

U HEALTH

優·生·活

issue

2012
春季號

1

醫療專題
類風濕性關節炎
困擾二千澳門人

無痛診斷冠心病

心導管介入技術見成熟

戰勝冠心病

科大醫院心導管室

24小時全天候服務

醫生醫心

為醫之道

一個醫生的片語

醫學分享

中醫調治痛經

婦女月經過多的治療方法



華 佗 給 我 們 的 啟 示

華佗是中國醫學的一面旗幟，也是中華民族家喻戶曉的人物，他精湛的醫術至今仍被傳誦。華佗是一位臨床全才，他可以靈活地應用藥物、針灸、手術、麻醉等方法治病救人。他不但對中醫、中藥、針灸的應用爐火純青，而且在麻醉和手術方面也登峰造極。在將近兩千年前，他就發明麻沸散，施行麻醉術，領先歐洲的麻醉技術一千六百餘年。他還大量進行外科手術，其手術的領域不僅局限於腹部外科，同時擴展到顱腦外科，其著名的傳說就是他曾經計劃為曹操施行顱腦手術，足見其外科技術獨步天下，是世界外科領域的開創者。

華佗不僅是一位偉大的臨床醫學家，也是一位著名的保健養生家。他創作的五禽戲流傳千百年來經久不衰，被國家相關部門確立為保健鍛煉項目。五禽戲運動，主要包括五類動作，即虎、熊、鹿、猿、鳥五種動物的代表動作。通過模仿五種動物動作的運動鍛煉，可以活動筋骨，流通氣血，達到驅除疾病，延長壽命的目的。五禽戲也稱五禽氣功，不但重視身體的運動和鍛煉，而且強調精神的調養和修煉，從而內外兼修，心身健康。

華佗既是醫學大家也是科普大家，既是治療大師也是養生大師。他所展示的保健-醫療-康復融合、專家-民眾結合的思想，揭示了醫學發展的必然和方向。我們願意繼承中國醫學前輩的精神，在推動醫學不斷進步的同時，也促進醫學的廣泛傳播和普及；在引導民眾恰當就醫的同時，也為大家提供養生保健的方法，提高全民的身體素質。本著這一宗旨，我們願意和各位讀者結為朋友，共同關注醫學的進步，共同關注人類的健康，共同促進全民的幸福。



王玉來教授
科大醫院院長
澳門科技大學中醫藥學院院長

C o n t e n t

02 院長的話

醫療專題

- 06 類風濕關節炎
- 10 無痛診斷冠心病
- 14 戰勝冠心病
- 18 科大醫院心導管室

醫學分享

- 22 中醫調治痛經
- 24 婦女月經過多的治療方法

醫生醫心

- 26 為醫之道
- 27 一個醫生的片語

食得有營

- 28 輕鬆愉快渡過生理期

中醫靚湯

- 30 牛大力強筋活絡有奇效

承印及編採:



地址: 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座科技大樓
電話: (+853) 2882-1838
傳真: (+853) 2882-1788
電郵: hospital_enquiry@must.edu.mo
網址: www.uh.org.mo

免費派發地點

科大醫院
便民藥房 (全綫11間分店)
中土大廈
珠光大廈
建興隆商業中心
東南亞商業中心
獲多利中心
第一國際商業中心
中福商業大廈
新建業商業中心
南灣商業中心
廣發商業中心
皇子商業大廈
時代商業中心

科大醫院 特色手法保健

頸、肩、腰、背、腿、膝、踝、肘、腕等任選部位

45分鐘 **\$180**

60分鐘 **\$230**

90分鐘 **\$350**

註：(1) 若以儀器、針灸、刮痧、拔罐等方式輔助，則按現有標準收費。採用EMTECH治療儀，加收MOP\$80。

(2) 上述保健項目並非治療性質，不涉及任何醫療報告、病假紙等簽發證明。

中醫 + 穴位埋線 + 減肥治療

「穴位埋線」能治療其他病症嗎？

對慢性、頑固性、免疫低下性疾病具療效；對哮喘、慢性胃炎、腸炎、腹瀉、便秘、尿失禁、痛經、月經不調、面癱、偏癱、頸肩腰腿痛、痿證及神經官能症也有療效。

治療費用多少呢？

「穴位埋線」每次治療費為 **MOP380**，不含診金。如一次購買5次治療，則可豁免第2至第5次診金。

診金多少呢？

中醫專科門診 **MOP120**；中醫普通門診 **MOP50**。

如何預約？

請致電 2882-1838 預約中醫門診「穴位埋線」治療。

治病未

科大醫院

中醫調養優惠計劃

治未病—為您度身訂造健康調養的治療方案

項目 Item	全面 Comprehensive	扼要 Essential
體質辨識 Health Analysis		
健康問卷 Health Questionnaire	★	★
數據分析 Data Analysis	★	★
體質評估 Constitution Assessment	★	★
儀器分析 Instrument Analysis		
鷹眼 Body Scan	★	
一滴血 Blood drop Test	★	
健康調養計劃 Health Advices		
綜合評估 Comprehensive Assessment	★	★
中醫調養報告及健康指導 Explanation of Report & Advice	★	★
價格 Price	\$1,450	\$730

查詢及預約電話 Enquiry & Appointment: **8897-2678**

www.uh.org.mo



科大醫院簡介

科大醫院與澳門科技大學同屬於澳門科技大學基金會，是一所現代化醫院，同時也是澳門科技大學中醫藥學院及健康科學學院的臨床帶教基地。醫院環境優美，設備先進，除擁有本地專業的醫療團隊外，還有來自國內、外的專科醫療顧問。

醫院設有中、西醫門診、國際醫務中心、中醫藥學院專家臨床中心、國際健康管理中心、醫學影像診斷服務、臨床化驗診斷服務（NATA認證）、睡眠診療中心、綜合康復診療服務、皮膚及激光服務、內窺鏡服務、治未病服務、腫瘤綜合治療服務、中醫美容、手術室、住院部。

國際健康管理中心設有一站式體檢服務，環境舒適。結合目前先進的影像檢查儀器，如核磁共振（MRI）、數字減影血管造影機、64斷層電腦掃描、三維及四維超聲波掃描儀、數碼乳房攝影機等，以及獲國際NATA認證的臨床化驗診斷中心技術支持，使體檢服務更為細緻周詳。常用的體檢項目包括：婚前健康檢查計劃、男士健康計劃、女性健康計劃、企業雇員健康管理計劃，以及學生健康管理計劃。

隨著科大醫院不斷地發展和完善，將為本澳的醫療事業發揮重要的作用，以實現為廣大市民提供更優質、更專業的醫療服務為宗旨。

類風濕性關節炎

困擾二千名澳門人

類風濕性關節炎是一種慢性關節炎，病況輕微時局部關節僵硬疼痛，嚴重時會引起全身的關節腫脹疼痛及損壞。香港的發病率為0.35%，平均每一千人就有3.5人患者，以香港發病率來推算，澳門約有近2000人飽受類風濕性關節炎困擾。澳門科技大學副校長、講座教授、科大醫院中醫內科顧問劉良表示，只要早期診斷、早期積極治療，治療規範，就能有效控制疾病，類風濕性關節炎並不是無解之痛。



類風濕性關節炎，女性比男性的發病率高出2倍。

好發族群40歲以上女性

類風濕性關節炎屬於自身免疫疾病，患者的免疫系統攻擊自身的骨關節，從而引起患者不同關節的炎症，這些免疫細胞及抗體最常侵犯的部位是四肢小關節。類風濕性關節炎的發病年齡多見於40歲以上，女性比男性的發病率高出2倍。主要症狀是手部對稱性、多發性關節腫痛，時間一久，可能全身關節皆受波動，包括肘關節、肩關節、膝關節、踝關節及足部關節，若沒有及時接受規範治療，五成的類風濕關節炎患者在患病兩年後因關節嚴重變形而導致殘疾。



越早積極治療類風濕性關節炎，就能在關節變形前有效控制疾病。

類風濕性關節炎當處於非活躍期時，病人一般不會感身體出現任何異常，但疾病處於活躍期時，身體便會傳來警號，其症狀可歸納如下：

- 晨僵，起床時感到局部關節僵硬，活動困難，情況持續數小時。
- 全身3個或以上關節腫痛。
- 手部關節炎。
- 關節炎呈對稱性。
- 多發性。
- 皮下出現結節。
- 全身症狀：如疲倦乏力、口乾、不欲飲食、肌肉酸痛、低熱等

劉良指出，類風濕性關節炎發病特點是有跡可尋的，上述症狀尤如波浪式出現，在身體不同關節部位反覆發出警號，時而緩解時而復發，容易被居民所忽視，導致延遲就醫，當上述症狀持續六周以上，就該去看醫生了，勿錯失治療的黃金時期。



其他類風濕性關節炎典型症狀是雙手關節僵硬疼痛。嚴重時，會引起全身的關節腫痛及損壞。

中醫細分種證型

類風濕性關節炎在中醫學裡，只是一個疾病的統稱，每個病人的病情及體質都不一樣，中醫師會細分成不同證型，並處方不同的藥。這些證型包括：

風邪勝：痛症位置如風一樣來去不定，可能今天肩膀痛，明天就膝蓋痛；

濕邪勝：其痛楚有沉重及累贅感覺，手腳活動不靈，多發於下肢；

寒邪勝：每當陰雨天，關節會有劇痛感，關節僵硬無法彎曲，尤其是寒流來會更加嚴重，熱敷可減輕疼痛。

熱邪勝：關節紅腫灼熱疼痛，不可觸摸，發熱怕冷，心煩口渴。

集中西醫之長 類風濕性關節炎非無解之痛

對於治療類風濕性關節炎，劉良認為若能結合中西醫之所長，將可起協同效應，造福病人。他舉例說，急性發作期可使用消炎止痛藥，小劑量類固醇及多種混合免疫調節劑控制，病情舒緩後，中醫以祛風、除濕、清熱為主，輔以培補肝腎和壯筋骨之品，當能更有效地消除身體不正常的免疫反應。

其實，只要早期診斷、早期積極治療，治療規範，就能在關節變形前有效控制疾病。同時，病者要有耐性，至少要接受六個月的中醫治療，中醫師會按不同階段及病者體質，調整藥物以取得良好的療效。劉良認為，療效未如理想的病者，大多因為沒有恆心堅持服藥而失敗，當中以年青人及女性為主。故此，類風濕性關節炎不是無解的痛，只要及早診斷及接受正規治療，就能有效控制疾病。



早期診斷及接受規範性治療，就能在關節變形前有效控制類風濕性關節炎。

澳門科技大學副校長、
科大醫院中醫內科顧問
劉良講座教授主治類風
濕性關節炎。



無痛診斷冠心病

64切電腦斷層掃描儀



廿一世紀現代醫學強調預防醫學，及早發現治療，如癌症、心血管疾病，不僅可減少死亡率，還能延年益壽。

新世紀64切電腦斷層掃描儀進行心臟血管影像檢查，毋需住院及麻醉，檢查需時10多分鐘，便能得到精確的診斷，既安全又快速，64切電腦斷層掃描對冠心病的診斷廣受醫學界的認可。

二十一世紀的現代醫學強調預防醫學，高科技及資訊發達的結合，讓疾病可以早期發現、早期治療，如癌症、心血管疾病，不僅可減少死亡率，還能延年益壽。科大醫院醫學影像診斷中心醫生文超白表示，要早期發現病灶，除了傳統檢查之外，比較客觀的診斷儀器是64切電腦斷層掃描。它每轉一圈僅需0.5秒，每轉一圈可細切64張電腦斷層圖像，比傳統單張的電腦層掃描速度快數十倍，解析度達0.5mm的精細程度，在診斷的應用上提供豐富且精細的影像資訊。

毋需住院及麻醉 10多分鐘完成檢查

文醫生指出，64切電腦斷層掃描特別是心臟疾病患者的福音，過往需要進行侵入性檢查，如傳統血管攝影或心導管檢查，必須耗費超過兩個小時，且要住院進行動脈穿刺，檢查過程的疼痛及風險，往往令病人生畏，但以64切電腦斷層掃描儀進行血管成像，不需住院及麻醉，患者只需屏住呼吸10秒，便可掃描完一個3D立體心臟及冠狀動脈影像，不但能發現冠狀動脈硬化程度，也可提前預估冠狀動脈心臟病的發生機率及冠狀動脈狹窄程度。



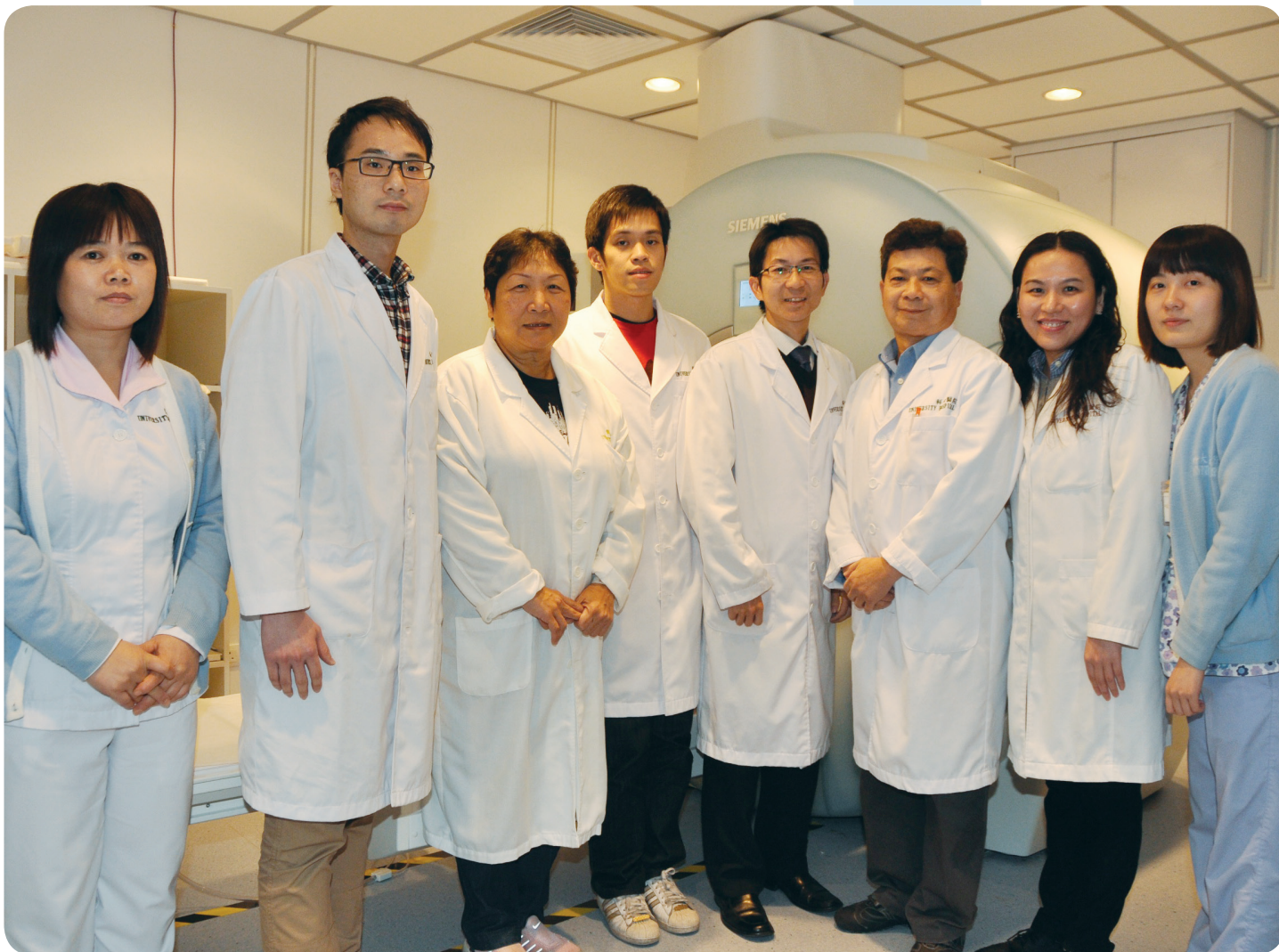
新世紀64切電腦斷層掃描儀進行心臟血管影像檢查，又快又安全。

64切電腦斷層掃描與 心導管造影可起互補作用

雖然64切電腦斷層掃描不能完全代替心導管造影，但文醫生認為兩者可起互補作用。目前，心導管造影無法顯示危險的類脂斑塊，不能提出預警。這種斑塊容易破裂，造成猝死(發病後1小時甚至幾分鐘可奪命)，幾乎沒有搶救機會。但64切電腦斷層掃描能可靠地顯示冠狀動脈壁上的類脂斑塊，可指導臨床及時應用降脂藥有效將其消除，從而大大減少或防止心臟性猝死的危險。除了診斷價值之外，篩檢疾病，追蹤疾病的價值也不可忽略。臨床上，一些做完心導管“通波仔”手術的病人，也可以64切電腦斷層掃描來追蹤，血管有無再狹窄或閉塞。

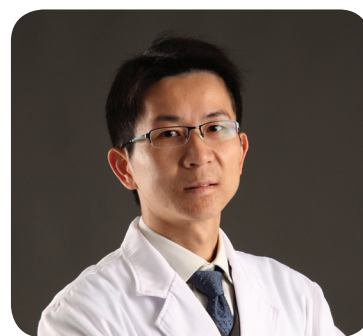


有良好的生活習慣，可防治冠心病。



科大醫療團隊為患者健康護航。

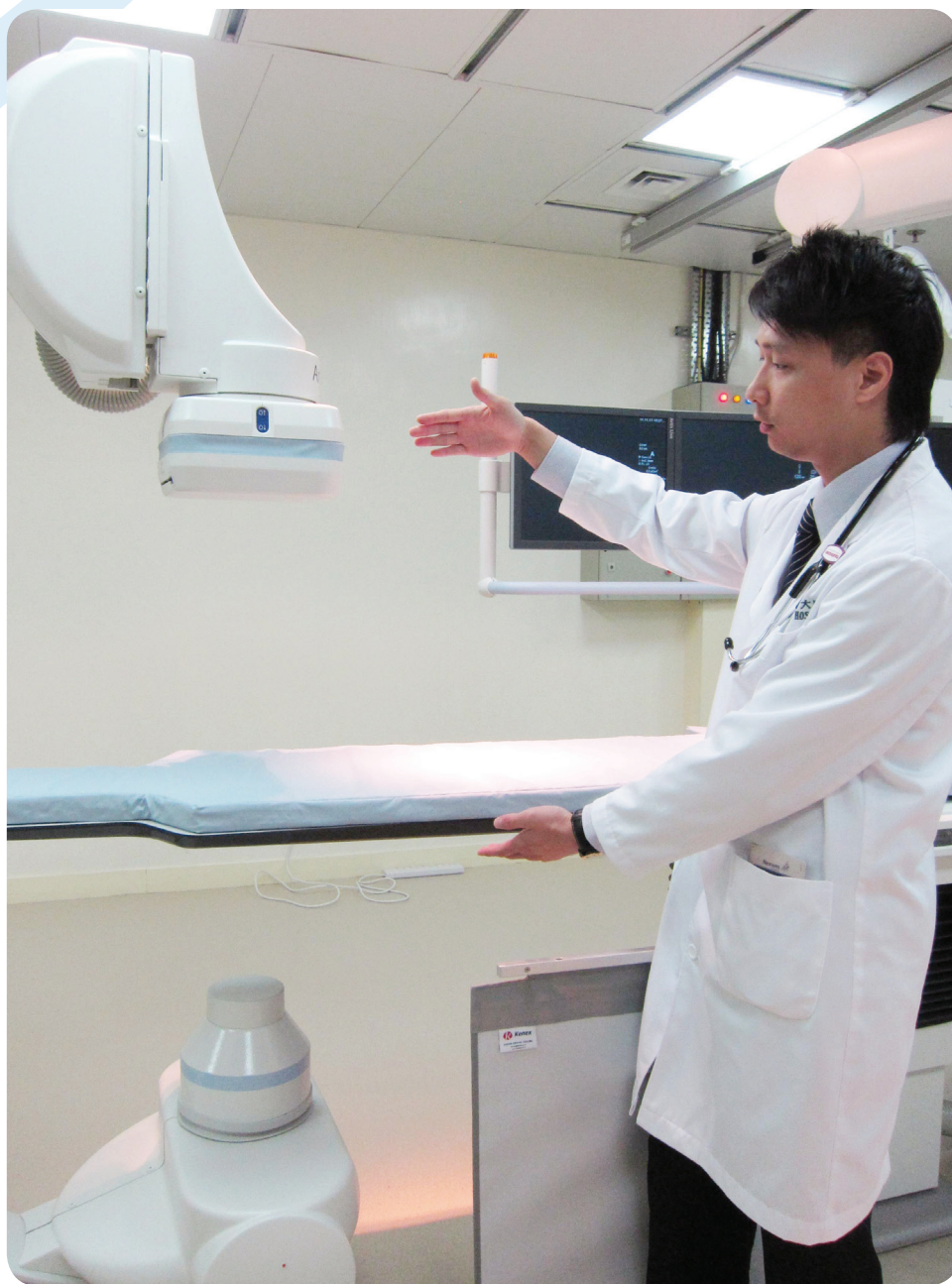
醫學文獻資料顯示，對於冠狀動脈正常或僅有1-2處病變的病人，64切電腦斷層掃描對狹窄位置和程度診斷符合率可達99%；但對冠狀動脈狹窄達5處以上的多發病變，診斷符合率約88%，12%的病變對狹窄程度的診斷不夠準確或嚴重的鈣化導致難以診斷，這類病人多有重度的冠脈鈣化，臨床上也有典型的症狀或心肌梗死的病史。因此，對於有典型冠心病史的患者，文醫生還是建議直接接受心導管造影，最為適合。



科大醫院醫學影像診斷中心
文超白醫生

戰勝冠心病

心導管介入技術見成熟 心臟頑疾防治新趨向



科大醫院以最新技術，診療冠狀動脈疾病。

目前，心臟病位列澳門都市殺手病的第二位，僅次於癌症。屬於心臟病之一的冠心病，其殺傷力更多年來“名列前茅”。現時的冠狀動脈成形及支架放置術（俗稱“通波仔”），可將漸堵塞的血管擴張，令血管暢通無阻。

冠心病患者，間歇性有心絞痛的情況，原因是心臟裡的冠狀動脈變得狹窄，當心肌需要血量增加，例如運動、上樓梯等，血液不能正常通過，令心臟的血液供應減少，就可能出現心絞痛的情況。

膽固醇積聚成斑塊

為何好端端的血管，會變得狹窄？科大醫院心臟內科特約醫生梁文健指出，當膽固醇積聚在動脈的內壁之下形成斑塊，令血管壁變厚、硬及狹窄，血液不能正常流通，導致冠心病的原因與飲食習慣有關，長期攝取高脂肪、高糖份的物質；另外，抽煙、患有糖尿病、高血壓及有家族史等，都屬高危一族。梁醫生表示，過往患冠心病的人，平均約為50至60歲，近年30多歲的發病率為數不少。

診療冠狀動脈疾病的最佳利器—— 心導管造影機

目前，診斷冠心病最準確的方法是利用冠狀動脈血管造影術，也就是俗稱的心導管檢查。於局部麻醉後，在皮膚畫開零點五公分不到的小傷口，經由大腿或手臂的周邊動脈將導管伸入心臟冠狀動脈內。然後注射顯影劑，利用X光儀器照相，將冠狀動脈血流狀態拍成影片，藉以了解冠狀動脈病灶的確切位置，評估血管狹窄程度的最好方式，是診斷冠心病的金標準。



不良的生活習慣，導致心臟病成為澳門都市殺手病第二位。

如何治療冠狀動脈疾病

做完心導管的檢查後，醫生會根據冠狀動脈血管造影的結果及臨床病況，來訂定最佳的治療策略。治療方式有以下三種：(一)病患雖有冠狀動脈狹窄，但不顯著且未影響冠狀動脈血流者，可接受藥物治療及改變生活習慣，以預防疾病惡化。(二)若病患有著顯著的冠狀動脈硬化狹窄，影響冠狀動脈血流，這些血管是適合接受“通波仔”手術。(三)當病患的左側主冠狀動脈有著顯著狹窄，或是所有三條主要冠狀動脈皆有顯著狹窄，就應考慮搭橋手術，情況就如為阻塞的道路另闢新路，通過移植胸部或腿部血管到心臟，繞過梗塞的血管製造分流血管，重新供應血液。尤其當病患合併有糖尿病或心衰竭時，搭橋是較好的選擇，但手術複雜性較高，對病人的創傷性較大。

每年逾四百人進行“通波仔” 有上升及年輕化趨勢

本澳的冠心病的病人多以“通波仔”作治療方案。每年逾四百二十名冠心病病人進行“通波仔”手術，更有上升及年輕化趨勢。科大醫院心臟內科特約醫生、科大健康科學學院臨床帶教指導老師金椿表示，不是每人都適合做“通波仔”，更不可單純以血管阻塞百分比來評估，最主要是看有無心肌缺氧及影響供血量。有時血管造影是五成塞，但血管超聲波卻發現管道已很窄，血液流通有問題，便需要做“通波仔”手術。



大家防患未然，注意飲食及作息，定期的檢查可確保心臟的健康。

置放支架 保血管暢通

金醫生解釋，“通波仔”的原理尤如“泵氣”般，先將裝有小氣球的心導管伸入收窄的血管，然後泵脹氣球，令血管擴張，然後放入支架將阻塞血管的粥樣斑塊壓平，繼而置放支架，保持血管的暢通性。

病人在整個診斷與治療過程中，只需局麻，人是保持清醒，大多可在數小時內完成。大部分病患在醫院觀察三天後便可出院。這種非外科手術式的治療，風險相對較低且住院天數短，康復期較快。

高危一族 應做基本檢查

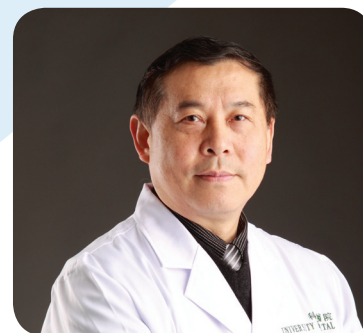
防患於未然，注意飲食及作息的同時，定期的檢查可確保心臟的健康。金醫生指，患有糖尿病、膽固醇偏高、有家族史等高危因素的人士，建議30歲開始定期做基本的檢查，若身體沒有大礙，可隔3至4年做一次。若身體一直沒有任何徵狀，但想了解自己的身體情況，可於40歲開始做基本的檢查。基本的檢查包括血糖檢驗、照X光、膽固醇等。心臟檢查包括有心臟超聲波、運動心電圖、24小時心電圖等。若通過基本的檢查，發現了問題，可作心臟電腦掃描及心臟磁力共振檢查等中等程度的檢查，但最徹底的就是心導管檢查。



縱使你沒有任何冠心病徵狀，也可40歲開始做基本的檢查。



科大醫院心臟內科特約醫生
梁文健



科大醫院心臟內科特約醫生、
科大健康科學學院臨床帶教指導老師金椿。

24小時全天候服務

心腦血管疾病有日漸升高和年輕化的趨勢，是當今危及人類生命健康的頭號殺手。病人可以在毫無症狀情況下，突然急性心臟病猝死。眾多心臟病中，急性血管栓塞、心律不正和心衰竭，均屬常見且可奪命的三大類心臟病。及時和有力的治療方法之一就是血管介入治療，心臟導管室是心腦血管病介入治療的必不可少的科室。



心腦血管疾病有日漸升高和年輕化的趨勢，是當今危及人類生命健康的頭號殺手。



眾多心臟病中，急性血管栓塞、心律不正和心衰竭，均屬常見且可奪命的三大類心臟病。

籌建半年 設備尖端

科大醫院經過近半年的籌建，建成設備尖端、完善的心導管室，更有經驗豐富的心臟內科醫生主理，現已投入運作，廿四小時為病人提供腦血管病的介入治療、心臟起搏器植入術及周圍血管介入治療。科大醫院心臟內科特約醫生、科大健康科學學院臨床帶教指導老師金椿表示，急性血管栓塞屬極危急的心臟病成因，患者血管會於極短時間內完全栓塞，必須在有限時間內打通血管。醫學界普遍建議在到院後九十分鐘內，即應完成“通波仔”手術，此舉可減低心臟肌肉永久受損的機會。



科大醫院具備頂尖設備，為大家診治心腦血管疾病。

最新心臟內科介入治療技術

為提供全方位、便利的醫療照顧，科大醫院醫學影像診斷中心心導管室主管技師游連發指，心導管室添置了多部心臟內科介入性治療的尖端儀器，包括最先進的德國西門子公司生產的血管造影機、血管內超音波(IVUS)、冠狀動脈旋磨機及主動脈內氣囊反搏(IABP)，上述四組設備為心導管室的靈魂。當病人因急性心肌梗塞送院，醫生會利用心導管造影評估血管狹窄程度，測量病變血管段的血管直徑，以便確定病人是否適合接受“通波仔”手術。

新技術確保診斷精準

造影後，若病患有顯著的冠狀動脈硬化狹窄，醫生會以心導管手術中非常重要的輔助顯像儀器——血管內超音波，進一步確定血管狹窄範圍、長度及血管壁大小，以選擇適當大小的支架，並可確認支架置放後無擴張不足及未完全覆蓋病灶的狀況，以減少血管再狹窄的發生率。同時，在放置支架前為了解血管的鈣化、硬化嚴重難令氣球擴張的血管可以冠狀動脈旋磨機處理，以避免支架擴張不足的狀況。一旦病人送院時出現重度心肌梗塞，醫生使用主動脈內氣囊反搏（IABP），以穩定病情。

此外，心導管室還配置了先進心臟超音波心動圖機，經胸和經食道超音波兩種檢查。血管多普勒、彩色都普勒及組織都普勒，可知道心臟的大小，結構及功能是否正常，血液在各腔室內的流動情形、流速，以及瓣膜部分是否有血液逆流的現象，對於診斷各類心臟病而言，為一種相當重要的非侵入性檢查。對個別先天性心臟病和有裝置人工心臟瓣膜者等的病患，經食道超音波檢查最為適合。



科大醫院引入最先進的血管造影機，具治療及診斷雙重功能。



中醫調治痛經

1. 何謂痛經？

是指婦女正值經期或經行前後出現週期性小腹疼痛或痛引腰骶，甚至劇痛暈厥，影響正常生活及工作者，稱為痛經，中醫亦稱為“經行腹痛”。分為原發性痛經和繼發性痛經兩種。原發性痛經又稱為功能性痛經，是指生殖器官無器質性病變者，以青少年女性多見；而由於盆腔器質性疾病如子宮內膜異位症、子宮腺肌病、盆腔炎或宮頸狹窄等所引起的則屬繼發性痛經，常見於育齡期婦女。

2. 中醫如何辨證治療？

1. 腎氣虧損型

表現：經期或經後小腹隱隱痛，喜按，月經量少，色淡質稀，頭暈耳鳴，腰痠腿軟，小便清長，面色晦黯，舌淡苔薄，脈沉細。

治則：補腎填精，養血止痛

方藥：調肝湯(當歸、白芍、山茱萸、巴戟天、山藥等)

2. 氣血虛弱型

表現：經期或經後小腹隱痛喜按，月經量少，色淡質稀，神疲乏力，頭暈心悸，失眠，多夢，面色蒼白，舌淡苔薄，脈細弱。

治則：補氣養血，和中止痛

方藥：黃耆建中湯加當歸、黨參(黃耆、白芍、桂枝、甘草、生薑等)

3. 氣滯血瘀型

表現：經前或經期小腹脹痛拒按，胸脇、乳房脹痛，經行不暢，經色紫黯有塊，塊下痛減，舌紫黯或有瘀

點，脈弦或弦澀有力。

治則：行氣活血，祛瘀止痛

方藥：膈下逐瘀湯(當歸、川芎、赤芍、桃仁、延胡索、五靈脂等)

4. 寒凝血瘀型

表現：經前或經期小腹冷痛拒按，得熱痛減，經血量少，色黯有塊，畏寒肢冷，面色青白，舌黯苔白，脈沉緊。

治則：溫經散寒，祛瘀止痛

方藥：溫經湯(當歸、白芍、桂枝、吳茱萸、川芎等)

5. 濕熱蘊結型

表現：經前或經期，小腹灼痛拒按，痛連腰骶，或平時小腹痛，至經前疼痛加劇，經量多或經期長，經色紫紅，質稠或有血塊，平素帶下量多，黃稠臭穢，或伴低熱，小便黃赤，舌紅苔黃膩，脈滑數或濡數。

治則：清熱除濕，化瘀止痛

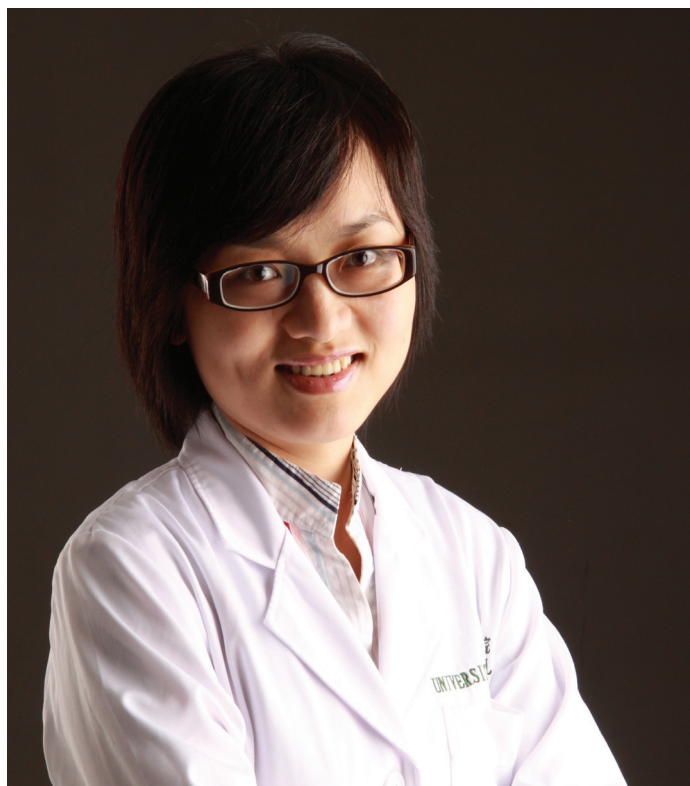
方藥：清熱調血湯加紅藤、敗醬草、薏苡仁(丹皮、黃連、生地、當歸、白芍、川芎、延胡索等)

3. 中醫治療痛經除了服中藥外，還有沒有其它療法？

可根據患者不同的證型和體質情況，結合針灸、火罐、按摩、耳針等方法治療，以增強治療效果。

4. 痛經患者平時應如何調養？

- (1) 注重經期、產後衛生，減少痛經的發生；
- (2) 注意經期保暖，避免受寒；
- (3) 注意休息，避免過度勞累；
- (4) 保持精神愉快，避免精神刺激和情緒波動；
- (5) 經期要注意飲食調理，經前和經期忌食生冷寒涼、辛辣刺激之品。寒濕凝滯者可服生薑紅糖水，局部熱敷及溫水淋浴亦可暫時緩解疼痛。
- (6) 治療痛經除了在經期治標以止痛為主外，非經期時亦應重視調本。患者需堅持治療，一般須經3個月經周期無痛經出現始可停止治療。



科大醫院 林倩雯中醫生

婦女月經過多的治療方法

月經過多為圍絕經期女性常見病症，它所引起的痛經、貧血、易疲勞和焦慮，對女性的身心都造成了極大的傷害。在中國，估計每五個婦女中就有一位婦女正在經受月經過多的困擾。部分女性每次來月經時，出血量有如“血崩”，甚至造成休克。有的患有月經過多的女性甚至每小時需更換十幾次衛生巾。

現今對於治療月經過多的方法包括激素藥物療法（有效率僅為50%左右）、子宮切除術和子宮內膜切除術。目前在中國大部分的治療方法仍然是藥物，其副作用為頭痛、體重變化和噁心，甚至出現相關惡性病變。而另一種治療方法是子宮切除術，所帶來的副作用為性生活質量下降、術後恢復時間長、提前進入絕經期和慢性疼痛、盆腔粘連等。

自上個世紀末開始，隨著微創技術在婦科領域的廣泛應用，微創治療各種婦科疾病廣為婦女認識和接受。第一代子宮內膜切除術，包括電視宮腔鏡下子宮內膜切除術、熱球或微波子宮內膜消融等，為許多月經過多的婦女提供了一個更優的選擇。

在此基礎上研發的整體子宮內膜切除術出現，一種全新的可有效治療月經過多的技術逐漸被醫學界所接受。諾舒阻抗控制子宮內膜切除術(NovaSure)是用於月經過多的一種先進技術，在手術前不需要像傳統的宮腔鏡電切術或者熱球術進行前期處理，也不需要複雜技術培訓和長期操作經驗，且完全可以在經期進行手術，約90秒後就能完成手術，將出血降至正常以下水準。手術時間短，術間和術後的不適感較低，術後恢復快、安全性高，沒有發生子宮穿孔的危險。據國外文獻報道，長期跟蹤可97%避免由於重度功血造成的子宮切除；另一項為期一年的研究發現，諾舒是所有的整體子宮內膜去除術中唯一優於當今的金標準——滾球電切術的方法。當然，在接受任何子宮內膜切除術之前，一定要排除子宮內膜是否有惡性病變，或者存在肌瘤或子宮畸形等的病變。

NovaSure治療過程示意圖：



NovaSure器械放置於子宮內適合的位置，然後經電腦感應，計算出所需治療時間及劑量，其雙極射頻能量通過網狀電極的傳輸，直至完成子宮內膜完全切除。治療完成後將網狀電極回收放入管道退離子宮即完成手術。

諾舒NovaSure阻抗控制子宮內膜切除系統作為快速、簡便、安全、有效的治療月經過多的方法，已在全球廣泛應用。僅在美國每年諾舒的手術數量超過了20萬例，70%以上子宮內膜切除手術均已採用諾舒。相信不久的將來，會有更多的婦科醫生接受並認可這項技術，給廣大的月經過多患者帶來福音。



科大醫院婦產科 劉佩敏特約醫生



莫蕙醫學博士
澳門科技大學中醫藥學院訪問教授
科大醫院中醫婦產科主任醫生
科大醫院醫務部副主任

為醫之道

從古至今，中華民族素以禮儀之邦文明於世，以修身、齊家、治國、平天下為道德之準繩。醫生，擔負著“上以療君親之疾，下以救貧賤之厄”的職責，是社會生活中不可或缺的角色。

在剛剛步入神聖醫學殿堂的那一刻，“醫學生誓言”道：“我志願獻身醫學，熱愛祖國……救死扶傷，不辭辛苦，執著追求……”。這莊嚴的宣誓，是對歷代醫魂的告白，即將履行的諾言，是“性命相托”的重任。從一名醫學生成長為一名合格的醫生，必須德才兼備，“大醫精誠”，“精”於專業，“誠”於品德！

屈指數來，我從醫已近三十年……1974年隨父學醫時，秉承家訓：勤思、樂善；大學間老師教誨：以白求恩為榜樣；工作後師長訓誡：人命至重，有貴千金，一方濟之，德逾於此！現靜心沉思，為醫之道、良醫之道、大醫之道起碼應具備“三心二精”：

1.愛心：關愛生命，愛護病人。藥王孫思邈曰：“凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。”“華夷愚智，普同一等”，“不得起一念蒂芥之心”。

2.責任心：認真診察，仔細用藥。“觀今之醫，不念思求經旨，以演其所知，……相對斯須便處湯藥，按寸不及尺，握手不及足，……所謂管窺而已，夫欲視死別生，固亦難矣，此皆醫之深戒。”

3.健康之心：豁達大度、胸懷寬闊。“海納百川、有容乃大”。醫者凡人，只有保持健康的心態，才能化

解自身的困惑和煩惱，更能包容患者的不良情緒。

4.精闢的科學知識：尊重科學，學無止境。知識越豐富，思路越廣闊，才能解決紛繁複雜、不斷變化的生命科學的命題。被譽為醫聖的張仲景提倡並堅持終身學習，他引用孔子名言：生而知之者上，學則亞之，多聞博識，知之次也。“余宿尚方術，請事斯語。”張仲景篤實好學，廣覽群書，為後人樹立了淳樸無華、勤懇踏實的學風。“勤求古訓，博采衆方”乃為其座右銘。

5.精湛的臨床水平：學以致用，不斷實踐。醫學是在高深理論指導下的實踐活動，只有具備了豐富的臨床經驗和精準的技術能力，才能夠在疾病初現端倪時做出正確的診斷和治療。扁鵲望診齊桓公的故事，體現了他高超的醫療技術，令後人欽佩和讚嘆！。如此精湛的臨床能力絕非一日之功、一蹴而就，必須從“三基訓練”入手，多臨床，勤思考，善總結，常提高，煉就成精兵強將，定能出奇制勝。

明·裴一中《言醫·序》曰：“學不貫今古，識不通天人，才不近仙，心不近佛者，寧耕田織布取衣食耳，斷不可作醫以誤世！”我國著名的外科專家、中國科學院院士裘法祖教授有“德不近佛者不可以為醫，才不近仙者不可以為醫”的名言，並教育醫生做到“三知”：做人要知足，做事要知不足，做學問要不知足。精闢、深刻……

為醫難，為“良醫”更難，為“大醫”難上加難！讓我們向著理想的目標而努力！



科大醫院外科
姚繼容醫生

一個醫生的片語

僅在此以二十餘年的外科醫生經歷，表述一下個人對醫生這一個特殊行業，特別是外科這一高風險工作的一些個人見解。



雖然，在投生醫生這一行業時，心中已經做好了許多無私奉獻的準備，但是在從醫經歷中還是會經歷許多無奈、心驚和茫然。常常會遇到病患的無理取鬧而無奈，常常會遇到急重症而心有餘悸，常常會夜眠正酣時被乍然驚醒，常常會心煩意亂而叩問自己是否還要堅持，也常常會因為家庭的無私支持而深感愧疚。年復一日，冬去春來，一天天的日子似乎重複著，年輕時的激情悄然消逝，看不到年輕時的夢想。不過，也沒有什麼可怨天尤人，這才是生活的真相，這才是醫

生工作的特點，你的空餘時間可能經常要被剝奪，你會有一種疲於奔命的感覺，但只要你堅持，只要你努力，你的付出終究會有收穫的，而且，你得到的收穫不僅是物質上的，更重要的是你獲得了尊敬。

行醫之路的坎坷，每個醫生一定深有體會，消極、悲觀、煩悶之念想必都會有過，但因為職業的關係，我們卻必須在人面前展現出一種沉靜剛強，不愉快只能自行消化解決，且很多事情不能尋覓理由，必須貫徹行動以行動來解決，是必須堅忍的，沒有第二種更好的辦法。

外科醫生行醫過程中，需要養成一顆平常心對待、解決問題，有時必須採用換位思考的方法，站在病患的角度考慮問題；個人認為不要摻雜任何政務、經濟的內涵，應該以你個人最頂級的診療知識及最擅長的手術技術能力，“無愧於心”地通過手術刀還健康於病患。同時千萬不要強求自己去做一些超出自己實際能力的手術，因此必須要求我們外科醫生對道德保持一定的敬畏，作為外科醫生，一定要有所為，更要有為所不為。

其實，雖然外科醫生行醫之路有著比較多的風險，但是當你看到病患帶著燦爛的笑容走出醫院以及心中對你由衷的感激之情，你得到的尊敬是無價的，我們多樂意做一個外科醫生。

同時，對那些依然堅持在醫生行業的同行們表示由衷的敬佩、理解、支持。

輕鬆愉快渡過生理期



應該沒有一個女性朋友會喜歡生理期，因為那幾天通常都不太好過，然而這是正常的生理活動。只要掌握一些小竅門，生理期也可以過得精神又輕鬆。

緩和女性的月經期間不適的營養素及食物

維生素B群可緩解疲勞，當中的維生素B6有安定神經的作用。食物當中，全穀類、綠色蔬菜、魚肉等都含有維生素B群；蜂蜜、黑糖等都含有維生素B群及B6，維生素E及C亦對經期不適起一定幫助。冬天飲用黑糖薑茶，可以補充鐵質外，薑還有抗氧化及促進血循環。而另一選擇是蜂蜜牛奶，奶中的鉀可以緩和女性的情緒，並具有減輕腹痛、防止感染、減少經血量的作用；蜂蜜中含有的鎂可鎮定中樞神經，幫助消除女性在經期中的緊張情緒。另外，香蕉亦含有豐富的維生素B6，可選擇食用。

月經週期完結之後，是不是較易吸收營養，而補充營養是不是把握月經週期完結後的一週呢？

是的，由於月經後雌激素作用下，新陳代謝及吸收能力都會提升，若要補足之前損失的營養素，建議在月經週期後的一週選吃易吸收營養素的食物；除蔬果外，可考慮豬紅、鴨紅，豬潤等能補充鐵質及部份維生素B群；如不喜歡上述食物，可考慮豆類如紅豆、蘋果、黑糯米、黑芝麻及提子乾等。

給女性朋友生理期飲食建議

除了補充維生素B群、維生素E及C外，日常飲食應採取多菜少肉，可選擇吃柑橘類水果及堅果類。日常生活作息定時，做適量運動，少吃喝生冷的食物及飲品，冬天還需注意保持身體暖和，因為正常體溫可以有助新陳代謝，冬天在腹部放一個發熱包或者暖水袋，有助身體暖和。

黑木耳黑糯米紅豆飯（4人份）

黑木耳、黑糯米、紅豆及黑芝麻都含有豐富的鐵質，黑木耳亦含有豐富的膳食纖維可緩和血糖升幅，令關注血糖問題的朋友也可享用。

每人份熱量及營養素比例：

熱量 kcal	蛋白質g	五穀g	脂肪g	膳食纖維g
205	5.4	44.9	0.5	3.3

材料：

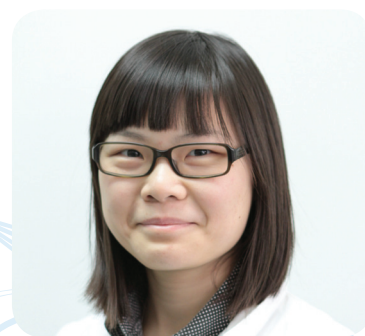
紅豆40g/黑糯米20g/白米160g/黑木耳20g/黑白芝麻少許

做法：

- 1.紅豆、黑糯米及黑木耳洗淨後浸泡1 小時，備用。
- 2.把浸紅豆的水濾掉，放到滾水中大火煮沸後轉文火煮至軟身，加入少許鹽及糖*。
- 3.黑木耳浸至發水後切細絲，把淘好的白米，黑糯米及煮好的紅豆** 齊水放入電飯煲中煮熟，再燜飯10 分鐘。
- 4.灑上黑白芝麻即成。

*如有紅糖或黑糖可選用

**煮過紅豆的水濾掉保留半杯煮飯。



科大醫院林雨盈營養師

牛大力強筋活絡有奇效



牛大力是民間常用的中藥材，一些中草藥店經常有牛大力出售，售價廉宜。牛大力為蝶形花科植物崖豆藤的根。其塊根肥厚，形似蓮藕，故又名山蓮藕。牛大力味甘性平，功能補脾益氣，強筋活絡，民間常用於治療腰腿痛、風濕骨痛。

腰肌勞損最佳食療

從事體力勞動工作的人，特別容易產生腰肌勞損，「椎間盤」退化亦比一般人明顯。中醫認為要預防腰骨痛、關節痛、膝腿痛等，都要從補肝腎入手。因「腎主骨」，腎虛易造成外傷腰痛；「肝主筋」，肝血不足則易造成傷筋疼痛。

「牛大力杜仲湯」、「牛大力千斤拔湯」、「牛大力栗子蠔豉湯」等都是有一些有補腎強筋骨作用的湯水，透過這些食療湯水，有助保持筋骨的功能正常和舒緩筋骨疲勞，減輕體力勞動對身體造成的損傷。

千斤拔也是一味草藥。其性味甘淡平，功能補肝腎、強筋骨，常與牛大力配伍治療腎虛腰痛，腰肌勞損。

杜仲味甘性溫，有補肝腎、強筋骨、降血壓及安胎的功效。上了年紀的人，身體虛弱，腰部常覺痠軟強痛，活動不自如，杜仲與牛大力配伍煲湯，對於固補腰腎，有一定的療效。

栗子有厚腸胃、益氣血，補腰腎之功效，現時栗子當造，最適宜用栗子煲湯作食療。栗子配合蠔豉和牛大力煲湯，湯味香濃可口，藥味不重，老幼皆宜飲用。



牛大力杜仲豬骨湯

材 料： 牛大力三兩，杜仲五錢，西施骨一斤，紅棗(去核)八枚，調味適量。

做 法： 牛大力浸洗，切段；西施骨出水；杜仲、紅棗浸洗；將全部材料放入瓦煲內，加水煲約二小時，調味即可飲用。

食療功效： 補肝腎，強筋骨，補脾益氣。



牛大力千斤拔豬骨湯

材 料： 牛大力三兩，千斤拔一兩，西施骨一斤，蜜棗二枚，調味適量。

做 法： 西施骨洗淨，出水；牛大力、千斤拔、蜜棗同浸洗；將全部材料放入瓦煲內，加水煲約二小時，調味即成。

食療功效： 滋補肝腎，強壯筋骨。



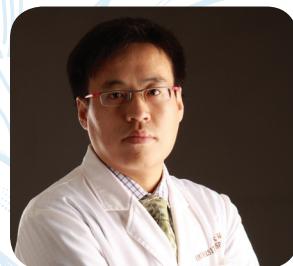
牛大力栗子蠔豉湯

材 料： 牛大力三兩，栗子二兩，蠔豉二兩，豬骨六兩，調味適量。

做 法： 牛大力浸洗；豬骨出水；蠔豉浸洗乾淨；將栗子去衣；將全部材料放入瓦煲內，加水煲約二小時，調味後連湯料同食。

食療功效： 補腰腎，強筋骨，滋陰養血。

科大醫院
梁國威中醫生





地址：澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座科技大樓

電話：(+853) 2882-1838

電郵：hopsital_enquiry@must.edu.mo

傳真：(+853) 2882-1788

網址：www.uh.org.mo

