

与名人乐活

报道 / 黎轩

摄影 / 李白娟

“每个
婴儿的诞
生，都能让
我发自内心
地微笑。”

简简单
单的一句
话，道出了
竹脚妇幼医
院妇产科高
级顾问医生
兼妇女保健
中心处长魏

弘远医生（40岁）对这份工作的热爱。

魏医生对妇产科工作的投入，早在他接受培训时期就流露无遗。到苏格兰格拉斯哥接受妇产专科培训的第一年，魏医生便在医院附近租了一间公寓，并请助产士帮忙，若顾问医生遇到什么奇难杂症，就通知他前来协助，让他从旁观摩和学习。虽然有时候手术是在凌晨2时至5时进行的，但顾问医生注意到魏医生的警觉性依然很高。他说：“这些复杂的病例能让我毫无睡意，因此我想，这也许就是我的长期事业了。”

执业后，魏医生自己也遇到许多复杂的病例。例如：有一名孕妇因童年时的一场疾病，子宫留下严重伤疤导致不孕。她在接受治疗后，终于怀上双胞胎，但因子宫的伤疤而使情况变得有点复杂，不得不提早为她剖腹。手术之复杂，全在意料之中。不过，令魏医生大大欣慰的是，这名孕妇后来复原得很好，龙凤胎健康状态也很好。

孕妇只要摄取足够钙质 无须吞维他命丸补充营养

除了特殊病例外，一般孕妇会担心孩子是否健康，是否需要吃维他命，什么情况必须特别留心等问题。

魏医生认为，如果准妈妈们注意均衡饮食，多吃鱼、肉、蔬菜和水果，并从牛奶和奶粉中摄取足够的钙质，其实是无须靠维他命丸补充营养的。此外多吃水果、蔬菜和补充水分，也能避免孕妇常面对的便秘问题。

至于准妈妈们会因荷尔蒙变化而出现害喜现象，魏医生表示，孕妇其实可采取一些应对策略：少吃多餐，服用药物（许多药物都能在怀孕期间安全服用），避免辛辣和具有特定强烈气味，会诱发恶心感觉的食物。

有些孕妇会因为荷尔蒙的变化，特别想吃某些食物，魏医生也善意提醒，在准妈妈们满足口腹之欲的同时，也要谨记过度进食将导致肥胖及增加患上糖尿病的风险。

他指出，要在怀孕期间减少并发

每天都是美好的

竹脚妇产科高级顾问医生魏弘远



魏弘远医生：我感到很荣幸，准妈妈们信任推动我陪伴在她们身边。

症的风险，孕妇应该要定期进行产前检查，戒酒戒烟，摄取均衡饮食，有足够的睡眠和运动。他强调，如果孕妇的阴道出血，特别是大量出血，而且还会疼痛，意味着胎儿不稳定，可能会导致流产、早产或血液流入子宫内，那就应立即寻求治疗。

同时，孕妇必须良好地控制慢性疾病的病情，例如：糖尿病患必须控制血糖水平，否则婴儿会太大，可能难以分娩而导致严重的并发症。

孕妇获家人支持会较坚强

魏医生还透露，新加坡仍普遍存有许多关于怀孕的迷思，例如：坐月子期间不能洗头、不能洗澡，怀孕期间不能喝冷饮或吃冰块，不能吃海鲜及避免吃黄梨，有些孕妇就因这些迷思而与家人起冲突。魏医生表示，这时他会劝孕妇从另一个角度看待事物，念及家人会这么做，也是出于关心。他说：“孕妇应该尽量以和为贵，她们大可在几个月后才多吃点黄梨。”

魏医生指出，除了身体出现变化而感到不适外，准妈妈在怀孕期间和产后的荷尔蒙变化，会导致她们的情绪波动，增加患上忧郁症的风险。因此，除了给予她们无微不至的照顾，随时回答任何疑问外，他还会教育丈夫多与妻子沟通，因为丈夫和家人的支持很重要。他说：“得到丈夫谅解和支持，这些准妈妈会比较坚强。”

也许因为感受到魏医生的真心关怀，因此网上孕妇与育儿相关的论坛，经常看到妈妈和准妈妈们对他赞不绝口，表扬其细心、专业与耐心。对此，魏医生谦逊地说：“孕妇们看到我时，都会觉得很安心。我感到很荣幸，而这份信任也推动我陪伴在她们身边。”

拥有成功事业的魏医生，一点都不得意忘形。他说：“2005年印度尼西亚齐遭到海啸的严重破坏，新加坡团队到那里提供产前保健服务。那是一次很痛苦的经验，但我见证了当地妇女体现的应变能力，不仅让我很钦佩，也让我学会谦卑。”

享受所做的一切

除了是名成功的妇产科医生，魏医生也乐于担任妇产科实习生的导师，因为这能让他与时并进，不断地学习最新的技术，临床知识也越成熟和完善。接下来，魏医生希望能参与一些加强妇产科实习生培训的大规模计划。他说：

“我认为，将手术技巧传下去是重要的，我们必须培育和支持下一代。我很期待参与这项工作。”

育有一名7岁儿子的他，会尽量在工作与家庭之间取得平衡。由于和父母都住在医院附近，因此有助于魏医生争取时间享受三代同堂的乐趣。能很好地兼顾工作与家庭，与魏医生的座右铭有关。他说：“我享受所做的一切，并相信每一天都是美好的！”