



医生执笔
苏安·华素医生
Dr Shawn Vasoo
国家传染病中心临床主任

气候变化在全球引发的极端天气越来越频繁，还造成灾难性后果。如利比亚在2023年9月10日至11日因异常降雨量和两座水坝坍塌而导致洪灾。据报道，截至10月10日已有至少4000人死亡，超过1万人失踪。利比亚多数地区一年的降雨量通常约200毫米，但在9月10日，重灾区德尔纳市在三小时的降雨量超过100毫米，水坝在暴风雨中决堤。

毗邻我国的印度尼西亚，正

计划将首都从雅加达迁往婆罗洲东加里曼丹，原因是地下水的过度开采导致地面下沉，而气候变化加剧海平面上升。

新加坡气象局也报道，在2022年几起受关注的天气事件：2013年到2022年是有记录以来最热的十年；2022年5月13日的气温甚至高达36.7摄氏度；2022年也是自1980年以来降水量第六高的年份。

温室气体排放导致全球变暖。以上只是众多极端天气事件的一些例子。亚洲是全球人口最多的地区，受到气候变化的影响尤为严重。

对传染病的影响

气候变化在全球将造成多方面的影响，除了导致人口迁徙和粮食安全問題，对传染疾病产生的重大影响，预计主要有四个方面：

1. **新型传染病演变成大流行**

冠病疫情让人们深切地意识

气候变化将增加健康风险

科学家预测，随着气候变化加剧，类似冠病毒原始毒株的人畜共患的新型传染病可能更频繁出现。

到传染病对人类健康、生活和经济产生深远影响。这是一种人畜共患疾病，即源自动物而影响人类的病毒性疾病。科学家预测，随着气候变化加剧，类似冠病毒原始毒株（SARS-CoV-2）的人畜共患的新型传染病可能更频繁出现。随着气候变化，人类面对利用土地资源的压力越来越大，而侵入动物栖息地。或携带病毒的动物随着气候变化，也扩展它们的栖息地，促使人类与其他携带新型或未知病毒的动物产生更多互动。

2. 病媒传播疾病增加

人们熟知的骨痛热症就是一种由带有骨痛热症病毒的伊蚊传

播的疾病。气候变化导致气温和降水量上升，将促使蚊虫滋生地增加及携带病毒的媒介蚊数量增多。其他由蚊虫传播的疾病，如兹卡（Zika）和基孔肯雅热（Chikungunya）病毒，包括目前在本地还没流行的疾病，也都可能随着气候变化出现。

3. 水源或食源性疾病增加

食品安全和生产与气候变化密切相关。水源或食源性疾病是由大肠杆菌等细菌引起，而这些细菌在温暖的环境下易于繁殖，生存能力也更强。在2018年，受极端天气和水源污染的双重影响，美国多州暴发大肠杆菌疫情，源头是受污染的生菜。在这

场疫情中，共计96人入院治疗，五人死亡。鉴于新加坡有90％的食品依赖进口，有多个来源地的食品在短期内运抵，难免在运输过程中存有携带病原体的风险。不断增加的降雨量、风暴和洪水，也加剧传染疾病的风险，如类鼻疽（melioidosis，由土壤内传播的细菌引起）和钩端螺旋体病（leptospirosis，一种通过皮肤接触受污染的水传播的细菌性疾

4. 抗菌素耐药性提高

温度升高加速细菌生长和抗药性基因的传播。微塑料是环境中较大塑料分解后形成的极小塑料碎片。研究发现，这些微

塑料不仅破坏土壤和海洋中常驻细菌群落（即土壤和海洋微生物群），增加温室气体与加快全球变暖，还加速细菌之间抗菌素耐药性（AMR）基因的交换。当气候条件变得更恶劣，农作物及其产量减少，相关行业可能更频繁地使用抗生素，这也加剧抗生素耐药性问题。这最终将导致多重甚至泛耐药（pan-drug resistant）细菌产生。这些细菌可能在手术和化疗等医疗过程中引发感染，而我们目前还没有治疗对策。

应对气候变化

我们在新加坡能真切感受到气候变化对人类的影响不是危言耸听。气候变化已对我们以及传染病产生影响，若继续视而不见情况会加剧。在个人层面，我们能采取措施如减少食物浪费，回收利用再循环，节约能源等，为应对气候变化做出贡献。

健忘未必是失智 谵妄发病快易被忽略

从心出发
报道 | 陈映葵
yingzhen@sph.com.sg

突然性情大变，胡言乱语，容易分心，无法专注，记不住名字、地方、日期、时间和其他重要资讯，甚至无法辨别白天和夜晚，出现幻觉或妄念（相信不切实际的事情）……这些症状肯定会让人不安，而且容易联想到失智症。

其实，这些都是谵妄（zhān wàng, delirium）的症状。

新加坡国立大学医院内科部门老年医学科顾问医生陈致轩说：“谵妄对患者、照护者和家人来说，都是相当让人恐惧的经验。”

较常见于年长者

谵妄是一种会造成认知功能转变，让人变得错乱的综合征。患者的意识、行为和情绪会变得和平时不同，比如更容易昏昏欲睡，更焦躁、焦虑或抑郁。症状可能持续数小时，也可能是好几天，有时可能忽然完全没有症状。谵妄发病很快，任何时间都可能出现或消退。

谵妄可能是由感染或某些药物引起，或是严重的肝病或肺病导致器官衰竭所致。任何年龄都可能患上谵妄，但在年长者中较常见。陈致轩医生说：“身为老年科医生，我们常常看到因为谵妄而入住的年长患者。”

2023年1月，他和八名同事在学术刊物《国际老年精神病学杂志》（The International Journal of Geriatric Psychiatry）发表了研究报告，研究对象是2021年3月至9月之间出院的902名75岁及以上的患者。

谵妄来得快又急，任何时间都可能出现或消退。谵妄的症状可能与失智症大同小异，如忘记事情，以及情绪和行为转变。受访医生强调，两者的区分至关重要。谵妄不是正常老化的必经过程，不可置之不理。若把谵妄误诊为失智症，后果可能非常严重。



失智症患者有更大机会患上谵妄。（iStock图片）

研究团队发现，其中39％的研究对象出现谵妄症状。他们的年龄较大，患上感染病症（如肺炎、尿道感染）和其他病症（如中风、便秘和脱水）的概率也较高。

或同时由多个因素引起

谵妄的风险因素包括失智症，以及其他脑疾（如中风和帕金森病）、体弱、多病、营养不良、脱水，同时服用多种药物，酗酒，视力或听力欠佳，睡眠不足，后期癌症等。

其中，失智症的症状可能与谵妄大同小异，比如忘记事情，以及情绪和行为转变，两者不易区别。陈致轩医生说，失智症患者出现谵妄症状的风险比其他人高，家人常常观察到患者的精神状态忽然变化，却没有意识到那其实是谵妄所致。

“失智症患者同时患上谵妄，症状可能更难察觉，因此医生必须非常细心。医生会谨慎问诊，最好是由熟悉患者日常状态的照护者或家人详细解释患者的病史，特别是患者在发病前的认知和生理状态。医生也会安排患者接受详细的生理和精神状态检查。”

陈致轩医生强调，失智症与谵妄并不一样，诊断标准也不同，两者的区分至关重要。如果把患者的谵妄误诊为失智症，没有及时治疗谵妄，后果可能非常严重。根据他和同事的研究，谵妄患者无论是超预期住院（prolonged hospitalisation）、再入院或死亡的风险都会比较高。其他研究也发现，谵妄与跌倒风险，失去独立生活的能力，以及住进疗养院有一定关联。

他强调的另一点是：谵妄不是正常老化的必经过程，一定要及时诊治，绝对不可置之不理。“谵妄可能是同时由多个因素所引起，其中包括可能致命的问题如严重感染、心脏病或中风。”

如何管控与护理

谵妄的基本管控原则包括：

1. 去除可能引发谵妄或导致情况恶化的要素，比如某些药物；
2. 找出谵妄的导因，发病原因可能不止一个；
3. 确保患者没有伤害自己或身边人的危险行为；
4. 提供治疗和护理，对症下药，比如纠正体内化学物质问题或治疗感染。

陈致轩医生解释，所谓的支持性护理（supportive care）包括下列环节：

- 满足患者的营养和饮水需求；
 - 缓解疼痛，减少不适；
 - 尽量别让患者使用尿管，避免以束缚带（restraints）约束患者；
 - 确保患者可以安全活动，降低跌倒风险；
 - 维持正常睡眠习惯，预防睡眠不足；
 - 让患者处于熟悉的环境，身边应有家人陪伴，或熟悉的物件、照片；
 - 避免过度刺激患者（减少嘈杂的声音），但也不要完全没有声音或光线；
 - 确保患者可以使用他平时用的眼镜或助听器。
- 陈致轩医生说：“有了上述的管控计划，谵妄有时候只需数个小时或几天就能消除，但其他时候可能需要几个星期或几个月，患者才能完全康复。照护者必须和医疗团队讨论患者的短期和长期照护计划。有些患者可能出院后还是需要某些方面的支援，有些则必须在社区医院做一阵子复健。”

医药速递

文 | 陈映葵

定期戴助听器或可延长寿命



助听器必须根据个人的听力水平、生活方式以及其他生理情况做调整；学会使用它，习惯它，久而久之就会感觉生活质量获得改善。（iStock图片）

听力有问题却不愿戴助听器？受影响的不单是你的听力和日常生活，还有寿命以及死亡风险。

最近有研究显示，听力损失者定期使用助听器，死亡率比从不使用助听器的患者低24％。换言之，习惯佩戴助听器的话，早亡的可能性较低。

美国南加州大学（USC）的研究员利用全美健康与营养调查（National health and nutrition examination survey）的数据，追踪了近1万名成人（20岁及以上）长达10年的健康状况，其中包括1800多名听力损失者。

听力损失者之中，有237人定期佩戴助听器（每周至少一次，每次至少五小时）；从没用过助听器，或是每个月使用不到一次的有1483人。研究员比较这两组人的死亡风险（mortality risk），并摒除收入、年龄、教育水平等其他因素的影响，结果发现定期使用助听器的族群，死亡风险比另一组低24％。

研究员也发现，如果只是偶尔佩戴助听器，死亡风险与从不使用助听器的群体大同小异，意即使用频率不够高的话，不会对寿命产生正面影响。

为什么佩戴助听器可能有延年益寿的作用？研究员没有进一步分析，但研究报告的首席作者——南加州大学凯克医学院的耳神经学（neurotology）兼耳鼻喉专科医生珍妮特·崔（Janet Choi）说，听力损伤可能提高人们患上抑郁症以及感觉孤立无援的风险，这些因素会影响寿命。

早前有其他研究发现，听力损伤者若没有接受诊治，比较可能出现其他健康问题如失智症、抑郁症和社会孤立。南加州大学的研究显示，佩戴助听器应该有助于抵消这些风险。

上述研究报告发表在1月3日的医学期刊《柳叶刀健康长寿》（The Lancet Healthy Longevity）。

酸奶可防抑郁和焦虑？

文 | 林弘谕

近期研究显示，发酵食品和酸奶中的一种细菌，或有助于预防抑郁症和焦虑症。

美国弗吉尼亚大学医学院（University of Virginia School of Medicine）研究人员发现，乳酸杆菌（Lactobacillus）有助人体管控压力，对预防抑郁和焦虑等精神疾病的发生，起着有效作用。

科研人员之前的研究显示，乳酸杆菌可逆转小鼠的抑郁症。他们使用一组被称为“Altered Schaedler Flora”（ASF）的细菌，其中包括两株乳酸杆菌和其他六株细菌做实验。结果表明，将承受压力的小鼠肠道细菌，转移到无菌小鼠身上，会导致抑郁和焦虑相关行为。

体内没有乳酸杆菌的小鼠，表现出更强的应激反应，而干扰素-γ（Interferon gamma）免疫因子水平会降低。干扰素-γ是调节压力反应的元素。

这些临床研究成果，帮助科研人员进一步了解肠道微生物和免疫系统在人们情绪障碍中的积极作用，并提供新的研究框架，开发出治疗和预防精神疾病的新方法，如将来面对抑郁症风险的人，可服用含有乳酸杆菌的益生菌补充剂。

美国神经科学家班科尔·约翰逊博士（Dr Bankole Johnson）对上述研究表示赞同。这项研究强调肠道微生物对压力和焦虑的作用，了解饮食如何影响人们的精神健康。他指出，微生物群影响大脑的信号传递，微生物群的变化也会改变对大脑的刺激。

走出误区

文 | 林弘谕

饮食营养是人们关注的课题，自己选择的饮食方式，有些不一定正确。随着时代变迁，饮食观念不断创新与改进，你的饮食是否存有误区？

美国纽约大学营养、食品研究和公共卫生名誉教授马里昂·内斯特博士（Dr Marion Nestle）说，科学不断发展，基本饮食指导仍然是一致的。

在1950年代，第一个预防肥胖、二型糖尿病、心脏病等的饮食建议，要求平衡摄取热量，减少高饱和脂肪、高盐和高糖的食物。另外，强调饮食七分饱，多吸收植物类营养的

冷冻和罐装蔬果 营养不如新鲜的？

观念，今天依然为人推崇。

① 新鲜蔬果比罐装、冷冻或脱水的更健康？

人们认为“新鲜是最好的”，但研究发现，冷冻、罐装和脱水的蔬菜，同新鲜蔬果一样有营养。

哈佛大学公共卫生学院的公共卫生政策教授萨拉·布莱奇（Prof. Sara Bleich）指出，冷冻、罐装或脱水的蔬果，一般价钱比新鲜蔬果稍便宜，也能确保家里时刻有蔬果供应。不过，要注意的是，一些罐装、冷冻和脱水的蔬果含有添

加糖、饱和脂肪和钠等成分。选购这类食品时，要详细查阅营养标签，选择将这些成分控制在最低限度的产品。

② 孩子出生后几年，禁吃花生制品？

专家不断提醒新手父母，防止孩子发生食物过敏的最佳方法，是在他们出生后的头几年，避免吃常见的过敏食物，如花生或鸡蛋。

一些过敏专科医生却认为，最好尽早给孩子尝试花生产品。如果宝宝没有严重的湿疹或已知的食物过敏，可在四

至六个月大准备接受辅食时，开始引入花生制品，例如稀释的花生酱、花生泡芙等，但不要给孩子吃整颗花生。

芝加哥西北大学范伯格医学院（Northwestern University Feinberg School of Medicine）儿科教授、食物过敏和哮喘研究中心主任鲁奇·古普塔博士（Dr Ruchi Gupta）指出，父母可先从两茶匙无颗粒的花生酱与水或配方奶混合开始，每周给孩子喂食两三次。

如果宝宝有严重湿疹，必须先咨询儿科医生或过敏症专科医生，了解是否适合在四个

月开始食用花生产品。花生是普遍的食物过敏原，若不知道孩子是否对花生过敏，最好先咨询医生建议。

③ 吃大豆食品增加乳腺癌风险？

在动物研究中发现，大豆中的高剂量植物雌激素异黄酮，可刺激乳腺肿瘤细胞的生长。这种关系未在人体研究中得到证实。

哈佛陈曾熙公共卫生学院指出，至今科学未表明大豆摄入量，与人类乳腺癌风险之间存在关联。相反地，食用大豆食品和饮料如豆腐、豆豉、味噌和豆奶，甚至可能对乳腺癌风险有防护效果，并提高该疾



冷冻、罐装或脱水蔬果，一般价钱比新鲜蔬果稍便宜，但不失营养价值。（iStock图片）

病的存活率。大豆食品富含与降低心脏病风险相关的有益营养素，如优质蛋白质、纤维、维生素和矿物质。