

編者按：大灣區發展機遇處處，當中醫療尤為受人關注。近日，由各科資深專科醫生護士、院長、醫委會成員，保險公司總裁組成共五十人的粵港澳大灣區醫療考察團，到訪內地相關政府部門、醫院和醫療公司，了解未來大灣區醫療的發展，從而探討與香港醫療融合的路。活動由中華微創及外科醫生（香港）協會主辦，香港工商總會屯門分會協辦。

中華微創及外科醫生(香港)協會副主席黃偉基醫生(神經外科) 文、圖

大灣區有9+2城市，當中有不同的醫療制度。那麼，灣區不同城市的醫療制度該怎樣融合起來呢？

香港醫療制度以高效率聞名，醫生護士的專業程度也名列前茅。內地的醫護高手，也大有人在。作為一個在香港工作二十多年的醫生，對香港的制度非常熟悉。今次訪問內地的醫院，有公立和私家的，也有港深兩地合作的。

人工智能醫療先進

我作為團長，與擔任副團長、心臟科專科醫生董光達，以及中華微創及外科醫生（香港）協會主席崔家倫醫生，於五月帶領一班醫護界人士到訪內地。活動首站抵達廣州的科大訊飛華南總部。科大訊飛是內地首屈一指的語音翻譯、人工智能科技公司，是國家一級指定人工智能實驗室。在人工智能醫療上，他們的技術已經可以用人工智能閱讀X光片和電腦掃描胸肺，幫助作出診斷；也可以從病人的數據中作出合適建議。他們的訊飛醫療甚至可以幫助醫生巡房，睇門診。我們在香港未曾見過這麼高端先進的語音及醫療科技，對於國家的發展十分欣喜，若能夠完全體現於實際的醫院制度上，肯定能提高效率減少失誤。

其後，我們拜訪中山大學附屬第一醫院並進行交流。該院副院長周燦權分享了內地醫生的培訓學習和工作上的現況，讓我們的團員和香港的情況作出比較和分析。廣東省衛健委醫政醫管處趙志玲向我們介紹了廣東省港澳醫療開放政策。這些政策其實給予香港的醫生很大的自由度，大大降低了香港醫生參與內地醫療工作的屏障。

次日，我們前往東莞東華醫院考察。東華醫院是東莞一間設備完善的三甲民營醫院，我們參觀了門診部、實驗室、掃描室和藥房，還發現了他們有一個香港沒有的服務：自助印取掃描片及

報告。原來，民營醫院在東莞的系統中佔據了超過一半的份額，而東華醫院是表表者，作為領頭醫院，其他醫院也學習這種模式。

看病流程有效暢快

隨後我們參觀了香港大學深圳醫院（港大深圳醫院），與深圳市衛生健康委巡視員孫美華、港大深圳醫院助理院長樊敬文醫生等進行座談。深圳是由一個小小的漁村發展成一個大城市，當中有很多外國人和外省人，對醫療需求十分殷切。他們對內地的醫療，希望能做到小病不出鎮，大病不出市。

樊敬文醫生介紹港大深圳醫院，它以香港模式運作，香港的醫生如何在內地與香港兩地穿梭看病，也成為一個典範給其他深圳醫院去模仿。另外，港大深圳醫院將會有第二期落成。

雖然只有兩天的參觀時間，但收穫甚多，團員對於內地的科技及醫療建設，有更多的認識。內地醫院由於病患多，流程一定要很有效和暢快，這能體現於他們的門診、急診、實驗室、藥房和影像治療部，就這一點，或許香港醫療系統可以借鑒。



▲黃偉基醫生



探尋灣區醫療融合之旅



▲考察團了解人工智能電腦掃描診斷的運作

不同制度 各擅勝場

通過這次交流，從一直處於醫療前線多年的醫生角度觀察，相較內地醫療制度，香港的醫療在制度上，還有幾點是特別強的地方。

一、在培訓醫生上，在香港有特定的大學訓練，專科培訓，制度受到醫科大學、醫委會和醫學專科學院的監管。這些訓練，是世界上其他醫學院和醫療界的標準原則，能夠和世界上其他高級學府看齊和銜接，亦能夠對醫生的質素有一定的保障。相反在內地，專科制度還未確立，水準可以很參差。我曾接觸過內地一些頂級的教授，比美國或歐洲的明星教授還厲害，但也遇過一些毫不達標的醫生。

我還觀察到一個現象，就是香港的醫生在訓練時，要有廣博的思考，對疾病要有多方面的認識。相反，內地由於病患太多，每位醫生可能只專注於某一種疾病，好處是他非常專業，但是當疾病跳出他的範圍，挑戰便會很大。

內地醫院由於病患的數目多，



▲自助印取掃描片及報告，這是香港沒有的服務

一些在香港不常見的病，在內地也會變得常見。由於病例多，對一個醫生來說，接觸機會多，對疾病的了解和治療會更易掌握。一些手術也更精準，更有效和熟練。若果香港的醫學訓練有部分時間能在內地實習，對於醫科生的經驗來說，一定大有幫助。

二、制度上，由於內地醫生人工少，待遇低，很多尖子也選擇科

技或商業的行業。另外，醫鬧的情況，也令香港的醫生擔心。

另外，內地的基層醫生數目、訓練、經驗和水準不足。於是，一般民衆都湧向大城市的醫院，造成大醫院更加人多擠塞。香港的問題是基層醫生數目不夠，所以市民都傾向到二十四小時運作的急症室求診，造成龐大壓力。

三、醫療融資方面，內地的市民是靠社保，但不是賠足。所以，有些病人要為醫病而籌錢。香港方面，能負擔的市民可以買市面的醫療保險，香港也有自願醫保，就算經濟上不許可的病人，也可以輪候公立醫院這個安全網，費用不高；當然效率和等候時間，另作別論。

總括來說，經過這次考察後，看到香港和內地大灣區城市在醫療制度和人事上的不同，各有長處短處，若果能夠互相合作，各取長處，對未來大灣區的醫療服務，一定有助及發展。



◀東莞東華醫院設備完善，是內地三甲民營醫院



掃描QR Code上大公網瀏覽更多健康資訊

杞子的養生功效



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

杞子（枸杞子）具養生功效，但新鮮的枸杞子卻不多見。

「健康博覽2019」日前舉行，其間見到於早上新鮮由寧夏中寧運抵香港的鮮枸杞子果。註冊中醫黎天沛直言，枸杞是中藥養生的首選，更屬百搭之物，但在港出售的都是乾果狀態的模樣，甚少以枸杞子「真身」示人。每年六至七月為枸杞子的初採期，想要嘗到鮮果的味道，實在需要一點緣分；而且鮮枸杞子果的皮非常薄，甜度又高，在運輸過程中稍一不慎碰破皮，即會爛掉，非常珍貴。因此，除非住在枸杞子的盛產地，否則不是那麼容易一嘗鮮枸杞子。

黎醫師表示，杞子又名枸杞子，性平味甘，歸肝腎經，具有滋補肝腎，養肝明目的功效；又說：「李時珍在《本草綱目》中，已將杞子的主要功效歸納為「滋腎」、「潤肺」、「明目」，長食有滋養五臟六腑的全面功效。」他指出，現代科研證實，杞子能增加白細胞的活性功能，促進肝細胞新生的作用，更能增強免疫功能，還可以降糖、降脂，抗疲勞。

至於枸杞產地，民間有「天下枸杞出寧夏 中寧枸杞甲天下」的講法，而李時珍在《本草綱目》中亦將寧夏枸杞列為本經上品，稱為「全國入藥杞子，皆寧產也」，可見寧夏枸杞分外不同。日前舉行的「健康博覽」特地從寧夏中寧縣鮮運今季第一造的鮮枸杞子果，並於現場和大家一起試食，感受新鮮枸杞子的味道。



◀註冊中醫黎天沛

問到鮮枸杞子果和乾貨狀態的有何不同？黎醫師指出，「近代處理枸杞子的方法進步不少，不再局限於傳統的乾枸杞子模式，例如將新鮮枸杞子榨成百分百純汁，又或者將枸杞子磨成粉，這在外國非常流行。」他續指，枸杞子乾品在保存和烘乾過程中，屢有因高溫和硫磺防腐劑破壞成分。人們想全面養生又能顧及安全的方法，不妨多試不同形態的杞子產品。

黎醫師強調中醫養生崇尚自然之道，長遠而言，這對健康大有幫助。枸杞嫩葉亦稱枸杞頭，可食用或作枸杞茶，當中以粒大、色紅、肉厚、質柔潤、籽少、味甜者為佳。枸杞子可明目，所以俗稱「明眼子」。民間也習慣用枸杞子治療慢性眼病，枸杞蒸蛋就是簡便有效的食療方。枸杞子同時有提高機體免疫力的作用，可降三高調節血糖，降低血壓，防治高血壓、心臟病、動脈硬化等症，還有促進胃腸蠕動的作用。枸杞子營養價值亦高，含有豐富的胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C和鈣、鐵等眼睛保健的必需營養。

怎樣治療創傷後遺症



玲心絮語

劉錦玲

今期文章和大家談談有關創傷後遺症的治療。在未進行治療前，專業治療師會和當事人共同釐定清楚進行治療的目標是什麼，以及是否實際。治療目標一般是希望找出觸發創傷後遺症症狀及其源頭，以及改善日常生活的運作。創傷後遺症的治療主要有兩類：藥物治療和心理輔導治療（psychotherapy），可採用單一治療或兩者結合的療法。

藥物方面，醫生會根據當事人的症狀而配予不同的藥物來控制症狀，如用某些抗抑鬱劑（SSRI）來治療創傷後遺症的焦慮症狀等。

心理輔導方面，認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy，簡稱CBT）

是治療創傷後遺症普遍使用的一種心理輔導療法，基本上，這是一種談話治療。研究顯示，CBT對於治療創傷後遺症有明顯的效果，其重點在於釐清並了解創傷的情境、症狀（情感或身體的反應）及因由，改變思維及行為模式。這種思維方面的療法，被稱為「認知上的干預」，亦是CBT療法的其中一項治療，又稱為「認知上的重組」（Cognitive Restructuring），這療法是幫助當事人重塑負面記憶，讓他對事件有不同的看法或添上另一層正面的意義。

CBT的另一種療法是「暴露」（exposure）療法；它可以幫人去面對或控制他們的恐懼，以減輕當事人對創傷情境的

敏感度，繼而減少對其日常生活帶來影響的恐懼。通過在安全的情況下，治療師讓當事人學習面對創傷的回憶以及負面的想法，來減少恐懼。所謂「暴露」，是指當事人有限度地逐步去暴露於讓心理上創傷的影像、事物、文字（包括句語或文章）、地方、或情境；亦有治療師採用虛擬實境（和創傷事件相似的虛擬情境）來幫助進行治療。

以上提及的「暴露」療法和「認知上的重組」，都需要當事人的參與。在每星期與治療師的會面中，當事人會學習到一些技巧去減低恐懼，在會談後，亦須定時加以練習及應用那些技巧以改善創傷後遺症的症狀；療程一般是十二至十六個星期。研究報告顯示，兩種療法都被發現對減少創傷後遺症症狀有很明顯的改善。

不過，每個個案都有其獨特之處，不盡相同，CBT治療可能對某些個案有顯著效果，但對另一些個案可能不大奏效。所以，專家建議若某些治療未見功效的話，不要氣餒，可以向精神科專業人士請教嘗試其他的治療方法，以便找出更適合自己的治療方案。特別要提大家的是，除了要找心理及精神科專業人士診斷之外，尋找在治療創傷後遺症有經驗的專業人士來進行治療，也是十分重要的。

自己恐懼的事物



作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。