



Health

優・生・活

issue 3
2012
秋季號

醫療專題

膝關節、椎間盤突出微創治療
前十字韌帶重建物理治療
中醫治療關節疾病

兒童秋季常見病
中醫調治胃痛
口服藥物常識
孕婦夏季飲食
頸椎疾病的良方靚湯



三個“一切”

“一切為了病人”是醫院的最高宗旨。也許人們最直接看到的是病人來醫院的就診過程，要求醫院的醫護人員為患者進行優質的服務。其中主要包含兩個方面：一是要有精湛的醫術，二是要有良好的醫德。這就是通常所講的“醫患關係”。醫生不能只專注科學和技術，而要把患者的病痛放在第一位，通過鑽研技術，提高業務，造福病人。如果忘記了患者的利益，只專注學問，也許可以成為科學家，但是成不了好醫生。其實，醫院為了向患者提供優質服務，不僅需要“一線”醫護人員的精心工作，還需要“二線”技術人員，乃至行政後勤人員的良好配合。也許這些非“一線”人員更多的是直接為“一線”人員服務，但也經常直接地為患者服務，比如醫學檢查，方向指引，照顧病人等等。尤其是住院病人不僅其疾病診治與醫院緊密聯繫，就是其衣食住行也和醫院息息相關，牽涉到醫院的各個部門。為了服務病人，就連醫院的房屋結構亦要為病人專門設計。可見，醫院的一切都是為了病人。如果醫院的管理者、醫護人員和各種員工，忘記了醫院的一切設施、一切人員和一切工作最終都是為了病人，就等於忘記了醫院的根本。即使是行政人員，如果只關注“一線”人員，心中沒有裝著病人，也不會做好本職工作。

“為了一切病人”是醫院的行為準則。醫院的工作就是治病救人，不能挑選病人，不能歧視病人。無論老幼、男女、貧富、親疏、醜美、身份、地位、民族等，一律平等。特別是急危病症，更應該全力搶救，不能有絲毫的猶豫。在性命關天的時候，醫生應該把搶救生命視為天職，而不能把眼前的工作看作是生意而挑肥揀瘦。

“為了病人一切”是醫院的服務理念。治病救人不是修理機器，不是治療動物。人患之病不一定都是單純的生物因素，往往涉及社會心理因素。治療疾病，也不都是針對生物因素。醫生在診治疾病過程中，不但要考慮患者所患的疾病，還要考慮患者具體情況，瞭解患者的健康需求，從而為患者提供最好的服務。



王玉來教授
科大醫院院長

Content

02 院長的話

醫療專題

- 06 膝關節鏡微創治療
- 10 微創治療椎間盤突出
- 16 前十字韌帶重建物理治療
- 20 中醫治療關節疾病

醫學分享

- 24 兒童秋季常見病
- 26 中醫調治胃痛
- 28 口服藥物常識

醫生醫心

- 30 醫患溝通是可能的嗎
- 31 平凡精彩 痛快人生

食得有營

- 32 孕婦夏季飲食

中醫靚湯

- 34 頸椎疾病的良方靚湯

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 (全線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



科大醫院體檢項目簡介

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、醫學影像診斷中心、臨床化驗診斷中心(NATA認證)、睡眠診療中心、綜合康復診療中心、內視鏡中心、治未病服務、腫瘤綜合治療服務、中醫美容中心、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：1.5T磁力共振(MRI)、64層斷層電腦掃描儀(CT)、數字減影血管造影儀(DSA)、數碼X線攝影儀(DR)、數碼乳腺攝影儀、骨密度測量儀、四維彩色超聲波掃描儀等，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：男性健康管理計劃、女性健康管理計劃、企業雇員健康管理計劃，學生健康管理計劃以及個人健康管理計劃等。

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。

科大醫院 特色手法保健 *Health Massage*

項目：手法保健
Health Massage

頸、肩、腰、背、腿、膝、踝、肘、腕等任選部位

Optional part of neck, shoulder, waist, back, leg, knee, ankle, elbow, wrist, etc.

45 mins / 45分鐘

\$180

60 mins / 60分鐘

\$230

90 mins / 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MOPS\$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。

Remarks:

- Any additional treatment required will incur additional charges (e.g. medical instruments, acupuncture, scraping sand, cupping way auxiliary). For EMTECH, it will charge \$80.
- Health massage is not medical treatment, therefore medical reports and sick leave certificates; etc will not be issued accordingly.

讓關節再度靈活！

談膝關節鏡微創治療

膝關節是人體最大的關節，結構也相對複雜。每年也有不少病人因膝關節問題前往醫院求診，關節的靈活性直接影響病人的活動能力，如出現膝關節疼痛也絕不能掉以輕心，對於膝關節問題，目前臨床一般會透過藥物、物理治療等作處理，如嚴重者則需進行手術。科大醫院骨科特約醫生林冠群表示，隨着關節鏡手術的發展和技術的提升，醫生可因應病人不同病情選擇使用膝關節鏡微創手術作出治療。

1931年日本骨科醫生Takagi研製出第一支關節鏡，該鏡直徑為7.3mm，太小並不適合在關節內使用，後來關節鏡的直徑改良至少於4mm，讓骨科關節微創手術有了新希望。



常見的膝關節問題

1. 運動性損傷

不少膝關節損傷的求診病人是運動員，例如足球、籃球、排球等運動員在高強度的體育鍛鍊中受傷，而導致韌帶、半月板、軟骨等等出現不同程度的問題。例如國際球星林書豪早前的膝關節半月板撕裂就備受關注。

2. 意外受傷

交通意外、工業意外等造成的膝關節骨折及軟組織損傷。

3. 關節退化

中老年人出現膝關節疼痛，可能是關節退化而導致的問題。

關於關節鏡

人體的關節是個很狹窄的空間，傳統的開放手術要清晰地檢查其內在的結構是比較困難的，例如膝關節的半月板、肩關節的盂唇等單憑肉眼並不容易看得清，如果這些結構受傷了，要進行治療，必須把傷口開得很大才能配合操作。

關節鏡是一精巧的內視鏡，只要開細小的手術傷口，便能把它放入關節腔內，鏡頭放大的功能可幫助醫生在屏幕中清楚觀察關節結構及受傷情況，可較準確地診斷及即時作出治療。

此外，細長的器具可到達一般開放手術難以操作的角落，例如可在兩、三個不到一公分大小的傷口下，用縫線或特殊修補器修補半月板，這是傳統的開放手術較難完成的。



骨科特約醫生林冠群指膝關節鏡微創手術已被廣泛使用。



膝關節示意圖。

適合使用微創治療的膝關節病患

關節鏡可應用於治療膝關節半月板損傷、前十字韌帶損傷、滑膜皺壁綜合症、游離體、關節內骨折等等，其中以下的治療較為常見：

1. 半月板的修補和部份切除術

半月板是膝關節內位於股骨及脛骨之間的軟組織，半月板儼然一個避震器，吸收關節所承受的壓力。一些半月板的撕裂，可透過膝關節鏡微創手術進行治療，例如縫合修補、部份切除等。

2. 前十字韌帶重建

膝關節有多條主要韌帶，包括前十字韌帶、後十字韌帶、內外側副韌帶等。前十字韌帶的主要功能是限制小腿骨向前移動，對維持膝關節的穩定十分重要。前十字韌帶撕裂的傷者會出現膝關節腫脹、疼痛、不穩定感等情況。對於希望日後能作高強度運動的患者，醫生會考慮替他們進行前十字韌帶重建手術，一般使用病人自體大腿後方的膕繩肌或者膝關節前方的髌骨和髌韌帶作重建，以取代撕裂的韌帶及回復膝關節的穩定性。

3. 腱窩囊腫手術

中老年人膝關節後方(即腱窩)會因為關節內的毛病（例如半月板損傷、滑膜發炎）產生過多的關節液後腫脹，形成腱窩囊腫。過去處理此問題，是用傳統開刀手法直接切除囊腫，但傷口較大，病人復元慢，且無法解決膝關節內的毛病。使用膝關節鏡進行手術，不但傷口小，大大加快了病人的復元速度，處理囊腫的同時亦能檢查關節內的情況，有異常時一起處理。

膝關節鏡微創治療的好處

微創手術對受傷關節的損傷減到最小，傷口細小減輕了病人在手術後的痛楚，而康復也較快，住院天數自然減少。除此以外，由於手術過程中持續使用生理鹽水灌沖關節及傷口，細菌難以附着，故手術後傷口感染的機會也較低。

關節鏡手術越來越成熟，為恢復患者的關節靈活帶來了福祉。時至今日，關節鏡手術已不只局限於膝關節的檢查使用，其治療水平也趨完善。目前這類手術應用得最廣的部位是膝關節，其次是肩關節，此外，也普及至其他地方，包括肘、腕、髋、踝、蹠趾關節等，甚至關節以外的一些軟組織毛病，例如用於滑囊炎、關節外軟組織鬆解等，也可應用此技術作出治療。



關節鏡手術越來越成熟，為恢復患者的關節靈活帶來了福祉。



關節鏡精巧細小，手術傷口大多小於一公分，便能作檢查及治療。

微創內視鏡手術治療椎間盤突出



脊柱支撐着我們的身體，更有保護內臟的作用。人類的脊柱由脊椎骨和起緩衝作用的椎間盤組成。椎間盤是兩塊脊椎骨之間的盤狀纖維軟骨結構，其中央有髓核，髓核外有多層的纖維環包圍着，承擔上、下椎脊椎骨的壓力，椎間盤也讓脊椎骨之間留有空間，令椎骨可以相對地移動，我們的身體才可自由地活動。在承受外力的情況下，椎間盤更有避震的功能。

椎間盤突出引致患處劇痛，成為不少人士的困擾，受此病折磨的人更是不計其數。椎間盤的纖維環因着長年累月的磨損、退化，逐漸出現裂隙、磨損，也使髓核的含水量、彈性及緩衝力減少，此時，脊柱繼續受力，例如彎腰搬運重物、長時間彎腰工作、姿勢不當等，髓核便會經由纖維環的裂隙向外溢出而形成椎間盤突出。

椎間盤突出常見於頸椎及腰椎，頸椎椎間盤突出患者會有頸部僵硬、酸痛及肩膀或肩胛骨處酸痛等症狀。而腰椎有五個椎間盤，其中90%以上的腰椎間盤突出發生於最後兩節，患者會出現腰痛、腿部麻痺、下肢疼痛等症狀，甚至會影響行走及活動。因此，如出現不尋常的“腰腿痛”，應及早求醫，以免延誤診治。

醫生一般會以病人的病史作參考，並以一般的檢查作初步診斷，要確定診斷則必需通過影像檢查，一般的X光檢查可顯現出骨骼結構，可看到椎間距離變化以及關節變形、骨刺等情況，但卻看不到椎間盤，因此，要作清楚的檢查及診斷，須透過核磁共振檢查(MRI)或電腦斷層掃描檢查(CT)，這些檢查可清楚看到脊椎、脊髓、椎間盤等結構，顯示脊髓和神經根受壓迫的情況。

在治療方面，輕微的腰椎間盤突出，可經藥物及物理治療，配合適當休息，情況大多數可得以改善。對於較嚴重的病患，或經上述辦法治療後情況仍未如理想者，則可考慮作手術治療。椎間盤突出手術源起於西元1934年，需全身麻醉，做一個5至15公分長的切口，將突出的椎間盤切除，但此方法傷口較大，對肌肉和組織也有一定傷害，手術後病人可能因傷口疼痛而無法下床，部分需插導尿管數天，並要住院約五至七日。



內視鏡是連接了鏡頭的細長管導。



萬漢明指透過內視鏡可清楚看到椎間盤，作出準確的治療。

隨着醫學技術的發展，微創手術治療技術越來越成熟，大大提高了手術的安全性，也縮短了患者的康復時間。因此，醫生也會建議合適的病人選用微創手術治療。

脊柱外科微創技術可包括細針穿刺、輔助內視鏡、通道技術、顯微鏡和胸腔鏡等輔助方法。其中內視鏡微創手術，部分病者只需局部麻醉，手術期間患者保持清醒，醫生會為病人開一個約一公分的切口，在X光透視的導引之下，將內視鏡放到椎間盤附近，經影像系統可以清楚看到患處狀況，並可在顯示屏上作適當放大，幫助醫生能較準確地把突出的椎間盤切除。

此手術成功率高，風險、引發併發症的可能也較傳統手術低，而且傷口較小、出血也少，康復較快，患者一般可在手術一天後出院，有些患者更可在數天後回到工作崗位。因此，此技術現今也被較廣泛地應用。

脊椎內視鏡手術除適用於脊椎椎間盤突出的治療外，還可應用到脊椎骨折、脊椎感染性病變、脊椎腫瘤，以及重度脊椎側彎變形的矯正等等。

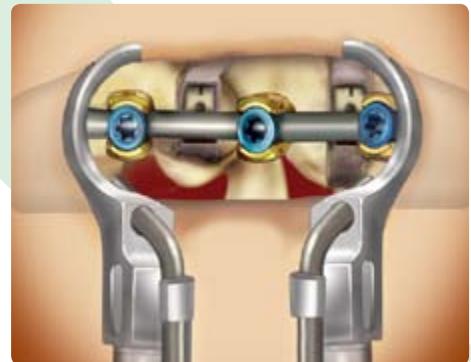
冰封三尺，非一日之寒，椎間盤突出是年月累積而導致的，預防勝於治療，注意控制體重，保持日常適當的姿勢，特別在彎身工作、提重物時要多加留意，多做柔軟體操以舒緩脊柱壓力，對預防椎間盤突出都很有幫助。



微創通道鏡下置椎體間融合器。



利用擴張器把微細通道及腔鏡置於脊柱作手術減壓或固定。



骨科及運動創傷學科萬漢明特約醫生談椎間盤突出微創治療。

中醫「穴位埋線」減肥治療

Point Catgut-embedding Therapy

何謂「穴位埋線」減肥治療？

What is "Point Catgut-embedding Therapy"?

「穴位埋線」療法是針灸傳統的治療方法，將可被人體吸收的一種蛋白腸線植入相應的穴位，通過線體對穴位產生持續的刺激，有助減肥、塑身。

"Point Catgut-embedding Therapy" is a traditional acupuncture treatment. Protein catguts will be implanted at appropriate acupuncture points, which can be absorbed by the body and produce a sustained stimulation by mitochondrial, help for weight loss and body sculpting.

「穴位埋線」的一般療程
The general course of "Point Catgut-embedding Therapy"

「穴位埋線」微創、痛感輕微、無須休息。一般相隔7~15天埋線一次，5次為一個療程。減肥效果基於個人體質各有不同。

"Point Catgut-embedding Therapy" is minimally invasive, slight pain, no need for rest after implantation. We usually take five times as a course, every 7 to 15 days take once. Effect of weight loss will be depended on the individual health condition.

「穴位埋線」適用於哪些病症？

What kinds of diseases could be treated by "Point Catgut-embedding Therapy"?

能治療慢性、頑固性、免疫低下性疾病；如哮喘、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、痿證及神經官能症等。

Help for chronic, intractable, immunocompromised diseases; e.g. asthma, chronic gastritis, enteritis, diarrhea, constipation, urinary incontinence, dysmenorrhea, irregular menstruation, facial paralysis, paralysis, neck and back pain, flaccidity and neurosis.

治療費用多少呢？How much is the therapy?

「穴位埋線」每次治療費為 MOP380，不含診金。

It costs \$380 per time, excluding of consultation fee.

診金多少呢？How much is the consultation fee?

中醫專科門診 MOP150；中醫普通門診 MOP80。

Specialists of TCM: \$150; General practitioners of TCM: \$80.



如何預約？ 請致電 2882-1838 預約中醫門診「穴位埋線」治療。

How to make an appointment? Please contact [+853] 2882-1838.

治未病

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

科大醫院

“Zhi Wei Bing” (Preventive Medicine)

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

前十字韌帶重建術前和術後的物理治療



膝關節鏡微創手術傷口小、風險低、病人能在較短時間內康復，如配合適當的物理治療，效果更是事半功倍！

前十字韌帶是維持膝關節穩定性的重要結構，它能防止脛骨向前移動以及控制膝關節的旋轉和活動。前十字韌帶撕裂大多因為運動或意外造成損傷，患者可能會出現膝關節疼痛、腫脹、活動受阻等情況。如情況嚴重，或患者的生活有大幅度運動的需要（如運動員），醫生則會建議他進行前十字韌帶重建手術。

科大醫院物理治療師梁敏慧表示，當醫生決定為病人進行十字韌帶重建時，物理治療師便可根據病人情況加以配合。一般在手術前，已可用物理治療幫助病人。

前十字韌帶重建術前的物理治療

物理治療師首先會對病人狀況作出功能性評估，考量傷患對病人的生活做成多大影響，分析病人生活中的活動量，使用膝關節的頻率等。例如病人居住的樓宇是否需要行樓梯、他是否需要經常步行出入等。

進一步是要對病人的受傷部位及身體狀況作出評估，例如腫脹情況、活動能力、肌力、柔軟度、步態分析等等。

一些小運動可幫助病人在手術前改善關節腫脹、活動能力弱等狀況，例如膝關節尚處於發炎階段出現紅、腫、熱、痛時，可冰敷於腫脹部位和/或抬高患側以改善關節腫脹；病人可坐在地上，用毛巾協助做拉腿動作，可幫助膝關節伸直，並在物理治療師指導下進行合適的肌力訓練，以維持肌肉力量。



科大醫院物理治療師阮志鵬示範如何以小活動幫助病人緩解不適狀況。

手術後之康復

科大醫院物理治療師阮志鵬表示，物理治療對於患者在手術後的膝關節康復是十分重要，因此，物理治療將與患者同行，堅持六至十二個月一系列密集的復康療程。患者必須盡力配合醫生及物理治療師的指導，進行相關鍛鍊，一步一步邁向康復路。

一般來說，前十字韌帶重建手術後的物理治療可分成四個階段：

1. 第一階段：手術後的前兩周

手術後前兩周為康復的首階段，此時以消腫、止痛、促進關節活動度及預防肌肉萎縮等為物理治療的目標。在手術結束的當天，物理治療便馬上開始。手術後膝關節會出現腫脹、痛楚的情況，因此會為病人進行持續的冰敷，有消炎消腫的作用。此外，在此階段也要盡量提升關節活動能力，特別是伸直幅度，以病人腿部能作0度至110度之幅度伸展為目標。故此，物理治療師亦會教導病人一些簡單的肌肉強化運動，例如在床上也能做的抬腿動作等；亦會教病人如何正確使用柺杖走路，為進一步的復康工作打好基礎。

2. 第二階段：手術後三至十二周

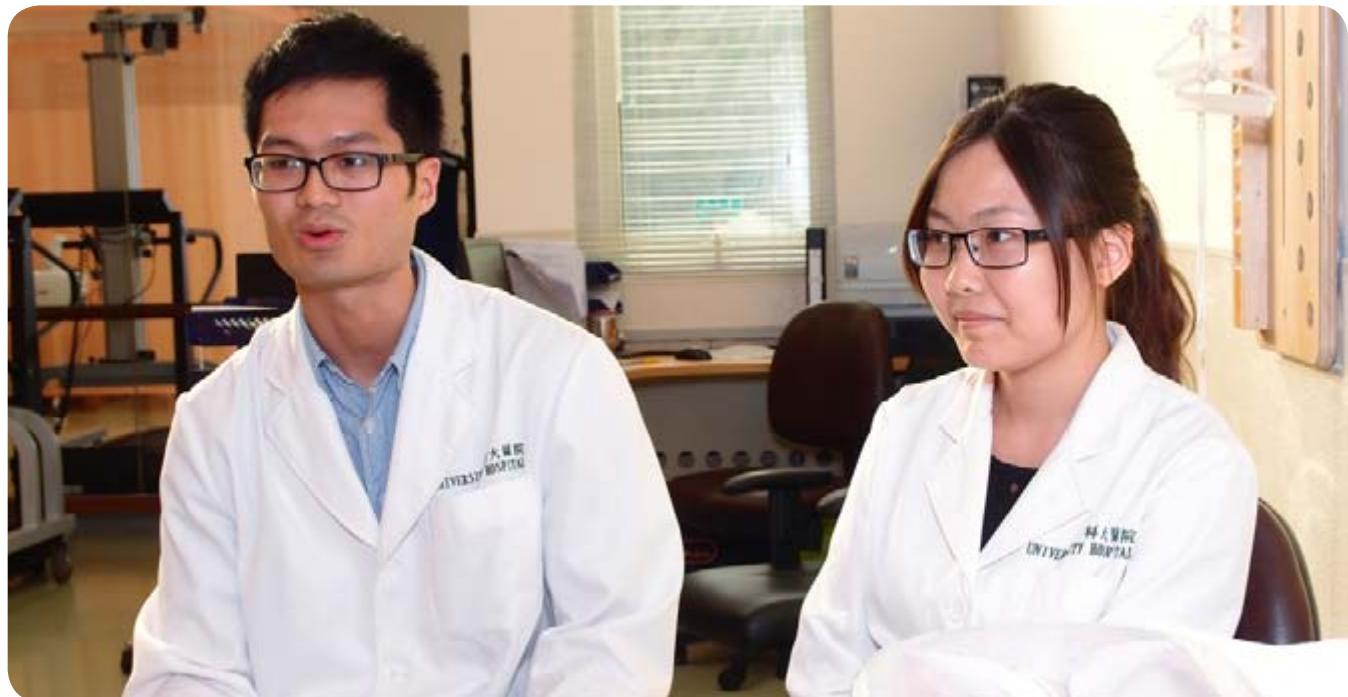
此階段治療的目的是增強肌力、提升平衡力和下肢的穩定性。例如用治療球鍛鍊下肢的肌力，在彈床上做單腳動作以訓練平衡性，也會配合單車、平衡板等運動。除此之外，物理治療師也會加強訓練病人的肌群肌力。在此階段的關節活動幅度應可達至120度以上，患者也能脫離柺杖自行走路。



治療球鍛鍊下肢肌力。



橋式抬腿運動加強下肢肌力。



科大醫院物理治療師阮志鵬(左)及梁敏慧(右)。

3.第三階段：手術後三至六個月

手術後三個月，病人的關節活動能力及肌肉力量基本上已回復正常，在這階段可加強訓練平衡力，以及提升患者的本體感覺。會配合單車、慢跑、游水等運動，幫助病人逐步回復活動能力，以及提高敏捷度。

4.第四階段：手術後六至十二個月

在一般情況，病人在六個月左右便可回復正常的運動。因此往後的治療以再提升敏捷度以及爆發力為主，特別是一些需要高強度運動的體育選手。

除了運動，各階段也會使用到不同的儀器作輔助，例如超聲波熱療，能促進軟組織癒合並預防組織癒合時發生黏連；跑步機可練習行走步態等。

手術後配合了不同階段的物理治療，一般情況下病人於手術後六個月就可作正常運動，而運動員則有望可在九至十二個月後重返競技場。

物理治療部分器材：



運動器材組合



淋巴循環機



中頻向量干擾波電療儀



跑步機



超聲波治療儀

中醫對關節疾病的特色治療



科大醫院是由多位資深專家、教授所帶領的中西醫團隊所組成，一直為本澳民眾提供優質的醫療服務，其中關節疾病的治療為科大醫院中醫門診的特色項目之一，結合中醫骨傷科、中醫推拿科、針灸科等治療關節疾病的優勢，幫助患者解除疼痛、恢復關節功能，或是中西醫互補幫助關節手術後調養及康復。

關節疾病屬於中醫裡的痹證、傷筋、傷骨等範疇，主要病因可分為外因及內因，常見外因有外力傷害、感受邪氣、邪毒感染等；內因則有年齡、體質、結構、先天因素等。病機方面，中醫云“腎主骨、肝主筋”，故關節損傷與肝腎的關係最為密切，肝腎不足會導致筋骨失濡養，繼而影響關節的復元。另外，關節受到損傷，首先會影響到氣血運行，導致氣血運化紊亂，中醫云“氣滯則血瘀”、“不通則痛”，故關節疾病的發生是肝腎不足、氣血運行不暢所致，治療應以補肝腎、強筋骨、調氣血為原則。

1. 中藥內治法：

內治法為依照中醫辨證論、治理論給予患者中藥湯液內服。內治法常使用活血化瘀藥及理氣藥物，主要是將關節損傷引起的氣血、津液紊亂予以糾正，並且補益肝腎等臟，使受損筋骨能夠儘快復原。損傷初起者可加清熱解毒藥物，關節疼痛日久者可加祛風濕藥物等。

2. 中藥外治法：

外治藥種類大致可分為敷貼藥、搽擦藥、熏洗熏蒸藥等，其中以敷貼藥最常用於關節疾病的治療，透過人體皮膚的吸收，對關節進行局部的行氣活血、化瘀止痛，亦適用於關節手術後加速排瘀、生肌。此法與內治法一同施治則稱為內外合治法，結合兩者優勢，加強關節疾病的治療效果。

3. 手法復位及固定法：

手法復位、固定法是中醫骨傷科較具特色的治療方法，以人手為主，在幾乎無器械輔助的情況下將骨折或脫位矯正，並視情況予以夾板固定，能夠矯正關節脫位、半脫位或其他小關節紊亂。

4. 推拿疏筋通絡法：

透過推拿手法促進關節周圍血液流通、改善血液的流變、降低血流阻力、促進微循環的建立等，使關節組織中的代謝廢物、瘀血加速排除，以利關節周圍血液循環維持良好的狀態。另外，推拿鎮痛作用已得到臨床上的公認，有研究認為某些推拿手法可以促進內啡肽的分泌以及加速代謝H+、K+、前列腺素等強烈致痛物質，能夠有效減輕關節疼痛及改善患者生活質量。



透過推拿手法促進關節周圍血液流通、改善血液的流變、降低血流阻力、促進微循環的建立等。

5.針刺法：

藉由極細不銹鋼針刺入經絡穴位來達到疏通經絡、調和陰陽及扶正祛邪，而對於關節疾病，針刺法還具有消炎止痛、鬆解組織粘連、增加關節間隙等功用，使關節內部壓力得以舒緩，進而減輕疼痛及改善關節血供，恢復關節功能。

電針則是以針法為基礎，於兩針之間給予脈沖電刺激。其作用相當於人手運針，能較正確的提供刺激量參數，提高針刺法的療效，同時可鍛煉關節周圍肌肉，鞏固關節的穩定性。

溫針灸是將艾柱插置於針柄上並將其點燃，溫熱感會逐漸傳導至針刺局部，對於濕、寒邪所造成的關節疾病、手術後的關節酸痛及關節痠用有很好的療效。

三棱針也是常用於關節腫脹，在局部消毒的環境下，以三棱針針刺關節腫脹處，或於經絡腧穴上點刺出血，促進經絡氣血運行。



(網路圖片)

針刺法(即針灸)可促進關節局部氣血循環，提高痛閾，增強關節功能。

6.灸法：

主要功用為溫經通絡、行氣活血、祛濕逐寒、消腫散結等，針對退化性關節炎以及關節手術後的康復有較好的療效。

艾柱灸，將艾絨搓成圓柱形，放置於關節疼痛處或經絡腧穴上點燃，待艾絨燒盡或患者有灼熱感即可，風寒痛症者可隔薑片灸，關節腫瘍者可隔蒜片灸。

艾條灸，醫者手持艾條點燃並指向關節或穴位，來回、上下移動使局部溫度提高，患者有明顯熱流、脹滿感即可。

7.拔火罐：

燃燒罐內的氧氣，使罐內形成負壓狀態，迅速吸附於穴位或應拔部位體表，使被拔部位皮膚充血、瘀血，促進關節內氣機交流，糾正血液津液的運行紊亂，對於關節疼痛及僵硬感可大幅度的舒緩。



(網路圖片)

科大醫院中醫團隊裡有多位經驗豐富的專家，秉持中西醫互補的精神，提供完善的中醫藥配套服務，對於關節疾病不僅可以增強體質改善患者全身氣血運行，更可以通過手法、針灸等排瘀止痛改善關節局部的狀況，突顯中醫藥的優勢。



手法復位、固定法是中醫骨傷科較具特色的治療方法。



溫針灸對於濕、寒邪所造成的關節疾病、手術後的關節酸痛及關節痠用有很好的療效。



拔火罐對於關節疼痛及僵硬感可大幅度的舒緩。



如何預防兒童秋季常見病

秋季秋高氣爽，空氣宜人，但同時秋天是兒童生病的高峰期。作為家長，除了給孩子加強營養、增強體質以外，尚需預防秋季常見病。

一・為什麼秋季是兒童生病的高峰期？

因為秋天天氣乾燥，且早、晚溫差較大，忽冷忽熱，而孩子體溫調節中樞和循環系統發育尚不完善，不能及時調節體內和體外溫度的突然變化。另一方面，兒童抵抗力弱，因此容易感染或誘發疾病。

二・兒童秋季常見病包括哪些疾病？

兒童秋季常見病包括呼吸系統疾病（感冒、支氣管炎、哮喘）、消化系統疾病（秋季腹瀉）、傳染病（手足口病）及流鼻血等。

三・什麼是常見的呼吸系統疾病，如何防治？

常見的呼吸道疾病包括感冒、支氣管炎、支氣管哮喘等，可由病毒或細菌感染引致，主要表現為發熱、咳嗽、打噴嚏、流涕、鼻塞、喘息、胸悶、喉嚨發炎及扁桃體腫大等。

預防保健方法包括：

1. 多休息、多喝水、多吃水果，增加機體代謝；
2. 增加戶外活動，增強體質；
3. 保持學習生活環境的良好通風，儘量避免接觸呼吸道感染患者，接觸到患者或他們碰觸過的東西後要洗手，手指還要遠離眼睛和鼻子；
4. 隨溫度變化增減衣服，經常使用冷水洗臉洗鼻；
5. 有哮喘病史的兒童應儘量查出致敏原因，避免接觸致敏原；床上用品應該經常曝曬和清洗；
6. 家長一旦發現孩子有不適癥狀，應立即到醫院就診。千萬不要輕易使用抗生素，因為90%以上的感冒是病毒引起的，抗生素非但無效，反而有副作用及增加耐藥細菌。

四・什麼是常見的消化系統疾病，如何防治？

秋季是腸道傳染病高發季節，最常見的是秋季腹瀉。秋季腹瀉由輪狀病毒引起，傳染性強。此病起病急，常伴發熱和上呼吸道感染癥狀，早期的主要癥狀是嘔吐，繼而出現腹瀉。大便次數多、量多、水份多，為黃色水樣或蛋花樣便，帶少量粘液，無腥臭味。由於患兒大量失水，很快發生脫水現象，嚴重者可引起酸中毒及電解質紊亂，甚至可危及生命。

保健預防方法包括：

1. 注意家庭的飲食衛生，餐具要進行消毒，生食瓜果要洗淨，腸道傳染病期間，儘量少帶兒童到人群密集的地方，及避免在外進食；
2. 孩子要勤洗手，不要吸吮手指；
3. 患病的孩子要及時到醫院就診，及時補充水分及電解質，不要用抗生素；護理患兒前後都要認真洗手；
4. 嬰兒出生1個月至6個月期間可到醫院服食輪狀病毒疫苗，預防秋季腹瀉的發生。

五・什麼是手足口病，如何防治？

手足口病是由多種腸道病毒感染引起的傳染病，初期癥狀是發熱和出皮疹，皮疹主要分佈於手部、足部及口腔，有部份患兒皮疹可出現於臀部、膝蓋部或軀幹，隨著病情加重口腔皮疹增加，常使孩子出現流涎和拒絕進食。

保健預防方法包括：

1. 保持室內空氣流通清新，定時消毒，及時消滅致病病毒；
2. 手足口病高發季節，避免到人口密集的公共場所及接觸患兒；
3. 兒童教育機構每天定時檢查，及早發現患兒及避免疾病傳播；
4. 患兒一旦發現患病，需及時就診及隔離，避免併發癥的出現。



科大醫院
兒科特約醫生
張志勤

六・易流鼻血如何處理？

因秋季氣候乾燥，陽光照射較強烈，孩子易流鼻血。家長應讓孩子多喝水，少吃油炸和辛辣食物。另外注意撞傷鼻部，若發現孩子流鼻血，用壓迫法（手指壓迫鼻血多的鼻翼），出血較多時到醫院就診，教育孩子不要挖鼻子。



中醫調治胃痛

1. 何謂胃痛？

胃痛，亦稱“胃脘痛”，是以上腹胃脘部近心窩處經常發生疼痛為主証。胃痛是臨床上常見的一個症狀，多見急慢性胃炎，胃、十二指腸潰瘍病，胃神經官能症，也見於胃下垂、胰腺炎、膽囊炎及膽石症等病。

2. 中醫常分哪幾種證型？怎樣運用食療？

胃痛證型先分虛實兩類，實證可分寒邪客胃、飲食停滯、肝氣犯胃、肝胃郁熱、瘀血停滯，5個證型；虛證可分胃陰不足、脾胃虛寒，2個證型。

食療方面因胃痛證型甚多，難以運用單一食材治療，所以運用食療時，應根據不同證型，而選用不同食材。胃痛臨床上往往存在虛實夾雜、證型互疊情況，食療功效單一且力弱，所以食療只用於症狀較輕的患者或輔助中藥治療。如患者證型複雜，症狀較重時，應尋求醫生的治療。

因現代人生活節奏繁忙，難以每天煲湯或進食特定食材，所以以下介紹幾種藥茶方供大家參考使用：

(1) 寒邪客胃

症狀：胃痛暴作，脘腹得溫則痛減，遇寒則痛增，喜熱飲。

藥茶方：紅茶6克，生薑3片，蘇葉5克，紅糖15克。

(2) 飲食停滯

症狀：胃脘脹痛，噯腐吞酸，或嘔吐不消化食物，吐後痛減。

藥茶方：山楂20克，陳皮6克。

(3) 肝氣犯胃

症狀：胃脘脹滿，痛引兩脅，噯氣頻繁，噯氣後疼痛稍減。

藥茶方：玫瑰花5克，佛手10克。

(4) 肝胃郁熱

症狀：胃脘灼痛，泛嘔酸水，時時嘈雜，煩躁易怒，口乾苦數。

藥茶方：蒲公英15克，佛手10克。

(5) 胃陰不足

症狀：胃痛隱隱，心煩嘈雜，口乾欲飲，大便乾結。

藥茶方：北沙參10克，麥冬10克，陳皮5克。

3. 中醫治療胃痛除了服中藥外，還有沒有其它療法？

治療除了中藥外，還可結合針灸、按摩、食療等方法治療。

患者平時可以按壓中脘、足三里、內關等穴位，以減輕胃痛情況。每個穴位可按壓3~5分鐘，注意在按壓過程中，應動作輕柔，力量適度，以自覺有較強的酸痛為度。



內關：有寬胸理氣，化瘀止痛，降逆止嘔，安神解郁等功用。



足三里：有健脾補胃，調和胃腸，補虛扶正，瀉熱寧神等功用。

4. 胃痛患者平時應如何調養？

俗語話胃病：『三分治，七分養。』調養對於胃病的康復和減少復發，有着正面的幫助。患者應該在治療的基礎上，經全面檢查確診後進行系統治療，並配合調養，就可達到理想的治療效果。現代人生活節奏繁忙緊張，情緒、壓力與飲食方面的失調，是誘發腸胃病最常見的原因，所以胃痛患者應先調養情緒、飲食為要。

(1) 飲食有節，防止暴飲暴食，宜進食易消化的食物，忌生冷、粗硬、酸辣刺激性食物、禁止煙酒、禁用咖啡和濃茶。

(2) 平心靜養，保持樂觀情緒及充分休息，避免緊張、焦慮、惱怒等不良情緒的刺激。

(3) 少服用對胃黏膜有損害的藥物。長期胃痛的病人應定期胃鏡檢查及胃粘膜活組織檢查。



科大醫院
何啓東中醫生

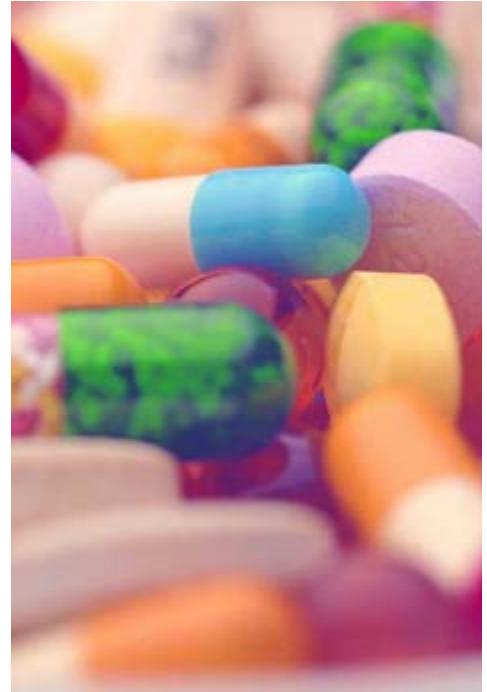
你可能不知道的藥物常識？

(口服藥篇)

要發揮藥物最大功效，必須有正確的用藥態度及使用方法，下面將會為你介紹一些基本的藥物常識，希望能夠幫助各位讀者。

1. 在看診時，你要告訴醫生什麼事情？

- 現正服用的藥物，包括名稱、用法及服藥後感覺。
- 曾經服用的藥物，包括過去長期服用或與是次看診有關的藥物。
- 曾經發生過敏的物質，包括藥物、食物、環境因素及其過敏程度。
- 現正懷孕、哺乳或打算懷孕。
- 特殊體質，包括蠶豆症、肝腎疾病患者。
- 特殊職業，包括司機、運動員等。
- 主動討論是次服藥的目的、預期效果及可能發生的不良反應。



2. 在藥房領取藥物時，你要注意什麼事情？

- 親自領取或由照顧者代領。
- 核對姓名，點清藥物種類及數量。
- 檢查藥物外觀，包括破損及異常。
- 明白藥袋標籤上的指示，包括用法、用途及注意事項。
- 注意藥物的有效日期，散裝藥以完成療程日為期限。

3. 在服藥時，你要知道什麼事情？

- 注意口服還是外用。
- 按照藥袋標籤上的指示服藥，不要自行增減次數或份量。
- 用白開水送服，不要乾吞，勿用礦泉水、牛奶、茶或果汁。
- 注意藥袋標籤上的任何提示，如『服後使人昏昏欲睡，不宜駕駛或操作機械』。
- 要吃完醫生的處方藥，另有指示除外。
- 中西藥不可同時服用。
- 服藥後有持續性的不良反應或副作用就請立即找醫生。

次數 / 時段	早上	中午	晚上	睡前	建議	飯前	Before meals	飯前 30 分鐘
每天 1 次					建議	飯後	After meals	飯後 30 分鐘至 1 小時
每天 2 次	✓			✓	建議	睡前	At bedtime	睡前 30 分鐘
每天 3 次	✓	✓	✓		建議	空腹	On an empty stomach	飯前 1 小時 或 飯後 2 小時
每天 4 次	✓	✓	✓	✓	建議	隨餐	With food	餐後立即服用
					未註明		No remark	飯前、飯後均可



科大醫院
藥劑部註冊藥劑師
馮超敏

4. 忘記服藥時，你要做什麼事情？（口服避孕藥除外）

想起時立即補服。

如果接近下次服藥時間，就不要補服，只需按時服用下次的份量。

不要服用雙倍份量。

如果經常忘記服藥，就要找醫生尋找解決方法。

5. 加水調配藥粉時，你要知道什麼步驟？

瓶裝抗生素藥粉：

第一步：先搖勻藥瓶，使瓶內顆粒徹底鬆散。

第二步：加入白開水至瓶身刻度以下4分之3處。（勿用熱水、礦泉水或牛奶）

第三步：把瓶蓋擰緊，並猛力搖動藥瓶至無結塊。

第四步：再次加入白開水稀釋至刻度處，並再次搖動藥瓶。

第五步：按照醫生指示服藥。

第六步：配製後的抗生素請存放於雪櫃保存，一般有效日期為7天。

第七步：服用存放於雪櫃的藥物時，前請先徹底搖勻後再使用。

包裝飲用藥粉：

每種藥粉所用的水量都不同，有些只用15毫升，而有些則要1升，所以領取藥物前要問清楚。

總括來說，可以用1杯白開水調配藥粉（8安士或240毫升或1個標準紙杯）。而配製後的藥物一般可以保存24小時。

6. 儲存藥物時，你要懂得什麼事情？

置於陰涼乾燥的地方，避免光線直接照射。

存放在兒童無法取得的地方。

藥物保存在原來的容器內，並保留標籤。

定時檢查藥物的有效日期。

不要存放剩餘的處方藥。

需冷藏的藥物應存放攝氏2~8度的雪櫃內，勿冷凍。

以上為一般藥物常識，但實際上也有不少例外，如某些心臟藥物可能是早、午服用，故用藥前還是問清楚你的醫生或藥劑師，避免錯誤用藥。



李杰
科大醫院
深切治療部醫生

醫患溝通是可能的嗎

有一位醫學生這樣問我：“面對醫患之間專業知識的鴻溝，如何進行醫患溝通？醫患溝通是可能的嗎？”

對這個問題，我很願意和同道分享個人觀點，以資借鑒。

1、醫患溝通不是簡單病情介紹：

醫患溝通，首要的是建立信任，絕非單純解釋疾病，要避免雙方陷入術語的迷宮。很多時候，患方要的並不是“專業的答案”，他更希望感受到被尊重和同情：對他的疾病本身、精神痛楚、經濟壓力等充分體諒；感受到從專業角度他能完全信任你，放心把親人託付給你，無論好壞和你共同面對診療結果。

2、謹守法律和專業底線獲致從容：

醫患溝通的兩條底線：首先須謹守法律；然後是專業優秀，能按照醫學發展的最新進展管理疾病，建立起患者對專業能力的信賴感。在此前提下，你可以無愧地坦蕩告自己和對方：由於人的複雜性，醫學發展的局限性，醫生只能在醫學發展的範圍內給病人以幫助，醫生是人非神，不能保證每個病人都有好的結果。

3、訓練語言技巧：

醫學生都知道有一現象：老師中剛畢業的新人愛用複雜高深的專業術語，有能耐整章背誦教材，有本事把簡單問題複雜化；而老教授卻能用簡單話語把複雜問題說明白。因此我們不要以知識佔有者的心態去對待患方，而是在真正完整掌握疾病的前提下，考慮患者不同經濟、文化、階層、個性和教養的不同，用他能夠理解的語言把話說清楚。

4、對溝通難度保持清醒：

醫患溝通難度不僅在於專業人士和普通民眾間的知識鴻溝，還在於整個社會的人文環境、價值導向、民風等。在ICU，因病人病情重、花費大、管理模式家屬不能24小時守護，患方更容易將精神壓力和經濟壓力轉化為對醫護苛刻甚至不合理要求。

5、醫患糾紛的焦點：

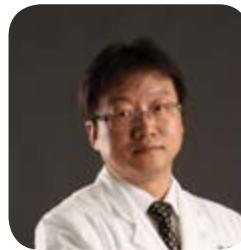
研究顯示醫療糾紛的焦點首先不是醫療品質，而是醫生“態度”。因此提高專業素質的同時如何表達出尊重、同情和愛同等重要。要做到這一點，需要懂得醫患溝通不是醫生高高在上的行為，換位思考，就容易表達出愛與同情。

6、如何面對溝通受挫：

並不是你有好心，別人就能感受和領情。受挫後，你準備怎麼辦？抱怨無益，還是反躬自己吧，積極改進。不同態度，可能決定了你能否一生中“有尊嚴地行醫”。

因此，瞭解患者需求、專業行為科學規範、遵守法律、洞悉社會和人性的不完美、累積經驗，有對患者矢志不渝的關心卻並不“鄉願”。有了這些前提，醫患溝通是可能的。

最後將《希氏內科學》中的一句話送給自己和大家：“大方而有意義的全身心的付出，對多數人，是一門需要學習才能掌握的技巧。”



張俊

科大醫院中醫推拿科主治醫生
澳門科技大學中醫藥學院
臨床帶教指導老師

平凡精彩 痛快人生

從83年學習中醫開始，步入歧黃之途已近30年，中醫學的博大精深和獨特的療效讓我在平凡的每一天中用心探索，發現生命中的無數奧秘。靈活運用傳統中醫的針灸、推拿、中藥等方法，在發現並解除病患痛苦的同時體驗人生的快樂，所以每日儘管工作很辛苦，面對患者滿意的笑容，讓我感覺到人生的快樂和精彩。

中醫學是一門抽象的學科，同西醫相比，缺乏客觀統一的標準。比如對臟腑的認識，藏於內，形於外，醫者要通過望聞問切收集患者外在的表像，來加以整理判斷內在臟腑的功能，與西醫解剖學上的五臟有明顯的不同。如中醫學的心同人的精神思維有關，故心煩不寐的失眠治療上要養心安神，而脾氣暴躁易生氣則同肝陽上亢或肝氣鬱結有關，治療上應舒肝理氣或平肝潛陽，再比如咳嗽西醫認為同肺部感染有關，而中醫認為五臟六腑皆可令人咳。曾有一家三口都因咳嗽看診，結果三張處方分別以清肺、舒肝、補腎為主都取得了明顯療效。隨著現代醫學的快速發展，醫生過度依賴現代醫療設備的檢驗，甚至不做檢查無從下手看病，我堅定認為中醫學有其自身的特點，傳統的望聞問切一定不能拋棄，我曾告誡自己假如我不能通過四診判斷病情，就一定不能做到有的放矢。

中醫學是一門實踐性很強的學科，尤其是針灸、推拿手法更強調實踐操作的重要性，於是選擇了以推拿為主要治療手段。另外在治療的過程中與患者的互動

非常重要，主動積極的治療和預防，治未病的理念已越來越受歡迎，在治療的同時，我也常常教會患者每日自我的保健方法，讓健康的生活伴隨每一天。只要你願意人人都可以成為自己的醫生，比如經常頭痛眼乾澀，可以每日自己做頭部按摩；經常感冒疲乏，可以每天按揉足三里、迎香、合谷等穴位；不懂針刺的可以用艾條熏灸相關穴位；濕重身體困重的可以拔罐，不懂閃火拔罐的可以用真空抽氣拔罐。總之，中醫學非常強調人的重要性，作為醫者要心無雜念，不管患者貧賤富貴一視同仁，全力以赴，作為患者要積極樂觀主動，不要受太多名利的誘惑過度透支生命，勞逸結合，弛張有度。

總之，願我們每一個人都擁有健康的身體，在平凡的生活和工作中體驗人生的快樂和精彩。





孕婦夏季飲食注意事項

常言道『懷孕的女子最美麗』。適逢本年為壬辰龍年，閒時走到街上也會看到比往年更多準媽媽的身影；而朋輩之間也在社交網站分享她們懷孕期中的相片近況。若懷孕期中要是橫跨夏季的話也是挺辛苦的，因澳門的夏季悶熱潮濕，使人感到疲憊乏力、食慾降低；孕婦的代謝是和胎兒一同進行，身體代謝產熱更多，再加上妊娠反應令其胃口欠佳，準媽媽自然更心情煩躁。

天氣炎熱，人人都想喝一些冰涼飲品或吃冰凍的食物降溫，但對孕婦來說是不應該做的。為什麼呢？懷孕期婦女的消化道對冷熱食物的刺激較為敏感；常吃冷食或喝冷飲會令消化道血管收縮，胃液分泌減少令消化功能下降，因而引起食欲不振、消化不良或腹瀉；嚴重的會引致胃部痙攣。另外，常喝冷飲也會令孕婦的上呼吸道的黏膜血管收縮，減少了該幾處的血液流通量；引致局部抵抗力下降，令孕婦較易受到細菌及病毒感染，造成咳嗽或頭痛；甚至會引起上呼吸道感染或扁桃腺炎等。喝凍飲吃冷食除了影響母體，胎兒也會感受到冷刺激。有研究指出，受到冷刺激的胎兒，會容易躁動不安，胎動變得頻繁，也會導致子宮收縮。在飲食衛生及安全問題方面，一些夏天的冷飲食品（如芝士凍餅、華道夫沙律、生蠔海鮮刺身、即製飲品等）也要小心選擇或避免，一旦孕婦發生食源性疾病，小則引致消化道受感染，嚴重者會造成子宮收縮，引發早產。

營養方面，礙於孕期需慎重選擇食物，西瓜、芒果、榴槤、桃等升糖指數高的時令水果只可作少量享用；雪糕，汽水等更不用說，都是高糖高脂低營養的食品，可樂更含有咖啡因，不宜孕婦飲用。低脂雪糕、鮮果乳酪等也要選擇可靠的（避免食源性細菌感染），可以少量攝取。想吃開胃解暑的食品，但又為免母體攝取過多營養價值低的高脂高熱量食品，又有什麼選擇呢？其實飲用清水就好，水是最健康解渴的飲料。冬瓜水及竹蔗茅根水也是常見的解暑飲品，但因其配方中含有薏米，詳細使用份量及飲用指引請向中醫生查詢。

本次介紹的燕麥糠芝麻三文魚拌飯，除了針對堅果類及魚類的油補充，加入燕糠可增加膳食纖維的攝取，預防懷孕期便秘。

燕麥糠芝麻三文魚拌飯（2人份）

材料：

燕麥糠	1包
三文魚塊	200 g
青瓜	200 g
芝麻	少許
海苔或紫菜	數片
米	100 g
鹽	適量

每份攝取量為：

蛋白質	21.7 g
脂肪	8.4 g
碳水化合物	41.9 g
熱量	328.5 kcal



科大醫院
林雨盈營養師

做法：

- 先煮白飯。
- 焗爐預熱150攝氏度，放入舖好錫紙、抹上少許牛油的烤盤。
- 青瓜用少許鹽搓洗一下，擦乾水份切絲備用，海苔或紫菜也切絲。
- 三文魚洗淨用廚房紙印乾水份，加適量鹽放到預熱好的烤盤中焗10~15分鐘。
- 三文魚焗好後仔細剔骨去皮拆肉，用叉搗碎。
- 將三文魚、白飯、燕麥糠及青瓜絲拌勻，最後放上紫菜絲及芝麻即成。

頸椎疾病的良方 靚湯



頸椎病顧名思義即頸椎病理性的改變，與長期姿勢不良有很大的關聯性，大多伴有椎管狹窄、椎管壓迫、椎間盤變性、椎間盤突出、神經根壓迫等；患者可有頭暈、頭痛、四肢痺痺、頸肩痛、視物模糊等症狀，嚴重時甚至可出現暫時性癱瘓、肌肉萎縮等症狀。許多患者早期並不知道自己患上頸椎病，由於初期症狀不明顯，容易錯失早期施治的良機，故時時刻刻都應該注意預防頸椎病的出現，一旦發現懷疑症狀，應立即就醫以及提防惡化。

一般治療頸椎病的方法不外乎物理治療、牽引、針灸推拿等方法，這次為大家帶來幾款美味的湯水，除了寓飲食之中可以預防、緩解頸椎病的症狀之外，健康人士也可常飲用作為頸部保健的湯水，讓各位都能食得健康，食得美味！

科大醫院
劉乃維中醫生



葛根黃芪當歸雞湯

材 料：葛根30g、黃芪15g、當歸10g（取尾部佳）、雞全隻（去頭、內臟、尾部）、蒜兩顆、蔥少許、鹽適量、料理酒一大匙。

做 法：先將雞洗淨，以沸水煮去雜質。取水將雞隻與蒜粒放入慢火燉煮約20分鐘後加入藥材繼續再燉煮30分鐘，加入鹽、蔥、料理酒，大火沸煮數分鐘後熄火，可依個人酒味的接受度作時間上的調整。

食療功效：張仲景《傷寒論》已提到葛根治療“項背強”，近代醫學也已證實葛根含有葛根黃酮苷，酮苷能緩解肌肉痙攣，擴張血管，降低血流阻力等功效；加入黃芪、當歸則有改善心血管功能，增強血液循環及擴張血管作用。

天麻葛根燉魚頭湯

材 料：天麻15g、葛根20g、枸杞15g、鰱魚頭一個（或鯫魚頭）、生薑兩片、鹽適量、蔥少許、麻油少許、料理酒一大匙。

做 法：先將魚頭去腮洗淨，放入生薑片將魚頭兩面微煎一下，與枸杞同擺入砂鍋中加水大火煮沸並清除浮沫，加入料酒、中藥材小火燉煮30分鐘，加入麻油、鹽、蔥大火沸煮後即熄火。

食療功效：葛根緩解肌肉痙攣，擴張血管，增加血流動力；天麻可降低血壓，擴張血管，調節保護視神經，輕微鎮痛鎮靜作用等；枸杞清肝明目，並含有多種必需氨基酸及維生素，可提高藥膳湯的營養價值。

壯骨湯

材 料：豬脊尾骨250g、杜仲15g、枸杞15g、桂圓肉10g、山藥20g、白胡椒末少量、油少量、適量鹽。

做 法：將豬脊尾骨切碎洗淨，燙水去雜質後撈起，再與諸藥、白胡椒末一起放入鍋中加水煮沸，小火燉煮40~60分鐘，熄火前加入少許油及適量鹽煮沸即可。

食療功效：豬脊尾骨，又名節節香，含有豐富膠原蛋白及鈣，可有益骨髓作用；杜仲強筋骨益腎，具降血壓作用；桂圓肉補心安神、補血益脾，對某些衰老相關的生物酶有抑制作用，在某些研究裡更有抗子宮癌症的功效；山藥益胃健脾，含有豐富的消化酵素，幫助腸胃的消化吸收。



西醫部 Western Medicine Department

門診
OPD

	科別 Subjects	醫生 Doctors
門診 OPD	全科 General Practitioner	李敏怡 LEI Man I、盧壽文 LOU Sao Man、陳麗珊 CHAN Lai San、姚繼容 YAO Ji Rong、朱家康 ZHU Jia Kang、蘇春嫻 SU Chun Xian、張美珍 CHEONG Mei Chan、李杰 LI Jie、盧滿鴻 LO Mun Hung、詹培源 ZHAN Pei Yuan、李嘉麗 LEI Ka Lai、陳美珍 Linda CHAN
	呼吸科 Respiratory Medicine	蕭正倫 XIAO Zhenglun
	外科 Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
	腸胃科 Gastroenterology & Hepatology	陳麗珊 CHAN Lai San
	眼科 Ophthalmology	初歌今 CHU Ge Jin
	皮膚科 Dermatology	盧壽文 LOU Sao Man
	心臟內科 Cardiology	盧滿鴻 LO Mun Hung
	神經內科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan
	物理治療師 Physiotherapist	梁敏慧 LEONG Man Wai、阮志鵬 UN Chi Pang
	治療師（脊骨神經科）Chiropractor	任偉強 YAM Wai Keung
特約專科門診 SOPD (Associate Doctors)	營養師 Dietitian	林雨盈 Lam U Ieng
	全科 General Practitioner	鄭炳全 CHEANG Peng Chun
	心臟內科 Cardiology	金椿 JIN Chun、梁文健 LEONG Man Kin
	腸胃肝膽內科 Gastroentero-hepatology	詹德娟 ZHAN De Juan
	普通外科 General Surgery	黎卓先 Edward C.S. LAI、劉永基 LAU Wing Kee Peter、李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San
	消化外科・微創外科 Digestive Surgery & Minimally Invasive Surgery	聶復忠 NIE Fu Zhong
	泌尿外科 Urology	羅光彥 Richard K. LO、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao、鍾紅興 CHONG Hong Heng
	小兒外科及小兒泌尿科 Pediatric Surgery	楊重光 C.K. YEUNG
	整形外科 Plastic Surgery	林茹蓮 LAM U Lin
	乳腺外科 Breast Surgery	梁逸暉 LEONG Iat Lun
特約專科門診 SOPD (Associate Doctors)	骨科 Orthopedic Surgery	林冠群 LAM Kun Kuan
	骨科及運動創傷學科 Orthopedic Surgery & Sport Medicine	萬漢明 Man Hon Ming
	婦產科 Gynecology & Obstetrics	劉佩敏 LAO Pui Man
	兒科 Pediatrics	葉平 LEUNG Ping Maurice、張志勤 ZHANG Zinqin 杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada
	皮膚科 Dermatology	葉家維 YIP Ka Wai、方壯偉 FONG Chong Wai
	病理科 Pathology	狄方 DI Fang
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei、鄺炳宏 Kuong Peng Wang



中醫部 Traditional Chinese Medicine Department

	科別 Subjects	醫生 Doctors
門診 GOPD	內科 Internal Medicine	何啟東 HO Kai Tong、朱慧敏 CHU Wai Man、陳飛燕 CHAN Fei In、楊燕 IEONG In、林倩雯 LAM Sin Man、陳健成 CHAN Kin Seng、劉乃維 LIU Nai Wei
	針灸科 Acupuncture	朱慧敏 CHU Wai Man
	皮膚科、美容科 Dermatology, Chinese Medicine Cosmetic	陳飛燕 CHAN Fei In、楊燕 IEONG In
	婦科 Gynecology	林倩雯 LAM Sin Man
	兒科 Pediatrics	陳健成 CHAN Kin Seng
	骨傷科 Bone-setting	梁國威 LEONG Kwok Wai
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	劉乃維 LIU Nai Wei
專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine	劉夢光 LIU Meng Guang
	心血管科 Cardiology	趙永華 ZHAO Yong Hua
	兒科 Pediatrics	劉夢光 LIU Meng Guang
	婦科 Gynecology	莫蕙 MO Hui
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun
	針灸科 Acupuncture	周志昆 ZHOU Zhi Kun

醫院顧問 Consultants

西醫顧問 Western Medicine Consultants	耳鼻喉科 ENT	韋學軍 WEI Xuejun
	家庭醫學科 Family Medicine	Linda LOU Dannemiller
	麻醉科 Anaesthesiology	余松 YU Song
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	針灸科 Acupuncture	呂明莊 LU Ming Zhuang



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

科別 Subjects	導 師 Instructors
乳腺外科 Breast Surgery	熊維嘉 HUNG Wai Ka
耳鼻喉科 ENT	許 由 HUI Yau
外科 General Surgery	熊 健 AH KIAN, Ah Chong 董曉明 TUNG Hiu Ming 郭寶賢 KWOK Po Yin, Samuel 霍文遜 FOK Manson
腦外科 Neurosurgery	陳君漢 CHAN Kwan Hon 范耀華 FAN Yiu Wah
骨科及運動創傷學科 Orthopedic Surgery & Sport Medicine	劉俊傑 LAU Chun Kit 熊兆麟 HUNG Siu Lun, Tony
眼科 Ophthalmology	葉禮邦 YIH Lai Bong
整形外科、頭頸外科 Plastic, Reconstructive, Head & Neck Surgery	何昭明 HO Chiu Ming 李天澤 LEE Tin Chak 吳偉民 NG Wai Man
心胸外科 Cardiothoracic Surgery	趙瑞華 CHIU Shui Wah 張慶全 CHEUNG Hing Chuen, Henry
骨科 Orthopedic Surgery	許子石 HSU Che Shek
兒科 Pediatrics	許嘉恩 HUI, Henry
腸胃肝膽內科 Gastroentero-hepatology	袁 漢 YUEN Hon
呼吸系統科 Respiratory Medicine, Allergy & Clinical Immunology	梁宗存 LEUNG Chung Chuen
泌尿外科 Urology	黃德慶 WONG Tak Hing, Bill
心臟內科 Cardiology	王國耀 WONG Kwok Yiu, Chirs

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

內科 Internal Medicine	劉 良 LIU Liang
腫瘤科 Oncology	吳萬埙 WU Wan Yin 李柳寧 LI Liu Ning 張海波 ZHANG Hai Bo



婚前健康檢查計劃

Pre-marital Health Screening Program



項目 Item		一般婚前檢查 Pre-marital (Basic)		全面婚前檢查 Pre-marital (Comprehensive)			
		女士 Women	男士 Men	女士 Women	男士 Men		
健康評估 Health Assessment	健康歷史 Health History	✓	✓	✓	✓		
體格檢查 Physical Examination	身高、體重、體質量指數、血壓、脈搏 Height, Weight, BMI, Blood Pressure, Pulse	✓	✓	✓	✓		
	皮膚、鞏膜和淋巴觸診 Skin, Sclera and Lymph Mode	✓	✓	✓	✓		
	心、肺聽診 Heart & Lung Consultation	✓	✓	✓	✓		
	腹部觸診 Abdomen Palpation	✓	✓	✓	✓		
	肢體活動能力評估、色覺檢查 Motility Assessment, Color Blindness Test	✓	✓	✓	✓		
化驗檢查 Laboratory Examination	全血圖 CBC	✓	✓	✓	✓		
	ABO血型及Rh(D)因子 ABO & Rh (D)	✓	✓	✓	✓		
	尿常規 Urinalysis	✓	✓	✓	✓		
	肝功能 Liver Function	谷丙轉氨酶 ALT		✓	✓		
	生育評估 Fertility Assessment	卵泡刺激素 FSH		✓			
		催乳激素 Prolactin		✓			
		黃體生成激素 LH		✓			
		精液分析 Semen Analysis	✓		✓		
影像檢查 Imaging Examination	傳染性疾病 STD Screening	乙型肝炎表面抗原 Hepatitis B Surface Antigen: HBsAg	✓	✓	✓		
		乙型肝炎表面抗體 Hepatitis B Surface Antibody: Anti-HBs	✓	✓	✓		
		梅毒血清抗體 Syphilis: VDRL	✓	✓	✓		
		愛滋病毒抗體 HIV		✓	✓		
	糖尿病測試 (空腹血糖) Diabetes: Fasting Glucose			✓	✓		
	腎功能 (肌酐) Renal Function (Creatinine)			✓	✓		
	甲狀腺功能 Thyroid Function: TSH, FREE T4			✓	✓		
	地中海貧血症 (血紅蛋白電泳) Thalassemia (Haemoglobin Electrophoresis)			✓	✓		
	德國麻疹抗體 (IgG) Rubella Antibody (IgG)		✓	✓			
	弓形蟲抗體 (IgM) Toxoplasma Antibody (IgM)			✓			
心血管檢查 Heart Examination	柏氏子宮抹片 Pap Smear			✓			
	胸部X光 Chest X Ray			✓	✓		
	腹部超聲波 (肝、膽、脾、腎) Ultrasound (Liver, Gallbladder, Spleen, Kidney)			✓	✓		
醫生評估 Doctor Assessment	子宮連附件超聲波 Uterus Ultrasound		✓	✓			
	靜態心電圖 ECG			✓	✓		
醫生評估 Doctor Assessment	報告說明及健康建議 Explanation of Report and Advices		✓	✓	✓		
	避孕指導 Contraception Advices		✓	✓	✓		
套餐總價格 Package Total Price:			\$900	\$600	\$3,400		
					\$1,600		

國際健康管理中心 Executive Health Management Center

查詢電話 Enquiry : (+853) 8897 2688



地址：澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

電話：(+853) 2882-1838
傳真：(+853) 2882-1788

電郵：hospital_enquiry@must.edu.mo
網址：www.uh.org.mo

