



科大醫院
University Hospital

30 / 2019
免費取閱
FREE

優生活 UHealth



科大醫院
University Hospital

www.uh.org.mo

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology,
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

查詢/預約電話 Enquiry/Appointment: (853) 2882 1838
傳真 Fax : (853) 2882 1788
電郵 Email: hospital_enquiry@must.edu.mo

2019
優生活
UHealth



目錄 CONTENT

→	醫療專題 女性難言之隱——念珠菌性陰道炎	04
↑	外科醫生告訴您 淺談幽門螺桿菌	10
→	婦康薈 孕婦為何要提防德國麻疹	12
←	影像透視 認識肺結核	14
↓	醫學分享 中暑防治	16
→	護理分享 保障兒童接受安全的疫苗注射	18
↑	健康愛美麗 面部的小粒粒都是疣嗎？ 淺談孩子增強免疫力的重要性	22 24
→	最愛小兒科 小兒流感	28
←	醫生醫心 扭傷的正確處理方法	30
↓	護理護您 作為一名「白衣天使」有感	32
→	中醫靚湯 增強免疫養生湯	34



免費派發地點

科大醫院	東南亞商業中心
仁德醫療中心	建興隆商業中心
協同醫務所	南通商業大廈
新希望醫療中心	光輝商業中心
駱依芬產科醫務所	獲多利大廈
恆生醫療中心	中土大廈
宇晴醫療中心	美聯藥房
偉氏醫療中心	慈博大藥房
澳門陽明物理治療中心	創見大藥房
康礎物理治療中心	振興藥房
利達通黃頁有限公司	壹藥房
工聯北區綜合服務中心	澳門明愛
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心	驛站

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology,
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

查詢/預約電話 : Enquiry/Appointment : (853) 2882 1838
傳真 Fax : (853) 2882 1788
電郵 Email : hospital_enquiry@must.edu.mo


www.uh.org.mo

承印及編採 :



設計制作 :





念珠菌在外陰陰道中的大量繁殖會造成局部炎症，使患者感到外陰部燒灼、發熱、刺癢。

女性難言之隱 念珠菌性陰道炎

女性的私處如果出了問題不舒服，總是件尷尬的事兒，而念珠菌陰道炎又是困擾女性朋友的一種最常見的疾病，約75%女性一生中，多多少少都會受真菌感染的困擾。大概20個女生就有1個會復發，一年復發4次或者更多。而100個女生裡就有1個是持續性的，全年偶爾休息的日子實在難受。其中，20-30歲的女性發生頻率最多，沒有月經的女性（小女孩、更年期後的阿姨）還是很少見的。

為什麼？ 這是因為女性陰道記憶體藏有包括真菌在內的菌落，大多數情況下，這些真菌能保持陰道的正常健康，但當平衡被打破時（比如反復服用抗生素或長期沖洗陰道、壓力、荷爾蒙改變等原因），念珠菌就會增長到一定數量從而引發感染。另外當陰道中糖原增多，酸度增加，局部細胞免疫力下降時，適合念珠菌繁殖也會引起炎症。而處於妊娠期的婦女和患有糖尿病的女性，陰道上皮糖原的含量會明顯升高，導致陰道酸性增強，從而為念珠菌繁殖提供了有利條件，所以孕期婦女、糖尿病女性念珠菌陰道炎發病率顯著高於非孕婦女。當然，不要緊張，這個不是傳統意義上的性病，但是，有的時候也是會傳染給男方的！



遇桂芳

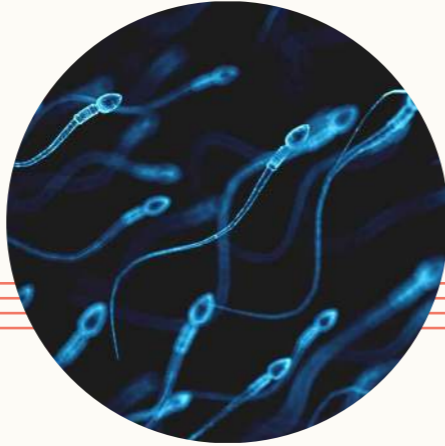
科大醫院 婦產科顧問

念珠菌性陰道炎有什麼表現呢？

念珠菌在外陰陰道中的大量繁殖會造成局部炎症，使患者感到外陰部燒灼、發熱、刺癢，嚴重時外陰部、肛門周圍、大腿根部、腹股溝區域大片的發紅、腫脹。而念珠菌性陰道炎所導致的瘙癢，時輕時重，時發時止。瘙癢嚴重時讓人坐臥不寧、寢食難安，嚴重影響正常的工作和生活。

除了外陰瘙癢，患有念珠菌性陰道炎的女性還常發現白帶像豆腐渣一樣，在小便時也會感到尿道口疼痛、灼感，同時陰道的紅腫使性交時疼痛。

陰道酸鹼度的改變會使精子的活動力受到抑制，且炎性細胞可吞噬精子，並使精子活動力減弱。



念珠菌性陰道炎的危害

➤ 導致不孕

陰道酸鹼度的改變會使精子的活動力受到抑制，且炎性細胞可吞噬精子，並使精子活動力減弱。另外，炎症發生時的性交疼痛和性欲減退等，均可影響懷孕。但念珠菌性陰道炎導致的不孕是暫時性的，疾病治癒後仍可受孕。

➤ 影響胎兒發育

孕婦患病後，極少數人陰道中的念珠菌會經宮頸上行，穿透胎膜感染胎兒，引起早產。另外，當胎兒經母親陰道分娩時，也可能被念珠菌感染，多引起口腔念珠菌病。

➤ 影響工作和生活品質

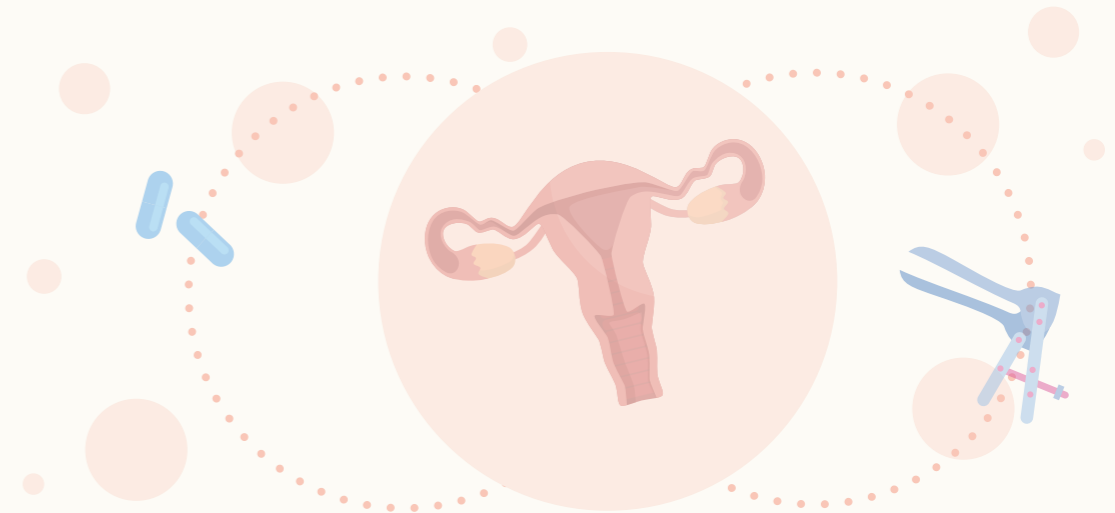
念珠菌性陰道炎，會伴有外陰瘙癢等症狀，對女性造成諸多的不便和影響，在工作中苦不堪言，難以啟齒，也會影響到夫妻生活甚至傳染給家人。

得了念珠菌性陰道炎該怎麼辦？

有些人認為念珠菌性陰道炎是「**婦科病**」，甚至有人認為是「**性病**」非常害怕，雖然念珠菌性陰道炎某種程度上與性有關，但不是傳統意義上的「性病」，因此大可不必恐慌，只要在正規醫院規範治療，單純性的念珠菌性陰道炎大多很快可以緩解。

令人煩惱的是，有些人的陰癢治好之後很快又復發，一年之中，反復發作四五次，甚至月經前後都會發作，每次發作，治療後很快緩解，但似乎總是「**斷不了根**」、「**周而復始**」。其實，這已經是複雜性念珠菌性陰道炎（RVVC）了。如果診斷為複雜性念珠菌性陰道炎，則應該在醫生的指導下治療並隨訪。

另外要注意：急性期不要行房，念珠菌性陰道炎雖然不是性病，但性生活可導致陰道疼痛，病情加重，加大了治療難度，同時也會傳染對方，如果反復發作建議性伴侶也要同時治療。



如何避免反復發作？

相比寒冷乾燥的北方，潮濕溫暖的南方更適合念珠菌生長，容易使人罹患念珠菌性陰道炎，這也是南方的「特產病」。尤其是梅雨季節，更是令人煩惱，真可謂「此癢綿綿無絕期」。

瞭解女性生殖系統的6道防線：!

- 1 兩側大陰唇自然合攏，遮掩尿道口和陰道口；
- 2 陰道口閉合，陰道前後壁緊貼，抵禦外界污染，同時陰道內還存在正常微生物群，抑制真菌和致病菌的生長，陰道分泌物也可以定期把有害的微生物排出體外；
- 3 宮頸口閉合，宮頸管分泌黏液，阻止病原體入侵；
- 4 育齡期女性的子宮內膜週期性剝脫，形成月經，排出體外，防止感染；
- 5 輸卵管的蠕動，有利於阻止病原體入侵；
- 6 生殖道的免疫系統，如各種淋巴細胞等等，可以形成生理屏障。

只要不破壞這個防禦機能，就不會生病。而許多女性喜歡用保健產品沖洗陰道，或長期使用護墊，希望能保持陰道潔淨，或使用一些產品希望達到陰道緊致的目的，這些「保健」方法，往往破壞了生殖系統的生理屏障，導致發病。因此，維護生理屏障，才能預防陰道炎。



長期穿著緊身褲、牛仔褲、T字褲可導致陰部溫暖潮濕，為念珠菌的繁殖創造了有利條件。

其次要養成良好的生活習慣：

緊身褲、牛仔褲、T字褲，為女性窈窕的身材增添了许多魅力。但是，這些服裝偶爾穿著無妨，長期穿著可會導致陰部溫暖潮濕，為念珠菌的繁殖創造了有利條件。另外，南方氣候比較溫暖潮濕，容易誘發念珠菌感染，因此，要勤換內褲，不要在洗衣機裡混洗，用過的內褲、盆、毛巾均應用開水燙洗，最好在日光下曝曬，如無日照條件，也應烘乾，保持內褲乾燥清潔。再有，特別提醒一點，夏日炎炎正當泳，但一定要注意游泳的衛生護理。而且，如果驗出了念珠菌性陰道炎就自覺地不要去游泳了。

如果是糖尿病、免疫性疾病等原發病導致的複雜性念珠菌性陰道炎，應積極治療原發病，如病情穩定，在醫生指導下減少或停止廣譜抗生素或激素的使用。

做好防護讓女性朋友遠離難言之隱！

遇桂芳

科大醫院
婦產科顧問





淺談幽門螺桿菌

幽門螺桿菌是一種革蘭氏陰性菌，可以進入人體並且生存在消化道裡，它們通常以覆蓋並保護著胃和小腸內壁的粘膜層組織為家。因此其感染非常普遍。根據美國疾病控制與預防中心的資料，全世界大約**66%**的人口感染了這種細菌。

多數情況下，感染幽門螺桿菌的人可能一生都**感受不到任何症狀**。少部分人在感染很多年以後，幽門螺桿菌侵襲胃內壁並造成足夠的破壞，胃酸就會透過胃內壁，造成**潰瘍**，還可能會**引起出血、感染**，對於少部分人，**這種感染會導致胃癌**。

接觸受污染的食物、水或器皿會感染幽門螺桿菌。直接接觸感染者的唾液、嘔吐物或糞便，也會感染、傳播幽門螺桿菌。接吻和共用餐具便是兩種常見的傳播方式。分餐制可在一定程度上阻斷這種微生物在人際之間的傳染。

目前，檢測幽門螺桿菌的方法有**侵入性**和**非侵入性**檢測兩大類。侵入性的檢測主要依賴胃鏡，包括快速尿素酶試驗、胃黏膜組織切片染色鏡檢和細菌培養。非侵入性檢測包括13C 或 14C 呼氣試驗、血清幽門螺桿菌抗體、糞便幽門螺桿菌抗原檢測。

如果有下列幽門螺桿菌感染情況，就需要積極治療：

- 1.有潰瘍症狀或胃鏡檢查發現有慢性胃炎或萎縮性胃炎，罹癌機率會大幅上升。
- 2.有胃癌家族史。
- 3.長期服用藥物，如長期服用阿司匹林、消炎止痛藥，或抗凝血藥物，這些藥物都可能讓原本胃不好的人演變成潰瘍甚至出血的情況，此時就必須要檢查是否有感染幽門螺旋桿菌，並且積極治療。

治療通常需要1到2周的治療才能好轉。但仍有約20%的人一次殺菌往往不會成功，還需要調整抗生素進行二次殺菌，遵循醫囑非常重要。

所以，對有症狀的病患，一般建議胃鏡檢查，並對胃組織進行活檢病理檢測，以確定是否存在幽門螺桿菌感染以及胃的病理改變情況，制定治療方案。治療後再採用非侵入性的方法檢測幽門螺桿菌是否存在。

姚繼容

科大醫院
西醫部主管





孕婦為何要提防德國麻疹？

德國麻疹是藉由德國麻疹病毒 (Rubella virus) 經呼吸道感染所引起的，別名又稱「風疹」，為急性病毒高傳染性疾病的一種，經由飛沫感染上呼吸道後潛伏期約為14~21天。而德國麻疹病毒是一種RNA病毒(核糖核酸病毒)，人類是唯一的宿主。通常發生在春冬兩季。感染後就像得了感冒似的，病徵較溫和、併發症較少，經治療後癒合力佳，可有輕度發燒、疲倦、鼻炎、結膜炎、咳嗽、耳後淋巴結明顯腫大，並伴隨全身性的不規則丘疹(與麻疹或猩紅熱發疹相似)，但也有25-50%的受感染者沒有明顯出疹情形，只有極少數患者會引發急性腦炎。因此常有患者已感染卻不自知。

但倘若孕婦在妊娠首三個月內感染德國麻疹，病毒有高達90%的機率會通過胎盤影響胎兒，使胎兒先天嚴重殘缺，如**耳聾**、**眼盲**、**心臟缺陷**、**智力遲鈍**，或甚至**胎死腹中**。無免疫力的育齡婦女對德國麻疹的易感染性估計為10%-25%。懷孕期間不能接種疫苗，所以沒有抗體的孕婦應避免前往有疫情的國家或地區。

孕婦在妊娠初期，若懷疑自己染上德國麻疹，可作血液檢驗，以確定是否受到感染。孕婦如證實受感染，可徵詢醫生意見，決定是否繼續妊娠。

沒有患過德國麻疹，或不清楚自己是否有免疫力的女性，若計劃日後生育，可在懷孕前接受血液檢驗及身體檢查。若證實體內沒有德國麻疹抗體IgG，便應接受疫苗注射，以保障下一代的健康。

溫馨提示：

在接受德國麻疹疫苗注射後須按指引在一定時間內採用有效的避孕措施。

馮鈞曉

科大醫院
婦產科醫生



認識肺結核

結核病是全球威脅人類健康的殺手之一，世界上約有三分之一的人口患有潛伏性結核病，全球每年大約有1%的人口新感染該病，因此值得我們嚴重關注。結核病是由結核分枝桿菌透過飛沫廣泛傳播的慢性傳染性疾病，可在全身任何一個部位發病，最常見於肺（即肺結核）。

結核分枝桿菌具有強大的殺傷力和生存能力，藉著開放性結核患者咳嗽、打噴嚏，或說話過程中所產生的飛沫進行大範圍傳播；暴露在結核分枝桿菌空氣中的所有人都可能受到侵害，患上肺結核，據統計每位開放性結核患者有機會感染10-15人。受感染的患者最早會在數週後出現病徵，但亦可能在多年後才發病，而在受感染後首兩年內出現病徵的機會最大。而潛伏性結核病患者則不會散佈疾病。

肺結核的一般的臨床症狀包括發熱、發冷、盜汗、食慾不振、胸痛和長時間(2周以上)咳嗽帶痰，25%的患者可能不出現任何症狀，偶爾有些患者可能會出現少量咳血。

肺結核的患者影像學表現可分為

1. 原發性肺結核

主要表現為肺內原發病灶和胸內淋巴結腫大，或單純胸內淋巴結腫大。

2. 血行播散性肺結核

急性血行播散性肺結核表現為「三均勻」結節特點，即大小、密度及分佈均勻；亞急性或慢性血行播散性肺結核的彌漫病灶，多分佈於兩肺的上中部，大小不一，密度不等，病灶可融合。

3. 繼發性肺結核

胸部影像表現多樣。輕者主要表現為斑片、結節及索條影，或表現為結核瘤、孤立空洞；重者可表現為大葉性浸潤、乾酪性肺炎、多發空洞形成和支氣管播散等；反復遷延進展者可出現肺損毀，胸廓塌陷，胸膜增厚粘連。

4. 結核性胸膜炎

分為幹性胸膜炎和滲出性胸膜炎。幹性胸膜炎影像表現不典型；滲出性胸膜炎主要表現為胸腔積液或局限性積液，吸收緩慢者常合併胸膜增厚粘連，也可演變為胸膜結核瘤及膿胸等。

診斷肺結核的「金」標準是痰中查找結核桿菌。凡對有出現胸部X線拍片或CT異常陰影者，必須進行全面和系統檢查，確定病變性質。如有中毒症狀、PPD試驗呈陽性、結核抗體陽性、血沉，結合胸片病變所在部位，可初步診斷肺結核。對於難以診斷肺結核者，可進行2周的短期觀察，進一步鑒別診斷，排除其他肺部疾病，以免誤診或漏診。

肺結核的治療需在專科醫師指導下，按照早期、規律、聯合、適量、全程的方針用藥。

肺結核的預防：

- 保持良好的個人及環境衛生(打噴嚏和咳嗽時要掩著口和鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物)。
- 遵循健康的生活模式，保持均衡的飲食習慣，有足夠的運動和休息，提高個人的免疫力。
- 預防肺結核可透過篩檢高風險者、早期診斷和治療，以及接種卡介苗等方法達成。
- 出現與結核病相似的病徵時要迅速求診，特別是咳嗽持續超過2周者。
- 肺結核患者應自覺隔離，在接受治療第一個月內應避免和他人密切接觸，尤其嬰幼兒童。病患的食具要和家人分開使用，用後要用水煮沸消毒。紫外線照射是最佳滅菌(結核桿菌)方法，所以病患使用過的衣物、被褥等需勤加洗曬。

黃小艷

科大醫院
影像科醫生





中暑防治

何為中暑？中暑症狀？

中暑，中醫又叫做中暈或發痧。長時間在高溫或烈日下，感受天氣的暑熱或暑濕的穢濁之氣，從而引起體表溫度調節功能紊亂，繼而水電解質失衡，神經系統功能的受損，出現頭暈眼花、乏力、四肢麻木、耳鳴、噁心嘔吐、胸悶、心悸、高熱汗出、神昏譫語、昏迷等症狀。如不及時救治，可危及生命。

中暑的預防和注意事項

- 01 隨時補充水分：在高溫天氣，每天通過汗孔排出的水分是大量的，不論運動量大小都要增加液體的攝入，不要等到口渴時才飲水。可以在2000cc的水瓶中加入一小湯匙的鹽，防止脫水。
- 02 少食高油高脂食物，減少人體熱量攝入。
- 03 穿著質地輕薄、寬鬆、淺色衣服、撐傘帶帽。
- 04 儘量在室內活動，如需外出運動，儘量避免在上午10時至下午2時，因此時溫度最高，陽光最猛。
- 05 外出時，應塗防曬值SPF15及以上的防曬劑，以及帶帽撐傘。
- 06 嬰幼兒，65歲以上老年人，患有精神、心臟、高血壓等疾病人群在高溫天氣更易發生危險，須及時觀察是否出現中暑徵兆。
- 07 保持充足睡眠。

中暑怎麼辦？中暑的急救方法？

一般處理：迅速將患者移到陰涼通風的地方，鬆解衣物，將溫濕毛巾敷於頭部，擦全身，再用涼毛巾敷於頭部，用涼水擦拭全身。最後服用水、淡鹽水或西瓜汁等補充體液。

中暑患者應特別注意的飲食原則

中暑後，人體非常虛弱，在回復過程中，需選擇飲食較清淡易消化的食物，並及時補充水分及電解質。此外，中暑後的飲食也有不少禁忌，敘述如下：

1. 切勿過分進補：因為過早進補會使暑熱不易消退，或正在消退的暑熱又復燃。
2. 避免辛辣及油膩飲食：如飲食辛辣油膩則加重其負擔，使得大量血脈滯留胃腸道，間接造成大腦血液缺少，人體會更感到疲倦，也會引起消化疾病。
3. 勿大量飲水：中暑患者應採取少量多次飲水的方法，切忌一次性狂飲猛灌，因大量喝水不僅會沖淡胃液而影響消化外，水多也會引起水電解質不平衡，也會出現痙攣現象。

常見消暑的飲食方法

綠豆湯：

綠豆味甘，性寒，能入心、胃兩經，具有清熱消暑，利水消腫，對於中暑，痙攣有較好療效。



仙草：

味甘，淡，性寒。清熱利濕，涼血解暑。主治中暑，高血壓等。



西瓜：

西瓜果肉有清熱解暑，解煩渴，利小便，解酒毒等功效，用來治療一切熱症。它是最自然的天然飲料，其中西瓜中的瓜白果肉最為解暑。



消暑中藥療方

消暑茶：

材料：藿香6g 佩蘭6g 荷葉6g 蘆根10g 薄荷3g

沖泡法：將上述藥材切碎，共為粗末，放於杯內加入200ml沸水，加蓋靜置10分鐘即可飲用。

煎煮法：所有藥物放入煲中，加入400ml水浸泡15分鐘，連浸泡水一起大火燒滾10分鐘，去渣後即可飲用。

吳梓拓

科大醫院
中醫生



保障兒童接受安全的疫苗注射

兒童在接受注射的時候，容易出現哭鬧和亂動，尤其是年齡比較小的兒童。為了注射順利及安全，家長若能瞭解如何配合，整個過程則會事半功倍。現時，所發現有關兒童接受注射時的謬誤大概有以下三種：

蒙眼

在注射時，蒙著兒童的眼睛或將其頭部偏向另外一側。認為兒童看不到就不會害怕了，孰不知「黑暗」和針刺感會讓兒童更加恐懼。

顧上不顧下

兒童在接受注射時因為害怕，難免會掙扎亂動，而僅僅抱住兒童的上半身，沒把腿部也抓緊，一旦兒童的雙腿亂踢亂動，不但容易傷到醫護人員和家長，也可能會導致兒童的接種部位錯位脫針。

過於信任

有些兒童在接受注射前十分配合，家長和醫護人員就放鬆警惕。只是輕輕地搭著兒童的胳膊或完全不抱住兒童，殊不知兒童的恐懼心理依然存在；一看見針頭，出於本能反應，感到不安而亂動，增加了兒童在接受注射時的難度和不安全性。

謝惠高

科大醫院
護士



安全注射的建議

- 家長要保持鎮定，因為兒童能夠感受到家長的緊張情緒。
- 鼓勵為兒童帶上喜愛的玩具以作安撫。
- 為有理解能力的兒童作出注射過程的解釋，以求提高他的配合度。
- 家長摟抱兒童能有效固定注射位置，方便暴露準確注射位置、減低意外發生。具體可概括為以下「三好」。

坐好

家長坐穩後，先讓兒童的雙腿自然放於家長大腿之間，再把兒童的臀部坐在家長的大腿其中一側上，同時家長亦可根據兒童的配合情況適力固定。

抱好

家長用一側手臂抱緊兒童，使其頭部靠在自己的肩胸前，再讓兒童眼睛靠在家長胸前，將其非注射的一側手臂放於家長身後，最後將兒童擁入懷中進行撫慰；這樣能讓小朋友增加安全感，減低恐懼。

握好

兒童接受疫苗注射的手部須自然彎曲90度，由家長緊握兒童手肘關節，並根據小朋友的情況適力固定。而另一隻手協助兒童正確暴露注射部位，方便醫護人員消毒和注射。同時再次留意抓穩兒童的雙手及雙腿，防止兒童亂動。

注射完畢，家長可給予兒童進行安撫，並說些鼓勵的語句也能加深兒童對注射經驗的正面感受。

參考資料

Fiona baker for kidspot, australia's best family health resource
 邢海燕 (2012) 兒童預防接種過程中心理護理。中國美容醫學, 21 (2), 277-278。
 王曉燕 (2012) 預防接種門診兒童看護心理分析及心理護理。當代醫學, 1 (264) 119-120。



Brand New Treatment

嶄新推介：
Ultherapy
超聲波拉皮治療

面部輪廓塑形：V字臉、高挺鼻子、改善鼻形、豐唇、蘋果肌及下巴等
Facial contouring V-face, nose sculpting, cheek and lip augmentation, face lifting

去皺：法令紋、木偶紋、魚尾紋、抬頭紋、頸紋等
De-wrinkling Naso-labial fold, Marionette lines, crow feet, glabella, neck rhytides etc

眼部微雕：去黑眼圈、眼袋、眼下細紋、眼角下垂、填平淚溝
Peri-orbital sculpting eye bag removal, dark circles, droopy eyelids, tear trough filling, browlift, peri-orbital de-wrinkling and lifting

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology, Avenida Wai Long, Taipa, Macau
查詢及掛號電話：(+853)2882 1838 / 2882 7833
Enquiry & Registration

踢走汗味 miraDry幫到您



腋下多汗困擾不少人，炎炎夏日，大汗淋漓，返到辦公室，不敢抬高雙手，皆因腋下「重災區」有一大片汗漬，而且發出異味，嚴重影響社交生活及人際關係！

想「踢走」汗漬、汗味，miraDry嶄新的技術幫到您！miraDry運用微波能量向真皮發射熱能，使汗腺萎縮，可以在短時間內解決多汗症及「臭狐」的問題，讓您輕鬆與夏天擁抱！

安全 持久 不留痕

miraDry

微波療程的好處

- ✓ **FDA認可**
miraDry是獲美國食品藥物管理局批准的療程，並且經過臨床驗證，可以大大減少腋下汗水。
- ✓ **快速持久**
治療過程只需一小時，汗腺被消滅後不會再生，效果持久！
- ✓ **無需開刀**
嶄新微波能量儀器帶來非入侵性治療技術，無須開刀，因此亦不會產生任何疤痕。
- ✓ **安全有效**
療程無需使用任何化學物質或毒素，顯著地解決汗腺分泌問題，從此無後顧之憂。

如欲瞭解更多及進行預約，歡迎致電+853 2882 1838。

面部的小粒粒 都是疣嗎？

面部扁平疣 (Flat warts)

臨床上經常會碰到病人因面部「疣」來求診，很多時都是做facial時被美容師發現。面部常見的扁平疣(flat warts)是由人乳頭狀瘤病毒 (HPV Type 3, 10, 28, 49) 感染引起的，此類型的HPV是良性，有別於女性宮頸癌的乳頭狀瘤病毒類型。扁平疣好發於青少年，臨床表現為皮色或粉紅色的扁平丘疹，直徑約1-3mm，多見於面部及頸部，無明顯不適，病程慢性，具傳染性。可通過直接或間接接觸傳染，常發生在抓痕或表淺皮膚損傷的創面上。



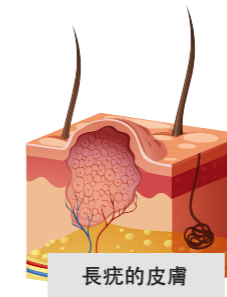
脂溢性角化病 (Seborrheic keratosis)

事實上來求診的病人多半不真的是扁平疣，反而是早期的脂溢性角化病，俗稱『老人斑』。脂溢性角化病又稱基底細胞乳頭瘤，是最常見的良性皮膚腫瘤，好發於中老年人，成因是角質形成細胞所致的表皮良性增生；常見於頭面部、背部及手背部等，有明顯的家族遺傳傾向。早期的脂溢性角化病容易被誤診為扁平疣，皆因其外觀非常相似，均呈皮色，稍突出於皮膚；然而脂溢性角化病表面比扁平疣更光滑，多為散狀出現，邊界也相對規整，直徑約1mm-1cm，最重要是脂溢性角化病不具傳染性。



處理

扁平疣一般能自行消退，必要時可用含有Retinoic Acid、Imiquimod、5-Fluorouracil成分的藥膏，也可用液態氮或激光消除。毛巾及個人貼身衣物建議與家人的物品分開清洗及擺放，避免傳染。脂溢性角化病雖然沒有傳染性，但難以自行消退，需要物理性去除如激光或電灼術。另外，面部的小粒粒還可以是皮脂腺增生、汗管瘤、脂囊瘤等，有疑問者可向醫生諮詢，以便妥善處理。



林茹蓮

科大醫院
整形外科醫生



淺談孩子增強免疫力的重要性

隨著全球暖化，越來越多研究證實氣候如何改變人類健康和壽命，發現影響甚深。當身心狀態受到天氣影響時，就稱之為「氣象病」，例如：因天氣忽冷忽熱，經常容易引起感冒、流鼻水、咳嗽、發燒。今年的流感高峰期情況亦比往年嚴峻，引起了不少家長的憂慮，要令小朋友減少感染發病的機會，最重要是增強身體免疫力，除了注意個人衛生及接種疫苗之外，其實可以從日常生活飲食中著手，配合適量運動，以及足夠的休息和睡眠時間。

凌子欣

科大醫院
營養師



如何提高小朋友免疫力？

由飲食開始

如果小朋友經常接觸含有添加劑、防腐劑和白糖等成份的食物，他們的免疫力便會開始下降。當對某些食物過敏時，他們的消化力便會受到影響，從而產生炎症，減低了抵禦病毒和細菌的能力。

※建議多進食新鮮蔬菜、水果、堅果和豆類，幫助提升免疫力。

保持腸內的益生菌群數量

益生菌幫助消化食物、促進腸道蠕動，亦有抵抗細菌和病毒入侵的能力。當益生菌平衡失調，抵禦能力便會下降。

※建議每日喝一杯原味無添加糖乳酪。

幫助平息他們的緊張和焦慮

在現今社會，不少父母都給了小朋友一些無形的壓力，將學習時間表排得密密麻麻，其實在緊張和焦慮情況下，小朋友的皮質醇和腎上腺素都會上升。當壓力荷爾蒙一直持續在高水平，他們的免疫能力便會降低。

※讓小朋友多參與戶外活動，從太陽中吸收維生素D，有助提升鈣的吸收，維持骨骼健康。

確保有充足的睡眠時間

優質的睡眠對小朋友尤其重要，他們需要在黑暗的環境中睡覺才可讓褪黑激素正常分泌，控制各種生理過程，從而改善睡眠質素、免疫能力等反應。

※很多研究已證實電子產品會影響睡眠質素，所以睡前必須確保所有電子設備都關掉。

不少家長誤以為多吃一些維他命補充品便能有助增強免疫力，所以會購買各種補充品給小朋友。但攝取營養的最好途徑是從天然食品，因為它是最易吸收。建議多選購一些具有抗氧化作用的食物，有助提高人體的免疫系統，如藍莓、黑巧克力、薑黃、西蘭花、菠菜。另外，小朋友時常下意識模仿任何事情，家長更應以身作則，建立良好飲食習慣！

2019年 三伏天灸治療日期

初伏	2019年07月12日	星期五
中伏	2019年07月22日	星期一
中伏加強	2019年08月01日	星期四
末伏	2019年08月11日	星期日

適用病症
(對症使用不同敷藥)

溫肺散寒：
肺系疾病——過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎、慢性咳嗽及體虛易感人士。

溫通活絡：
風寒濕阻滯經絡引起的痛症——關節疼痛、頸肩痛、腰痛等。

溫里止痛：
體質虛寒引起的其他疾病——胃痛、腹瀉、便秘、痛經、月經不調等。

三
伏
天
灸
療
法



冬病夏治三伏天灸

經常在冬季或空調環境下發作的肺系疾病，以及因體質虛寒引起的脾胃系、腎系、婦科疾病均是難以根治之症。

中醫三伏天灸療法依據「冬病夏治」的理論，對一些冬天好發的疾病以及體質虛寒人士，在夏天進行治療、調養，以減少疾病發作次數或減輕症狀，強壯體質。

三伏天分初伏、中伏、末伏，大致是在七月中旬到八月中旬。中醫認為，三伏天是一年中最炎熱的時候，這時人體陽氣最為旺盛，皮膚腠理疏鬆，機體代謝旺盛，此期間接受穴位敷貼，藥性容易由皮膚滲入穴位、經絡，既可溫經散寒通絡，又可調整臟腑，提高人體抗病能力，達至治未病的效果。

預約
+853 2882 1838

查詢
+853 8897 2678
+853 8897 2679



We are passionate about creating an environment where children will thrive intellectually, socially, and emotionally.



The International School of Macao is a vibrant and rapidly growing school with over 1300 students representing 40 different countries. TIS offers a well-rounded and developmentally appropriate curriculum for students in Pre Kindergarten to Grade 12, culminating in Alberta High School Diploma and the International Baccalaureate Diploma recognised by universities all over the world.

For more information, visit our website:
[http:// : www.tis.edu.mo](http://www.tis.edu.mo)



為甚麼小朋友經常容易患上流感呀？

流感在中醫學中屬於「時行感冒」範疇，起病急，容易引起傳染，以冬春季節多見。多為急性起病，表現為惡寒、發熱、全身關節痛、頭痛、乏力、可伴有流涕、流淚、咳嗽、咽痛、胸部不適等症狀。由於小兒的生理病理特點為「臟腑嬌嫩，形氣未充」及「發病容易，傳變迅速」等，故兒童患上流感的機會較高。

中醫對流感會否分型？

時行感冒因所感病邪不同，可分為風熱、風寒、暑濕等類型。

- 若惡寒重，發熱輕，口不渴，咽喉不紅腫，舌苔薄白，脈浮緊屬 **風寒**；
- 若惡寒輕，發熱重，口渴，咽喉紅腫疼痛，舌苔薄黃，脈浮數屬 **風熱**；
- 若見發熱時汗出不暢、身重乏力、胃納差、咽喉紅腫、舌苔白膩、小便黃、脈濡數為 **暑濕**。

在流感痊癒後有什麼食療可調養一下呢？

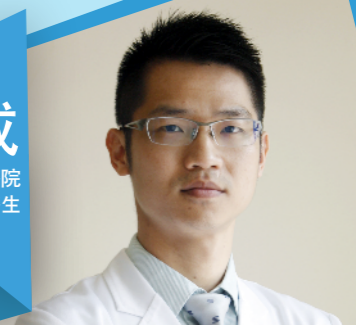
由於小兒感邪之後最易出現夾驚、夾滯、夾痰的表現。所以湯水多以化痰開胃、安神定驚為主。感冒痊癒後如見睡眠不寧、驚惕哭鬧、不思飲食等。可用百合10克、太子參6克、陳皮1小角、小米10克、白米30克煮成粥後，加適量鹽服用。如厭食明顯者可用太子參6克、陳皮1小角、雞內金10克、小米10克、白米30克煮成粥後，加適量鹽服用。

中醫有什麼方法可預防流感呢？

1. 時行感冒病人應臥床休息，多飲水。此病流行期間應減少集會。
2. 保持空氣流通，預防傳染。
3. 用杭菊花10克水煎代茶飲服可作預防作用，對於平素體虛兒童可用太子參10克及適量冰糖水煎飲服。

陳健成

科大醫院
中醫生



扭傷的正確處理方法

在日常生活和體育運動中，常會發生腰、踝、腕等部位的扭傷。在骨科門診的病人中，不少是這類患者。但在就診前，往往很多病人已作了**錯誤的處理**——立即自我熱敷或找人揉拍搓按局部腫痛處。

扭傷發生後，局部軟組織、筋膜、肌肉韌帶、毛細血管等發生破裂，引起出血和滲液。所以出現瘀腫、疼痛。此時熱敷，必然使傷處出血滲液增多。如用外力，特別重手法的局部揉捏，必然加重軟組織損傷出血，使瘀腫更甚。腫脹嚴重者，不僅**妨礙組織血供和靜脈回流**，而且還會出現張力性水泡，**增加治療困難**。



熱敷



揉捏

扭傷的正確處理方法是：

急性扭傷後，應**立即**進行**冷敷**。因冷敷能使血管收縮，減輕局部充血，降低組織溫度，起止痛，退熱作用。具體做法可以用冷水浸濕毛巾、或冰塊、冰水裝入塑料袋內，局部外敷**約半小時**，然後到醫院外敷清腫止痛的膏藥。如雙柏散（側柏葉、黃柏、大黃、薄荷、澤蘭），抬高制動患肢。休息1至3天，待**腫痛消滅後**，用**理療、熱敷、中藥熏洗**，再加上功能鍛煉，直至損傷愈合，功能恢復。此時熱敷熏洗能改善血液和淋巴循環，有利於血腫和滲出液的吸收，起到止痛、消腫、解痙，減少粘連和促進癒合的作用。

如果你是一名足球迷的話，就不定會發現，當運動員在球場上因衝撞跌倒爬不起來的時候，醫生就立即趕上去給傷員用藥劑噴霧傷處局部，片刻運動員就霍然而起，繼續參加比賽。這是什麼靈丹妙藥？這就是當年最早由上海研制成功的以氟氯甲烷為主，配合部份芳香中藥的新型冷鎮痛氣霧劑，它比局部冷敷方法，顯得簡便靈活，收效可靠而迅速，更適用於緊張的運動比賽所產生的扭挫傷，所以深受運動員的歡迎。

李杰能

科大醫院
中醫生



作為一名「白衣天使」有感

時光荏苒，轉眼之間我加入護理界已有二十載有餘了！憶起當年那個花季雨季的年紀，自己被那一頂線條優美的燕尾帽，那一身裁剪得體的白裙子深深地迷倒了，然後就義無反顧地成了一名「白衣天使」！

當我是一位初出茅廬的護士學生時，對白衣天使的體會是膚淺的，只局限於護士的形象外觀。比如：戴著帽子，穿著裙子，跟著老師跑腿子！當我是一位學有專精，投入社會服務大眾的護士時，對白衣天使的感悟是深刻的，不僅著迷於護士的形象外觀，而是護士是守護臨床生命健康的戰士。比如：戴著帽子，穿著裙子，孤身作戰到天明！當我是一位老馬識途，飽經世故投身護理事業的護士時，對白衣天使的領悟是發人深省的，護士不僅是守護臨床生命健康的戰士，甚至升格到全球公民、全球護理；為公民未來的需求重塑護理的國際議程上了。此時的我，依然堅持著初心；戴著帽子、穿著裙子，領著弟子服務一輩子的白衣天使！

顧名思義白衣天使是人們對護士的美稱，也是護理界創始人南丁格爾先輩精神的化身！我們既要傳承著先輩之精神：用自己的愛心、耐心、細心、同理心和責任心去好好照顧每一位病人。南丁格爾精神不應該只是一句空話，而是要在我們的工作實踐中進行弘揚。也要秉承《護士守則》之內容精神。並於同事之間相互學習、相互溝通，規範自己的行為準則，以積極的人道主義精神來面對自己的工作，以仁心仁術來規範自己的專業操守，立志為大眾的健康付出自己的最大努力！成為白衣天使最重要的是要有堅定的信念，以及堅持不懈的心！面對護理專業知識的日新月異，恒常學習進修加強醫療護理的知識，以鞏固大眾對於護理專業服務的精益求精。我們作為白衣天使亦要無懼艱辛，無懼挑戰與考驗，穩存善心，為社群服務，守護市民的健康！

張月冰

科大醫院
血液透析中心
護士



增強免疫 養生湯



眾所周知，春季是流感多發的季節，流感即為流行性感，它作為一種傳染性強，傳染速度快的傳染性疾病，可謂是在日常生活中最為常見的了。發病時其典型表現為畏寒發熱，頭痛身痛、疲勞乏力、食欲減退等，常伴有咽痛、乾咳，或鼻塞、流涕、胸悶不適等癥狀。身體免疫力不強的人士很容易在戶外或人多耳雜等地方受到感染，如老人小孩等，少數成年人也可因過度勞累或不注意飲食作息染上流感。因此，抵禦流行性感首先應注意良好的飲食作息，不過分透支使用自己的身體，同時也應盡量避免頻繁或長時間處於人群當中。此外，適時飲用強身健體的湯水也有助於增強抵抗力抵禦流感以及其餘傳染性疾病，下面則給大家介紹幾款能夠增強機體免疫力的湯水。

方志浩

科大醫院
中醫生



菘蓉寄生鯽魚湯

功效：補腎益陽強身健體

做法：將鯽魚洗淨，除內臟備用。將鯽魚放入沙鍋內，加入2升水、蔥白、生薑片，以及少量料酒和鹽。旺火將水燒開後，加入肉菘蓉以及桑寄生，將2升水煮至4碗水，加入適量鹽調味後即可食用。



排骨半斤



淮山排骨湯

功效：益氣燥濕潤肺利水

做法：將斬成段的排骨焯水後放入鍋中，先加入薑片大火燒開，然後再放入淮山、茯苓、黨參，及幾粒花椒，大火煮開後倒入慢燉鍋，小火慢煲兩小時左右後即可熄火。

黃芪烏雞湯

功效：益氣健脾生精益腎

做法：烏雞去除內臟洗淨，連同諸藥材以水浸洗。水煮沸後將切塊烏雞連同其他已洗淨的材料一齊放入燉盅內，隔水燉4小時，下鹽調味即可。



西醫部

Western Medicine Department



中醫部

Traditional Chinese Medicine Department



科別 Department	醫生 Doctors/ 治療師 Therapists/ 營養師 Dietitian
全科 General Practitioner	高德志 KOU Tak Chi、李杰 LI Jie、呂常俊 LOI Seong Chon、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧語詩 TANG U Si、杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、朱家康 ZHU Jia Kang、馬維隆 MA Way Long
呼吸科 Respiratory Medicine	蕭正倫 XIAO Zheng Lun
神經內科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei
普通外科 General Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
兒科 Paediatrics	劉劍輝 LAO Kim Fai
皮膚科 Dermatology	陳思遠 CHAN Si Un
麻醉科 Anaesthesiology	曾俊傑 CHANG Chon Kit
治療師 (物理治療) Therapist (Physiotherapy)	陳詠琪 CHAN Weng Kei、何嘉濠 HO Ka Hou
治療師 (脊骨神經科) Therapist (Chiropractic)	任偉強 YAM Wai Keung
營養師 Dietitian	凌子欣 LENG Chi Ian

科別 Department	醫生 Doctors/ 治療師 Therapists/ 營養師 Dietitian
醫學遺傳科 Clinical Genetic	林德深 LAM Tak Sam
心臟內科 Cardiology	王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、金椿 JIN Chun、梁文健 LEONG Man Kin
腸胃肝臟內科 Gastroentero-hepatology	詹德娟 ZHAN De Juan
外科 Surgery	霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward、劉永基 LAU Wing Kee Peter、鄺珉 KWONG Man、聶馥忠 NIE Fu Zhong、李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun
神經外科 Neurosurgery	陳君漢 CHAN Kwan Hon
神經內科 Neurology	劉子洋 LAU Chi leong
泌尿外科 Urology	羅光彥 LO Kwong Yin Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao
婦產科 Gynaecology & Obstetrics	馮鈞曉 FONG Kuan lo、李先鋒 LI Xianfeng
小兒外科 Paediatric Surgery	楊重光 YEUNG Chung Kwong
兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin
整形外科 Plastic Surgery	杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada
整形外科 Plastic and Reconstructive Surgery	吳偉民 NG Wai Man、張永融 CHEUNG Wing Yung、林茹蓮 LAM U Lin
骨科 Orthopaedic Surgery	Joao Miguel de Melo Faria Peixoto
骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine	俞江山 YU Kong San
耳鼻喉科 ENT	林冠群 LAM Kun Kuan
眼科 Ophthalmology	程正昂 CHENG Zheng Ang
皮膚科 Dermatology	賴維均 LAI Wai Kwan Wico
血液科及腫瘤科 Haematology and Oncology	方壯偉 FONG Chong Wai
麻醉科 Anaesthesiology	鄭彥銘 CHENG Gregory
營養師 Dietitian	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han
	陳麗愉 CHAN Lai U

科別 Department	中醫生 TCM Doctors
內科 Internal Medicine	陳飛燕 CHAN Fei In、陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、方志浩 FANG Zhihao、何啟東 HO Kai Tong、黎浩彬 LAI Hou Pan、梁人鳳 LIANG Renfeng、伍小欣 NG Sio Ian、潘梓浩 PUN Chi Hou、吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing
兒科 Paediatrics	陳健成 CHAN Kin Seng
針灸科 Acupuncture	朱慧敏 CHU Wai Man
皮膚科 Dermatology	陳飛燕 CHAN Fei In
骨傷科 Bone-setting	梁國威 LEONG Kwok Wai、李杰能 LEI Kit Nang
內科 Internal Medicine	劉良 LIU Liang
心血管科 Cardiology	趙永華 ZHAO Yong Hua
婦科 Gynaecology	莫蕙 MO Hui
針灸科 Acupuncture	何悅碩 HO Ut Seak
推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun

醫院顧問 Consultants

科別 Department	顧問 Consultants
全科 General Practitioner	周濠 ZHOU Ying
內科 Internal Medicine	許仕超 XU Shichao
內分泌科 Endocrinology	許仕超 XU Shichao
腎科 Nephrology	張華麗 ZHANG Huali
外科 Surgery	鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、馬威 MA Wei
婦產科 Gynaecology & Obstetrics	遇桂芳 YU Guifang
兒科 Paediatrics	宋玫 SONG Mei
神經外科 Neurosurgery	譚林琮 TAN Linqiong
耳鼻喉科 ENT	韋學軍 WEI Xuejun
麻醉科 Anaesthesiology	張玫 ZHANG Mei
疼痛科 Pain Therapy	張玫 ZHANG Mei
內科 Internal Medicine	陶紅霖 TAO Honglin
婦科 Gynaecology	陶紅霖 TAO Honglin



西醫臨床帶教指導門診 SOPD (Western Medicine-Clinical Instructors)

科別 Department	導師 Instructors
腸胃肝臟內科 Gastroentero-hepatology	袁漢 YUEN Hon
外科 Surgery	熊健 AH KIAN Ah Chong、董曉明 TUNG Hiu Ming、 熊維嘉 HUNG Wai Ka、郭寶賢 KWOK Po Yin Samuel
心胸外科 Cardiothoracic Surgery	趙瑞華 CHIU Shui Wah、張慶全 CHEUNG Hing Chuen Henry
泌尿外科 Urology	黃德慶 WONG Tak Hing Bill
婦產科 Gynaecology & Obstetrics	賴英明 LAI Ying Ming
整形外科 Plastic Surgery	何昭明 HO Chiu Ming
骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sport Medicine	劉俊傑 LAU Chun Kit
耳鼻喉科 ENT	許由 HUI Yau

中醫臨床帶教指導門診 SOPD (Traditional Chinese Medicine-Clinical Instructors)

科別 Department	導師 Instructors
腫瘤科 Oncology	吳萬垠 WU Wan Yin

澳門基金會明愛家居護養服務



服務內容

1. 個人照顧：助浴、餵食、個人衛生處理等。
2. 特殊護理照顧：傷口及壓瘡護理、腸造口護理、鼻胃管餵食、尿管護理等。
3. 復康服務：物理治療、職業治療、家居環境安全改善建議等。
4. 社工服務：社區資源連結、心理及情緒支援等。
5. 在家訓練：照護知識及技巧指導、諮詢等。
6. 特別陪護計劃及陪診服務。

藉著護理服務的介入，
為體弱、缺乏自理能力
且需要較多護理的人士，
提供在家照護支援。
服務尤為剛離院或
輪候院舍人士增添夜間
及節假日照顧，將「家
居病床」轉至「家居康
健」概念帶入家中。



費用：

本服務隸屬非營利性質，所有收費低於營運成本及按所需項目計算費用。如屬經濟困難者，可酌情申請減費。

聯絡方法

黑沙環服務站：黑沙環馬場東大馬路336號四樓
電話：2843 7006 傳真：2843 7127
中區服務站：羅神父街43號時代工業大廈閣樓B06室
電話：2855 3658 或 28554824 傳真：2855 4702
非辦公時間留言：2843 7947
網址：<http://www.caritas.org.mo>



歡迎來電查詢及索取服務資料

資助單位：



支持單位：



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE AÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM
SOCIAL WELFARE BUREAU OF MOKA GOVERNMENT