

简易指南

A SIMPLE GUIDE
To Healthy Living

2017年7-9月 第53期

MICA (P) 023/08/2016

更年期与 年龄增长

当它来临时，您该如何适应？

健康检查邀请

欢迎报名参加我们的
下一轮的健康检查！

看待与糖尿病 共处的心理

了解如何增强您的心理
力量去对抗糖尿病



更年期与年龄增长



作者 THOMAS KING 医生，樟宜综合医院和竹脚妇幼医院内分泌顾问医生

更年期是老化过程中的一个正常阶段。当妇女月经停止超过12个月时，就会进入更年期。那我们对更年期应该有些什么了解，以便做好准备迎接这个自然发生的变化呢？

当 卵巢停止产生一种称为雌激素的荷尔蒙且不再排卵时，便会出现更年期。在更年期出现前的几个月或几年（也被称为停经前期），妇女的经期会变得较不规则，雌激素水平下降，并可能出现肌肉疼痛、潮热、夜间出汗、阴道干燥、情绪变化和性欲减退等症状。新加坡女性的症状通常比西方女性少，但每个女人的经历各有不同，有些可能出现严重和令人困扰的症状。

随着时间过去，潮热的频率会逐渐降低，一般在五年内便会消失。采取压力管理和运动等生活方式，通常可以改善轻微至中度的潮热症状。症状严重的妇女或生活方式管理未达到改善效果的应该去看医生，以排除其他原因并讨论治疗选项。如果您未满45岁，可能需要接受血液检查以确认诊断是否正确。

在新加坡，更年期的平均发生年龄为49岁，但也可能发生在45至55岁之间的任

何时间。对于少数更年期较早发生的女性，如果是在45岁之前停经，被称为原发性停经。在40岁之前停经，则被称为过早停经或卵巢早衰。一些治疗药物及涉及卵巢的化疗、放射治疗和手术等疗程可能会导致过早停经。

除了心理将受影响之外，与过早停经有关的主要问题还包括生育能力下降、骨质疏松症和心血管疾病风险增加。如果发生过早停经，您应该就医与医生讨论





请花些时间 了解更年期

作者 吴恩诗 医生, ECHO计划主任

亲爱的读者：

我们现在正迈向2017年下半年了！希望各位今年到目前为止过得充实健康。这一期，我们有幸邀请到一位内分泌专家Thomas King医生，畅谈所有女性人生阶段中的一个必经变化 - 更年期。虽然它是正常老化过程的一部分，我们还是可以通过一些调适方法，尽可能顺利渡过这一时期。骨质疏松症是停经后常被遗忘的病症之一，希望透过我们的物理治疗师有关利用运动管理脆弱骨骼的文章，能够唤起公众对此病症的重视。了解抑郁症如何影响多达20%的糖尿病患者，以及如何注意我们的心理健康，可以帮助我们更好地治疗这种慢性疾病。此外，我们也要跟各位分享拥有一个好的全科医生对您的重要性。GPFirst计划是全科医生与医院之间的一个新合作项目，可帮助您尽快到全科医生诊所就医，以便及早诊断和治疗指定的疾病问题。我们鼓励您浏览以下网站：www.gpfirst.com了解相关详情。

最后，我们期待您与您的家人和朋友一起报名参加ECHO主办的健康检查活动。



荷尔蒙替代疗法的选项，以降低这些并发症的风险。

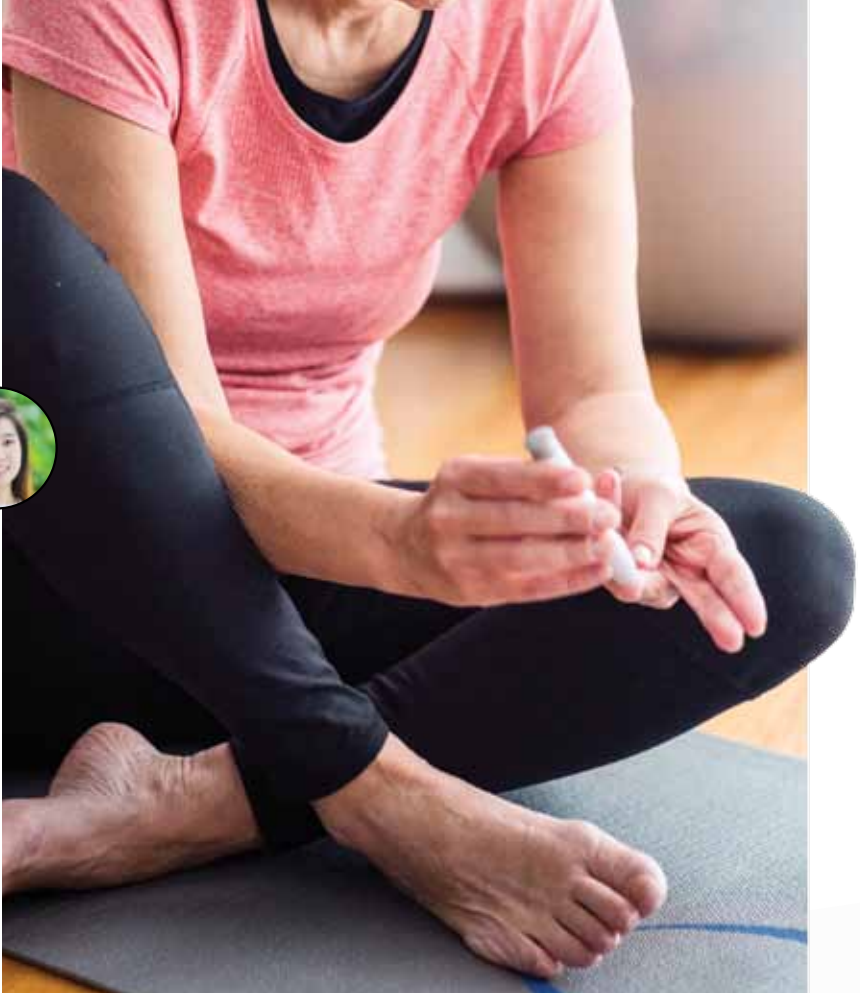
当雌激素水平下降时，骨质密度也会迅速降低，并在两年后稳定下来。虽然这是老化的自然过程之一，但骨质疏松症在更年期后较为常见，所以应该把握时机注意如何预防骨折发生。即使您以往的活动量不多，停经后采取活跃的生活方式也有助于保护您的骨骼。负重训练和阻力训练对于改善骨骼强度和帮助预防骨质疏松症特别重要。保持健康的体重、吃钙质丰富的食物和服用维生素D补充剂（尤其如果您很少晒太阳）都有助于保护您的骨骼。吸烟和饮酒过量对骨骼的健康有害，所以应避免这些行为。如果您的父母任何一人曾发生髌关节骨折，那么您也可能有骨折的风险。如果您认为您可能面临危险，应该向您的医生咨询以安排接受骨质密度测试（DXA扫描），检查是否患有骨质疏松症。

总的来说，更年期是老化的正常过程之一，但对每位女性的影响各有不同。如果您所经历的症状在改变生活方式后也未见改善，请咨询您的医生了解进一步的治疗方法。所有过早停经（40岁以前停经）的女性应该求诊，与医生讨论可以预防骨质疏松症等并发症的治疗方案。请记住，更年期是一个自然发生的过程，每个女人都必须经历更年期，所以您并不孤单！



与糖尿病共处

作者 蔡雨璇，身心保健计划高级临床心理学家，东部医疗联盟



糖尿病患者往往难以适应他们的新生活。震惊、否认、悲伤、恐惧、愤怒、沮丧或孤独都是很正常的感觉。临床心理学家蔡雨璇可帮助我们深入了解我们预期将会产生的变化，以及在应付这些情况时如何保持冷静和清醒。

糖尿病是一种在身体分泌过少胰岛素或不能正常使用胰岛素时形成的慢性疾病。它会提高血糖水平，并广泛干扰人体的能量运作过程。

糖尿病确诊后的生活

与糖尿病共处常会使人感到疲劳和烦恼。患有糖尿病意味着您每天都必须小心翼翼地照顾自己，一天也不能松懈下来。这也表示您必须采取新的生活方式来管理您的病情，例如注意自己吃的食物、检查血糖水平及如何使用胰岛素。可以理解，这对许多人来说是个折磨人

的考验，并可能引发情绪失控、焦虑和失调等问题。

糖尿病与心理健康

调整及应付糖尿病会带来沉重的压力。随着时间的推移，管理糖尿病也会造成身体上的伤害，从而增加抑郁症和/或焦虑症发作的风险。幸好，这些疾病是可以察觉并有效处理的。

很重要的一点是要确定和承认您的感受。这里提供几个可提升心理健康的方法：

- **找别人倾谈。**与朋友、家人或全科医生倾谈会对您有帮助。像辅导员之类的专业医护人员可能也有所帮助，因为他们受过专业的培训，可为病患提供支持力量。记住 - 寻求支持并不代表是一种脆弱或失败的现象。
- **监测您的压力水平。**如果您承受着很大的压力，您的身体为应付压力所产生的荷尔蒙可能会导致您的血糖水平上升。您可以利用一本记录簿持续监测您的压力水平。每次记录血糖水平的同时，也以1至10为评分标准记录您的压力水平。一旦您注意到某种模式，学习放松技巧或运动可以帮助减轻您的压力并降低血糖水平。
- **保持活跃。**如果您是一个社区团体的成员（例如教会、民众联络所等等），请尽量保持积极参与，以继续与他人相处交流，并从事一些您喜欢的活动。
- **寻求他人的帮助。**如果您注意到自己情绪低落或承受着长时间的压力，请向您的医生咨询，以安排治疗计划。



如果您发现自己很难与糖尿病共处，不要因为觉得不好意思而不愿寻求支持。您可以尝试以上方法，并记住：只要您有需要，随时都能获得专业的帮助支持！





第1期

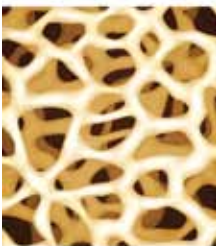
别被打倒： 使用运动来照顾脆弱的骨骼

作者 王凯旋, 樟宜综合医院物理治疗师



骨质疏松症的英文原意是“多孔的骨头”。这是一种骨骼变脆弱时发生的骨质恶化疾病。了解哪些人有骨质疏松症的风险，以及如何预防这种常见的病症。

骨 质疏松症发生于身体制造骨质的速度比不上骨质流失速度的时候。从显微镜上来看，健康的骨骼结构就像一个蜂窝，而骨质疏松的骨骼看起来就像一个布满异常大的孔洞的蜂窝。骨质疏松的骨骼骨质较少且骨骼结构松散，因此也比较脆弱以及易断。



正常的骨骼



骨质疏松的骨骼

谁的风险较高？

一般来说，50岁以上、特别是更年轻的女性容易患上骨质疏松症。身材矮小或较瘦的人、钙质或维生素D摄入量低、饮酒过量、吸烟或久坐不动的生活方式也属于危险群。某些药物和疾病也可能引发骨质疏松症，此外也可能是遗传而来。如果以上描述符合您的情形，而且您有骨折病史，建议您向医生咨询以接受骨质密度测试。

能鼓励患者运动吗？

与一般人的普遍想法相反的是，运动对于预防骨质疏松症是有益的。身体活动

有助于防止骨骼变脆弱。不过，您的骨头承受的压力必须在一个适当的水平上，才有助于骨骼的强化和再生。

正确的运动方式

为了预防骨质疏松症或疏松的骨质继续恶化，强烈推荐做一些负重运动，例如低冲击的运动，包括简单的从坐姿站起来、走路，甚至跳舞。爬楼梯、健行、慢跑、站立负重运动、深蹲或弓步这些挑战性较高的运动也是不错的选择。

阻力训练可以锻炼出较强的肌肉，增加我们的平衡感和稳定性，从而降低跌倒和伤害脆弱骨骼的风险。健身器材或自由重量训练可通过承重动作帮助强化肌肉。

安全的运动方式

运动时必须特别小心，以免骨头负荷过度至断裂。因此，正确的运动技巧和姿势是非常重要的。小心避免使用脊椎过度弯折或扭曲的极限动作，这可能会产生不必要的压力。逐步且适当地增加运动强度，对于防止骨头太快或过早承受过多负荷也是至关重要。运动强度应根据年龄、性别和骨骼的强度而调整。如有任何疑问，建议您向物理治疗师或专业医护人员咨询建议。与其患上骨头脱臼的风险，不如让我们尽早脱离骨质疏松症！

此外还有其他更多强化骨骼的方法。我们会在下一期提供更多建议，敬请期待！





饮食要均衡！

家常食谱

作者 陈 副厨师长, 营养与饮食服务部门, 樟宜综合医院



黄梨鱼片咖喱

4人份

食谱分析 (每份) :

	每份
热量 (千卡)	262
碳水化合物 (克)	16.8
蛋白质 (克)	32.8
脂肪 (克)	7.6
胆固醇 (毫克)	115.7
钠 (毫克)	353
纤维质 (克)	4.5

材料:

植物油	1大匙
洋葱, 切碎	1粒
姜, 磨碎	1块 (拇指大小)
蒜头, 切细末	3瓣
虾酱	1茶匙
红辣椒, 切丝	2小条
(如果不喜欢太辣的口味, 可将辣椒籽去除)	
香茅, 撕成丝, 然后用杆面棍捶松	2枝
中辣咖喱粉, 与50毫升的水混合	盛满2大匙
香菜, 将茎切碎	1小把
水	50毫升
低脂淡奶	200毫升
鱼片, 切成4份	350克
小蕃茄	100克
新鲜黄梨, 切块	100克
整只冷冻生虾, 去除肠泥	220克
青豆	30克
酸柑, 切半	1粒
盐	少许
黑胡椒	少许

做法:

- 1) 在一个宽平底锅或炒锅中热油。加入洋葱, 以中火翻炒约5分钟至软。
- 2) 将姜、蒜头、虾酱、辣椒和香茅加入平底锅/炒锅中, 用大火翻炒约2分钟。
- 3) 一边翻炒, 一边将咖喱糊加入平底锅/炒锅中。当配料开始粘在一起时, 加入香菜茎和剩余的水。将咖喱汁慢慢煮滚, 然后加入淡奶拌匀。再煮滚一次。
- 4) 在咖喱中加入鱼片、小蕃茄和黄梨块, 盖上锅盖煮5分钟。
- 5) 打开锅盖并将虾子均匀摆放在咖喱中。撒上青豆, 将半粒酸柑的汁液挤在鱼虾上。重新盖上锅盖, 熬煮3分钟或至鱼虾煮熟为止。
- 6) 用盐和胡椒粉调味。依个人喜好, 将另一半的酸柑汁也挤到鱼虾上。将香菜撒在咖喱上, 搭配糙米饭享用。

分享您的食谱!



将您的家常菜食谱寄给ECHO的团队! 来自樟宜综合医院的营养师将审核并提出建议, 将您的食谱变得更好、更健康, 并会在“简易指南”(A Simple Guide) 中分享!

食谱提交指南:

1. 食谱须包含材料和做法
2. 所有材料须注明测量单位 (例如1茶匙的油、150克的无骨鸡柳)
3. 每个食谱应指明菜肴可供几个人的份量
4. 食谱应提到所使用的烹饪用具 (如汤锅、不沾锅、炒菜锅等)



GPFIRST

让家庭医生成为您的第一站!

作者 李诗蕙和吴素卿，初级医疗整合



当我们发烧或轻微腹泻发作时，我们会打电话给谁？对于某些居民来说，这可能是附近医院的急诊科（A&E）。这些一般较温和且非紧急情况的疾病可能并不需要到急诊室就医。您的邻里全科医生就可以处理大部分的这些病症。

“我认为全科医生只能治疗像咳嗽和发烧的一般症状，对吗？”有些人可能会有这样的印象：全科医生的治疗只限于咳嗽和感冒这些急性疾病；但是您的全科医生可以治疗的病症种类是非常广泛的，其中包括糖尿病和高血压等慢性病。

GPFIRST计划：全科医生与医院的合作

2014年1月，东部医疗联盟（EHA）、樟宜综合医院急诊科与我们东部的全科医生联合启动GPFIRST计划，对于不需要急诊室治疗的轻微至中度/非紧急病症（参见右图），鼓励病患先到他们的家庭全科医生诊所就医。

所以下次当您或您的家人遇到常见的非紧急病症（参见右图）时，我们鼓励您去看您的全科医生。

如需转诊到樟宜综合医院急诊科，您将会收到一张GPFIRST转诊表格，并可享受樟宜综合医院现行急诊费用的50新元津贴。

请浏览我们的网站www.gpfirst.sg以获取更多有关本计划、参与诊所名单以及可以在家中或由您的全科医生治疗的常见疾病信息。

如有这些常见疾病，请找您的全科医生看诊：

急性痛风

症状如下

- 皮下出现圆形或不规则形状的小硬块（结节），也就是“痛风石”
- 关节发红
- 关节肿胀
- 关节疼痛
- 关节发热



拉伤或扭伤

出现以下症状

- 轻微至中度疼痛
- 无畸形的肿胀
- 瘀伤



当您肌肉拉伤或扭伤时，不需要去医院治疗。

结膜炎

症状如下

- 眼白或内眼睑发红
- 眼泪增多
- 黄色的分泌物在睫毛上结块，尤其是睡醒后
- 从眼睛流出绿色或白色的分泌物
- 眼睛发痒
- 眼睛灼热
- 视线模糊



以上列表未按照严重性的顺序排列，也不是一份完整详尽的列表。想要进一步了解各种常见病症以及您的全科医生如何能帮助您，请浏览：

www.gpfirst.sg

主要条款和条件：

- 本计划只开放给新加坡东部参与计划的全科诊所。不包括综合诊所（英名：“Polyclinic”）。
- 在樟宜综合医院急诊室挂号时，必须提出GPFIRST转诊表格正本和病患的身份证/护照/工作准证。
- 50新元津贴只适用于樟宜综合医院急诊室。

重要通知： 2017年健康 检查日期

所 有ECHO参与者请注意，请在近日内查看您的信箱！您应该在健康检查日期的至少4-6星期前收到一封ECHO寄给您的邀请信，请您到您居住选区的民众俱乐部或联络所报名参加将在近期内举行的健康检查。



请分享这个好消息！如果您的家人、朋友或亲戚居住在以下地区，请鼓励他们报名参加接受ECHO健康检查！

注意：如果您想要更新您的地址，请发送电子邮件至ECHO@cgh.com.sg或在办公时间内联络我们的ECHO协调人员。

如何报名？

- 1) 请浏览www.echohealth.com.sg完成线上报名，仅接受VISA/MASTERCARD信用卡付款。
- 2) 请亲临以上的各自民众俱乐部/联络所报名。请携带您的身份证和现金款项前来报名。

健康检查地点	健康检查		报名开始日
	第一天	第二天	
甘榜乌美民众联络所	8月19日 (星期六)		2017年6月1日
甘榜菜市民众俱乐部	9月16日 (星期六)		2017年7月15日
加基武吉民众联络所	9月23日 (星期六)		
凤山民众俱乐部	10月7日 (星期六)		
勿洛民众联络所	10月21日 (星期六)	10月22日 (星期日)	
友诺士民众俱乐部	10月28日 (星期六)		
樟宜四美民众俱乐部	11月11日 (星期六)	11月12日 (星期日)	

联系ECHO!

电邮标题: ATTN to ECHO Programme
 电邮地址: ECHO@cgh.com.sg
 网站: www.echohealth.com.sg
 电话: 6788 8833
 周一至周五, 早上9时 - 下午5.30 (周末和公共假日除外)



本快讯采用环保再生纸印刷。

“简易指南” A Simple Guide是ECHO 计划每季发行一期的快讯，由Pivotal Productions出版。

免责声明：所有信息在印刷之时正确无误。
 东部医疗联盟及其成员医院可保留更改信息和/或行程的所有权利，恕不事先通知。本快讯中的文章仅作为参考信息提供，不应用来代替任何健康问题或医疗状况的专业意见。