

u HEALTH

優・生・活

issue 4
2012
冬季號

醫療專題

中醫「三九天灸」療法
認識地中海貧血

中醫產後調理

新生嬰兒照顧手冊

體檢淺談
認識「生蛇」
外用藥物常識
秋冬季保暖飲食



岐黃之術

相傳軒轅黃帝與其臣子岐伯坐而論道，研討醫學，很多內容記載於《黃帝內經》。《黃帝內經》是中醫藥學最權威的經典著作，是中醫藥的理論淵源。乃至今天，《黃帝內經》仍然是指導中醫臨床的理論基礎。鑑於岐伯與黃帝對中醫藥的無與倫比的貢獻，遂以岐黃之術指代中醫學術和中醫醫術，同時也將中醫學者和中醫醫生稱作“岐黃人”，也有時把傑出的中醫臨床大家稱作“再世岐黃”。

其實，《黃帝內經》是戰國以後的作品，大約成書於秦漢時期，既不是形成於一個時代，亦不是出自於一人手筆，它是中華民族對於人的生命與疾病認識的集大成者。於是冠以了岐伯和黃帝之名。這部古典醫著之所以稱作“經”，是因為它是有關醫學法則而又必須學習和掌握的典籍。它之所以又稱作“內經”，也因為同時還有《黃帝外經》，可惜後世佚失了。《內經》加上“黃帝”的名字，亦是崇本溯源之意，旨在說明中國醫學源遠流長。

《黃帝內經》作為醫學經典，全面構建了中醫理論體系，為中醫學的發展奠定了基礎，其內容博大精深，蔚為大觀。除醫學內容外，《黃帝內經》還涉及到了哲學、天文、物候、曆法等諸多領域，可謂“上窮天紀，下極地理，遠取諸物，近取諸身”。這種“天人合一”、“整體恒動”、“辨證論治”的學術思想充滿了哲理，充滿了生命力。因此，岐黃之術能夠歷經數千年而不衰。岐黃理論雖然發源於中國古代農耕文明的基礎上，在今天正在接受現代科學技術的衝擊與洗禮，但岐黃之術也隨著時代的進步而不斷完善和壯大並逐漸走出中國，走向世界，走進新的輝煌。



王玉來教授
科大醫院院長

Content

02 院長的話

醫療專題

- 06 中醫「三九天灸」療法
- 10 認識地中海貧血
- 16 中醫產後調理
- 20 新生嬰兒照顧手冊

醫學分享

- 24 體檢淺談
- 26 認識「生蛇」
- 28 外用藥物常識

醫生醫心

- 30 小小銀針走天下
- 31 關愛患者，尊重患者

食得有營

- 32 冬季保暖飲食小貼士

中醫靚湯

- 34 秋意濃皮膚易乾燥

承印及編採：



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

免費派發地點

- 科大醫院
- 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。

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

三九天灸 療法

何謂三九天灸療法？

「三九」是冬天裡最寒冷時候，從冬至這一天起稱為「一九」，以後每隔九天為一階段，這時選擇穴位敷貼特定的中藥刺激穴位，可調整臟腑，溫經通絡，提高人體的抗病能力，達到調補、祛病、保健的作用。

冬天進行「三九灸」是對「三伏灸」的有效延續和補充，兩者相配合，陰陽並調。「夏養三伏，冬補三九」能顯著提高人體免疫能力，療效相得益彰。

適用於哪些疾病？

過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎、慢性咳嗽及易感冒人士，或由虛寒引起的痛症、胃脹、腹瀉等。

有哪些注意事項？

不是任何人都適合敷貼；另外，部分求診者敷貼後可能出現紅腫熱痛，大疱或色素沉著等反應，因此建議進行敷貼前先詢問醫生了解情況。

“三九天灸療法”時間：

一九：2012年12月21日（星期五）

二九：2012年12月30日（星期日）

三九：2013年1月8日（星期二）

四九：2013年1月17日（星期四）（加強）

應診時間：

週一至週六

上午十時至晚上八時半

週日及公眾假期

上午十時至下午四時半

收費：

診金 \$150 (專科) \$80 (普通科)

治療費 \$150 (每次)

註：診金只收一次，治療費則按次數收費

預約電話 2882-1838

諮詢電話 8897-2678 / 8897-2679

科大醫院 治未病服務

中醫藥「三九天灸療法」



“三九灸”是我國傳統醫學中最具特色的保健療法，是“天灸療法”中的一種。“天灸療法”源遠流長，最早見於北宋年間，天灸則是中醫傳統灸法中非火熱灸的一種，又名為自灸、冷灸，也稱“藥物發泡”或“敷貼發泡”。 “天灸療法”是選用某些對皮膚有刺激作用的藥物敷貼於人體的穴位，利用藥物的刺激作用，引起穴位局部皮膚的充血，甚至起泡，通過經絡的調節作用，達到治療疾病的效果。

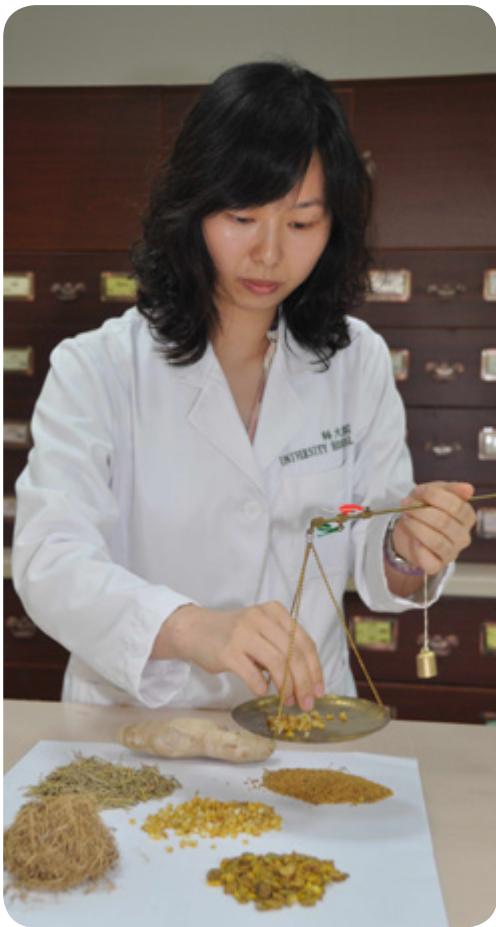
何謂“三九天灸”？

科大醫院朱慧敏中醫生表示，中國的曆法從冬至開始叫“交九”，就是天氣開始寒冷的意思，由這天起計算，每九天為一個“九”，第一個九天叫“一九”，第二個九天叫“二九”，如此類推，一直到“九九”，這時冬去春來。一般“三九”是天氣最冷的時候。

中醫裡有這句話：“熱在三伏，冷在三九，夏養三伏，冬補三九”。“三伏天灸”是在夏天陽氣最旺盛時，也就是天氣最熱的時候，進行穴位敷貼而防治冬天多發的過敏性疾病及虛寒性疾病。

而冬季則是各類呼吸系統疾病的多發時節，此時人體陽氣斂藏，氣血不暢，皮膚乾燥，毛孔閉塞，是哮喘、慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、體虛感冒等疾病的好發季節，天氣最冷的“三九”便是醫治這些“冬病”的好時機。因此，“三九天灸”是“三伏天灸”的延續和補充，兩個治療結合進行，療效相得益彰。

科大醫院陳飛燕中醫生表示，今年夏季的“三伏天灸”就診人數眾多，有見及此，科大醫院於冬季開展“三九天灸”，特別是夏天作了“三伏天灸”的患者，務必到醫院作“三九天灸”治療，“冬補三九，夏養三伏”，能達到調補、祛病、保健的作用，亦希望能為治療者帶來最佳效果。



「三九天灸」藥餅由白芥子、細辛、麻黃、半夏等中藥制成。



以特製中藥研成粉末，用時以薑汁調成膏狀。



敷貼於特別穴位上達防治疾病功效。



治療時一般每次會根據病情選貼五至八個穴位。

“三九天灸”的治療過程

“三九天灸”一般選取一些較辛溫之藥物，如白芥子、細辛、麻黃、半夏等，把它們磨成粉末，再按比例混和，用時以薑汁調成膏，製成適合穴位大小的粒狀，再根據不同的病痛，選擇不同的穴位進行敷貼，最後以膠布固定。

治療時一般每次會根據病情選貼五至八個穴位，大部份皆分佈在脊柱的兩側，左右對稱，但如治療痛經、虛寒胃痛或關節痛等病症，就會加上腹部或四肢的穴位。貼敷藥後，一般皮膚會局部地出現輕度的紅腫、熱、痛、癢，這是藥物滲透入表皮後的一種表現，屬正常現象；部份人會在敷藥穴位處出現小水皰、皮膚起皰，反應強烈者療效較好。

敷貼的時間一般成人為三至六小時，兒童敷貼二至四小時。如在敷貼期間，皮膚灼熱疼痛難忍，可以提早取下。

敷貼治療的注意事項

- 1.貼藥期間，避免進行劇烈活動，防止大量出汗，以免出汗致藥膏脫落；
- 2.睡前必需把膏藥取下，取下膏藥後，6小時內不宜洗澡；
- 3.貼藥當日及翌日忌食生冷、辛辣、易致敏感食物如海鮮、易化膿食物如牛肉、燒鵝、鴨等，煙酒和煎炸食物也不適宜。

“三九天灸”的不適用人群

- 1.孕婦、三歲以下的嬰幼兒；
- 2.患有嚴重先天性心臟病、肝腎功能不全、糖尿病等患者；
- 3.處於疾病發作期的急性病患者；
- 4.皮膚易過敏者等。

雖然冬至“三九天”不一定是澳門最寒冷的時間，但由於冬至是一個特定的節氣，從保健防病的角度來看，選三九天灸“冬補三九”，能起到最好的效果。醫生建議市民在治療前先進行檢查，了解清楚個人體質，才能發揮“三九天灸”的最佳功效。

今年冬季對人體進行穴位貼敷治療的最佳時間

一九（冬至當日）	2012年12月21日（星期五）
二九	2012年12月30日（星期日）
三九	2013年01月08日（星期二）
四九（加強）	2013年01月17日（星期四）

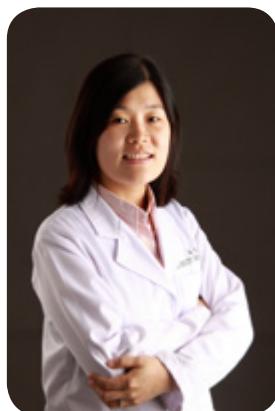
注：每一九各貼藥一次，連續治療三年。



科大醫院針灸科呂明庄顧問



科大醫院朱慧敏中醫生



科大醫院楊燕中醫生



科大醫院陳飛燕中醫生

認識地中海貧血



地中海貧血（Thalassemia），又稱為海洋性貧血，簡稱地貧，是一種遺傳性的貧血，首發於地中海地區，因此便命名為地中海貧血。重型的地貧患者需終生接受治療，在過去重型患者的壽命一般也較短，甚至是在母腹中便已夭折。

地中海貧血的成因及分類

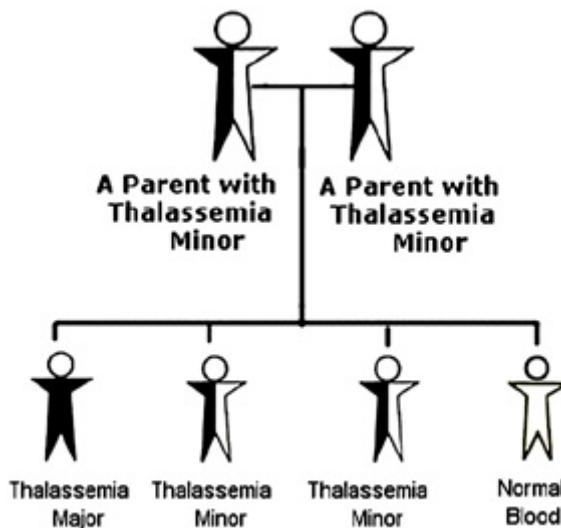
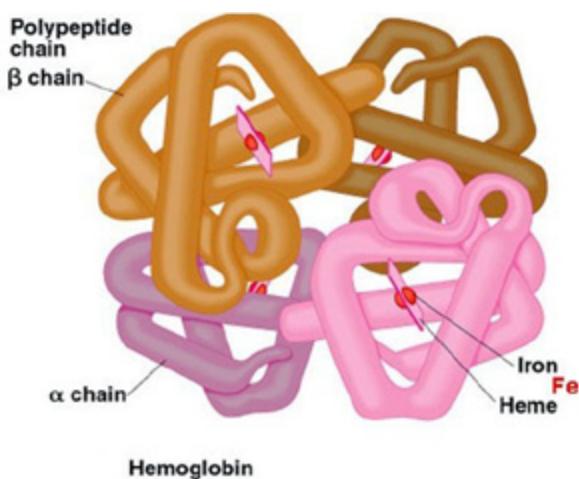
血液中紅血球內的正常血紅蛋白成份是由 α 珠蛋白鏈和 β 珠蛋白鏈組成的，在正常情況下，人體內會有正常的 α 珠蛋白鏈基因和 β 珠蛋白鏈基因各兩組，一組來自父親，另一組來自母親。如果從父母處遺傳了一個或多個不正常的基因， α 珠蛋白鏈或 β 珠蛋白鏈的製造會減少，在合成血紅蛋白時，便會出現異常情況，因而引致地中海貧血。

如因為 α 珠蛋白鏈基因異常而導致患病，稱為 α 型或甲型地中海貧血；如因為 β 珠蛋白鏈基因異常而導致患病，則稱為 β 型或乙型地中海貧血。

根據患者的嚴重情況，地中海貧血也可分為輕型、中型及重型。輕型地中海貧血患者只有一組不正常的 α 或 β 的地貧基因，此類患者一般沒有任何病徵，所以輕型地中海貧血又稱為地貧基因攜帶者，他們不需要接受治療，也無須進食「補血」的藥物或食物。

重型地中海貧血亦稱為庫利氏貧血，患者從父母遺傳了兩組不正常的 α 或 β 的地貧基因，導致身體不能製造足夠的血紅蛋白，而造成嚴重貧血，患者多病發於幼童期，並需要終生接受定期輸血及藥物治療。

中型地中海貧血則介乎於輕型及重型之間，患者會有貧血情況，視乎病情可能也要接受輸血。



紅血球內的正常血紅蛋白成份是由兩類的珠蛋白鏈組成，稱之為(α)珠蛋白鏈和(β)珠蛋白鏈。

若證實本身和配偶同屬乙型輕型貧血患者，你們的兒女將有四分之一的機會完全正常、二分之一的機會成為輕型貧血患者和四分之一的機會成為中型或重型貧血患者。

地中海貧血的治療

科大醫院血液腫瘤科顧問鄭彥銘表示，根據患者狀況，目前治療地中海貧血一般有以下方法：

1.定期輸血及注射除鐵藥物

由於重型的地中海貧血患者身體不能製造足夠的血紅素，一般的補血藥物對他們並沒有幫助，故此，他們須作定期輸血，紅血球會在輸血後的四個月內漸漸地分解。然而，長期的輸血，會讓紅血球裡的鐵質積聚在身體內，久而久之便會破壞肝臟、心臟及身體其他部分功能。假如這問題得不到解決，患者都不能活過二十歲。因此，病人需要定期注射「除鐵藥—Desferal」，幫助身體排洩多餘的鐵質，一般每周需注射五至七晚。為了讓患者的生活更方便，近年也會以口服藥物代替傳統的注射式除鐵藥。

不過，除鐵藥有可能影響視力、聽覺和骨骼生長。因此，除鐵藥物的注射份量應根據鐵質積聚多少而定，切勿擅自把份量增加或減少，並須定時使用。

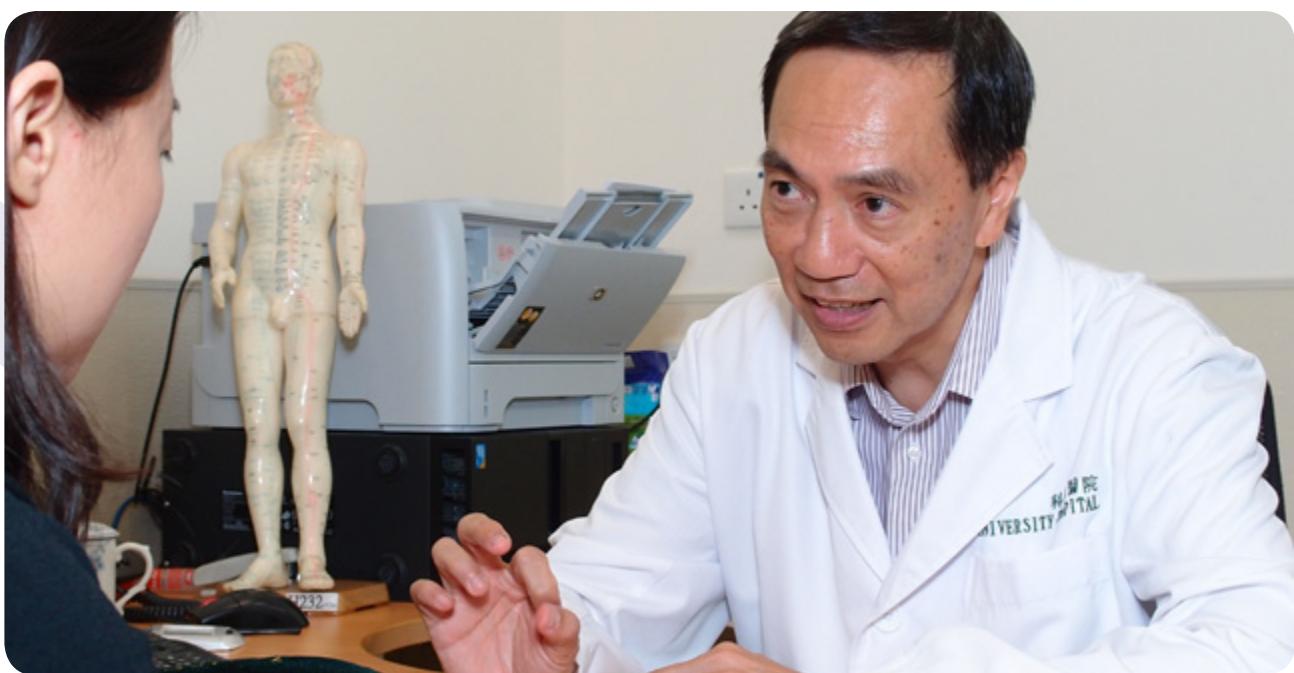
2.骨髓或臍帶血移植

骨髓移植是根治地中海貧血的方法，如患者的兄弟姊妹中有條件吻合的骨髓，可進行移植，讓患者的造血功能回復正常，貧血便得以痊癒。然而，由於捐贈者必須不是重型地貧，並要與病人組織吻合，因此，平均只有少於四分一的重型地貧患者能有機會接受移植治療。

此外，臍帶血幹細胞的造血功能與骨髓內的幹細胞相近，所以也可應用臍血移植來治療地中海貧血。

3.改良傳統療法

近年醫學界嘗試以藥物刺激血紅蛋白的製造，針對糾正因子病變以代替輸血。然而，醫學界仍未能完全掌握這療法的成效、副作用和技術。故此這方法仍未能普及應用於病人身上。



科大醫院血液腫瘤科顧問鄭彥銘表示，根據患者的嚴重情況，地中海貧血可分為輕型、中型及重型。

地中海貧血併發症

1. 過量鐵質的積聚

長期輸血會造成鐵質沉積，對器官造成破壞，病者可能會出現心臟衰竭、肝硬化、肝功能衰退、糖尿以及因為內分泌失調而導致身材矮小、發育不全等。

2. 輸血的不良反應

常見的不良反應包括發熱、發冷和出紅疹等。較嚴重的患者會出現急性溶血、氣管收縮和血壓下降等，雖然嚴重情況甚少出現，但絕不能忽視。

3. 經輸血而傳染的疾病

雖然在輸血整個過程中，多重的預防措施已把傳染的機會減至極少，但偶然亦有因輸血而感染丙型和乙型肝炎的例子。

4. 脾臟發大

在長期貧血和溶血的刺激下，患者可能會出現脾臟發大的問題，這導致患者需要接受更大量的輸血，使鐵質積聚更嚴重，需進行脾臟切除以改善情況。

5. 膽石

長期溶血使地貧病人比常人更易患上膽石，出現右上腹痛、皮膚、眼白變黃和茶色小便等的病徵。



地中海貧血病人需要接受「除鐵藥Desferal」的皮下注射去排洩這些多餘的鐵質，而每星期中需要注射五至七晚。

地中海貧血的遺傳

雖然輕度的地貧患者不需要接受治療，但如若兩個輕度患者結合，他們誕下的嬰孩便有四分一機會是重型地貧患者。因此，醫生建議進行婚前地貧檢查，再作進一步的生育計劃，要知道自己是否有輕型地中海貧血，只需抽取少量血液樣本化驗便可，過程簡單。由於重型地貧是嚴重疾病，如有生育計劃者，必須重視，注意檢查。



科大醫院 物理治療 Physiotherapy

物理治療是透過人體解剖學、生理學、生物力學等科學基礎，給予病人非侵入性的評估及治療，達到減輕疼痛、增進功能、促進健康及預防病痛的目標。

Physiotherapy is a medical treatment based on the science of human anatomy, physiology and biomechanics. The goal is to achieve pain reduction, function enhancement, health promotion and injury prevention.

治療方法 Treatment (3M)

儀器治療：中頻向量干擾波電療、超聲波、短波、衝擊波、脊椎牽引等

手法治療：肌肉、筋膜、關節、神經鬆動術

運動治療：物理治療師為病患度身設計之運動處方

Modality: interference current, ultrasound, short wave, shock wave, spinal traction, etc.

Manual: myofascial release, joint mobilization, nerve mobilization

Movement: customized therapeutic exercises

治療對象 Who needs Physiotherapy?

- 肌肉骨骼系統病患：背痛、椎間盤突出、坐骨神經痛、肩頸酸痛、五十肩等
- 神經肌肉系統病患：中風、脊髓損傷、小腦病變、前庭功能受損等
- 運動創傷病患：前十字韌帶重建術後之康復、肌腱炎、腳踝扭傷等

Musculoskeletal disorder: low back pain, herniated intervertebral disk, sciatica, shoulder-neck pain, frozen shoulder, etc.

Neuromuscular disorder: stroke, spinal cord injury, cerebellar disorder, vestibular disorder, etc.

Sport injury: rehabilitation of anterior crucial ligament reconstruction, tendinitis, ankle sprain, etc.

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」適用於哪些病症？

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、癆證及神經官能症等。

治療費用多少呢？

「穴位埋線」每次治療費為 MOP380，不含診金。

診金多少呢？

中醫專科門診 MOP150；中醫普通門診 MOP80。

如何預約？

請致電 2882-1838 預約中醫門診「穴位埋線」治療。

治未病

中醫調養優惠計劃
科大醫院

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

中醫角度看產後調理



分娩後，母親除了要忙着照顧寶寶，還要面對一個重大的難題—怎樣讓身體更快復元，故此“如何坐月”成為眾媽媽關心的話題。產後適時適宜地進行調補，不僅可以讓身體更快恢復，還可以讓媽媽越吃越健康。

“坐月”等於要休息一個月？

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及醫務部副主任莫蕙表示，在懷孕過程中，母體會出現一系列的生理變化，分娩後，一般需要六至八周，產婦的身體(除乳房外)才能恢復至懷孕前狀態，這段時間在醫學上稱為「產褥期」，我們一般稱這段時間為“坐月”。而坐月時間的長短，則應根據產婦恢復情況而定。當然，產後第一個月最為重要。

產後的生理變化

產後母體的主要生理變化除乳腺充盈而泌乳外，以生殖器官的復原最為明顯，其次尚有全身循環系統的變化、泌尿系統的變化及內分泌系統的變化等。

產後主要的生理變化如下：

1.子宮

- (1) 子宮的體積由產前回復至孕前大小，一般約需六至八個星期。子宮恢復的快與慢，視乎多方面的因素，包括：產婦分娩過程的難易，年齡的大小，體質的強弱，以及產後的休息和精神狀態等。
- (2) 產婦分娩後子宮腔內的蛻膜組織、粘液和血液等混合成分泌物經陰道排出，稱之為惡露。惡露最初呈鮮紅色，後會變為粉紅色或褐色。中醫認為正常血性惡露的排泄不應超過二十一天。

2.乳房

分娩後產婦血液中雌性激素與孕酮減少，催乳激素增加，因此會出現乳房脹大、泌乳的情況，母乳內有豐富的營養，同時哺乳有利於生殖器官的恢復，所以提倡母乳喂養。

3.循環系統

在產後的兩至三天，大量血液從子宮進入循環系統，因此血容量持續增加，產後一般需要二十至四十二天才能恢復到孕前水平。

4.泌尿系統

有些產婦在產後最初的數日會出現尿頻、夜尿多等情況。

5.內分泌系統

產後雌、孕激素下降，催乳素上升而泌乳。哺乳期月經復潮延遲，有些一直不來月經，平均在產後四至六月恢復排卵；不哺乳婦女通常在產後六至十週月經復潮，平均在產後十週恢復排卵。



中醫婦產科莫蕙主任醫生(左)與林倩雯中醫生講解產後調理。

產後致病特點

科大醫院林倩雯中醫生表示，產婦因分娩時耗氣及出血，導致氣血陰陽俱有不足，抵抗力減弱，故產後“百脈空虛”，加之產後子宮內殘剩瘀露濁液，易造成瘀血內阻，故有“產後多虛多瘀”的說法。俗有“產後多虛寒”，“產後一塊冰”，產後臟腑傷動，百節空虛，腠理不實，衛表不固，攝生稍有不慎則極易引致各種產後疾病。

產婦產後常見的疾病有：

1. 惡露不絕：產後血性惡露持續3周以上，仍淋漓不盡者，稱為“惡露不絕”。主要是由於子宮恢復不好、胎盤殘留、感染等因素，導致產婦出現惡露久久未能乾淨的狀況，中醫認為這與氣虛、血熱、瘀血等有關。治療應根據產婦身體狀況而定，即遵循從所謂“虛者補之，瘀者攻之，熱者清之”等原則治理。
2. 產後腹痛：是大多數產婦會出現的情況，由於子宮收縮所致，一般會在產後數天內消除，如情況嚴重者，則需由醫生處理。
3. 產後發熱：如產後出現持續有高燒情況，可能是受感染，需馬上求醫。
另外，還有些產婦可能會出現關節痛、便秘等情況。

產後抑鬱

生育為母親帶來生理及心理上重大的轉變，撫養新生兒亦可能令母親產生壓力，故此，產婦出現情緒波動是很正常的現象。然而，當產婦出現悶悶不樂、經常哭泣、易發脾氣、緊張擔憂、失眠、食欲不振、疲倦乏力、反應遲鈍等，則可能是產後抑鬱。

產後抑鬱可能是階段性的，即產婦只是暫時出現抑鬱狀況，會隨時間及生活上的適應而消失。中藥對產後抑鬱的治療一般以疏肝、養血為主，同時也會加上心理輔導，兩者兼施去幫助患者。如果症狀嚴重，調理無效，可能轉為較為嚴重的抑鬱症，要引起重視。

產婦身體恢復情況

根據新產特點，尤其須注意產婦以下情況：

1. 產後小腹有否出現疼痛，以辨別惡露有沒有停滯體內；
2. 大便通與不通，以辨別產婦體內津液之盛衰；
3. 乳汁通暢與否，以及飲食多少，以作了解消化吸收機能之強弱。

透過以上三大重點便能了解產婦身體恢復情況。

產後調補原則

產婦在產後進補有助身體加快復元，若進補過急，不但未能湊效，還會影響進補效果，所以不應急於進補。按身體復元情況，應分階段進行。

第一階段：產後第1周，以平補、排惡露為主。因生產時氣血流失、正氣減弱，身體未能恢復，過早進補反而阻礙脾胃吸收，應以清淡有營養的飲食為主。待體質逐漸回復、精神好轉後，可作一些簡單湯水或茶飲調理。如黑豆水、小米粥、紅棗茶等。

第二階段：惡露乾淨後，約產後2-3周，以補血健脾，補腎固腰，催乳增乳為主。惡露乾淨後，可逐漸進補，宜加入一些的補氣血、養肝腎、強脾胃藥材，如黨參、黃耆、紅棗、杞子、首烏、當歸等，使身體氣血恢復。如餵哺母乳的產婦，宜多喝蛋白質含量高的湯品，並配合催乳物品，如王不留行、通草、當歸、木瓜、花生、酒釀、豬蹄等，以利乳汁暢行。

第三階段：約產後第3-4周，以補血養血，大補元氣為原則。若身體狀態較佳、未有任何不適反應後，可加強進補力度，結合一些功效較強的補品，如鹿茸、人參、蟲草、巴戟天等。著重補氣血，強腰腎、壯筋骨，令機體加速改善，幫助子宮的復原，更可預防腰酸背痛等。

產後的日常調理及注意事項

在生活起居方面應注意：

1. 注意室內溫度，保持室內空氣流通，不宜過寒過熱，盡管用空調也需要定時通風；
2. 保持身體的清潔衛生；
3. 養成定時排便，如廁後應注意陰部及肛門清潔，以防感染；
4. 要有充足的睡眠；
5. 產後可作適當運動，但不能過份操勞，不宜久站久蹲；
6. 保持心情開朗。

在飲食方面應注意：

1. 飲食要均衡，不宜進食生冷、辛辣、醃製、肥膩及刺激性食物；
2. 不要急於進補，宜在惡露乾淨後才開始進補；
3. 若傷口出現紅腫疼痛時，不宜進食人參、酒、麻酒等燥熱的食物；
4. 酒的用量不宜過多，以免太過溫熱，甚而動血，引起異常出血；
5. 不宜過早減肥，中醫建議母親們的瘦身計劃應在產後三個月才開始。

在補血方面，中醫推介以下湯水：

《歸耆紅棗竹絲雞湯》

〈材料〉

當歸10克，黃耆20克，紅棗8粒(去核)，生薑3片，竹絲雞1隻。

〈做法〉

- 1.竹絲雞去皮去內臟，洗淨，飛水備用。
- 2.其他材料分別洗淨，備用。
- 3.將全部材料一同放入鍋中，加10-12碗水，煲大約兩小時，略加鹽調味即可。

〈功效〉

補血養血，健脾益氣，適合產後血虛、頭暈頭痛、手足不溫等的產婦飲用。

〈備註〉

此湯水宜於惡露乾淨後飲用。脾濕內蘊、陰虛火旺及外感表症患者不宜飲用。

產後乳汁分泌不足的調理

餵哺母乳對嬰兒及母體均有好處，不過不是每位母親都有充足的乳汁分泌，中醫結合各方面的因素，給予母親們以下建議：

- 1.產後應及早哺乳；
- 2.需按嬰兒的需要和母親自身的狀況餵哺，不能勉強行事；
- 3.左右兩側乳房交替餵哺，一側乳房吸空後再吸另一側，若嬰兒未吸空，應將多餘乳汁擠出或吸出；
- 4.母親要保持樂觀愉快的心情；
- 5.保持充足睡眠，避免過度勞累；
- 6.均衡飲食，加強營養素攝取，尤其是蛋白質及膠質，補充足夠水分；
- 7.哺乳期間應避免進食麥芽、豆豉、花椒等抑制乳汁分泌的食物；
- 8.如發現乳汁缺乏時，應及早治療。

中醫建議乳汁不足的母親們可嘗試以下湯水：

《充乳湯》

〈材料〉

通草10克，枸杞子12克，淮山15克，王不留行10克，豬手1隻，紅棗8粒(去核)。

〈做法〉

- 1.豬手去毛清洗乾淨，飛水備用。
- 2.把其他材料也分別清洗乾淨，備用。
- 3.將全部材料一同放入鍋中，加10-12碗水，煲大約兩小時，加鹽調味即可。

〈功效〉

健脾通乳，滋陰補腎。適合產後氣血不足、乳汁缺乏的產婦飲用。

〈備註〉

此湯水宜於惡露乾淨後飲用。若產婦消化功能欠佳者，可把豬手改成豬脹，待體質逐漸改善後，才用豬手作材料。



枸杞子、黃耆、紅棗、何首烏等具有補血作用

回奶時的注意事項

回奶即退乳。媽媽因各種原因不能再給寶寶喂奶，或者準備給寶寶斷奶時，如果媽媽奶水仍然較多，就需要回奶。醫生建議母乳的理想餵哺期約為六至十個月。

回奶時應注意以下幾點：

- 1.斷奶要循序漸進，宜逐漸減少餵奶次數，縮短餵奶時間，讓寶寶慢慢適應；
- 2.切忌繼續讓寶寶吮吸乳房，儘量不要擠奶；
- 3.少喝湯水及下奶食物；
- 4.如乳房脹痛明顯，可以用冰袋冷敷一會。或外用中藥芒硝200克，搗爛後用紗布包裹，分放於兩側乳房上，用布條或乳罩固定，24小時(夏季12小時)後取下。若1次未見效，可繼續敷一兩次；
- 5.另外，還可以用炒麥芽60克，加水煎服，每日1劑，來減少乳汁的分泌；
- 6.如收奶時出現乳房脹痛伴有發燒，則可能是發生乳腺炎，則應立即求診治療。

新生嬰兒照顧手冊



迎接新生命的到來，帶給父母無窮喜悅，然而，要照顧新生嬰兒，對於初為人父母的朋友來說，也不是容易的事。科大醫院兒科特約醫生張志勤表示，只要父母願意付出時間、愛心和耐性，了解嬰兒的真正需要，照顧寶寶也能充滿樂趣！

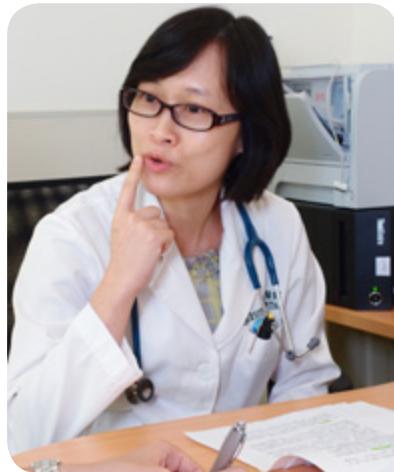
BB哭了怎麼辦？

有些父母對於嬰兒的哭聲束手無策，只要嬰兒一哭，他們便緊張起來。張志勤醫生表示，第一步是要聆聽，了解嬰兒為何哭泣。

在嬰兒初生的頭幾個月，若他哭泣，父母可即時處理、給予反應，這樣並不會寵壞他們，因為初生的嬰兒只能透過哭泣來表達他們的需要。

父母可先了解他們是否餓了、太熱或太冷、尿片是否該換了，如不是以上情況，可試等候十秒，觀察嬰兒是否有自我安撫的動作(如吸手指、注意周圍的聲音或臉孔、改變自己的姿勢等)。如果有，可以讓他自行玩耍一段時間，如果沒有或自我安撫數分鐘後仍在哭泣，則可嘗試用以下方法安撫他：

- 1.讓他看到你的臉；
- 2.以平穩溫和的語調和他說話；
- 3.手放在他的肚子上；
- 4.按著嬰兒的手臂置於嬰兒的胸前，讓嬰兒的手臂彎曲交叉；
- 5.將嬰兒舒適的包起來；
- 6.將嬰兒抱起來；
- 7.溫柔的搖晃。



兒科特約醫生張志勤稱父母必須以愛心及耐心照顧寶寶。



只要父母願意付出時間、愛心和耐性，照顧寶寶也可以充滿樂趣！

母乳及奶粉的選擇

很多母親會考慮，給寶寶餵哺母乳還是給他奶粉。醫生表示在條件許可的狀況下，一般都鼓勵母親選擇母乳，而且最少也要餵哺一至兩個月，六至八個月為最佳。

母乳是上佳的天然食品，營養充足均衡又容易消化，且內含有免疫抗體，能增加寶寶對疾病的抵抗力，減少因感染而患病的機會。

不過母親們若選擇餵哺母乳，也要注意以下事項：

- 1.母乳較容易消化吸收，所以吃母乳的寶寶會比吃奶粉的寶寶容易肚餓。約兩個多小時就需要哺乳一次，以寶寶的哭聲為信號；
- 2.擠出來的母乳若在一小時內使用，可保存於室溫；
- 3.準備在48小時內使用的母乳，需保存於冰箱冰鮮格；準備在48小時後使用，則需保存於冰箱冷凍格；
- 4.解凍加溫時不應過度加熱，可將奶瓶放於溫水內隔水加溫，輕微搖晃使脂肪混合均勻，水溫不超過60攝氏度；
- 5.解凍過未加溫的母乳可放於冰箱並在24小時內使用；已加溫而未用完的母乳應丟棄，所以盡可能只加溫要用的，避免浪費。

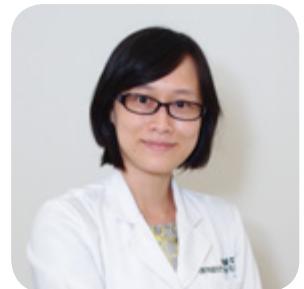
如父母們想選擇奶粉，也應注意：

- 1.在沖泡時需按照說明，不可太稀或太濃；
- 2.按寶寶的食慾決定相應份量，不要強迫他吸吮；
- 3.奶嘴需充滿奶水，避免讓寶寶把過多的空氣吸到腹部，吃奶後要注意排氣，但不是每一次都會成功；
- 4.餵奶餐具必需要消毒，開奶前大人要洗手；
- 5.餐間可給寶寶喝水。

至於寶寶溢奶或吐奶，是嬰兒期常見的現象，為減少溢奶或吐奶，餵奶時需注意：

- 1.餵奶時要平靜緩慢；
- 2.避免有聲響、亮光或其他讓他分神的事物出現；
- 3.在餵奶後讓嬰兒保持直立姿勢；
- 4.餵奶後不要和嬰兒劇烈地玩耍，也不要馬上換尿片；
- 5.不要在寶寶很肚餓時才餵奶，避免他嚎啕大哭；
- 6.確定奶嘴的洞沒有過大或過小；
- 7.睡覺時頭部墊高，讓嬰兒的頭比肚子高或是右側臥位。

注意：若寶寶吐奶頻繁，或嘔吐物為黃綠色，或出現精神萎靡，則需諮詢兒科醫生。



科大醫院兒科特約醫生張志勤

BB何時戒夜奶？

由於寶寶需要穩定的血糖供應，醫生建議初生四十五天內的寶寶一定要喝夜奶，夜間最少五個小時要餵哺一次。至於在寶寶出生四十五天後，他們的血糖已較穩定，父母也可嘗試減少餵夜奶的次數。在戒夜奶期間，可嘗試以下方法：

- 1.當寶寶想吃夜奶的時候，給他喝水；
- 2.可使用安慰奶嘴；
- 3.父母可嘗試在晚上寶寶入睡前餵奶，然後在十二時左右再餵一次，讓寶寶飽着入睡。

BB的便便問題！

喝母乳的寶寶大便呈黃色微帶白色顆粒，一般每天三至四次；喝奶粉的大便次數較少，一般每天一至三次，有些寶寶會三天一次，大便質地也較吃母乳的硬。總的來說，寶寶的大便不可以是白色、紅色或黑色。嬰兒排便的習慣個別差異很大，不論次數或性狀如何，只要體重正常地增加，一般問題不大。

如果寶寶腹瀉，家長需先判斷是否存在脫水現象，脫水一般有以下表現：皮膚彈性變差、口腔黏膜變得乾燥、哭時眼淚減少、眼框凹陷、囟門凹陷、小便量變少及精神萎靡，此時應立即帶他求醫。

若沒有脫水現象則可按以下原則護理：

- 1.維持嬰兒適當的營養及水份，避免脫水及營養不良造成慢性腹瀉；
- 2.如果寶寶是吃母乳的，可以繼續。如果是吃奶粉的，則特別要注意泡製過程的消毒，或考慮換成腹瀉特別配方奶粉；
- 3.已經開始吃副食品的嬰幼兒可繼續進食米飯、蘋果、馬鈴薯等澱粉類較易吸收的食物；
- 4.要注意一定要及時就診，防止脫水。

另一個讓父母煩惱的狀況，就是寶寶便秘！如新生兒期就有便秘的，可以考慮換別的奶粉。不成功的話，則可以考慮在餐間給寶寶一點葡萄糖水、在牛奶中加入少量嬰兒麥粉或米粉等。值得一提的是，吃母乳的嬰兒，大便通常較稀，所以較少有便秘的情形出現。

至於寶寶腹脹，是嬰兒期很常見的現象，可能是因為他們哭了很久才喝奶，因此吸了很多空氣，建議不要等嬰兒哭了才餵奶。只要嬰兒仍然活潑，沒有腹瀉、便秘、或是持續嘔吐的情況，肚子摸起又來沒有硬塊，父母便不用太擔心。

BB 面黃及皮膚問題

面黃即是新生兒黃疸，一般寶寶出生後都會出現，在4-6天內達到高峰，2周內完全消退，不需要特殊治療。有小部份黃疸為病理性，需通過照燈來褪黃，甚至需要補液、換血等方法。若對寶寶的面黃有疑惑的話，請及時諮詢兒科醫生。

新生兒的皮膚是很嫩的，保持清潔與乾爽很重要，建議給他們穿著純棉質衣物，並使用溫水作清潔。

寶寶皮膚問題多多，最常見包括有：

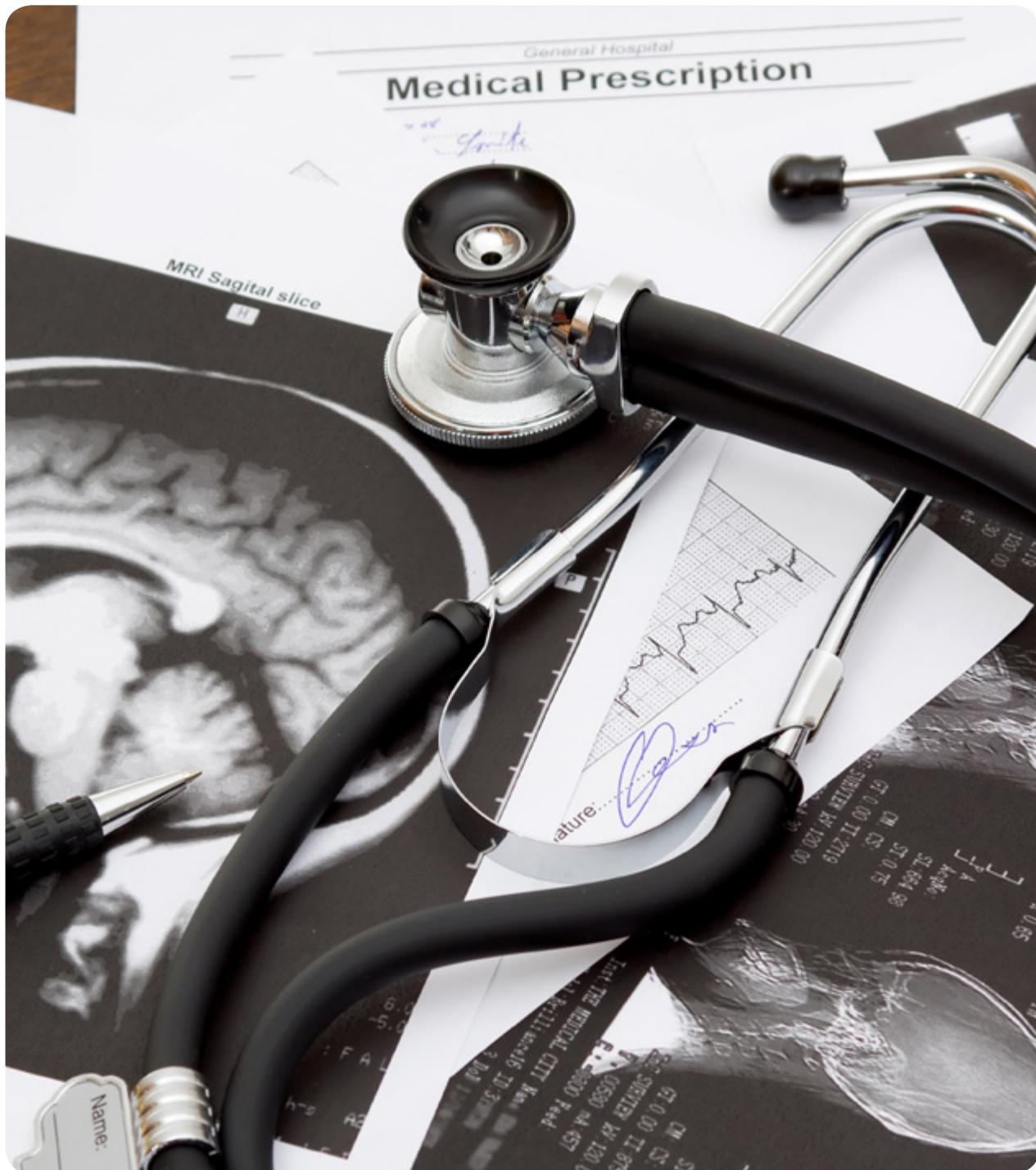
- 1.痱子，多出現在出汗部位，此時需保持通風、及時擦汗，可適量使用痱子水；
- 2.如果痱子處理不好，合併皮膚感染可形成膿皰瘡，必須求醫；
- 3.新生兒毒性紅斑，聽起來名字很嚇人，但實際上是不需任何治療即可自行消褪的良性皮膚病，多發於出生後兩星期內。疹子為白色帶硬的小丘疹，周圍有一圈紅斑圍繞，疹子大小約一到三公分，全身都可發生，並持續約3至6天；
- 4.尿布皮炎也是十分常見的，一般使用含有氧化鋅成份的藥膏來醫治。可以通過勤換尿片、使用清水或茶葉水洗臀來預防；
- 5.濕疹是家長最關心的，原因比較複雜，總結來說要做好皮膚的護理(清潔、乾爽及保濕)，有部份濕疹是由牛奶蛋白過敏所致，可通過轉換奶粉來處理。中度至嚴重的濕疹建議諮詢兒科醫生。

BB發熱怎麼辦？

28天內的新生兒發熱的話須馬上就診，28天後的，如嬰兒一般情況良好，則可在家中觀察及按以下方法護理：

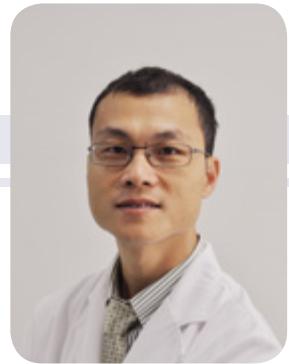
- 1.洗溫水澡，水溫約為26-32°C，泡20-30分鐘；
- 2.要注意室溫調節及衣服加減，若寒戰時適宜調高室溫及增加衣服；若全身發熱時適宜降低室溫及減少衣服；
- 3.飲食宜清淡、少量多餐、不要太油膩、多補充水份或果汁；
- 4.注意口腔衛生和皮膚清潔。

如寶寶持續高熱39攝氏度以上、使用藥物後無效或出現反復嘔吐、異常哭鬧、精神欠佳、抽搐等情況，必須立即送院求診。



體檢淺談

隨著科技資訊和互聯網的不斷普及，市民對醫學的認知也續漸提高。人們嚮往擁有健康的身體，因此定期的體格檢查也日益備受重視。



怎樣的體格檢查才合適自己？

體格檢查的項目因人而異。醫生會根據個人的健康背景，制定不同的體檢方案。例如考慮其個人是否有家族病史，如遺傳病、癌症病史等，也會把現病史的檢查因素一併考慮，讓體格檢查充份透視其個人的健康狀況。

科大醫院
全科特約醫生
鄭炳全

體格檢查項目是否越多越好？

不是，每個檢查都有它的獨特性。不必要的檢查做多了，不單浪費金錢，還會增加不必要的心理負擔，造成困擾。

一般體格檢查需要進行哪些項目？

除了考慮個人的健康背景以外，就體檢者的年齡層進行高風險疾病偵測，也是體檢的基本原則。如透過血壓、血糖、血常規、血脂等檢驗，可以排除早期糖尿病、先天性高血壓、遺傳性貧血等。

年輕人擇偶，婚前也可進行體格檢查，透過檢驗查看雙方是否存有任何遺傳病史，如地中海貧血等。

現時有那些檢查項目，是直接關係到生命保障的呢？

根據文獻記錄，“女性子宮頸抹片”及在50歲時進行“結腸鏡檢查”，都能有效及早發現病情，繼而進行治療，保障生命。

有那些身體檢查結果，容易被人誤解呢？

像婚前檢查，意義在於排除遺傳性及性傳染的疾病。而不是作為生育能力的評估。精子量低或活動度低不一定不能生育。人們對這普遍存有誤解，增加了男性的心理壓力，個別例子更曾導致離婚。年輕夫婦在沒有避孕的情況下嘗試一年不成功懷孕才需要作不育的檢查。而35歲以上的女性，則以半年計算。另外，瘤因子如CA 125, CA 199, CA 153等不能作為癌症篩查之用。因為檢查結果的高低值，正常與否都不能說明患癌機會的風險，他們一般是用於曾患癌並且已接受治療後的人士，作追查用途。



皮疹沿單側肋間神經分佈區域出現為最多見。



中醫根據患者不同的症狀表現，辨別不同的證型。

認識「生蛇」

1. 「生蛇」到底是甚麼病？

港澳人常稱的「生蛇」即是醫學上的帶狀疱疹，中醫稱為蛇串瘡、蜘蛛瘡等。是由水痘—帶狀疱疹病毒引起的皮膚病。初次感染表現為水痘，常見於兒童。以後病毒可長期潛伏在脊髓後根神經節中，當機體抵抗力下降，免疫功能減弱或一些誘發因素的作用下，水痘—帶狀疱疹病毒可再度活動，生長繁殖，沿周圍神經而波及皮膚，出現皮疹，即帶狀疱疹。

2. 發病有何特點？

帶狀疱疹好發於春秋季，多見於成人。一般先出現輕度發熱、全身無力、食欲不振等全身症狀，局部皮膚有灼熱感或神經痛等前驅症狀。一至三日後沿某一神經分布區域單側出現不規則紅斑，繼而發生多數成群簇集粟粒或綠豆大小丘疹，迅速變成水疱，內容澄清透明，疱壁緊張發亮，呈帶狀排列。數日後水疱內容混濁，或部分破裂形成糜爛面，最後乾燥結痂而愈，留有色素改變，無瘢痕。

皮疹分布以肋間神經最多見，其次為三叉神經、頸部神經及腰骶部神經所支配的區域。全病程二至四周。愈後不復發，獲終身免疫。

3. 中醫對帶狀疱疹有何認識？

中醫認為帶狀疱疹為情志內傷，肝膽火盛，氣滯濕阻並感毒邪所致。中醫辨證的要點是急性期皮疹色紅，有水疱，多為濕熱毒邪。而皮疹色淡，疼痛不著，伴有脾虛的證候者，為脾虛濕阻證。皮疹消退後仍然疼痛明顯者，為氣滯血瘀證。

4. 對於帶狀疱疹患者，中醫用藥都是一樣的嗎？

中醫根據患者不同的症狀表現，辨別不同的證型，治法及用藥各有不同，臨牀上大多分為以下三種證型：

一、肝經郁熱

症狀：皮損鮮紅，灼熱刺痛，疱壁緊張，口苦咽乾，心煩易怒，大便乾燥或小便黃；舌質紅，苔薄黃或厚，脈弦滑數。

治法：清泄肝火，解毒止痛

方藥：龍膽瀉肝湯（龍膽草，黃芩，板藍根，馬齒莧，薏苡仁，當歸，澤瀉，竹葉，甘草等）

二、脾虛濕蘊

症狀：皮損色淡，痛不顯，疱壁鬆馳；口不渴，食少腹脹，大便時溏；舌淡或正常，苔白或白膩，脈沉緩或滑。

治法：健脾利濕，解毒消腫

方藥：除濕胃苓湯（蒼朮，白朮，薏苡仁，茯苓，猪苓，白扁豆，馬齒莧，當歸，丹參等）

三、氣滯血瘀

症狀：皮疹減輕或消退後局部疼痛不止，放射到附近部位，痛不可忍，坐卧不安，重者可持續數月或更長時間；舌黯，苔白，脈弦細。

治法：理氣活血，通絡止痛

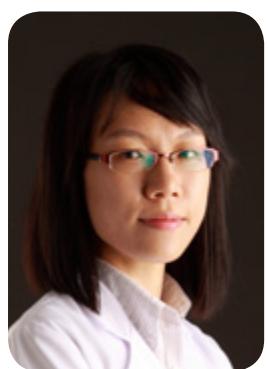
方藥：柴胡疏肝散合桃紅四物湯（柴胡，郁金，延胡索，丹參，桃仁，紅花，當歸，徐長卿，秦艽等）

5. 中醫除了內服藥外，還有其他方法治療？

建議同時配合針灸治療。神經痛為本病的特徵之一，可在發疹前或伴隨皮疹出現，有時皮疹消除後仍持續有神經痛出現，年老體弱者疼痛劇烈，甚至徹夜難眠。針刺乃根據「血瘀滯者運之」的原則，治療以行氣活血為大法，達到「通則不痛」的治療效果，能防治帶狀疱疹的神經痛，且可縮短療程及無不良副作用，且能疏通經絡，調和陰陽，增強人體的抵抗力。

6. 發病後應如何調護？

- 一、發病期間應保持心情舒暢，以免肝鬱氣滯化火加重病情。
- 二、生病期忌食肥甘厚味、辛辣和魚腥海味之物，飲食宜清淡，多吃蔬菜、水果。
- 三、忌用熱水燙洗患處，內衣宜柔軟寬鬆，以減少摩擦。
- 四、皮損局部保持乾燥、清潔，忌用刺激性強的軟膏塗敷，以防皮損範圍擴大或加重病情。



科大醫院
陳飛燕中醫生

你可能不知道的藥物常識？

(外用藥篇)

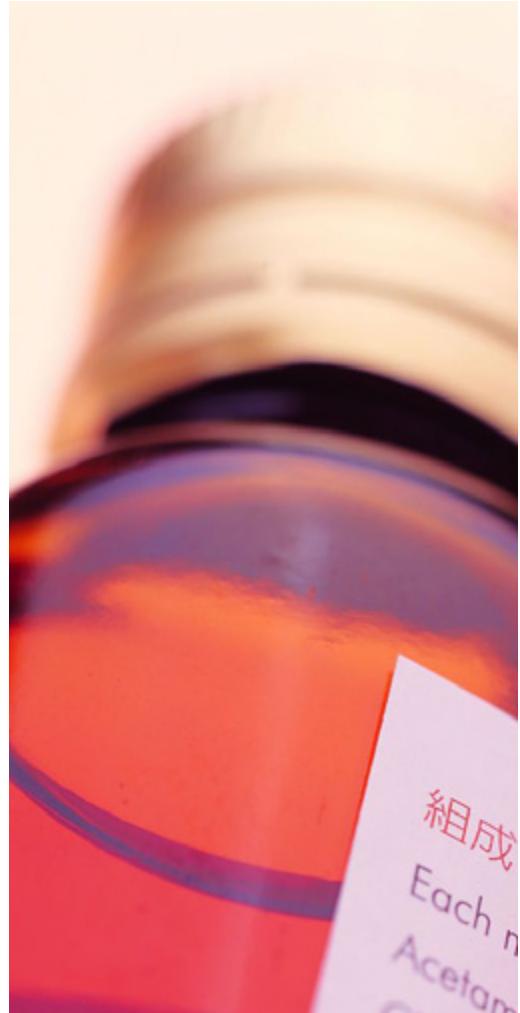
上期介紹過口服藥的使用常識，現在再講解一些外用藥的正確使用方法，希望能夠幫助各位讀者。

用藥前的準備工作

1. 閱讀標籤或說明書，了解藥物的使用方法。
2. 賽存在冰箱內的藥物，要用手心加熱至接近體溫後才可使用。

眼藥水的正確使用

1. 清洗雙手。
2. 用濕面巾清潔眼部污物。
3. 檢查滴嘴，確保沒有缺口或裂縫。
4. 頭向後仰，眼向上望。
5. 輕輕把下眼皮拉開，形成袋狀。
6. 將1滴藥水滴入眼袋內，不能直接滴在黑眼珠上。
7. 切勿讓滴管接觸到眼睛或眼瞼，以免損害眼睛及污染滴管。
8. 閉上眼睛2至3分鐘，並用手指輕壓鼻樑，避免眼藥水流出。
9. 用紙巾吸乾流出來的眼藥水。
10. 如需要再滴或使用多種眼藥水，應相隔5分鐘。
11. 不要沖洗或抹乾滴管，應立即蓋上及擰緊瓶蓋。
12. 清洗雙手，以防止藥物殘留在手上。



眼藥膏的正確使用

1. 清洗雙手。
2. 用濕面巾清潔眼部污物。
3. 頭向後仰，眼向上望。
4. 輕輕把下眼皮拉開，形成袋狀。
5. 擠出約1厘米的眼藥膏在眼袋內，不要用棉花棒或手指塗。
6. 切勿讓眼膏筒接觸到眼睛或眼瞼，以免損害眼睛及污染眼膏筒。
7. 閉上眼睛1至2分鐘，並轉動眼球，使藥膏均勻分佈眼內。
8. 用紙巾拭去多餘的眼藥膏。
9. 用藥後立即蓋上瓶蓋。
10. 如需要同時使用眼藥水及眼藥膏，應先使用眼藥水，5至10分鐘後再使用眼藥膏。
11. 清洗雙手，以防止藥物殘留在手上。
12. 塗藥後，視覺會暫時模糊，故此切勿駕駛汽車或操作機器，直至視覺清晰為止。

滴耳劑的正確使用

1. 清洗雙手。
2. 用濕面巾清潔耳朵。
3. 手握藥瓶數分鐘，使藥水溫度接近體溫。
4. 懸浮液藥水，在使用前要先搖勻。
5. 檢查滴嘴，確保沒有缺口或裂縫。
6. 頭部傾側，耳朵向上；並向後上方拉開耳朵，打開耳道。
(3歲以下小童身體側躺，向後下方拉開耳朵)
7. 按指示滴數，將藥水滴入耳內；滴後輕輕按壓耳屏，可助藥水流入耳內。
8. 保持頭部傾側數分鐘。
9. 不要沖洗或抹乾滴管，應立即蓋上及擰緊瓶蓋。
10. 清洗雙手，以防止藥物殘留在手上。



科大醫院
藥劑部註冊藥劑師
馮超敏

滴鼻劑的正確使用

1. 擦鼻涕。
2. 清洗雙手。
3. 檢查滴嘴，確保沒有缺口或裂縫。
4. 頭盡量向後仰；或躺在床上，令頭放在床邊外。
5. 按指示滴數，將藥水滴入鼻內。
6. 切勿讓滴管接觸到鼻子。
7. 保持頭部後仰2分鐘。
8. 用藥後立即蓋上瓶蓋。
9. 清洗雙手，以防止藥物殘留在手上。

噴鼻劑的正確使用

1. 擦鼻涕。
2. 清洗雙手。
3. 將噴嘴插入鼻孔內；另一邊用手指按着，關閉鼻孔。
4. 保持頭部垂直。
5. 噴藥時快速吸氣。
6. 重覆步驟於另一鼻孔。
7. 清洗雙手，以防止藥物殘留在手上。

注意事項

切勿使用已變色或過期的藥物。

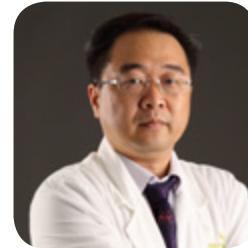
為防止傳播病菌及避免耽誤病情，切勿將自己的藥物給予他人使用。

開瓶後一個月仍未用完，亦應棄掉。

一般情況下，滴眼藥水時不應配戴隱形眼鏡。

長期使用類固醇眼藥水會損害眼睛，造成青光眼、白內障等眼疾。因此不應自行到藥房購買。

使用滴鼻劑一般不宜長期使用，以免損害鼻粘膜及產生副作用。



科大醫院
針灸科
周志昆副主任醫生

小小銀針走天下

1972年尼克森總統訪華時看到我國在針刺麻醉下進行手術，很是震驚，於是針灸進入了美國。加上中國援外醫療小組在國外用針灸方法不斷創造各種奇跡，使小小銀針走遍天下。

針灸在神經內科疾病中是一種常用的方法。如周圍性面神經炎，患者可見一側口眼歪斜，經針灸治療後大部分能較快地痊癒；腦中風（腦溢血、腦血栓、腦梗塞）後遺症出現半身不遂的患者，常用針灸配合功能鍛煉等方法治療。有一張姓本澳居民，先後兩次腦中風半身不遂，經針灸治療後都能恢復到生活自理，並能自駕摩托車，第三次中風後首先想到的還是針灸治療。對癲癇發作患者，可針刺人中穴開竅醒神，針刺合谷、外關、上沖等穴止痙。對於腦癱、小兒麻痹症等其他的神經科疾病，也可以用針灸配合進行治療。

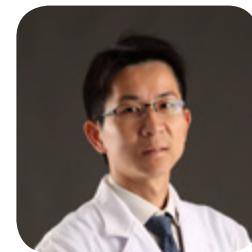
針灸對疼痛性疾病的療效值得肯定。特別是急性疼痛疾病，如急性腰痛，有時只需針刺患者的後溪穴就能使他直腰行走；腎絞痛患者經針灸治療後能有很好的止痛效果；大部分的痛經患者經針灸後，疼痛能得到緩解；對

一些慢性疼痛性疾病，如肩周炎、肌筋膜炎、關節退行性疾病、頸椎病、腰腿痛、頭痛等等，針灸也有較好的鎮痛效果。

對於其他的一些病症，針灸也有一定的療效，有時還能取得一些意想不到的效果。有一老年支氣管哮喘患者，急性發作時呼吸困難、口唇紫紺，經針刺膻中、豐隆穴後症狀消除；有一痔瘡患者，在支農工作時痔瘡發作，行走不便，在沒有其他醫療條件下，只能選擇針灸，針灸兩次後，痔瘡近二十年未復發。

針灸也可用於養生保健。命門、關元、中脘、足三里是養生的四大要穴，經常灸這四個穴位，能強身健體、延年益壽。也可根據大家身體的不同情況選取不同的穴位進行保健。

雖然針灸效果有個體的差異，但是，由於針灸沒有任何副作用，安全可靠，治療簡便，還是受很多人喜愛。現在，越來越多的外國人來我國學習針灸，我國也有很多針灸醫師在世界各地行醫。針灸已經走向世界了。



科大醫院
影像科
文超白醫生

關愛患者，尊重患者

不覺間，在影像科工作已近十五年。歲月如風，歲月亦如刀，讓我在工作中不斷的思考和領悟，更好的為患者、為醫院服務。借此良機，與各位共同探討關於醫療服務的一些看法。

人類因其複雜的社會性而有別於其他生物，首先是社會性，其次才是生物性。現代醫學心理學也強調從社會整體上認識和掌握人類的健康和疾病問題，人不僅是一個單純的生物有機體，更是一個有思想、有感情的社會成員。人的身心健康與疾病，既與其身體因素密切相關，也與其心理因素密切相關。

醫學心理學家經大量研究後證實，因飽受疾病困擾，大部分患者在就診時的心理通常比較敏感且脆弱，渴望向他人傾訴並得到關懷與尊重，對醫務人員充滿期待，希望及早擺脫病痛。但與此同時，患者的心理也常常處於應激狀態，其情緒在診療過程中容易波動，特別是未達到其預期治療目標而又與醫務人員存在溝通誤區時，則可能對醫務人員失去信心，繼而產生醫療投訴或糾紛，甚至對醫院聲譽造成不良影響。

從根本上說，所有患者就診的最終目的都是為了康復，而醫務人員的最終目的也都是為了患者康復，所以，患者和醫務人員處於同一陣線，目標一致，共同與疾病作

鬥爭。因此，醫務人員有必要熟悉患者在罹患各種病症以及就診時的心理，因勢利導，讓患者充分感受到關懷與尊重，對醫務人員建立信任，這樣既有利於患者康復，也有利於醫務人員開展工作。

影像科作為臨床輔助科室，主要承擔影像學檢查和診斷工作，積極配合臨床科室，與臨床醫生加強溝通，為臨床提供準確、客觀的影像學報告，共同提高診療品質。與此同時，因為所有患者必須親身進行檢查，影像科又是一個重要的窗口科室，其形象也勢必關係到醫院的整體形象。因此，影像科在日常工作中必須樹立“以患者為中心”的思想，注重醫療服務意識，妥善處理醫患關係，對待患者要關心、耐心、真心，讓患者充分感受到醫務人員發自內心的關愛與尊重，對醫務人員和醫院產生信任，也有利於後續的臨床診療工作。

所謂“良言一語三冬暖，惡語傷人六月寒”。一句貼心的問候堪比一劑靈丹妙藥，未治已愈三分；而一個冷漠的表情也足以扼殺患者的信心，投訴和糾紛也許就接踵而至！孰為輕重？孰為利弊？孰為得失？

我相信，沒有哪個患者是為了投訴或糾紛而就診。作為一名醫務工作者，我們應該多為患者著想，關愛患者，尊重患者，實現醫患雙贏。



冬季保暖飲食小貼士

大家知不知道，為什麼我們冬天會比平日多吃食物之餘也較易感到飢餓？人體為了抗寒而啟動調控機制，增加新陳代謝速率以促使身體產生熱能。另外，冷空氣刺激增加胃酸分泌，使人容易飢餓。因此，冬天會比平日多攝取食物。但正因為冬天時人體新陳代謝增加，只要多在室內走動，增加代謝，保溫之餘還不會那麼容易發胖。

正因身體提高代謝及抵抗力來抗寒，一些營養素的消耗便會增加。以下幾種營養素要特別補充，包括：維生素A、維生素B、維生素C、維生素E、鎂、鋅、碘、鐵及膳食纖維，只要多樣食物搭配食用，或適當補充綜合維生素補充劑的話，都可有助抗寒。其中，維生素A能夠提高人體的免疫力，增強人體的耐寒力，保護血管及呼吸道黏膜。維生素B群中的B1、B2有助增強人體在寒冷環境中的適應力，更可預防和減少寒冷所誘發的多種疾病，如冠心病、中風、心肌梗塞等。維生素C能夠增強機體免疫力和抵抗力，及保護血管避免發生呼吸道感染。維生素E能增強人體的耐寒能力，降低患感冒的危險，同時能夠清除體內的自由基，增強機體抵抗能力、有助血管擴張，改善血液循環、預防心血管疾病等作用。另外，鎂、鋅都是人體產熱不可或缺的輔因子，深綠色蔬菜與全穀類含有鎂；海鮮則含有鋅。碘可以幫助甲狀腺素維持正常功能，以維持正常的新陳代謝，可以多吃海帶、紫菜以吸收碘質。鐵質可以提升血液的攜氧量，改善血液循環。深綠色蔬菜、瘦紅肉都是富含鐵質的食物。膳食纖維可改善腸胃蠕動速度較慢的情況，可多吃全穀類、蔬菜與水果攝取纖維。

而有效地攝取食物營養素，可以幫助身體發熱及暖和。維生素B群及維生素E可抗寒及促進血液循環，一些有助產熱的食物，如：蔥、薑、蒜、辣椒、咖哩等食物可以刺激身體發熱，而喝一杯熱的黑糖薑茶也可達到同樣效果。總括來說，對於冬天保暖飲食小貼士就是：除了多攝取上述所提及的食物，維持飲食均衡，多飲水，少吃冰凍的食物，注意保暖，也不忘在室內活動走動。因為保持體溫才可以令新陳代謝機制維持恆定及更有效率，也減少因為胃腸道受冷空氣刺激分泌胃酸，減少飢餓感。

薑汁黑糖歐蕾

薑汁1/2茶匙

黑糖 1 茶匙

低脂奶或脫脂奶250ml

總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪
143Kcal	12g	9g	0.3g

製作方法：

- 1.將牛奶用微波爐或明火加熱，注意明火加熱不要太久，會把牛奶煮爛。
- 2.用研砵打出薑汁。
- 3.把奶撞入黑糖及薑汁中，拌勻至糖完全溶解即成。



科大醫院
林雨盈營養師

秋意濃 皮膚易 乾燥



夏去秋來，天氣開始乾燥，空氣濕度明顯比夏天為低，因此身體的水分很容易被揮發。

燥是秋天的主氣，容易傷肺。而“肺燥”是秋季就醫時最常聽到的名詞。在乾燥的氣候環境中，人體可出現較多津虧液少的乾燥症狀。比如，燥邪犯肺，會出現乾咳少痰、鼻咽乾燥、聲音嘶啞、口渴便秘等一系列“秋燥症”。

根據中醫理論，肺外合皮毛，因此在秋季時特別容易出現皮膚乾澀、皸裂等症狀，甚至部分人群會感覺到四肢和身上的皮膚奇癢難耐，尤其在晚上用鹼性較高的沐浴液洗完熱水澡後，瘙癢症狀更加明顯。這種異常的皮膚表現，就是好發在秋冬的皮膚乾燥症，它雖然不算是什麼大病，但也能造成部分人群感到非常痛苦不適。

從中醫學角度，皮膚乾燥症的成因可分外因和內因。外因是指外在環境，包括風、寒、暑、濕、燥、火、蟲、毒等；內因則是由於氣血不和、臟腑失調，令體內產生內風、內濕、化燥、虛瘀等問題，最終引發皮膚乾燥症的發生。其實皮膚乾燥症的成因複雜，多是因平日過量進食辛辣燥熱或濕熱油膩的食品，之後再感受外邪（即外在因素），使體內血熱生風，導致皮膚痕癢。

相信大家目前已經更瞭解為何在秋天身體會這樣乾燥了。以下分享三款湯水，好讓大家在這個秋天不再乾燥。

科大醫院
楊燕中醫生



黨參山藥鯽魚湯



材 料： 鯽魚一條，黨參三錢，花旗參三錢，山藥四錢，紅棗八枚（去核），陳皮一錢

做 法： 將以上中藥材洗淨備用，鯽魚去鱗去內臟，加少許油煎至兩面略帶金黃，加入二片薑，放入適量清水及中藥材，煮沸後，改為小火煲約二小時，最後加少許鹽調味即可飲用。

食療功效： 健脾養胃，生津潤燥。

羅漢果百合潤肺湯



材 料： 羅漢果一個，百合五錢，南杏仁五錢，北杏仁一錢，淨瘦肉三両

做 法： 將以上中藥材洗淨備用，瘦肉洗淨出水，加入適量清水，煲約二小時，加鹽調味飲用。

食療功效： 清肺生津，滋潤髮膚。

沙參玉竹豬骨湯



材 料： 北沙參一両，玉竹一両，百合一両，陳皮一小塊，西施骨一斤，鹽少許。

做 法： 所有藥材先清洗泡浸半小時，陳皮用清水浸軟，刮去內瓤，西施骨洗淨出水；將全部材料放入煲內，加入適量的水，煮沸後，改中慢火煮約一小時，加鹽調味即成。

食療功效： 滋陰潤燥，養心安神。

西醫部 Western Medicine Department

	科別 Subjects	醫生 Doctors
門診 OPD	全科 General Practitioner	李敏怡 LEI Man I、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
	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
	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
	腸胃肝臟內科 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	聶馥忠 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	梁逸鸞 LEONG Iat Lun
	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	梁 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 Dermatology	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
	血液腫瘤科 Hematology and Oncology	鄭彥銘 Gregory CHENG
	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 鍾志超 Chung Chi Chiu, Cliff
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

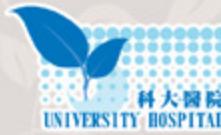
中醫臨床帶教指導門診 SOPD (Traditional Chinese Medicine - Clinical Instructors)

內科 Internal Medicine	劉 良 LIU Liang
腫瘤科 Oncology	吳萬垠 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		✓	✓
		卵泡刺激素 FSH		✓	
	生育評估 Fertility Assessment	催乳激素 Prolactin		✓	
		黃體生成激素 LH		✓	
		精液分析 Semen Analysis	✓		✓
	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		✓	✓
影像檢查 Imaging Examination	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)			✓	
	柏氏子宮抹片 Pap Smear			✓	
	子宮連附件超聲波 Uterus Ultrasound	✓		✓	
心血管檢查 Heart Examination	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	靜態心電圖 ECG			✓	✓
	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

