

孪生姐妹 同当医生 同嫁医生

文 林增盈

林瑛鸿医生和林瑛润医生（41岁）是对孪生姐妹。

这对长得几乎一模一样的孪生姐妹，从小形影不离，小时候考试考过同分，长大后同样成了医生，另一半也都是医生。

究竟这是双胞胎之间存在的心灵感应，还是纯粹的“如有雷同，纯属巧合”？

林瑛鸿医生和林瑛润医生这对双胞胎姐妹虽然是同卵生，样貌、性格相近，但仍存在细微的分别。

记者和两人接触时间不算长，但很快就发现姐姐瑛鸿较活泼健谈，是两人的“发言人”，妹妹瑛润则较含蓄。

对于同卵孪生姐妹是否有心灵感应，妹妹瑛润说：“我们的确曾说过同样的话、考过同样的分数，甚至测验时以同样的答案答错同一个问题，但我想，基因、教育和家庭都可能是造成这种情况发生的因素，当然也可能是单纯的巧合。若说是心灵感应，就太玄啦！”

姐姐林瑛鸿说，两人小学同班坐在一起，虽然24小时“黏”在一起，还是有聊不完的话题，曾因上课时太叽喳，被老师“拆散”，安排坐在课室不同的角落。“但我们还是可以聊，有时为了让对方听清楚，还提高音量，结果更吵闹！”

虽然两人小学时常因此被老师罚站，但长大后，两人都以优异的成绩考入医学院，当上专科医生，两人的另一半还不约而同都是医生。姐姐的丈夫是家庭医生，妹妹的则是眼科医生。

对于这点，姐妹俩说：“会一样嫁给医生，纯粹是因有相同的社交圈，也应该不算心灵感应！”

从幼儿园到医学院 同班20年

这对姐妹医生说，两人同班同学的关系从幼儿园一直维持到医学院毕业，直到选择各自的专科时才“分手”。

记者好奇，两人自在母亲子宫里就形影不离，是否曾看腻对方？

林瑛鸿医生笑说：“有啊！20多岁时，我觉得，天天见面好腻，就告诉妹妹，不想再和她同班啦，哈哈！”

不过，她强调，她们最终选择不同的专科科系，并不是为了避开再见对方。“主要原因是我们各自对不同科系产生兴趣，这样也好，不会让同行或病人感到混淆。现在，偶尔会在医院或外头碰到陌生人对我微笑打招呼，我猜想，他们应该是妹妹的病人或同事吧！”

姐妹虽然刻意选择了不同专科，却同样选择了对于女生来说相对冷门的科系，分别当上心脏内科和耳鼻喉外科医生。

COVER STORY
Dr Lim Ing Haan (right) & Dr Lim Ing Ruen (left)



左: 姐姐

林瑛鸿

右: 妹妹

林瑛润

医生小档案

姐姐 妹妹

耳鼻喉科顾问医生
伊丽沙白医院
林瑛润医生 (41岁)

介入性心脏专科顾问医生
百汇心血管专科中心
林瑛鸿医生 (41岁)



摄影 | 陈海晗

发型与化妆 | Christopher Tan

版面设计 | 胡绮玲

保健养生 | 封面医生

姐姐蜜月回国就患沙斯

姐姐林瑛鸿医生有段与死神擦肩而过的经历。原来，她曾在2003年患沙斯 (SARS)，也是当年首名面对公众，公开谈患沙斯经历的女医生。当年，她还在媒体和公众面前，许下了成为更优秀医生的诺言。

当年只有31岁的她是专科住院医师 (Registrar)，新婚蜜月回国仅两星期，就感染病毒患病。她表示，患病时，呼吸困难，须用氧气仪器协助呼吸。出院初期，从公寓走到停车场，也会气喘如牛、头晕目眩，得数次蹲下休息。

她说：“患病后，我才深深体会，病人申诉呼吸困难时，是多么难受！”

谈到这里，林瑛鸿医生难掩悲伤说：“实在不愿重提这段往事。我早已下意识想把这段记忆抹去。因为我除了本身受感染，也失去了并肩作战的好同事。”

原来，她的同事王复建医生因照顾患有心脏病的沙斯病人而染病，逝世时年仅27岁。更令人难过的是，他的母亲从马来西亚来探望他时，也因受感染而丢命。

她表示，能战胜病魔，家人，包括妹妹和丈夫，居功不少。她心疼地说：“原本肉肉的老公，当时竟然在短短两星期内就瘦了10公斤！”

在家人的细心照顾下，她16天后成功战胜病魔，出院后仅休养两星期，就再度投入工作岗位。

视彼此儿子为已出

两人从小学业优异，长大后又一样成为医生，难免让人觉得，两人的优良因子居功不少。

但身为孪生姐妹、拥有同样的基因，两人却更肯定后天栽培和努力的影响力。除了父母，两人认为能有今天的成就，两人的母校新加坡女子学校和华中初级学院也功不可没。

姐姐瑛鸿更认为，她一生的价值，在于孩子的品格和成就，所以她宁愿牺牲睡眠，也不愿牺牲和孩子相处的时间。

虽然林瑛润医生育有两个儿子 (7岁、5岁)，林瑛鸿医生有独生子 (8岁)，但两人都自认，是三个孩子的妈。

原来两人把彼此的孩子视如己出。这三个孩子就和他们妈妈小时候一样形影不离。两个家庭也常一起度假。受访前，林瑛鸿刚带了8岁的儿子和妹妹的7岁长子去印度旅行回来。林瑛鸿笑说，两人买东西给孩子时，也惯买三份，家人间关系有多亲密，尽在不言中。

为了让孩子吃得健康，并摄取足够的营养，林瑛润医生更是花心思制定孩子的菜单。除了鱼肝油，孩子们每天的“菜色”还包括5份乳制品、3种不同的水果和3种不同颜色的蔬菜。

对妹妹精心制定的菜单，姐姐瑛鸿大赞一级棒，因为她的独子虽只有8岁，已经高头大马，身高已到她的肩膀了！

“我们的确曾说过同样的话、考过同样的分数，甚至测验时以同样的答案答错同个问题，但我想，基因、教育和家庭都可能是造成这种情况发生的因素，当然也可能是单纯的巧合。若说是心灵感应，就太玄啦！”

--- 林瑛润医生

SISTERS

TWIN

内窥镜微创手术 缩短休养期

提起动手术，大家一般会联想到“开刀”，然而，这两位不同领域的专科医生谈到目前外科技术的新发展趋势—内窥镜手术时，都表现雀跃，侃侃而谈。

内窥镜手术，是属于只需要小小的切口，甚至有的完全不用切口的微创手术（Minimally Invasive Surgery）。医生利用内窥镜（Endoscope）深入体内找到病源，同时施行手术，比传统的侵入性手术，疼痛更少，也大大缩短了休养时间。

姐姐林瑛鸿医生举例，30年前，心脏病患者一般只能在全身麻醉的情况下，剖胸进行心脏绕道手术，休养期长达三个月，但现在，要是进行内窥镜微创手术，病人在过程中可保持清醒，隔天就能出院，两三天后就能恢复正常生活。

在耳鼻喉科方面，妹妹林瑛润医生说，鼻部常见疾病如慢性鼻窦炎（Chronic Sinusitis）及鼻息肉（Nasal Polyposis），就都可用鼻窦内窥镜手术（Functional Endoscopic Sinus Surgery）治疗，也就是把内窥镜和细微工具输入鼻孔，将鼻窦通道内发炎的细胞组织去除，以扩大通道，改善鼻腔堵塞的问题。

最新的治疗科技还包括：气球扩大鼻窦通道手术（Balloon Sinuplasty），以及利用全球卫星定位系统（GPS）进行的立体电脑图像引导手术（Stereotactic Computerised Image Guidance Surgery）。

姐姐林瑛鸿医生：

从手腕做心脏手术 难度更高

一般上，心脏病发作时，医生会为心血管堵塞的患者进行血管成形术（Balloon Angioplasty and Stenting），也就是先以气囊（Balloon）疏通堵塞血管，然后置入支架（Stent）把血管撑开，保持血液通畅。

林瑛鸿医生说，血管成形术可通过大腿或手腕进行。手腕血管比大腿细，难度更高，但优点是，手术过程较舒服，大量失血的风险也较低，病人回到病房就可以坐起。要是从大腿进行血管成形术，病人得平躺6小时才能起身活动，而且，由于股动脉较粗，若手术过程中出现失血状况，可能需要输血。

林瑛鸿医生的强项是从手腕进行血管成形手术，因为在这方面表现杰出，她曾数度和其他医生同台，在来自各国的数千名心脏病科医生面前进行公开讨论。她表示，能受邀参与这类国际大型研讨会是殊荣，也是宝贵的学习经验。

位于伊丽莎白诺维娜医院（Mount Elizabeth Novena Hospital）的百汇心血管专科中心成立，邀请她成为中心的介入性心脏专家时，她十分雀跃。“要精益求精，医生就不能自我封闭，而应多和同行交流。中心里，每个心脏病科医生都有自己的专长项目，如心脏衰竭、心脏移植等，能为病人提供一站式服务。”

她虽然已转入私人医药界服务，但仍为公共领域献力。除了照顾自己的病人，她也为紧急送入陈笃生医院的急性心肌梗死（Acute Myocardial Infarction, 简称AMI）患者进行介入性治疗，为有意学习的心脏科医生指导介入性救治过程。

钙化血管 ‘电钻’ 钻通

访谈中，林瑛鸿医生不断强调，定期作检查的重要性。

她说，注重饮食、适量运动、维持正常体重，有助降低患心脏病的风险，但不能让人完全“免疫”，心脏病还包括遗传、年龄等多种无法避免的因素。正因如此，定期检查心脏很重要。

她表示，心脏病是“沉默的杀手”，病初往往毫无迹象。不少病人在病发后，对于心脏病会找上自己都很惊讶。

她说，如果发现得早，心脏病不难治疗，但血管阻塞久了会钙化。届时，就不能用一般的气囊疏通血管，而是得用上微型“电钻”进行冠状动脉旋磨术（Coronary Rotablation），将血管“钻”通了。

要是情况更严重，影响范围大，患者就得接受心胸外科绕道手术（Cardiac Bypass Surgery），手术风险更高，康复期也更久。

林瑛鸿

摄影 - 王彦燕



妹妹林瑛润医生：

敏感性鼻窦炎 脱敏法可根治

敏感性鼻窦炎（Allergic Rhinitis）是最常见耳鼻喉科病症。数据显示，单是受鼻窦炎困扰而向医生求助的人，就占了人口的30%，但林瑛润医生认为，实际的患者人数应该比这数据来得高，只是病情较轻者没有求医。

敏感性鼻窦炎的患者接触到灰尘或气候突变，就会打喷嚏和流清澈的鼻涕。这类患者拥有过敏体质，往往也会出现其他敏感迹象，如湿疹或哮喘等。

林瑛润医生说，治疗程序包括做进行敏感测验、避免接触过敏源，及用适当抗敏药控制病症。

非手术的脱敏法（Sublingual Immunotherapy）可治根，病人持续服用针对不同过敏源的治疗药物长达3至5年，以逐渐减轻身体出现的过敏反应。要是使用药物治疗，仍受鼻塞困扰，可考虑使用射频消融术（Radio Frequency）快速缩小鼻甲骨（Turbinate）。手术仅需5到10分钟，而且局部麻醉就可完成。若是手术后仍有过敏迹象，一般会变得轻微，可轻易利用药物治疗。

摄影 - 王彦燕

“ 身为医生，要精益求精，不能自我封闭…… ”

—— 林瑛鸿医生



林瑛鸿医生（左一）的另一半（后排左二）两是家庭医生，育有一儿子。林瑛润医生的另一半也是医生，不过是眼科医生。两人育有两个儿子。

打鼾或引发失智症

林瑛润医生说，另一值得关注的耳鼻喉科病是阻塞性睡眠窒息症（Obstructive Sleep Apnea, 简称OSA）。

她指出，这病的罪魁祸首往往是肥胖。随着超重的国人越来越多，患这病的人数会不断增加，患者也有年轻化迹象。

林医生说，阻塞性睡眠窒息症患者会在睡眠时暂停呼吸，一晚可发生数次以至几百次不等，每次可超过10秒钟。

患者睡觉时会发出很大的鼻鼾声、醒后仍觉困倦、醒来时会气喘、白天常打瞌睡等等。由于会不由自主地在工作时打瞌睡，患者有发生意外的风险。

要是认为打鼾是小问题而不及早求医，患者可能在5到10年内出现严重并发症，如高血压、心脏病和记忆力衰退。由于大脑长期缺氧，所以它也可能让失智症（Dementia, 俗称老年痴呆症）提早出现。

林医生说，进行过夜睡眠测验和内窥镜检查，能查出呼吸道哪个地方阻塞。治疗则需多管齐下，过胖的病人首要任务就是减重，然后就是利用CPAP呼吸辅助器，以高压原理将空气送达患者的肺部。

医生也可为根据病人的情况建议适合的手术，包括扁桃腺手术、软腭整形术、舌根缩小术或鼻子手术，来减轻或者摆脱病症。

封面医生 - 访后感

有的人觉得，孩子要是天资优越，无需刻意栽培，未来也肯定出类拔萃。但也有人觉得，给孩子最好的条件，重金培育，就能让孩子成为人上人。

访问中，印象最深的是，这对享有相同基因，同当上医生的孪生姐妹，无疑天资过人，却在养育孩子时，十分看重自己身为母亲对孩子的影响力。两人也谦称，父母和母校，才是两人成功背后的功臣。这似乎说明，栽培孩子方面，先天和后天的条件缺一不可。孩子的天分有待我们去发掘，后天去栽培。其他的，无需强求。