病况会缓解与改善。

糖尿病患者的皮肤问题相当普遍，例如糖尿病皮肤病变，表现为双脚的棕色皮肤变色，显示皮肤小血管阻塞，同时也表示肾脏出现问题。



大疱性类天疱疮是年长者常见皮肤病，以泛发痒痒性大疱疹为特点，奇痒难耐。(莱佛士医院提供)

糖尿病患者肾脏受损影响皮肤

谢明伟医生说，糖尿病患者皮肤经常痒痒，这归类于后天穿透性皮肤病 (Acquired perforating dermatosis)，显示肾脏已受损，而且皮肤痒痒难以控制与治愈。通常医生会采用紫外光照射治疗，以减轻病情。

“很多时候，患者的血糖稍微受到控制而下降，但是原先的后天穿透性皮肤病不见得会好转，这是因为血管和神经长期受到不良影响所致。”

染发也可能导致接触性皮炎 (Contact dermatitis)，这是对过敏和刺激物质如对苯二胺 (Paraphenylenediamine) 所引发的肌肤干燥和皮疹等反应。谢医生说：“患者会在一天或一星期后出现眼部肿胀大或耳朵肿大现象，一般不会马上出现，容易导致误诊，许多患者以为是饮食过敏所致。”生发水等护发液也可能导致接触性皮炎。

年长者因长期日晒引发的皮肤伤害和皮肤癌，也是值得关注的。谢医生指出，华人皮肤癌较为少见，他治疗过一个70多岁的老者，背后皮肤出现六七个大小

肿瘤，手脚长着类似疣的皮肤颗粒。年长者皮肤问题多，医生必须谨慎诊断与配药，才能控制或治愈病情。

谢医生指出，随着人口老化，80至90岁老者最常见的皮肤癌类型主要包括：基底细胞癌 (Basal cell carcinoma)、鳞状细胞癌 (Squamous cell carcinoma) 和黑色素瘤 (Melanoma) 三种，都与日晒有关；其中以基底细胞癌和鳞状细胞癌最为常见。

皮肤是显示人体内在健康的关键，一些皮肤病可能是癌症先兆，例如患者全身80%以上出现红疹的红皮症 (Erythroderma)，或是肌肉疼痛的皮炎 (Dermatomyositis)，医生必须谨慎诊治，排除是癌症所引发的因素。

谢明伟医生将在“乐活谈保健”年度大型讲座上，与会众分享年长者皮肤病的课题内容，包括较罕见的皮肤病如皮肤疱疹疾病 (Blistering disorders) 和传染性皮肤病，并介绍最新皮肤病管理与治疗方案。

处理慢性阻塞性肺病 依然面对挑战

医生执笔

(文接上期)

最近的一次突破性研究 (IMPACT study) 显示，对慢性阻塞性肺病 (简称慢阻肺) 施予三合一药物疗法，意即综合LAMA、LABA和吸入类固醇 (inhaled corticosteroids)，有助于减少慢阻肺病情严重的患者急性加重和住院概率，进而改善生活素质。这套疗法对吸烟者也证实有效。虽然使用ICS有可能导致患者患上肺炎的风险稍微增加 (低过10%)，但是不至于增加致命风险，而慢阻肺急性加重状况减缓的好处远超过可能引发的风险。

其他治疗法包括肺康复计划 (运动计划)，目的是改善体能和提升生活素质。流感疫苗和肺炎球菌疫苗也有助于降低急性加重和肺炎的风险。如果患者接受了各种药物治疗还是出现症状，那医生就得提供姑息疗法 (palliative care) 了。

在新加坡，处理慢阻肺病例还面对一些挑战。虽然医院对抢救紧急突发状况已做得不错，但我们还是有必要在提早确诊和治疗方面多下功夫，以期能预防类似上周提及的病人陈先生所经历的急性危急突发状况。具体地说，正是因为人们对这种疾病缺乏意识，才导致许多患者跟陈先生一样把疾病症状视为自然老化现象而延误求医。

基层医生往往也未能够对慢阻肺作全面确诊，肺功能检测的使用率也偏低，导致错过了及早确诊而后给予适当疗程的时机。好消息是肺功能检测如今可在全国所有七家政府医院进行，一些综合诊所和善达社区保健机构 (Singapore Anti-tuberculosis Association Community Health, 简称SATA) 也提供这项服务。

此外，烟瘾难除，不按时服药，疾病缠身，缺少社区支援和身患其他相关状况如心脏疾病或抑郁症，都可能是慢阻肺患者必须经常住院的导因。每五个病患当中就有一人会在出院30天内再度入院。

慢阻肺患者以年长者居多，这些年长者一般上又都有其他状况，所以我们的医疗护理系统有必要为这些年长病患提供更全方位的护理，并且加强医院以外的社区护理支援。

医院里的慢阻肺管计划的职责是为患者提供支援，同时与社区医疗护理业者紧密配合，设法整合为病患提供的护理服务，并且提高护理服务质量。

世界慢性阻塞性肺病日 (World COPD Day) 每年11月举行。今年的主题是“为时不早也不晚，此时正是关注呼吸道疾病的最佳时机”，正好也巧妙地道出了新加坡慢性阻塞性肺病的未来。(二之二)

慢阻肺华语与英语讲座
11月4日 (星期日) 下午1时30分至5时
NUHS Tower Block—一楼礼堂
1E Kent Ridge Road S119228
报名免费，报名电话：64966914
报名电邮：Jamie_Lh_Koh@nhg.com.sg

骨骼保健活动

学习Otago老年防跌体操

想亲身体验与学习这项专为防止老人跌倒而设计的Otago体操运动? 新加坡骨质疏松症协会将在10月28日 (星期日) 下午1时至下午4时于淡滨尼天地 (Our Tampines Hub) 举办本地年度大型骨骼保健活动，当中就包括现场由竹脚妇幼医院物理治疗师带领大家做Otago体操运动。主办方希望能在新加坡纪录大全 (Singapore Book of Records) 创下“最多人同时做

Otago体操运动”的纪录。出席者还可以现场做骨骼健康检测，以及解开骨骼护理的疑问。

大型骨骼保健活动的讲座单元将邀请国大医院风湿科高级顾问医生刘丹青副教授和新加坡骨质疏松症协会主席暨国大医院内分泌科高级顾问医生蒋淑美，以华语、英语主讲骨质疏松症保健讲座。当天也请营养师从饮食营养的角度来讲解如何强健骨骼。美食烹饪导师彭玉芸将教导

大型骨骼保健活动

日期：10月28日 (星期日)
时间：下午1时至下午4时
地点：淡滨尼天地中央广场
报名费：每人\$3 (包含价值\$30礼包，仅限首500名当天登记者)。拨打热线或发简讯到97166054

出席者如何准备简单且含有高钙质的餐食。此活动是由新加坡骨质疏松症协会主办，本地畅销中文保健季刊《健康No.1》是支持合作伙伴，主要赞助商是生物制药公司安进 (Amgen)。(孙慧纹 / 文)



主答：新加坡OncoCare癌症中心肿瘤科顾问医生黄南舜



(iStock图片)

请教专家

陈莹钰

问 我的母亲今年58岁，是一名乳癌患者。她已经完成了辅助性疗法 (adjuvant treatment) 以减少癌症复发的风险，但在第二年的例行检查时却被告知癌症复发了，不但如此，还蔓延到她的肝脏和肺部。请问医生，这为什么会发生? 癌症复发的有多常见? 我们当时能做什么以避免她的癌症复发?

答

在新加坡，90%的乳癌都是在初期阶段 (第一至第三期) 被诊断出来的。只要患者接受包括手术和辅助性疗法在内的适当治疗，乳癌第一期患者的五年生存率是90%，第二期患者是80%，而第三期患者则是65%。

此数据展示了两点：第一，患者在越早期发现乳癌，康复的概率比越晚期发现来得高。第二，即使已经尽早接受了手术和辅助性疗法，仍然会有一部分乳癌第一期患者会遭到癌症复发的命运。

微转移的癌细胞作祟

医学界认为，乳癌会复发是因为体内存在着微转移的癌细胞 (micrometastases)，这是一小群躲在乳房以外的其他部位的癌细胞，包括肝脏、肺部或骨骼内。微转移癌细胞可以存在于初期乳癌患者的体内，而且小得

乳癌为何会复发

医学界认为，乳癌会复发是因为体内存在着微转移的癌细胞。如果辅助性疗法对它们无效，患者几年后可能会癌症复发。

无法在PET-CT扫描里被检测出来。如果辅助性疗法对这些微转移癌细胞无效，那么它在几年后或有可能造成癌症复发。

几个增加癌症复发风险的因素包括：腋窝淋巴结是否受影响，乳癌肿瘤的大小，肿瘤的分级，淋巴管侵犯 (lymphovascular invasion)，以及癌细胞上某些蛋白质的表达情况如HER2蛋白、雌激素受体和黄体激素受体。

多基因检测技术目前能为病人提供准确的预后资讯，包括癌症复发的风险以及她是否需要行辅助化疗。

视乳癌亚型类别而定

要避免乳癌复发，得从多方面着手。

医生在施手术时须确保癌细胞都切除干净，避免局部复发。某些病人须接受辅助放射性治疗，包括那些选择做保乳手术的人以及腋窝淋巴结受影响的患者，以避免局部复发。

若使用得当，全身辅助治疗可大大减少乳癌复发的风险，但这也得看患者的癌症属于哪一种亚型的乳癌。

最常见的乳癌亚型是激素受体阳性、HER2阴性乳癌，大约

70%的乳癌都属于这种亚型。此类乳癌患者在接受切除手术后会用荷尔蒙治疗如Tamoxifen或芳香环抑制剂 (Aromatase Inhibitor) 来避免癌症复发。

某些激素受体阳性乳癌患者或许在荷尔蒙治疗以外还得做化疗，以增加癌症的康复率。

另一种乳癌亚型是HER2阳性乳癌。这种癌细胞内的HER2基因高度表达，使细胞膜上产生过多的HER2蛋白，刺激癌细胞的疯狂增长，增加癌细胞的侵袭性。医生往往会在术后让患者做化疗和针对HER2的标靶治疗。

大约10%的乳癌是三重阴性乳癌，即乳癌细胞都没有表现雌激素和黄体激素受体，HER2也是阴性。

除了手术和辅助治疗外，患者可改变生活方式以减少癌症复发的风险，例如吃低脂饮食和定期运动。

医学界目前正在进行临床试验，研究CDK 4/6抑制剂 (如palbociclib) 在荷尔蒙治疗里所扮演的角色，看其是否有助减少高风险雌激素阳性乳癌患者癌症复发的风险。

至于三重阴性乳癌，临床试验正在探讨铂化合物和免疫治疗作为辅助治疗的疗效。

Advertisement for Farrer Park Hospital featuring a lecture on 'Gynecological Diseases and Treatments' (妇科疾病与疗法) on November 3rd. The ad includes details about the speakers (Dr. Cindy Pang, Dr. Beh Suan Tiong, Dr. Lee Keen Why, Dr. Hong Sze Ching), the location (Farrer Park Hotel), and contact information. It also mentions a complimentary gift for the first 200 attendees.