



医生执笔

许淑慧

新加坡中央医院
耳鼻喉-头与颈部外科
顾问医生

切除扁桃腺会否丧失免疫力？

一个人约从10岁起，扁桃腺就开始萎缩，在显微镜下可看到淋巴细胞渐渐消失，失去免疫功能。不过，人体内还有其他具有防御机能的淋巴结，在去除扁桃腺后，有些人反而会降低患上疾病的可能性，比如脓毒性咽喉炎。

很多病人也会担心，去除扁桃腺之后是否会丧失免疫力？

许多研究显示，去除扁桃腺的人并没有失去免疫力，因为扁桃腺只占免疫系统的一小部分。一个人约从10岁起，扁桃腺就开始萎缩，在显微镜下可看到淋巴细胞渐渐消失，失去免疫功能。

但这不代表儿童不能做扁桃腺切除手术，因为人体内还有其他具有防御机能的淋巴结，例如腺样体 (adenoids) 和舌扁桃腺 (lingual tonsil)。在去除扁桃腺后，有些人反而会降低患上疾病的可能性，比如脓毒性咽喉炎 (peritonsillar abscess) 等。

2007年本地一家医院调查显示，动过扁桃腺手术的病患中，有92%病患的生活质量有所提高，98%的病患会推荐患有复发性扁桃腺炎的亲友做手术。

扁桃腺炎因病毒或细菌造成 为何扁桃腺会发炎？扁桃腺

位于饮食和呼吸气的必经之路，容易接触到病菌和异物。若抵抗力下降，上皮防御机能减弱，扁桃腺就会被细菌感染发炎。

扁桃腺炎可分为两种：急性扁桃腺炎，指的是偶发性的扁桃腺感染。复发性扁桃腺炎指的是在一年之中反复发作的扁桃腺感染。这两种发炎都可能是病毒或细菌造成的。

一般小于6岁的患者以病毒感染 (virus) 较普遍。6岁以上的病人中较多的是细菌 (bacteria) 感染引起的发炎。不过，具体还需要经过医生诊断，是否需要吃抗生素等。

扁桃腺炎症状和并发症

接下来我们谈一谈扁桃腺炎的症状和并发症。相信大家都感受过喉咙痛，那医生是怎么分辨喉咙炎 (pharyngitis) 或扁桃腺炎 (tonsillitis) 呢？

坦白说，两个病的症状相

似，不容易分辨，主要有发烧、食欲下降、倦怠，肌肉酸痛、头痛，颈部淋巴结肿大且按压出现疼痛等。所以，需要医生检查诊断。医生会检查喉咙，若有扁桃腺炎，扁桃腺会发红、肿大，甚至表面会出现灰白色渗出液。

有些患者会耳朵痛，这是因为喉咙和耳朵共享相同的神经，喉咙的痛感会被反射至耳部。

需要注意的是，若开始吞咽困难，语言含糊不清，有张口困难、发高烧等情况，就有可能为扁桃腺周围脓肿 (Peritonsillar abscess / quinsy)。出现这些症状的病患者应到紧急部门寻医，因为有可能需要切开排脓手术。

一般情况下，需要动手手术切除扁桃腺，主要有三个原因：

首先，对于慢性扁桃炎或复发性扁桃炎的病患，也就是在一年内五至七次，或连续两年每年至少发作三次以上的患者，建议



一年内五至七次出现扁桃腺炎复发现象，或连续两年每年至少发作三次以上的患者，建议做扁桃腺切除手术。(iStock图片)

做扁桃腺切除手术。对于这类患者，接受扁桃腺切除术可以减少他们对抗生素、止痛药等药物的需求，降低对产生耐药性的风险；减少他们因为扁桃腺发炎而就诊的次数，避免扁桃腺周围脓肿的风险，从而提高生活质量。

除了发炎，如果扁桃腺增生与肥大，造成上呼吸道的不畅通，引起打鼾，甚至睡眠窒息症，也需要做扁桃腺切除术。

此外，在少数的情况下，若患者左右两边的扁桃腺大小不一样，医生有可能会建议去除，以确认没有长瘤。不过，这样的病人比例占极少数。

扁桃腺切除术是在全身麻醉下进行的，通常需要45分钟。医生会通过口腔动手手术，因此在脸上不会有伤口。

扁桃腺切除术有很多方法，有剥离法、电切法、等离子射频法。各有各的优势及不足之处，医生会根据自己的熟练程度进行选择。不管采用哪一种手术方式，手术原则是一样的：完整切除，妥善止血。

切除下来的扁桃腺会送去病理检查，一般需要一到两个星期的时间出结果。术后，患者一般可以在当天出院，但若睡眠窒息症或需要关注的病情，医生可能会要求留医一晚。(二之一)

与你约

陈映葵 孙慧纹 / 文

国际瑜伽日活动

今天(6月21日)是国际瑜伽日。联合国2014年12月宣布将这一天设为国际瑜伽日，旨在提高全世界对瑜伽练习诸多益处的认识。

配合国际瑜伽日举行的活动包括：

- 免费瑜伽课

法国大型运动用品商迪卡侬 (Decathlon) 与 COMO Shambhala 合作，为公众举办免费瑜伽课。请自备瑜伽垫、瑜伽砖和水壶。

日期 / 时间：6月21日 (周二) / 傍晚6时30分至晚上7时30分

地点：Decathlon SG Lab, 230 Stadium Blvd, S397799

此外，迪卡侬会在本周六(25日)早上8时30分和傍晚5时30分，分别于勿洛体育场和实龙岗社区公园举办瑜伽课。参加者须自备瑜伽垫。

活动名额有限，请上网报名 (activities.decathlon.sg)。

- 大型瑜伽节 Yogafest

停办两年的Yogafest World Edition将在6月最后一个周末(25日、26日)举行。除了本地瑜伽导师，还有来自美国、加拿大和香港的老师，提供适合各学习阶段的20种瑜伽课。持有入场票即可任选瑜伽课。

地点：圣淘沙巴拉湾海滩 (Palawan Green)

费用：单日票\$78 (一套三张优惠价\$218)；双日票\$128 (一套三张优惠价\$368)

购票网站：yogafest.live/tickets/

裕廊社区医院英语线上讲座

使用电动代步车 (motorised scooter) 有哪些注意事项？裕廊社区医院将在6月25日 (星期六) 早上11时至中午12时举办英语线上讲座“使用电动代步车来改善活动” (Improving Your Mobility with a Motorised Scooter)。

届时，裕廊社区医院职能治疗师将分享哪些人群需要使用电动代步车，以及从看护者角度探讨选购时的考量因素等实用贴士。讲座免费但须预先报名。

报名网站：tinyurl.com/JCHcaregivertalk2022-signup

国立大学心脏中心华语免费讲座

新加坡国立大学心脏中心邀你一同破解心脏“真相”，听听四位专业医生分享心脏这个“精密仪器”的知识，了解如何预防心脏疾病，冠状病毒对心所造成的影响，探索微创心脏手术如何提供更佳的治疗效果，以及对心脏衰竭的认知。

心脏真相：“心”知识，“心”生命 (The Heart Truth)

日期：7月2日 (星期六)

时间：下午3时至傍晚5时

地点：新加坡国立大学医院 NUH Tower Block 一楼礼堂

上网报名免费华语讲座：tinyurl.com/NUHCS2022



参与Yogafest World Edition的瑜伽导师之一Kathy Gabriel。(Yogafest World Edition提供)

六、七月是骨痛热症高峰期，今年的疫情仍相当严重，但许多人可能还是对骨痛热症一知半解。国家传染病中心顾问医生贾博葵受访厘清常见误区，及患者最常出现的症状，希望大家别轻视这个可能造成严重出血和器官损伤的病症。

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

忽然呕吐不停，你会联想到自己可能患上骨痛热症吗？

医生验血后发现确实患上了骨痛热症，你会否寻找偏方，例如喝木瓜叶汁？

很多人或许并不知道骨痛热症不只是发烧而已，与其费力挤木瓜叶汁，不如多喝味道更好的清水、果汁、汤类。

今年的骨痛热症疫情相当严重。根据环境局网站公布的数据，截至6月17日下午3时，本地1月至今的骨痛热症病例累计1万5618起，全国目前有401个活跃的骨痛热症集中区，加上6、7月的天气闷热，时有暴雨，不少人又出国旅行，或许完全不知道家中滋生伊蚊，接下来的每周病例可能超过2000起，打破2020年一周约1800起的纪录。

国家传染病中心顾问医生贾博葵指出，骨痛热症的症状包括发烧、头痛、肌肉和关节疼痛、皮疹、呕吐、感觉恶心、容易淤血，以及鼻子和牙龈出血；一般人会在症状出现三至五天后来求医。

通过验血才能知道是否确诊

贾博葵医生说：“骨痛热症一定要验血才能确诊，所以患者应该求医。确诊后，医生能够提供具体的建议和风险征兆，患者也必须在急性发热期定期复诊验血。”

骨痛热症又称“登革热”，顾名思义即是登革热病毒所引



骨痛热症不容小觑，外出前应做足防蚊措施，包括喷洒或涂抹防蚊液。(iStock图片)

别忽视骨痛热症的危害

起。据世卫组织网站，很多登革热病毒感染只引起轻微疾病，但登革热病毒也可能引起急性流感样疾病，有时还会发展为可致命的并发症。

根据世卫组织在2009年出版的《登革热：诊断、治疗、预防控制指南》，骨痛热症可根据病症严重性分为骨痛热症 (dengue fever)，出现警示症状的骨痛热症 (dengue fever with warning signs) 以及严重骨痛热症 (severe dengue)。

贾博葵医生解释，严重骨痛热症是最坏的情况，患者会严重出血，器官如心脏、大脑和肝脏可能严重受伤。

三大最危险的认知误区

贾博葵医生认为，曾出现过

骨痛热症症状的患者，绝对不会低估这个病症的严重性，患者的亲友亦然。但如果从没患过骨痛热症，可能会有下列误解：

- 骨痛热症只是发烧而已？

贾博葵医生说，有些患者确实没有任何症状，但她不会以“轻微”或“无害”形容骨痛热症。“骨痛热症可致命，而且还有另一个名称‘断骨热’ (break-bone fever)，它确实可能和这个名称一样可怕。”

- 丧命的不单是孩童或长者

因骨痛热症而死的患者，绝对不只是小孩与长者。

事实是，曾有年轻人因为延迟求医而死于骨痛热症。如果出现出血、呕吐等可能预示严重骨痛热症的症状，都是红色警报。

年龄较大，二度患上骨痛热

症，或是同时患有其他病症如高血压和糖尿病，确实会增加并发症的风险。贾博葵医生说：“年龄较大的患者可能比较少出现酸痛，症状就是疲累，食欲也可能不受影响，所以要尽早诊断出骨痛热症并且妥善管理病情其实更困难。”

- 木瓜叶是治疗骨痛热的灵丹妙药？

民间流传木瓜叶这个偏方，贾博葵医生说，其实没有足够科学证据。“何况，木瓜叶非常苦。其实，比较重要的是保持体内水分充足，我会建议患者多喝更容易下咽的饮料如白开水、等渗饮料 (isotonic drinks)、果汁和汤类。”

勤灭蚊，及早求医

预防胜于治疗，贾博葵医生提醒每周一定要做好“灭蚊行动”，确保家里内外没有积水。保护自己和亲人的方法包括：经常检查和抹干蚊虫滋生地，例如花盆和花瓶；喷上或涂抹防蚊液，降低被叮咬的风险；去到骨痛热症肆虐的地方旅行，应穿长袖衣和长裤，睡觉可用蚊帐。

此外应尽快求医，及时确诊，从而降低病情恶化的风险。确诊后也要留意是否出现病情可能恶化的迹象，确保自己没有脱水。

患上严重骨痛热症症状

哪些患者的病情可能变本加厉，甚至变成严重骨痛热症？贾博葵医生列举的症状包括：

- 粘膜出血，例如鼻子和牙龈出血、尿液和粪便有血丝，或是经血量特别多；
- 严重腹痛；
- 持续呕吐；

- 疲累不堪或是警觉性降低；
- 呼吸不顺，喘不过气；
- 坐起来或起身时感觉头晕；
- 排尿量减少；
- 难以进食或喝水。

贾博葵医生说，此外有一些征兆必须经由医生检查或验血才能知道，例如血液浓度增加，以及肝肿大。



澳大利亚一项跟踪研究凸显了制定干预政策改善儿童健康、预防肥胖的重要性。(法新社)

医药简讯

(悉尼新华社) 澳大利亚一项跟踪研究显示，儿童时期在体格测试中的表现与中年时期的认知能力有关，并且这种关联不受儿童时期学业能力、社会经济地位以及中年时期是否吸烟、饮酒等因素影响。这表明，防止认知能力退化的保护性策略可能需要提前到儿童时期实施。

防止认知能力退化从儿童时期开始

据澳大利亚莫纳什大学日前发布的公报，这项研究由该校与澳卫生服务机构“半岛健康”合建的澳国家健康老龄化中心以及塔斯马尼亚大学孟席斯医学研究所共同开展。研究人员利用“成人健康的儿童决定因素”前瞻性研究的参与者数据，对超过1200名参与者做了长达30多年的跟踪研究，以寻找可被客观测

量的儿童健康及肥胖状况与中年后认知能力之间的关系。

1985年参与成人健康的儿童决定因素研究的1244名7岁至15岁儿童接受了心肺健康、肌肉力量、耐力、腰臀比等方面评估。2017年至2019年期间，研究员利用系列电脑测试评估了这些参与者的认知能力，当时这些参与者年龄介于39岁至50岁。

研究显示，儿童时期心肺和肌肉健康水平更高、腰臀比更低的参与者，中年时期大脑处理信息速度、注意力和整体认知能力测试得分更高，并且这发现不受儿童时期学业能力、社会经济地位以及中年时期是否吸烟、饮酒等因素影响。

相关论文已发表在《体育科学与医学杂志》上。研究领导者之一、澳大利亚国家健康老龄化中心副教授米歇尔·卡丽萨娅表

示，由于认知能力下降早在中年时期就可能开始，而中年时认知能力下降到老年时发展为认知障碍和痴呆症的可能性更大，因此确定早期生活中可能导致晚年认知能力下降的风险因素十分重要。这项研究凸显了制定干预政策改善儿童健康、预防肥胖的重要性，从而让大脑形成充足的“储备”，以应对中老年时可能出现的认知退化。