

預防惡化

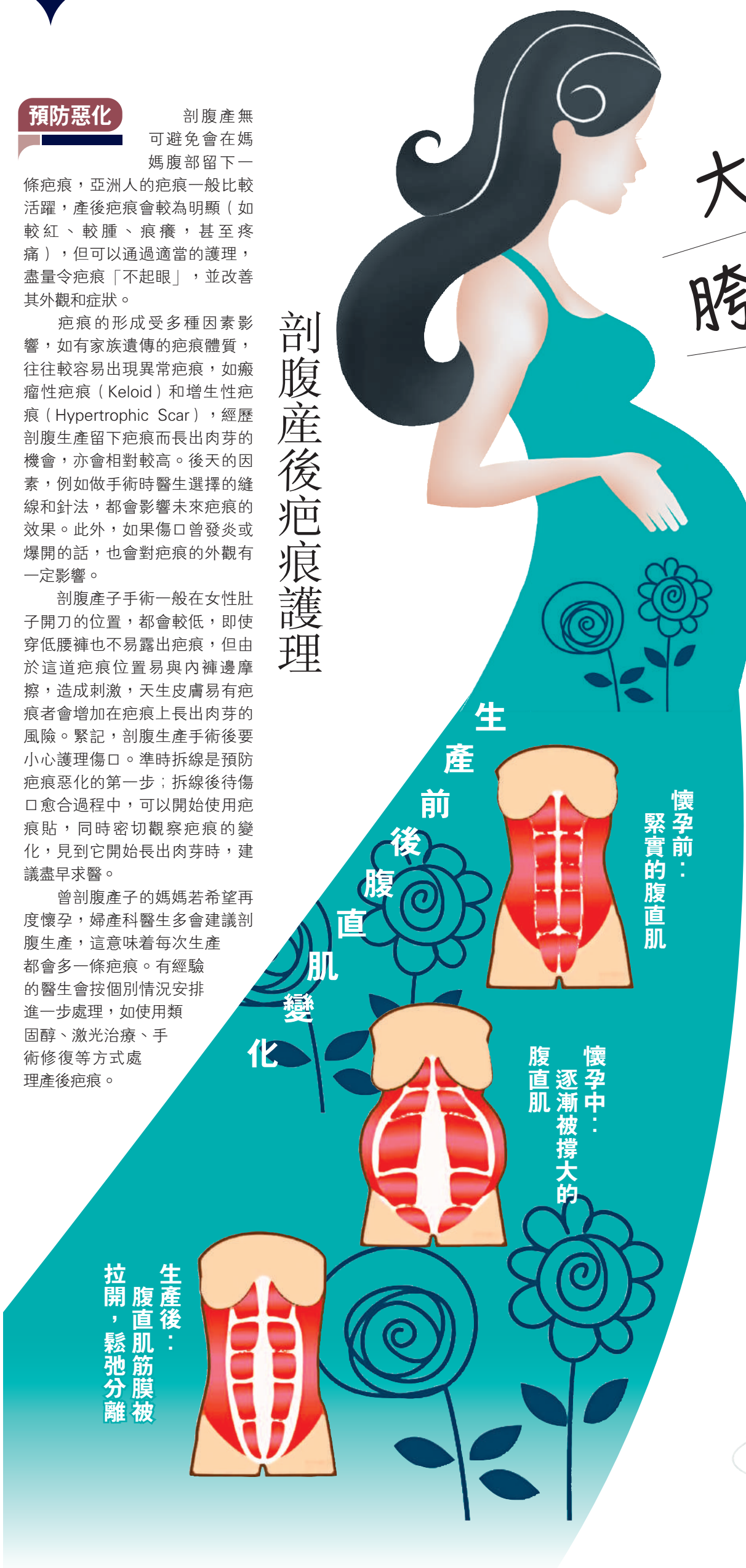
剖腹產無可避免會在媽媽腹部留下一條疤痕，亞洲人的疤痕一般比較活躍，產後疤痕會較為明顯（如較紅、較腫、痕癢，甚至疼痛），但可以通過適當的護理，盡量令疤痕「不起眼」，並改善其外觀和症狀。

疤痕的形成受多種因素影響，如有家族遺傳的疤痕體質，往往較容易出現異常疤痕，如癰瘤性疤痕（Keloid）和增生性疤痕（Hypertrophic Scar），經歷剖腹生產留下疤痕而長出肉芽的機會，亦會相對較高。後天的因素，例如做手術時醫生選擇的縫線和針法，都會影響未來疤痕的效果。此外，如果傷口曾發炎或爆開的話，也會對疤痕的外觀有一定影響。

剖腹產子手術一般在女性肚子開刀的位置，都會較低，即使穿低腰褲也不易露出疤痕，但由於這道疤痕位置易與內褲邊摩擦，造成刺激，天生皮膚易有疤痕者會增加在疤痕上長出肉芽的風險。緊記，剖腹生產手術後要小心護理傷口。準時拆線是預防疤痕惡化的第一步；拆線後待傷口愈合過程中，可以開始使用疤痕貼，同時密切觀察疤痕的變化，見到它開始長出肉芽時，建議盡早求醫。

曾剖腹產子的媽媽若希望再度懷孕，婦產科醫生多會建議剖腹生產，這意味着每次生產都會多一條疤痕。有經驗的醫生會按個別情況安排進一步處理，如使用類固醇、激光治療、手術修復等方式處理產後疤痕。

剖腹產後疤痕護理

大肚腩？
胯部變寬？

女性經歷懷孕、分娩後，身形出現變化，需要時間慢慢修復。

產後有序重塑身形

自我修復

許多人當了母親之後，會因為身形走樣而感到煩惱。有整形外科專科醫生表示，女性產後也能擁有優美的身形線條，例如進行適當的護理，而身體也有自我修復的功能。



▲整形外科專科醫生陳肖龍。

大公報記者 湯艾加

女性肥胖的脂肪分布特徵主要在臀部、髖部、臍周圍、大腿內側、大腿外側和手臂後側。隨著年紀與激素水平的變化，脂肪會轉移，皮下的脂肪會逐漸向腹部轉移。絕經期後，脂肪主要分布在腹部，表現為腹型肥胖。為了保持良好的體態，她們費盡心思，尤其是已成為母親的女性。

身體有自我修復功能

整形外科專科醫生陳肖龍表示，懷孕、分娩對女性體態影響最大的部位是胸部、腹部。不少媽媽的胸部會出現萎縮和下垂的現象。而胸部下垂的最大因素是，「谷奶」令乳房皮膚鬆弛。母乳是最天然有益的嬰兒食物，但因懷孕令女性荷爾蒙刺激乳腺而增生脹大；產後「谷奶」有機會令乳房脹大一至兩倍。當產後和停止哺乳後，乳腺會收縮至原狀，情況就如氣球吹脹後放氣一樣，皮膚被過度拉扯後，就會變得鬆弛甚至萎縮下垂。

面對這個情況，通過自己健身之外，陳醫生表示，可利用「自體脂肪隆胸手術」，在自身較多脂肪積聚的位置抽出脂肪再置入乳房，脂肪是活組織，很容易被乳房內的原有組織黏連在一起，外觀和觸感都較植入假體自然。選擇手術的時間通常是停止餵哺母乳後的兩個月，因為這時乳腺已收縮至原狀，乳房的大致形狀亦不會有多大的變化，女性

就可以見整形醫生，商討是否合適做手術。

檢查後再做收腹運動

他續說，另一個令媽媽煩惱的產後問題是，懷孕後，女性的腹部要孕育嬰兒，身形會產生巨大的變化。產後出現的小肚腩，可能是因為腹直肌分離的情況導致。嚴重的腹直肌分離更會影響身體肌肉支撐的分布，尤其媽媽很多時要抱嬰兒，若少了腹部核心肌肉支撐，長遠會引起腰酸背痛。

胎兒的成長過程，孕婦的腹部膨脹，對腹部皮膚、脂肪和核心肌群這三大結構影響很大。腹直肌是指腹部位置有一組屬於核心肌群的兩條腹直肌，胎兒成長讓子宮脹大時，腹直肌就會被順勢撐開，甚至拉長變形，皮膚亦會被拉扯至彈性的極限，到生產後，雖然子宮可以回復正常，皮膚和已被撐開的腹直肌未必能回復懷孕前的狀態，結果令皮膚出現鬆弛現象，腹直肌亦會在產後長期處於分離的狀態，肌肉亦因發不到力出現萎縮，形成一個「窩」位，外觀看起來就像一個鬆泡泡的小肚腩。

陳醫生表示，修身不能操之過急，最理想的是產後三個月找醫生做檢查，了解是否有腹直肌分離的情況，才決定開始進行收腹運動。如腹直肌並沒有自然愈合的話，勉強做不適當的收腹運動，有機會令腹直肌分離情況惡化，媽媽可諮詢物理治療師或專業健身教練意見以訂立收腹運動方案。嚴重的腹直肌分離情況可通過外科手術糾正，目標是令腹部回復懷孕前般平坦。手術需要全身麻醉，過程需時大約三至四小時，復原期約需要兩個月。

女性生產完之後，大多會出現胸部下垂、腹部變大，胯部變寬的情況。大多數情況下，身體會慢慢自我修復，也需要借助自身的鍛煉和其他方式，才能達到一個自己相對滿意的狀態。值得一提的是，引致出現小肚腩的三大問題——皮膚鬆弛、脂肪積聚和腹直肌分離，脂肪可以通過運動和控制飲食來改善。

防牙患 口腔清潔要到位



杏林細語

牙齒疾病不能輕視。年近60的嚴女士在過去30年用於治療牙患的費用，她笑言相當龐大。

嚴女士說：「我最驚老來甩晒牙，自己唔係擔心食唔到嘢，而是驚唔靚。」她解釋稱不是怕老，而是害怕戴假牙，並說：「媽媽生前戴假牙，自己30歲時見媽媽除下假牙後，嘴巴凹入，像變了另一個人似的。那時我立下決心，這一生不論花多少錢，都要好好保養牙齒，所以牙齒稍有少許問題，我就會找牙醫。」

問嚴女士有什麼牙疾問題？她說：「本來沒有什麼大問題，但30年前有一次吃雞，被雞骨戳到右邊的大牙位置，自那次後，我就開始治療牙疾的漫長歲月。至今我還不知道牙疾是由雞骨問題引起，還是當初求診的牙醫治療不當，我只係弄傷大牙，對方要我連脫幾隻牙，其後為免戴假牙，我做了植牙，可是植牙又有問題出現，一直搞不好。我轉了幾個牙醫，直至遇上現在的牙醫。」

可是，嚴女士的牙疾一直沒有斷尾。她

說：「我有幾隻蛀牙，要杜牙根（根管治療）再補牙，試過牙齦出血，而且牙齒之間越來越多隙縫，令我擔心，遂做了箍牙，箍牙後出現敏感，又有牙結石和牙齒發黃等問題，我想漂白，牙醫說牙齒發黃太久，做了也沒用，更表示如今最緊要的是將我的牙疾逐部解決。」她笑言幾乎每月都要看牙醫。

由於嚴女士每日會飲凍、熱檸茶各一杯，又喜歡飲汽水，她曾懷疑牙疾和牙齒發黃與此有關。她說：「牙醫說與此無關，而且我不大吃甜品，平日做好口腔清潔，點解咁多事？牙醫表示牙疾與睡眠、壓力及年紀也有關。我平時有失眠，工作壓力大，而且踏入更年期後，加快了鈣質流失。健康的牙齒是齊整無隙縫，我唔求咁完美，但絕對唔想剝晒牙然後戴假牙。」

她續說，牙醫已經常提示日常口腔清潔不到位，容易引起多種問題，如齦齦、牙齦出血、牙菌斑、牙齒發黃、口腔異味、牙結石、牙齒敏感等，因此，口腔清潔絕對不能輕視。

大公報記者 陳惠芳

專家：打首針不必先做敏感測試

大公報記者 陳惠芳

接種疫苗是抗擊新冠肺炎疫情的有效方法，但有些人擔心會出現敏感情況。有兒童免疫及傳染病專科醫生指現時最新評估顯示，接種第一針的市民，進行敏感測試屬不必要。

百萬針僅1至2人出現急性過敏

兒童免疫及傳染病專科何學工醫生（圖）表示，大數據顯示，復必泰和科興兩種疫苗屬安全，接種後出現急性過敏是100萬針有1至2人有此反應。現在有兩種疫苗供市民選擇，若對多種藥物敏感，科興不含聚乙二醇（PEG）及聚山梨醇酯80（Polysorbate 80）的可致敏成分，對這類藥物敏感人士，接種科興問題該不大。若接種一針有過敏反應，可向家庭醫生查詢或轉介醫生進行評估可否接種第二針。業界就最新評估已有考慮及共識，無須在接種第一針前接受藥物敏感測試。另外，何醫生作出以下提示：

①接種第一針COVID-19（2019年冠狀病毒疾病）疫苗有全身症狀的立即型過敏反應史的人，在過敏症專家評估之前，不應接受進一步COVID-19疫苗接種。

②接種第一針COVID-19疫苗有非即時型過敏反應史且需要醫療護理的人，應在進一步接種COVID-19疫苗之前，尋求過敏專科醫生的建議。

③對多種藥物有嚴重速發型過敏史（一種常見的過敏反應，主要為呼吸道過敏反應、消化道過敏反應、皮膚過敏反應以及過敏性休克）的人，可能有未確診的賦形劑（如聚乙二醇，英文簡稱PEG）過敏，他們可以接種不含PEG（過敏）的疫苗。

④使用PEG或含PEG的替代物進行的過敏測試，預測性似乎較差，不應常規進行。在使用這些測試的



▲疫情未止，市民應盡快接種新冠疫苗。

情況下，過敏症專家應在病人詳細臨床病史背景下解釋結果。

⑤過敏性鼻炎、哮喘、特應性皮炎、慢性蕁麻疹、藥物和食物過敏，以及與COVID-19疫苗無關的過敏反應（無其他預防措施）的患者，無須看過專科醫生評估COVID-19疫苗過敏風險。

⑥醫療保健提供者應做好充分準備，以正確識別和治療過敏反應，並提供腎上腺素和抗組胺藥。

⑦當懷疑接種COVID-19疫苗後出現速發型過敏反應時，應在症狀出現後30分鐘至4小時（最好在2小時之內），保存血清類胰蛋白酶的血樣，送院治療。

⑧人們在接種COVID-19疫苗後，應在接種地方休息至少15至30分鐘，觀察有否發生疫苗相關過敏反應。

⑨應強制規定完整的賦形劑清單，並在註冊藥物的所有產品說明書中提供。

⑩12至15歲群組接種，目前可選復必泰，該群組要接種該疫苗，可以考慮轉診給過敏症專科醫生。目前無法獲得不含PEG疫苗的兒童，可以聽從兒科過敏症專科醫生的建議。

藥食同源

白露潤燥生津為宜

今年的9月7日是「白露」，秋天的第三個節氣，在我國的北方，現時清晨結的露水會變成霜。人要儲存能量抵禦寒冬，就要從秋天開始保養。秋季燥邪當令，容易耗氣傷陰，秋燥最易傷肺，服用滋補的湯羹最為合適。

雙銀百合湯

材料：
銀耳100克、銀杏15粒、百合30克、蓮子30克、紅棗10顆、冰糖適量（4人份）。

做法：

①銀耳泡發，過水洗淨切小塊，先煮片刻。
②放入銀杏、百合、蓮子、紅棗。
③大火煮沸後加入適量冰糖，可加約20顆枸杞點綴。
④改用小火慢燉至湯羹略有黏稠感，即成。

功效：

養陰潤肺，潤燥生津，可預防鼻腔乾燥、口唇乾裂等。

大公報記者 湯艾加整理



▲雙銀百合湯可養陰潤肺。