

国大医院脊椎中心
顾问医生刘录霖新加坡国立大学心脏
中心总主任、心脏内
科高级顾问医生陈淮
沁教授盛康保健内科肿瘤学
及内科高级顾问医
生、内科部主任顾汶
星副教授鹏瑞利置地医疗保健
经理、新加坡注册医
师刘佩菱新加坡中央医院
耳鼻喉外科
顾问医生郑泽运新加坡全国眼科中心
白内障和综合眼科主
任兼眼科顾问医生
方齐扬莱佛士妇产科
医疗中心妇产科
顾问医生屈永芳马光保健集团
资深医师张冀秋博士

乐活讲座一周爆满



林弘谕 / 报道

11月5日响锣的第10届“乐活谈保健”，第一篇报道自10月4日刊出后，8日报名人次数冲过325，12日一早宣告爆满。

这项由《早报·乐活》主催的年度大型保健盛会，将邀请八位资深专科医生和医师，与读者精辟讲述各医药保健课题，包括：脊椎问题、心血管疾病、西医预防癌症、中医药的癌症疗效、听障问题、白内障治疗、更年期和常见头痛问题。

讲座分上下半场，出席者可现场向医生咨询保健疑问。今年各场的提问时间由以往的20分钟增至一小时。

讲座将在首都剧院举行，时间从上午9时至下午5时。报名费20元（包括午餐和保健礼包）。

出席者可赢取体检配套

配合第10届“乐活谈保健”大型讲座，《早报·乐活》特邀本地五家医疗机构，提供100份免费体检和眼睛检测配套给出席讲座的读者。

这五家医疗机构分别为新加坡国大医院、新加坡国立大学心

脏中心、盛康保健、新加坡全国眼科中心与莱佛士医院。

参加者可获得总值超过\$100保健礼包，以优惠价格现场选购保健产品与服务，同时可参加幸运抽奖，赢取\$50现金（五份）。

物理治疗师教导做运动

讲座分发的礼包里附送一条乐活拉筋橡胶带（elastic band），新加坡中央医院物理治疗师谭凤璇将指导出席者如何使用，在会场示范教大家如何做运动，常保健康。

乐活讲座的主办机构是《早报·乐活》，主要赞助机构：BioCalth；医疗保健伙伴：马光保健集团、莱佛士医疗集团；保健伙伴：MariGold HL、The Hearing Specialist；会场赞助：首都剧院。

医药简讯

人工合成珍珠母有望制成人工骨骼和牙齿

（新华社）中国科学技术大学俞书宏教授课题组，近期首次通过模拟环境人工“种出”珍珠母，这种材料具有与天然珍珠母高度相似的强度和韧性，且生成周期缩短为两周。国际权威学术期刊《科学》杂志日前刊发了该成果，认为此方法为制备高性能人工骨骼提供了可能。

据了解，自然界蚌类贝壳内流光溢彩的珍珠母层，具有独特而复杂的结构，硬度超常而又不失韧性，是一种难得的材料。因此，制备仿珍珠母材料一直是国际材料学界的研究热点，但仿品难以同时达到天然珍珠母的超常硬度和韧性。

俞书宏教授自2002年回国工作后，长期致力于仿生合成高性能材料研究。他带领的科研团队巧妙模拟自然界软体动物珍珠母的生长方式和控制过程，首次提出并建立了一种全新的“组装与矿化”相结合的方法，近期成功合成了新型仿珍珠母材料。

电子显微镜等多种检测手段显示，这种通过与自然策略高度近似的生长方法制备的人工材料，在成分和微观结构上都与天然珍珠母高度近似，展现出很好的强度和韧性，且在两周内就能“复制”珍珠母长达数年的自然形成过程，速度超其百倍。据了解，这种人工合成的珍珠母目前还无法拥有天然珍珠的“晕彩”，但可望成为骨骼受损患者的福音。人类的骨骼和牙齿发育过程与珍珠母形成过程异曲同工，运用类似策略合成人工骨骼或牙齿，有望高度重现人体骨骼的强度和韧性，避免材料植入人体的排异反应，也免去以前金属构件放入人体还要取出来的痛苦。

乐活讲座主讲人之三：方齐扬医生

白内障患者易摔倒骨折

乐活讲座主讲人方齐扬医生说，白内障将给患者生活带来诸多不便，如对距离的远近和地面的深浅容易判断错误，潜藏摔倒骨折和驾驶发生车祸的危险。

林弘谕 / 报道

limhj@sph.com.sg

叶振忠 / 摄影

随着全球人口老化速度愈发加快，老年性白内障是导致全球致盲的首要因素，共有2000万名双眼全盲者，另9400万人有视障问题。

在发展国家，老年性白内障虽然可通过手术摘除，但是其开支占眼科保健体系显著比例。在美国，较严重的成人视力问题，其每年医药花费估计占据总开支354亿美元的三分之一，为经济带来严重负担。

在发展中国家，包括部分亚洲国家地区，由于眼科护理不够普及，白内障仍是致盲主因，占眼瞎者至少50%。人口不断老化，这个数字将继续攀升。

全国眼科中心白内障和综合眼科部主任兼助理教授方齐扬顾问医生指出，全国眼科中心统计数字显示，2015年共完成1万9829宗白内障手术。他说，白内障类型多样化，不尽相同，其中包括：后囊下白内障（Posterior subcapsular cataract）、皮质性白内障（Cortical cataract）、核后囊下白内障（Nuclear and posterior subcapsular cataract）、创伤性环状白内障（Traumatic rosette cataract）、板层白内障（Zonular cataract）和蓝点状内障（Blue dot cataract）等。

白内障出现的症状

方齐扬医生将在11月5日“乐活谈保健”上分享“解开白内障之谜”，他分析白内障可能出现的症状包括：

- 视力衰退：白内障导致晶体浑浊使透过眼睛的光线减少，以致患者感觉视力逐渐模糊。
- 近视和散光加深：白内障导致眼球屈光度大幅度变化，以致患者不断更换眼镜，仍看不



方齐扬医生将在11月5日“乐活谈保健”上主讲“解开白内障之谜”。

清楚事物。

- 眩光感觉强烈：无论阳光或夜晚的路灯，都会使患者受到眩光困扰；原本万紫千红的世界变得越来越暗淡，甚至视力出现双重或多重影像。

白内障会导致病患抑郁

白内障是眼球构造退化的眼疾，随着年龄增长，患上此疾几乎无法避免，稍不留意或不定期检查眼睛视力，就很容易被忽略。其他成因包括：

- 眼睛受伤
- 患糖尿病
- 严重近视
- 服用某种药物
- 先天性白内障

方齐扬医生说，白内障将导致患者生活诸多不便，例如对距离的远近和地面的深浅容易判断错误，潜藏摔倒骨折和驾驶发生车祸的危险。

另外，白内障可能致使患者

方齐扬医生说，白内障将导致患者生活诸多不便，例如对距离的远近和地面的深浅容易判断错误，潜藏摔倒骨折和驾驶发生车祸的危险。

情绪低落，逐渐陷入抑郁状态。因此患者或其家人必须及早让病人得到适当治疗，避免生活质量受影响。

据估计，若白内障可延迟10年发作或形成，白内障相关手术可大大降少50%。

紫外线辐射是导致白内障的主因，身处热带的新加坡，更应重视防护紫外线的侵袭。方医生提醒，上午9时至下午5时的阳光紫外线指数最高，对眼睛的破坏性最严重，外出应养成戴墨镜或帽子的习惯。

紫外线引发的病症

紫外线也可能引发下列病症，包括：

- 翼状胬肉（Pterygium）综合征，这是眼科常见病之一，病因是眼球结膜、纤细血管组织良性增生，通常从鼻侧巩膜开始，侵入角膜。多由紫外线如阳光照射、干燥等引起。
- 老年黄斑退化性病变（Age-related Macular Degeneration），这是一种因视网膜中央受损而可能导致失明的慢性眼疾。年龄相关性黄斑病变是年逾50岁人士失明的主因。该眼疾可以使阅读或识别面孔变得困难，但视觉以外的周边东西不

受影响，所以患者仍然可继续进行其他日常活动。然而，驾驶和阅读会受到影响。

各种慢性疾病中，糖尿病患者最早出现的并发症为白内障。调查显示，糖尿病患者患白内障概率比非糖尿病患者高出二至五倍。年龄少于40的糖尿病者，患白内障概率激增15至25倍。

自由基对眼球带来伤害

外国调查显示，抽烟者患上老年黄斑退化性病变白内障的概率将增加；过去曾抽烟或现抽烟者，患上核性白内障和囊下白内障有主要关联。

方医生指出，烟草包含的自由基对眼球带来直接伤害，损伤眼睛晶体的晶状体蛋白（Lens proteins）和纤维细胞膜（Fibre cell membrane）。抽烟也耗损体内抗氧化物质和某些酵素，这些都是清除眼睛晶体受损蛋白质的有益物。长久下去，抽烟的伤害将增加个人患上白内障两至三倍的概率。

现代医疗科技先进，摘除白内障手术更快捷简单，剔除混浊晶体，置入人造晶体，恢复视力。目前广泛采用的白内障手术为超声波晶体乳化术，切口为1.8毫米至2.75毫米，将混浊晶体击碎，吸出，大多无需缝线。

近年引进“无刀飞秒激光白内障手术”，运用飞秒激光技术在患者眼内进行切口操作的白内障手术，使用的脉冲长度按照飞秒或千万亿分之一（10-15）秒的单位进行计算，结合超声波，更精准，疗效更高。

方医生指出，动白内障手术者，少于1%面对下列并发症：

- 感染或发炎
- 眼角膜混浊
- 视网膜脱落
- 流血

AL全连

关节骨骼保健的完美配方

复合骨胶原
GAG & Collagen II

葡萄糖胺
维生素C-钙
甲基磺酰甲烷

全连关节
骨复康胶囊

- 补充关节软骨
- 舒缓关节不适
- 延缓骨质疏松

OG
www.og.com.sg

YUE HWA
YUE HWA

特林
Tee Lin

以及各大药行

ROBINSONS

METRO

unity

制造、经销 Manufacturer and Sole Distributor:

全连医药保健有限公司
ALL LINK MEDICAL & HEALTH PRODUCTS PTE LTD
Tel: 6846 0337 • Fax: 6846 0336
Email: admin@allinkmedical.com • Website: www.allinkmedical.com
BUY ONLINE www.qoo10.sg/shop/Alsupplements

新加坡
制造

GMP
认证

facebook

www.facebook.com/allinkmedical

法国NO.1洁耳品牌

audiclean

经耳鼻喉专家测试并推荐使用
让你耳朵更清洁，听得更清晰
洗耳液及耳垢清除剂

还在用棉花棒
弄痛耳朵吗?

改用audiclean
来清洁耳朵吧!

www.vemedia-shine.com.sg
info@vemedia-shine.com.sg

VEMEDIA
Singapore

各大药房均有代售

guardian

Watsons

unity