

新加坡第一本保健精品季刊

产前一天
还接生

健康1
Health No.1
06 / 2010



谁该吃
保健品

热点

- 养生也得看时间
- 吃药可以防胃癌
- 5大过敏症疗法
- 我们的心理出问题?
- 眼睛操让你60岁不眼花

人物

专访神探李昌钰：
夫妻吵架最伤身

新加坡第一本保健精品季刊

15道

养生靓汤、糖水

50位
医生专家大集合

赞助商:

F&N

WELSONS



ISSN 1791-9001/10 \$3.00



Dr Irene Chua Sze Yuen

封面医生
妇产科医生
蔡思筠

生产前一天 还为病人接生

1年 多病和疲惫的医生见面时，我在医院的产房里，她正在为我接生。

蔡医生其实并不是我的妇产科医生，只因我的医生在临盆时出团，她才会委为我接生。虽然我的妇科医生不在，加上是首胎，心里十分紧张和不安，但我记得蔡医生非常专业，给予护士的指示条理分明，鼓励我加

油和放松时，语气又充满爱心和关怀。

在产房里，我把自己和胎儿的生命交给蔡医生，心里觉得很踏实。

一年多后，因《健康No.1》邀请蔡医生进行专访，我在机缘巧合下又和蔡医生见面了。

37岁的蔡医生，是竹园妇幼医院微创手术部的妇产科医生，也是该院24小时孕产部主任。

每月接生400婴儿

每月接生近400宝宝的蔡医生，记得非常清楚，我们是1年多未见的。她依然一脸灿烂笑脸，脸上依然绽放灿烂笑容。

“我通常都兼任接生的病人，尤其是临盆时阵痛的，经济和时间都不充裕，但多少时间我都会回家。”

蔡医生兼任接生病人，靠的不只是责任心，更重要的是她对病人的那份责任心。她每天上午7时上班，马上就开始替产妇接生的任务，14时下班后，接生和催乳，一直持续到凌晨有电话响起后，才回家休息。

工作时，蔡医生就忘掉了医生，而且她热爱去妇产科。“我热爱妇产科这个快节奏的地方，能迎接小小的新生命，加上我进行微创手术，能协助妇女顺利产

育水解难问题。”

原本除每天余的蔡医生，职位不低，拥有主治医师，社会医疗保障，也是个很优秀的宝妈。

挺着肚子为人接生

千说万说，她8个月前有产了女孩，但怀孕过程，确实，最苦的工作就是不受他人理解所影响。

在她说时间就是金钱又是妇产科医生，她常会问，“怀孕时为人接生，不会很辛苦吗？”

蔡医生笑着就着她回答：“不会啊，我记得我是提前生产，星期二就顺利产下，那天就接生了几个婴儿。”

她说，她和其他妇女一样，怀孕时也感到胃痛、腰酸、脚抽筋、关节酸痛，但幸好情况并不严重，对她的行动和工作效率

影响不大。

“经历了怀孕和生产，让我更理解和理解病人产时产后的不安和疑问，也方便照顾病人产后的心理问题。”

最新的女宝宝具有一定风险，30岁才怀孕的蔡医生，也经历了这方面的困扰和担忧。

“当时我做孕检时，发现胎儿染色体异常的风险比较高，我原本想进行羊膜腔穿刺（俗称抽羊水），但有关医生建议做羊水穿刺进一步检测，后来发现几项都不正常。”

女儿出生后，确实健康正常。“我深切体会到孕产时产后的种种特殊考虑，她现在也会很开心地当爸爸妈妈。”

生产后迅速恢复健康身体，蔡医生说，都要归功于哺乳。“有了哺乳妈妈，医生可以帮病人分忧，不再只是纸上谈兵。”

摄影：陈国治 | 文字：陈国治 | 排版：陈国治 | 设计：陈国治 | 校对：陈国治 | 审核：陈国治

生产经历戏剧性

几乎所有孕妇都希望自然生产，郭医生也不例外，但生产这回事，有时并不在医生和孕妈妈的控制范围内，郭医生戏剧性的生产经历，完全印证了这点。

郭医生产程从11点时，郭医生开始进行例行检查，虽然宝宝胎心不稳，但郭医生建议她尽快进行剖腹手术。她打算先回家洗澡和准备，隔天早上才动手术，怎料到了下午就出现宫缩，就立刻入院。

很多孕妇产前产时很紧张，郭医生在产房候命时，她总是以维持冷静著称，但郭医生却在产前一途总爱祈祷，一边以医生的口吻指示护士。

她脸色不乱的医生本色，实在让人难以置信。她笑说：“我也不知道那村为什么会有这鬼信仰。”

郭医生说，由于当时已开始阵痛，她想尝试自然生产，所以医生刚检查到宫缩好几个小时才会进入生产过程，于是她叫丈夫先回家休息。

怎料，丈夫离开后，她的腹部疼痛竟对产科医生来到产房时，就发现婴儿的心跳放慢，需要赶快停止，必须立刻接受剖腹手术。在产房的郭医生，最佳为郭医生助力。

临盆时临危不乱

郭医生当时的情况被列为“绿色警报”(Code Green)，郭医生对临盆的紧急状况，要让所有值勤的手术室医护人员在任救援。这类病例在产科大的发生率约2%。

郭医生之前已经转院到中

(epidemiology) 麻醉，在产一般情况更加好，而郭医生那时还头脑非常清醒地保持护士立场。不过，由于情况紧急，很短时间内，医生决定直接由麻醉师上台实施剖宫产。

回想剖宫产的情景，郭医生笑说：“我还来不及反应，就麻醉上氧气罩了。”

生产近2个小时，她终于见到女儿，放下了心中大石。

刚剖腹就想到病人

产前一晚上女生产前都会感到疲累、焦虑，尽管郭医生的生产过程艰难曲折，但打完这场“生产战”后，她似乎立即恢复战斗力，真让人怀疑她是铁打的。

初为人母后，郭医生在第一时间就没有忘记医生的职责。

“我为我的女儿提早10天生产，我天天为一些病人值夜，感到抱歉，于是马上给每位一袋安眠药，确保病人不受影响。”

郭医生对工作的责任心，可是百分百投入。真如她有4个月的产假，但她一值完班，马上就回到工作岗位。

“我休完产假后，为了照顾病人，决定尽快回来工作，但第2个月要求工作调整到内科，过两个月再回妇产科，一直到第7个月才恢复正常值夜。”

当职业母亲不易

郭医生对医生和母亲的角色，郭医生坦言并不容易。

她举出许多职业女性的困境，“就是当职业母亲最大的挑战，就是必须接受自己未必是善于做家务的人。”

她说，她和丈夫同位，女儿平时由父母照顾，她和丈夫的工作都很忙碌，就抽空陪女儿的时间十分有限，身为职业女性的郭医生说：“我接受家人很支持我，父母会体谅体谅。”

郭医生结婚，升任成为母亲后，她在心理上不知不觉有了改变。

“我很重视也很热爱医生的工作，不可能放弃，但我也会尽我所能陪女儿。”

她说：“以前我都是选第一个家，真正的家一定是第二个。对我来说，我越来越有母性的感觉了。”

“怀孕期间你也是医生的工作，不可能放弃，但我也尽量能照顾女儿。”

在没有孩子前，她下班和休闲时，都会和丈夫的同事聚会，但有了她转院到内科后，她大部分时间都陪她十五五。



「我是属于循规蹈矩的人，凡事都会规划好才进行，也会事前想好应对措施，随时做好解决问题的准备。」

和丈夫相亲结缘

“遇到42岁的海军军官丈夫，她形容他是运动型的健康男人，还鼓励她一起参加竞赛。“但我性格懒散，不喜欢运动，以前念书时从来不喜欢跑2.4公里。”

性格迥然不同，怎么会在一起？“我们是很早认识的！”

相亲，怎么可能？“当时我是医科生，他已经在海军工作，我又不是赛马俱乐部会员，没时间去那里看书，只好偶尔参加海军举办的地方，我们也不认识，就靠媒妁安排相亲，相亲。”

两人交往3年后，才在2000年结婚。那阵在美国，和丈夫都属于工作狂，连周末节假日都不工作，才到年底就辞职了整整5天假期上班。

白喻怕输又怕死

慕景生在整个访问中侃侃而谈，但当记者问他“如何形容自己？”，他先愣了一下，想了很久，最后冒出一句：“这个问题真的难自拟了！”

说完，他又声调在办公室提高八度的频率：“XX，你觉得我是个什么样的人？”

“怕输又怕死！”同事立即回答。

蔡医生笑了笑，然后一本正经地说：“没错，我就是怕输又怕死，这应该算是A型的人。如果要写一份报告，我一定会亲自把资料先研究好，才去动笔。如果肩负任何项目，我会确保保险一切妥当，让所有准备都完好无缺。”

她说：“我属于计划型的人，凡事都会规划好才进行，也会提前想好应对措施，随时做好解决问题的准备。”

坚持回家 吃清淡晚餐

一位爱食健康的蔡医生，通常坚持清淡晚餐，每天少不了清蒸鱼、蔬菜和杂粮米饭配上汤粥。不过，她坦言，平时工作很忙碌，每天一早醒了午前的加班工作，有时忙到无法按时吃午餐，只好靠三次饱食。

蔡医生说：“我工作忙，难抽出时间运动，但每天在医院里进行手术、排班算上和急诊，算是间歇性运动，也算是一种运动！”

“经历了怀孕和生产，让我更能理解和体谅病人产检时所产生的不安和疑问，也促进我和病人讲解时的沟通技巧。”



摄影：何文斌

曾是O水准全国状元

有句俗话说“机会是留给有准备的人”，实在蔡医生身上，再恰当不过了。

不过，蔡医生可不是在成为医生后才培养出凡事都做好准备的习惯。早在她16岁考O水准时，就考取11科A1，成为

1989年的全国状元。

谈起求学时期这段光荣史，蔡医生谦虚说：“我还没体会何为状元，但我一向不忘初心，都会尽力把事情做到最好，以前会书是这样，现在在职场上也是一样。”

个中益处，显而易见!

胡萝卜富含维生素A和β-胡萝卜素，能保护视力，增强免疫力。每天食用一根胡萝卜，对眼睛和皮肤都有益处。Fruit Tree Juice 含有天然胡萝卜素，让您随时随地享受新鲜胡萝卜的美味。

www.fruitree.com.sg