



医师执笔

林丽明 养生保健中医诊所医师

J女士长黄褐斑好年，“我对药物敏感，前阵子有个朋友给了我一张治疗黄褐斑的药方，我吃了两天，肚胀得很厉害，黄褐斑反而加重了。我年底回北京找中医调理，吃了药觉得身体很舒服，便将药方带回新加坡，哪知吃不上两天，就上火了。”

因人因时因地制宜

我解释中医治病的“三因制宜”的重要性。中医认为，疾病的发生与个人的禀赋、体质、生活、情志、季节以及地域等有关，所以，治病要三因制宜——因人、因时、因地制宜。

因人制宜是根据患者的体质、年龄、生活、情志、基础病、抗病的内在能力差异等，通过辩证论治来制定适宜治疗方案。以黄褐斑为例，中医认为，黄褐斑的发生是由于肝郁、肾虚、气滞、血瘀所致。患者J女士每天忙于工作，晚上也教

治病须三因制宜 中医如何治理黑褐斑

补习，生活节奏快，高压，身心疲惫，就容易肝郁火旺，透发黄褐斑。其他患者可能因不同病因而发病如肾虚、气滞、血瘀。同是黄褐斑，但不同患者的发病病因、体质、年龄不一样，所用的治法、方药、穴位等完全不一样，这就是因人制宜。所以，治病一定要经过医师详细的辨证来制定适宜个人的治疗方案，不可随便拿别人的药方用在自己的身上，这不但解决不了问题，反而会加重病情。

因时制宜是根据患者看病的季节来制定适宜的治疗方案。患者年底回北京，属冬天干寒气候，是进补最佳时期，适合服用补益药。但回到新加坡，一年皆夏，炎热潮湿，治疗多以清热祛湿为主，不宜进补，服了补益药，反而上火了，所以治病要熟知不同季节，采用相对应的治疗方法才能奏效。

因地制宜就是根据患者看病的地理环境来制定治疗方案。新加坡处于赤道地区，容易耗损体内阳气，加上国人多喜冷饮，喝

凉茶，汗后凉水洗澡，冷气、风扇直吹身体等，导致风寒湿趁虚入侵体内，阻碍气血运行，发为黄褐斑。因湿邪具有致病多缠绵难愈的特性，故黄褐斑容易反复发作。同时，本地阳光普照，日晒后色素沉着会加重，所以采取防晒措施对患者可有效避免色素沉着和加重。

黄褐斑是由于皮肤黑色素的增加而形成的一种常见面部呈褐色或黑色素沉着性、损容性的皮肤病。多对称性分布于两颊，表面光滑无鳞屑，呈蝴蝶状或不规则状，日晒后加重，一般无自觉症状，尤其是妊娠、口服避孕药和更年期的妇女，属于中医黧黑斑、肝斑、蝴蝶斑等范畴。黄褐斑的成因与内分泌功能紊乱、植物神经功能失调及面部皮肤微循环障碍有一定的关系。

有斑必有瘀，无瘀不成斑

中医治疗黄褐斑是通过辨证论治，针对症型和体质，采用个人化及相对应的方法治疗。多采用中药内服、外敷、面膜、拔

罐、刺络出血和针灸（美容针、耳针、滚针等）综合治疗。治疗不可急于求成，色斑骤起，疗程较短，边缘清晰者，以瘀郁新病为主者，用药容易见效。若病程日久，褐斑渐成，面如蒙尘，则以虚为主，短期难以取效，疗程应在三个月以上方有效。现代研究发现黄褐斑患者全血粘度、血浆粘度、血沉等都明显高于正常人，证实黄褐斑多有血瘀，有斑必有瘀，无瘀不成斑的观点。

白芍、白术、茯苓、白芷、白僵蚕、白蒺藜等，可以通过抑制酪氨酸酶活性及加快黑色素代谢来祛斑美白。药理研究表明，白芍和白术具有清除氧自由基的作用，对抗细胞自氧化溶血；茯苓能抑制黑色素形成，茯苓中的多糖类化合物具有抗炎、抗氧化损伤等方面的生物活性。

除了要注意防晒，患者平时也须多吃新鲜瓜果蔬菜，少吃辛辣刺激、油腻煎炸的食物，适当补充维生素C、E的食物，早睡早起，睡眠充足，积极锻炼身体，避免精神紧张。



医生执笔

施欣吟 新加坡中央医院耳鼻喉科头与颈外科顾问医生

林琬维 / 译

腮腺肿胀因素何在？

腮腺 (parotid gland) 是人体最大的唾液腺，功能是产生和分泌唾液以滋润口腔，脸部左右两侧呈一对，位置在耳朵前下方。人体总共有三对主要的唾液腺，除了最大的腮腺，其他两对唾液腺分别是颌下腺 (submandibular glands) 和舌下腺 (sublingual glands)，以及口腔和消化道内成千上万个细小的唾液腺。此文集中说明引发腮腺肿胀的因素与状况。

腮腺肿胀的病因各异，如感染、发炎、自身免疫失调以及异常组织生长 (可分癌性或非癌性)。腮腺肿胀一般会导致下颌角出现肿块，严重的话，会造成耳垂鼓起。腮腺肿胀可能疼痛也可能毫无痛感。

疼痛型腮腺肿胀

疼痛型腮腺肿胀的常见导因是感染或发炎，可持续好几天，会感觉发热，按压会觉得疼、发红，偶尔还会出现发烧症状。感染性腮腺肿胀一般是由病毒或细菌所引发，如果属细菌感染情况，则多于牙齿保健和口腔卫生欠佳有关，一般可由医生配发抗生素治疗。

腮腺产生唾液，唾液再经腮腺导管进入口腔。腮腺发炎可由多种病因所导致，例如结石使导管堵塞，阻碍了唾液流通。体内缺水或某些药物治疗可能引起结石。先天性导管狭窄或口径较小，也会形成导管受阻。这种情况如果反复持续，患者应向耳鼻喉科医生求诊，可以通过唾液腺内视镜 (sialendoscopy) 评估导管系统的功能，同时清除结石。这项治疗术使用显微仪器由口腔进入，检查导管系统，过程中不会留下疤痕。

腮腺炎一个较为少见的导因是自身免疫失调。这种情况较常见于女性，患者一生中可有好几次复发，发作时或是只限一侧，或两侧腮腺皆肿胀。这种现象也许需要求助于风湿病专科医生以进一步确诊。

无痛性腮腺肿胀

无痛性腮腺肿胀或者腮腺结节会更值得关注，常见导因包括异常组织生长，也就是我们常说的肿瘤。腮腺肿瘤可以是癌性或良性的。幸好绝大多数的腮腺结节或肿瘤都是良性的，这些结节或肿瘤变大速度较为缓慢，可能几个月，或者长达几年。不像疼痛型腮腺肿胀情况，一般是整个腮腺肿胀 (或称“弥漫性肿胀”)，无痛性腮腺肿胀范围呈局部明显硬块，也不会有发红或发热症状。无痛性腮腺肿胀如果持续超过两周，患者应向耳鼻喉科医生求诊。其实当一些症状开始显现，包括腮腺硬块突然迅速扩大，脸部异常不对称或下垂，颈部出现硬块 (淋巴结肿大)，就是身体发出的警示，促患者尽快求医。

新加坡中央医院耳鼻喉外科部门处理过无数个腮腺肿瘤病例。我们会先做全面检查，包括穿刺活检或电脑断层扫描，以确认肿瘤属癌性或疑似癌性，或纯属良性。接着，同个部门里的一组经验丰富的专科医生会仔细检查患者的面部动作，理由是控制面部表情的神经长在腮腺中，如面部表情异常，就很可能就是因为腮腺肿瘤中存在癌细胞，可侵蚀面部神经。



腮腺炎较为少见的导因是自身免疫失调，这种情况较常见于女性。(iStock图片)

腮腺肿瘤无论良恶性，都只能通过手术治疗，至今还无法用药物来对抗。腮腺切除术 (parotidectomy) 方法是在沿着耳前往颈部的皮肤褶皱处开一个隐藏式S型切口，露出腮腺，进而切除腮腺上的肿瘤。术后风险包括：皮肤和耳垂麻痹，进食后面部异常潮红多汗，以及最为重要的是因面部神经虚弱而暂时性面瘫，导致面部不对称。面部神经手术情况也取决于腮腺肿瘤的生长位置和深度；肿瘤藏得越深，面部神经受损概率越高，肿瘤越贴近皮肤，面部神经受损情况就较不普遍。

良性腮腺肿瘤较常见的类型为“多形性腺瘤” (pleomorphic adenoma) 和“沃辛腺瘤” (Warthin's tumour)。多形性腺瘤导因至今仍不清楚，但沃辛腺瘤已证实与吸烟有关。癌性腮腺肿瘤除了基本的腮腺切除术，可能还须施额外的颈部淋巴廓清术。患者在术后可能还得继续放射治疗。以癌性腮腺肿瘤来说，万一癌细胞已侵蚀面部神经，还可能须牺牲部分面部神经。

常见的腮腺切除术提问

- 下面所列，是经历腮腺切除术的患者常见问题与答案：
· 面瘫情况是暂时性还是永久性？
· 手术会不会影响唾液分泌？
· 既然切口靠近耳部，我的听觉是否会受损？

头颈部癌症引发与不良生活习惯有关

头颈部是身体一个较为复杂的区块，涵盖身体多项重要组织和功能，包括负责视觉、嗅觉、呼吸、吞咽和说话的各个不同器官。头颈部癌症种类多元，治疗方法一般取决于癌症受影响部位的发病和功能受损情况。预防胜于治疗，头颈部癌症之所以引发，往往与患者的不良生活习惯有关：
· 吸烟；
· 长期酗酒；
· 嚼食槟榔；
· 长期使用装配不当的假牙 (假牙装配不当可对牙龈和口腔黏膜造成慢性刺激，进而导致细胞发生变异，刺激性病变形成。)
对健康有害的不良生活习惯肯定不只这些。我们会劝请患者戒掉恶习，改善生活方式，才可有效防范头颈部癌症风险。

简化工序比传统假牙更便利 本地研发首套数码假牙

病人丢失了假牙，或带着断裂的假牙到医院要求重造一副假牙是常有的事，新加坡国大牙科学院简化整个工序，牙医只需按一下按钮，就可以制作假牙，让年长者受惠。

林弘谕 / 报道

limhj@sph.com.sg 陈来福 / 摄影

牙科早已进入数码时代。在过去10年里，随着数码牙科的到来，许多传统的牙科工作流程和材料发生革命性的变化，因此，业者保持领先是至关重要的。

在各种牙科解决方案中，以数码技术研制的假牙应运而生，属于创新产品。它的引入带来比传统假牙更为便利的服务，让年长者受惠。

新加坡国立大学牙科学院 (Faculty of Dentistry) 牙体复形学、牙髓病学及口腔修复学处长陈希宏医生，成功地在本地研发第一套数码假牙 (Ivotion, Ivoclar Vivadent)。这个“两次复诊” (2-Visit) 服务，是通过整合开放式的数码技术，以完善一个功能性的工作流程。

主导这研发团队陈希宏医生指出，病人丢失假牙，或带着断裂的假牙来医院，要求重新制作一副假牙的情况是常见的事。

不过，传统假牙制作的工作流程需要很长一段时间，而且期间没有替代假牙可使用，给患者造成许多生活不便，包括进食、



牙体复形学、牙髓病学及口腔修复学部门的赖秀佩 (前) 是项目负责医生之一。其他团队成员包括 (后排右起)：牙体复形学负责学家郭荣耀医生、口腔修复负责学家李光辉医生、工程师许伟健。

说话等日常功能都受到影响。因此，如果能为这些患者研制一套数码假牙，就可一劳永逸解决问题。

一个按钮就可制作假牙

赖秀佩是上述研究项目负责医生之一，她受访时说，数码假牙的设计，让国大口腔医学中心能获取患者的电子记录，其优点有两方面：牙医只需按一下按钮，就可以制作一副假牙，而且患者无需亲自来医院领取假牙。

由于患者可以预先熟悉假牙的大小和形状，这也有助于尽早恢复口腔的咀嚼和说话等功能。

她说：“这只适合于做全副假牙的年长者，而且我们必须先检测他们的牙骨、牙床是否合适安装。如果只是缺牙，是不适合安装这类数码假牙的。”

传统假牙装置，患者必需往



陈希宏医生：老人家遗失假牙后，进食、说话等日常功能都受影响。

来诊所好几回，包括：基础印模、主要印模、试戴等；在实验室里，也必须经过多个繁琐步骤，包括：研究模型定制托盘、模型记录轮轴、设置安装和最后处理环节。

整个过程约两个月，患者得折腾来回诊所五趟，这还不包括配置好假牙后，患者还得再回来诊所一两次做最后的调整工作，这对行动不便或健康不适的年长者尤其不便。

赖医生指出，数码化假牙的工序精简。首先，经过电脑扫描，确定患者上下颌的牙齿咬合密度。新技术采用特选的双色的高压聚甲基丙烯酸甲酯 (polymethyl methacrylate) 圆盘，可在不间断地铣削

(milling) 过程中，制造出全副完好假牙。

- 数码假牙的优点包括：
· 提高假牙功效；
· 利于患者的结果；
· 良好的临床效果；
· 电子记录 / 数码存档；
· 临床研究标准化。

赖秀佩说：“数码化P能够将患者佩戴假牙的不适降至最低，同时上下颌的咬合更紧密。”

科技进步，能更好地照顾长者的需要。传统假牙制作过程繁琐，多少阻碍了行动不便的年长者来诊所护理牙齿，过着“无牙”生活，影响进食，甚至也是导致营养不良的主因。

她说：“制作数码化假牙，诊所有了患者的电子记录，万一对方遗失假牙，只需联系诊所，就可打磨全新的一副假牙，过程简单，等待的时间相对制作假牙的来得短。”



先进仪器研制出来的数码假牙更精致，配戴更舒适，咬合效果更好。双色的高压聚甲基丙烯酸甲酯圆盘，可在不间断地铣削过程中制造全副完好假牙。

Advertisement for SHIN 新明日報 (Daily News) featuring a woman covering her ears and the headline '克服耳鸣的困扰' (Overcoming the trouble of tinnitus). It includes the slogan '敬请留意今天 活得好' (Please pay attention today, live well).