

U HEALTH

優·生·活

醫療專題

大腸腫瘤的檢查及防治

子宮內膜異位症

隱形眼鏡佩戴小常識

issue
2013
秋季號

7

心科醫生：情困傷心苦

中醫解說：梨狀肌症候群

護理分享：深部靜脈血栓

子宮頸癌疫苗知多d

穩定血糖飲食

五指毛桃四季用

抱樸子

葛洪自號抱樸子，他是東晉時期的著名道學家、化學家、煉丹家和醫學家，著有《神仙傳》、《抱樸子》、《肘後備急方》等著作，對後世影響很大。有關中醫的兩個代名詞“杏林”和“橘井”都是出自葛洪的《神仙傳》。而《肘後備急方》主要針對急病而設，是醫生常備肘後（身邊）的應急書，收集了大量救急方法和方藥，以方便醫生臨症應用。書中描述的天花和恙蟲病兩種傳染病都是世界醫學史上的第一次記載，分別提早其他國家的相關記錄約500年和1,500年。書中記載的撲殺瘋狗，取出腦子，敷在患者傷口上的方法來預防狂犬病，稱得上是免疫學的先驅。後來歐洲人用類似的原理製作針劑防治狂犬病，已經比葛洪晚了1,000多年。

《抱朴子》是葛洪的力作，分為內外兩篇。《抱樸子外篇》專論人間得失，世事臧否。《抱樸子內篇》除對道教理論進行了繼承、改造和完善外，尤其對煉丹術進一步整理，在《金丹》和《黃白》篇中，系統地總結了晉以前的煉丹成就，提供了原始實驗化學的珍貴資料，揭示了礦物在高溫高壓下發生的化學變化及所產生的新的物質，進而發現了一些物質變化的規律，成為現代化學的先聲。在煉丹過程中也製成了一些藥物，堪稱化學製藥的啟蒙。葛洪還將道教的理論與醫學理論相結合，從天地自然中探討人的生命和疾病，提出了祛病、養生和長壽的方法。葛洪作為東晉偉大的道學家、科學家和醫學家，他對醫學的認識既源於醫學也往往能夠超越醫學本身，甚至超越自然科學本身，這正是他的過人之處。



王玉來教授
科大醫院院長

Content

02 院長的話

醫療專題

- 06 大腸鏡及大腸腫瘤的防治
- 14 請勿輕視：子宮內膜異位症
- 20 隱形眼鏡佩戴小常識

醫學分享

- 24 情困傷心苦——解析心臟神經症
- 26 腰腿痛元兇之一——梨狀肌症候群

護理分享

- 30 認識骨科下肢手術後的常見併發症
——深部靜脈血栓

藥學分享

- 34 子宮頸癌疫苗知多d

醫生醫心

- 36 醫生醫心
- 37 厚德載技 海納百川

護理護您

- 38 做好醫院的感染控制防護
——為病人提供一個安全的就醫環境

食得有營

- 40 低升糖飲食與抗性澱粉（二）
穩定血糖飲食

中醫靚湯

- 42 五指毛桃四季用

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

設計製作： 羽高廣告設計有限公司
UKIO ADVERTISING DESIGN CO., LTD.

免費派發地點

科大醫院

澳門科技大學E座學生餐廳

仁德醫療中心

協康醫務中心

新希望醫療中心

駱依芬產科醫務所

澳門泌尿男科中心

宇晴醫療中心

工聯北區綜合服務中心

澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心

驛站

獲多利大廈

中土大廈

光輝商業中心

東南亞商業中心

建興隆商業中心

南通商業大廈

美聯藥房

慈博大藥房

創見大藥房

振興藥房

國衛大藥房

壹藥房



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

科大醫院兒科服務

University Hospital - Pediatrics



兒童疾病 Illnesses of Children

- A 新生兒常見疾病 Illnesses of newborn
- B 呼吸系統感染 Illnesses of respiratory system
- C 消化系統疾病 Illnesses of digestive system
- D 泌尿系統疾病 Illnesses of urogenital system
- E 各類型傳染病 Infectious diseases

兒童保健及健康教育 Children Health Care and Education

- A 生長發育評估諮詢
Assessment of growth development
- B 疫苗注射 (除澳門接種計劃外的疫苗)
Vaccine injection (exclusive of Macau Health Bureau Vaccination Program)
- C 嬰幼兒輔食添加、餵養指導及營養諮詢
Nutrition direction
- D 健康作息
Healthy daily schedule
- E 兒童保護和環境安全
Child protection and environment safety

大腸內窺鏡能及早發現大腸息肉，
並可行鏡下息肉切除



大腸鏡及大腸腫瘤 的防治

隨着飲食及生活習慣的變化，近年大腸癌的發病率有上升及年輕化趨勢，在港澳地區已成為癌症中第二位的殺手，以香港為例，十年間的發病個案攀升了近一倍。有數據顯示，香港的病發數字已超越韓國及新加坡，緊隨歐美國家。科大醫院外科顧

問黎卓先及微創外科及消化外科醫生聶馥忠均表示，大腸內窺鏡檢查能及早發現大腸息肉，同時可在鏡下進行息肉切除，避免及減低日後演變為大腸惡性腫瘤的風險，是預防腸癌的良好途徑。

大腸癌的成因

科大醫院外科醫生李展聰表示，腸癌的成因目前在醫學界仍然是未知之數，但一般認為與以下因素有關：

- 1** 受飲食習慣影響，多進食高動物性脂肪、高蛋白質及低纖維食物有可能增加患腸癌的機會；
- 2** 有腸癌家族史，患病的機會也比較大。如父母親或兄弟姊妹在45歲前得腸癌，或家族中多名成員也曾患此病，得病的風險都會增加；
- 3** 不良的生活習慣，例如吸煙、飲酒、長期久坐、缺乏運動等，也是增加患腸癌機會的因素。



大腸腫瘤（網路圖片）



鏡下所見大腸癌
(網路圖片)



黎阜先表示，大腸內窺鏡檢查能發現大腸息肉，並可在鏡下進行切除

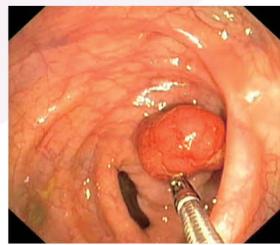
大腸癌的徵狀

腸癌在早期可以沒有明顯徵狀，一般來說有以下的病徵：

- 1** 排便習慣的改變，如便秘、數天才排便一次或一天內排便多次、瀉秘交替等；
- 2** 大便有黏液、便血或直腸出血、大便呈紅色或黑色等；
- 3** 長期貧血或體重減輕、突然消瘦等；
- 4** 感覺排便功能不全，大便後仍有便意等。



大腸息肉之一
(網路圖片)



腸鏡下切除大腸腫瘤
(網路圖片)



微創手術切除的大腸癌
標本 (網路圖片)

大腸癌的分期

科大醫院外科醫生余松新表示，一般醫學界把腸癌分為以下四期：

- 第1期：癌細胞局限於大腸黏膜下層或肌肉；
- 第2期：癌細胞已擴散至大腸壁外組織；
- 第3期：癌細胞已入侵一個或以上淋巴結；
- 第4期：癌細胞已擴散至其他器官。



科大醫院外科醫療團隊：
(左起) 聶馥忠醫生、黎卓先顧問、余松新醫生、李展聰醫生

大腸癌的治療

聶馥忠醫生表示，現時腸癌的治療方式主要有外科手術、放射治療及化學治療。具體需依據臨床檢查與癌症分期的結果來建議病人選擇適當的治療方式，也有可能會幾種方式同時使用。

外科手術

如癌細胞沒有轉移至其他器官或腹腔內，切除手術有望可把腸癌根治，這樣的手術稱為根治性的切除。根治性切除手術的範圍包括附有癌腫瘤的大腸段及所屬的淋巴腺組織，而手術切除範圍由癌腫瘤位置，血管供應及淋巴路線決定。



醫生展示腹腔鏡手術器材

傳統的手術會經腹部正中切口進行，手術後病人普遍會出現短暫性的術後腸脹、小腸功能暫停、進食困難等狀況，並會持續至手術後第三天，此外，傷口疼痛情況較嚴重，將來腸粘連致腸梗阻的機會也較高。

隨着腹腔鏡技術的普及，現時不少病人會選用腹腔鏡大腸切除術(Laparoscopic assisted colectomy, LAC)，即一般所說的微創切除，此技術開始於九十年代初，經過長時間的研究與評估後，現在腹腔鏡大腸切除術已成為有經驗的微創手術外科醫生進行大腸癌手術的首選方法。微創技術具有不少優點：手術後可減少傷口疼痛、縮短住院時間、患者能較早回復正常活動、傷口癒合快、外觀較好、併發症較少等。

微創手術也有一些缺點，例如費用較昂貴、手術所需時間較長、技術較複雜等，因此醫生也需有長時間培訓及具備足夠經驗。

手術方式是首先需要在病人腹部，開數個由5mm至12mm大的小洞，以腹腔鏡及監視器提供視野，泵入二氧化碳氣保持腹腔內空間，再放入微創手術專用的細長器具做手術，切除相關病灶。

然而，也有一些病人不適合腹腔鏡大腸切除術，例如患有嚴重充血性心臟衰竭、嚴重肺氣腫、曾接受多次開腹手術以及腫瘤太大等等的患者，也不適合使用微創切除手術。

放射治療

放射治療又分為術前放射治療及術後放射治療。

術前放射治療：

對於較低位的直腸癌傳統上須切除整個肛門，患者日後排便需由人工造口排出，對病人造成一定心理影響。術前放射線治療可使腫瘤縮小，在腫瘤切除後仍可保留肛門，患者可正常排便。

術後放射治療：

有研究顯示，在手術後輔以放射線治療，並結合施予化學治療，可明顯提升局部控制率及存活率。一般術後放射線治療的療程約需六週，治療時沒有疼痛感，但當治療至第二週時，患者可能會開始感到輕微的腹瀉、腸胃的不適感、噁心及輕微的嘔吐，但可用藥物減緩這些不適。



化學治療

手術結合化療仍是目前主要的治療方法，化學治療即是化學藥物治療，是利用抗癌藥物來殺死身體內的癌細胞或控制腫瘤的生長。傳統化療除了殺癌細胞，更會破壞正常的細胞組織，對患者造成較大的傷害。近年，使用標靶治療也有不錯的效果，針對癌細胞作出殺害，減少對其他組織的傷害，提高了患者存活率。而近年也出現了口服化療藥物，病人留在家中也可以接受治療，而口服化療藥與傳統注射的功效相若。一般化療藥物引起的副作用有：疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、食慾不振、毛髮脫落和手腳紅腫等。

而事實上早期的大腸直腸癌是可治癒的，並非絕症。若是1期，治療方法一般是以微創手術切除腫瘤，手術後不需要接受化療，康復時間較短，治癒率達9成；若是2期，亦有7、8成治癒率。

大腸癌的預防

聶馥忠醫生表示預防的方法有以下各種：

1 健康飲食模式

多吃蔬菜水果、高纖維食品，少吃高脂肪、高熱量食物，研究顯示恆常每天吃最少五份蔬果可減低患大腸癌的機率。其他天然、未經精製的食物包括糙米、全麥麵包等高纖維食品，以及馬鈴薯和含豐富蛋白質的植物性食物都對腸臟有益。少吃紅肉及煎炸食品也是健康之選。

2 改善生活習慣

每天做約三十分鐘的帶氧運動、保持適中體重、多休息、少飲酒，不吸煙等。

3 及早求診

大腸癌最常見症狀，包括大便見血、便秘、腹瀉、腹部疼痛或有腫塊、原因不明的貧血、食慾及體重下降等。如有這些情況出現，應盡快求醫。

4 定期作腸鏡檢查

有研究顯示，定期檢查可及早發現息肉，預防病變。

定期的大腸鏡檢查是預防大腸癌最有效的方法

大腸癌是由生長於腸內壁細小的息肉所形成。這些息肉起初是無害的，但數年後，有部份的息肉如產生病變，會形成癌細胞。

所謂預防勝於治療，目前預防大腸癌最有效的方法仍是定期進行內窺鏡檢查，大腸鏡檢查可及早發現大腸息肉，避免及減低日後演變為惡性腫瘤的機會。臨床資料已證明，早期切除大腸息肉是減少腸癌的重

要措施，以美國為例，有關方面十分重視大腸鏡的篩查工作，數據顯示其腸癌的發病率逐年以1.5%的幅度下降。

故此，年齡在40歲以上人士，需注意自己身體變化；50歲以上人士，每5至10年作大腸內窺鏡檢查驗，如家族有人於45歲前患病，則應以家人發病年齡推前10年的歲數開始作定期檢查，例如家族中曾有人在45歲得病，則建議家庭成員在35歲便開始作定期的大腸內窺鏡檢查。

大腸內窺鏡的檢查過程

大腸內窺鏡檢查是利用接駁了軟管內窺鏡，由肛門進入大腸，觀察有否發炎、息肉或腫瘤等。如發現異常，則可作即時抽取組織樣本作化驗。如發現息肉，也可即時在內窺鏡下切除。

大腸內窺鏡檢查前的準備有：

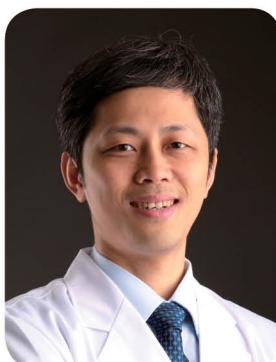
- 1 檢查前五天開始停止服用鐵丸、薄血丸及亞士匹靈等藥物；
- 2 檢查前三天開始停止進食含高纖維食物及飲品；
- 3 檢查前一天（全日）只進食清水餐；
- 4 檢查前一天服食大腸清瀉劑；
- 5 檢查前四小時不要飲食，直至檢驗後一小時才可飲食。

檢查前醫生會作簡短問診及檢查，講解檢查過程及風險，及簽署檢查同意書，同時病人在檢查期間需除去假牙、飾物及金屬等物品。

很多人會擔心內窺鏡檢查會造成痛楚，為讓病人更舒適及安心地檢查，現時醫生可考慮作靜脈鎮靜劑注射，病人在熟睡情況下進行檢查，或使用麻醉劑，減輕檢查時造成的不適和痛楚，檢查過程約需要30-45分鐘。檢查後病人約作半小時休息便可離去，如沒有接受息肉切除，一般已可作正常飲食。



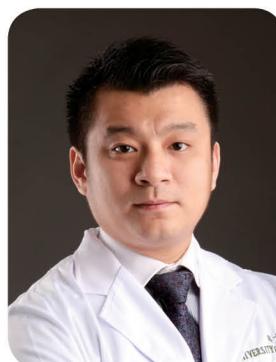
科大醫院
外科
黎卓先顧問



科大醫院
微創外科及消化外科
聶馥忠醫生



科大醫院
外科
余松新醫生



科大醫院
外科
李展聰醫生

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.



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 / 分鐘

\$180

60 mins / 分鐘

\$230

90 mins / 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。

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.



請勿輕視 子宮內膜異位症

不少婦女都有經痛的煩惱，但很多人都不會正視它，視經痛為平常事，但是長期經痛有可能是子宮內膜異位症引起，嚴重者更可能會導致不孕。

子宮內膜異位症(Endometriosis)，又稱巧克力囊腫，一般認為子宮內膜異位是指本來位於子宮的內膜組織，隨着經血倒流，到子宮以外的地方，如卵巢、輸卵管、腹膜等，在荷爾蒙的影響下不斷生長，形成囊腫。嚴重者會引起輸卵管及卵巢周圍組織發炎及纖維化，與周圍的組織粘連、

阻礙卵子排放及輸卵管捕捉卵子的功能障礙，造成不孕。

科大醫院婦產科醫生劉佩敏表示，子宮內膜異位症，可發生於任何年齡層，其中育齡婦女的患病率為5%至10%，在不孕症婦女中佔25至35%，屬於婦科常見疾病，是不孕症的常見原因。

子宮內膜異位症的症狀有痛經、性交疼痛或困難、慢性盆腔疼痛、排尿排便困難等，甚至可導致不孕，此病症可嚴重影響

女性的生活品質，甚至影響夫妻生活和家庭和諧。

因此，子宮內膜異位症絕對不容忽視，如有長期經痛者，應向醫生查詢並作詳細檢查。

子宮內膜異位症病因並不十分明確，有各種各樣的學說，一般認為與免疫系統及遺傳有關。

治療方法

目前治療子宮內膜異位症主要分為非手術治療和手術治療兩大類，並細分如下：

藥物療法

患者服食大劑量孕激素造成“懷孕症狀”，使患者月經暫停，又或者服用腦下垂體性腺賀爾蒙類似劑(GnRHa)，抑制排卵及停經，減輕症狀。但一般認為藥物治療是非根治的方法。

手術治療

隨着腹腔鏡技術的進步，現時大部份子宮內膜異位症，也可選擇腹腔鏡手術。對於仍想生育之婦女，會以盡量清除異位的內膜組織及囊腫，保留生殖器官功能為目標，一些患者在手術後也會加以藥物治療。對於不想生育、年紀較大已接近停經的婦女、病情嚴重或受疼痛嚴重困擾的患者，則可能考慮切除子宮和卵巢。

期待療法

是指若病人有生育要求，則在不予以人工干預的情況下自然受孕，異位的子宮內膜會逐漸萎縮，令患者得到治療。



劉佩敏表示，子宮內膜異位症，可發生於任何年齡層

預防及注意事項

為保健康，減少患病及復發機會，女士們應注意以下各點：

- 1 減少飲用和食用冰凍飲料、食品，特別是在月經期間，因凍飲會引起子宮反常收縮，增加經血倒流的可能；
- 2 月經期間嚴禁性交，以免經血倒流、影響個人衛生；
- 3 女士們要有適量的運動、注意減壓、鍛鍊強健體魄；
- 4 月經期間應停止游泳及進行劇烈運動；
- 5 為防止經血倒流，月經期間應避免不必要的盆腔檢查；
- 6 避免手術操作所引起的子宮內膜種植。



陶紅霖表示，中醫藥治療子宮內膜異位症主要遵循辨病與辨證相結合的方法

中醫看子宮內膜異位症

中醫認為子宮內膜異位症歸屬於痛經、癥瘕、月經不調、不孕等病中。因有瘀血積聚在體內，久而久之便形成癥瘕，使身體產生自身免疫反應，抑制排卵，並干擾受精卵著床，最後導致不孕。

科大醫院中醫婦科陶紅霖顧問表示，中醫藥治療子宮內膜異位症主要遵循辨病與辨證相結合的方法。



在辨證上，謹守“瘀阻胞宮、沖任”的基本病機，治以“活血化瘀”之法，同時根據疼痛主症的部位、性質、程度及伴隨症狀、結合患者舌脈及病史等，尋求血瘀成因，分別合以理氣行滯、溫經散寒、補腎溫陽、健脾益氣、清熱涼血、化痰除濕等療法。中醫在臨牀上會根據患者不同的狀況，分六個不同的證型配以合適的藥療：

證型	藥療湯方	藥材
氣滯血瘀	膈下逐瘀湯	五靈脂、當歸、川芎、桃仁、丹皮、赤芍、烏藥、玄胡索、甘草、香附、紅花、枳殼等。
寒凝血瘀	少腹逐瘀湯	小茴香、乾薑、延胡索、沒藥、當歸、川芎、官桂、赤芍、蒲黃、五靈脂等。
腎虛血瘀	仙蓉合劑	仙靈脾、肉蓯蓉、制首烏、菟絲子、黨參、黃芪、莪術、丹參、赤芍、延胡索、川棟子、牛膝等。
氣虛血瘀	舉元煎合桃紅四物湯	黨參、黃芪、白術、升麻、桃仁、紅花、熟地、當歸、白芍、川芎、甘草等。
熱灼血瘀	小柴胡湯合桃核承氣湯	柴胡、黃芩、丹皮、赤芍、生地、蒲公英、桃核、桂枝、大黃、芒硝、甘草等。
痰濕瘀滯	蒼附導痰湯加味	蒼術、香附、陳皮、法半夏、膽南星、生薑、茯苓、甘草、皂刺、昆布、海藻、三棱等。

對瘀久積成癥者，中醫會採取散結消癥，同時注意在月經週期不同階段，治療也有側重，如在月經期間以調經止痛為主，平時則重點化瘀攻破；病程長者，常因瘀久成癥，需多配用散結消癥；腹痛劇烈者還可配合中藥如三棱、莪術、蜂房、紅藤、敗醬草、紫草、黃柏、白花蛇舌草等保留灌腸，或在子宮後穹窿局部上藥如乳香、沒藥、鐘乳石研末等。

子宮內膜異位症療程比較長，用藥又多為攻伐之劑，宜擇時佐配補腎、益氣、養血之品，以預培其損。



科大醫院
婦產科
劉佩敏醫生



科大醫院
中醫婦科
陶紅霖顧問



退化性關節骨科門診

駐診

萬漢明醫生

林冠群醫生

門診時間

星期一至五 9:00am~5:00pm

星期六 9:00am~1:00pm

預約電話 : (+853) 2882-1838

科大醫院 University Hospital

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

治療項目

膝、髖、踝、足、肩、肘、腕、
手及脊椎關節退行性疾病

治療方法

藥物及物理治療

手術治療

- 人工膝關節置換術，可使用電腦導航技術
- 人工髖關節置換術
- 脊椎手術
- 跛趾外翻矯型術
- 膝、肩關節鏡手術

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、促進健康及預防傷害的目標。

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 after anterior crucial ligament reconstruction, tendinitis, ankle sprain, etc.



綜合康復診療中心 Integrated Rehabilitation Service Center

查詢及預約 Enquiry & Appointment : (853) 2882-1838

www.uh.org.mo

隱形眼鏡 佩戴小常識

為了方便及美觀，很多人會選擇佩戴隱形眼鏡，然而，當中有不少人對佩戴隱形眼鏡存有誤區。科大醫院眼科醫生初歌今表示，眼睛是人的靈魂之窗，選擇及佩戴隱形眼鏡應多加留意，好好保護眼睛。



隱形眼鏡的優缺點

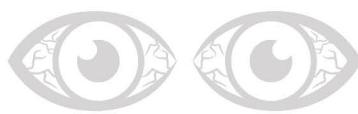
1 現時通用的隱形眼鏡以軟性接觸鏡為多，主要根據其含水量和離子型態分類的，使用者可根據自身使用目的、個人舒適度、習慣等來選擇，只要佩戴及清潔得妥當便可。



2 隱形眼鏡比傳統框架眼鏡有更大的視野、更少的光學缺陷、更好立體視覺，而且自然美觀，還有著色性鏡片、人工瞳孔等特別效果的選擇。



3 然而，隱形眼鏡亦有一些缺點，例如當鏡片清洗不乾淨時，容易引起感染，好像角膜發炎等。



1 必須講求清潔、衛生，這是最基本的原則，一般來說，為了可較為可靠地清潔鏡片，隱形眼鏡每天需在護理液內浸泡足夠長的時間，或者生產商要求的時間。



初歌今表示選擇及配戴隱形眼鏡應多加留意

- 2** 可從包裝盒上了解有關資料，如生產日期、度數、透氣度等，而取出鏡片時，使用倒出法比較好。
- 3** 佩戴前必須辨別鏡片之正反面，如果不確定時，可把鏡片放在手上作鏡片側面檢查，如鏡片呈碗狀的是正面，如呈盤狀的則是反轉了；其他還有貝克實驗等。
- 4** 醫生建議在選擇隱形眼鏡前最好能到醫院作屈光檢查，以確定度數、眼球弧度等準確無誤。如佩戴後出現不適，應立即求醫。



關於隱形眼鏡的五大疑問

1

佩戴隱形眼鏡需要“減度數”？

框架眼鏡和隱形眼鏡在度數上有一定的換算公式：

$$\text{隱形眼鏡屈光度} = \text{框架眼鏡屈光度} \div (1 - 0.012 \times \text{框架眼鏡屈光度})$$

一個屈光度 (DS) 相當於平時所說的100度，近視的屈光度是負數，遠視的屈光度是正數。一般絕對值在4.00DS以下可忽略不計，每增加1DS多改變0.25DS。以450度近視為例，
 $\text{隱形眼鏡度數} = -4.50 / 1 - \{0.012 \times (-4.5)\} = -4.5 / 1.054 = -4.27$ ，因此可佩戴425度鏡片。

同理，所以遠視眼的隱性眼睛度數會比平時的度數高。



在選擇隱形眼鏡前最好能到醫院作視力檢查

2

小朋友不能佩戴隱形眼鏡？

佩戴隱形眼鏡與年齡本身關係不大，任何年齡都可佩戴，只要使用正確，一般不會影響兒童的眼球發育。

影響兒童不能使用隱形眼睛的主要原因是小朋友自理性不足，佩戴不舒適時又不懂表達，以及隱形眼鏡相對而言價格昂貴等。

3.

隱形眼鏡只能戴十年？

這是不正確的說法，視乎每個人不同的情況，只要沒有不良的反應或禁忌的狀況，則可以繼續佩戴。



在選擇隱形眼鏡前最好能到
醫院作視力檢查

4.

孕婦不能佩戴隱形眼鏡？

懷孕期間，孕婦的新陳代謝、內分泌、循環、血液、及免疫功能等會發生一系列的代償性變化，眼部也可能會相應地發生一系列解剖與生理改變，使得原本適用的隱形眼鏡變得不再適用。而且隱形眼鏡也可能會加重孕婦眼部的代謝負擔，使得眼部因為缺氧缺血等原因而發生病理性的損傷。

5.

可以戴着隱形眼鏡游泳嗎？

除非有專業的醫護團隊，隱形眼鏡使用者最好不要佩戴隱形眼鏡游泳。

首先，介質的變化會引起隱形眼鏡使用者不適應相應的視功能變化，比如視野的變化可能導致隱形眼鏡使用者受到不必要的物理傷害；其次，酸鹼度、離子濃度、氣壓的變化會損害隱形眼鏡從而導致眼部事故的發生；第三，游泳池內的各類化學物質比如消毒物質不但有可能會對隱形眼鏡有傷害，而且會因為隱形眼鏡的存在而更有機會損害損傷眼部組織，相類似的，因為隱形眼鏡的存在，使得水中微生物如棘阿米巴原蟲更容易感染眼表組織；第四，水鏡與隱形眼鏡聯合使用或者會造成更嚴重的眼部缺氧狀態等。

科大醫院
眼科
初歌今醫生



情困傷心苦 —— 解析心臟神經症

據估計，在醫院心科診症中有1/3-1/4患者有心臟神經症。

心臟神經症（Cardiac Neurosis）有什麼表現？

共同特點是有突出心血管症狀如頭暈、心悸、胸悶、氣促，卻查不到客觀心臟病證據；有植物神經失調症狀如出汗、震顫、手足麻木感等。多有各異情緒心理表現：

1

有些患者疑病觀念較重。頻換醫生，找專家，上網查書對號入座。反復檢查，包括CT、核磁共振，甚至不惜重複冠脈造影。常較偏執，容易發生醫患衝突。

2

一些更年期女性或長者，有點血壓高、偶感心跳不整或心電圖輕微ST、T變化。倘醫生解釋不當，或患者不良認知而終日憂心忡忡，茶飯不思，憔悴消瘦，周身乏力，變得蒼老遲鈍。明顯影響生活和工作，有顯著焦慮抑鬱傾向。

3

有些青壯年患者，可有突然發作氣憋，劇烈胸痛，全身震顫，大汗淋漓，痛苦呻吟，有瀕死感。到醫院做心電圖及相關檢查，並無心臟病證據。雖無特殊處理，經1-2小時，自然緩解。類似急性驚恐發作表現。

4

另一些患者，青年女性較多見。有一定情緒誘因，突然感到透不過氣，心痛捶胸，大聲呻吟，反復交替躺下又坐起，過度通氣，手足搐搦。這種患者暗示性高，症狀隨暗示加重或緩解，頗似癔症。





？心臟神經症的原因是什麼

本症患者都有不同程度焦慮抑鬱等不良情緒。現代社會競爭劇烈，工作生活壓力增大，不良情緒無人不有、無時不在。強烈的情緒反應會影響植物神經中樞及其整合區，導致一系列自主神經功能失調，從而產生神經系統支配區域的不適症狀。簡言之，積往日之“情困”苦今夕之“心傷”。

？心臟神經症需要做什麼檢查

首先是心臟相關檢查。一般如心電圖、超聲心動圖；如有需要，可選擇動態心電圖、運動心電圖、CT、核磁共振，乃至冠脈造影等排除器質心臟病。有時還要選擇內分泌檢查，排除甲狀腺功能亢進、嗜鉻細胞瘤等。

更重要是耐心問診神經症的表現。就是要尋找患者一些隱匿的、不良情緒線索，揭示出患者種種不良情緒；甚至挖掘出導致不良情緒的一些社會心理事件。讓患者瞭解到，是這些心理應激因素所導致的情緒心理問題，與一系列臨床不適之間的因果關係。臨床心理量表檢查像一份情緒化驗單，可以幫助瞭解患者心理問題及其嚴重程度。

？心臟神經症怎樣治療

作為一種心理障礙，心病還需心藥醫。因此，心理治療是第一位的。首先要耐心傾聽，建立良好醫患關係；循循善誘，挖掘症狀背後情緒心理問題的癥結。讓患者意識到，有了不良情緒才有今天的渾身不舒服，心情好了，病也就好了。

在採取正確心理治療措施後，可按需要給予適當藥物治療：如抗焦慮、抗抑鬱、B受體阻斷劑、鎮靜劑、中成藥等。



科大醫院
心臟內科
盧滿鴻醫生

腰腿痛元兇之一 梨狀肌症候群

腰腿痛已是大家耳熟能詳的病症，顧名思義就是以腰、腿部為主的牽連性疼痛，常常可被診斷為“坐骨神經痛”、“椎間盤突出症”等等，其實腰腿痛的真正的原因有可能是臀部肌肉群中的一條小肌肉——梨狀肌所造成，亦可稱之為梨狀肌症候群（梨狀肌綜合症）。



？什麼是梨狀肌

梨狀肌是負責髋關節外旋肌肉群中較小的肌肉，因為其形狀像西洋梨而得名，解剖位置為起始於2、3、4椎的前側，穿過坐骨大孔進入臀部，纖維形成狹窄的肌腱抵止於股骨大轉子頂部，受第1、2神經支配，簡單來說是一條橫跨臀部的深部肌肉。梨狀肌可在人體走動時保持身體的穩定與直立，以及支配下肢外旋的動作，並且與其他肌肉群共同協調大腿的運動，如抬腿、外展、後伸等運動。

？為何會出現梨狀肌症候群

梨狀肌跨過坐骨神經的上方，若肌肉過度使用或拉傷，導致張力升高或抽筋，很容易造成坐骨神經的壓迫而引發疼痛，另外大約有15%的人群天生坐骨神經是直接穿過梨狀肌，這些人士特別容易受到梨狀肌症候群所困擾。造成梨狀肌壓迫神經症狀的原因有許多，其中下列原因較為常見：

1 過度使用梨狀肌

常發生於運動員身上，特別是需要大量下肢運動如跑步、單車、跳舞、武術等。



梨狀肌體表透視位置

2 下肢過度外旋或負重時外旋

這種情況相當常見，由於負重或下蹲姿勢時梨狀肌可呈緊張儲力狀態，突然起身或下肢外旋力道過猛可導致該肌肉“扭傷”。

3 溫度影響

肌肉遇寒冷可引起肌束收縮，若此時加以用力，則可導致肌束拉扯損傷。

4 臀部注射意外

此狀況較罕見，一般發生於注射人員操作不當而直接傷及梨狀肌。

？如何得知有無患上梨狀肌症候群

梨狀肌症候群多出現於一側，雙側同時出現少見，患側臀部疼痛，可為“緊縮樣刺痛”或痠脹痛，或可併見坐骨神經受壓症狀，如下肢放射痛、腰臀痛等。症狀嚴重者可出現行走困難、小腹及膀胱疼痛、性慾減退等等。目前對於梨狀肌症候群的診斷標準為：

- ① 梨狀肌臀部表面投影區可有壓痛，或併有下肢放射痛。
- ② 梨狀肌緊張試驗陽性，操作方法為患者平躺，將患側下肢曲膝，將患肢大腿內旋內收，若臀部產生疼痛則為陽性。



防治梨狀肌綜合症日常
伸展動作1



防治梨狀肌綜合症日常
伸展動作2



深入彈撥梨狀肌，
解除肌緊張



肘壓法配合震法可有效
舒緩神經壓迫症狀



？中醫如何醫治梨狀肌症候群

梨狀肌症候群屬於中醫範疇中的“腰痠”、“腿痠”，中醫認為筋傷後血瘀阻於經脈與筋肉之間，導致腰腿氣血運行受阻，氣滯則血瘀，不通則痛。辨證可為氣血瘀滯或氣血虧虛夾瘀滯，治療原則應以活血化瘀、疏筋通絡為主。治療方面可分為手法推拿、針刺、被動屈伸、熱敷。

1 手法推拿

患者俯臥，取環跳、環中、秩邊、承扶等穴位施予滾法及推法，再以指尖於梨狀肌上緩緩彈撥，方向與梨狀肌走向相垂直，接著再順應梨狀肌方向予以理順手法，對於神經壓迫症狀明顯的患者可使用震法鬆解壓迫位置。

2 針刺

可取上述穴位做針刺，另外加上臀溝盡頭旁開三吋之坐骨點、委中、昆侖等，可加以電針治療，效果更佳。

3 被動屈伸

將患者彎曲膝部，輕輕搖動髋、膝關節，再將患肢伸直抬高80度左右，對梨狀肌的緊張、攣縮可有充份的緩解效果。

4 热敷

注意患部保暖，可以熱水袋、熱療包、紅外線等施於患側臀部。

科大醫院
中醫生
劉乃維



認識骨科下肢手術後的常見併發症

深部靜脈血栓

甚麼是深部靜脈血栓？

深部靜脈血栓的成因，是由於深層靜脈被血液阻塞所致。其病變可影響任何部位的深層靜脈，較常發生於下肢靜脈。臨床上的主要徵狀有患肢腫脹、疼痛。偶爾因血栓脫落而造成肺栓塞。



骨科下肢手術的常見併發症

深靜脈血栓形成是較大型的下肢骨科手術後較嚴重的常見併發症，造成下肢靜脈功能不全，影響下肢活動，部分患者由於栓子脫落導致肺栓塞，可危害病人生命和健康。

如何預防？

術後患者墊高腿部，儘早開始進行雙下肢功能鍛煉，並盡可能儘早下床活動。

醫生會視病情及手術的類型考慮是否需要使用藥物抗凝，來預防深靜脈栓塞。

術前準備

完善術前的各項常規檢查，如血液檢查、心電圖、X光射線檢查等。瞭解患者全身狀況以及凝血狀況，肢體有沒有疼痛、腫脹，末梢血液循環是否通暢等。

護理評估

評估危險因素，年齡、手術、制動、既往病史，以便有效的採取預防措施。

心理護理

向患者講述手術相關知識，深靜脈栓塞的形成及危害，但可預防的，鼓勵患者克服術後疼痛和恐懼心理，配合治療護理。使患者明白功能鍛煉的意義，取得患者主動合作。

體位護理

手術後密切觀察患肢情況，抬高患肢，以利靜脈血液回流，減輕患肢腫脹。術前1天向患者及家屬講解並示範，床上主動做足部屈伸活動鍛煉，足的內、外翻運動及足踝的屈伸、內外翻及環轉運動。術後每天需進行足踝和膝關節主動及被動運動，增加股靜脈血流速度，改善血液淤滯狀態。對發生深部靜脈血栓的患者，早期需絕對臥床休息，密切觀察患者有無咳嗽、胸悶、胸痛等肺栓塞的症狀，禁止推拿按摩，防止深部靜脈血栓脫落引起肺栓塞危及生命。



恢復期護理

對發生深部靜脈血栓的患者，出院後避免長時間站立、久坐，睡眠時抬高下肢，避免腿部交叉，坐椅不要過高。堅持服抗凝藥，定期復查。患肢腫脹明顯減輕後，應下床適當活動，增強肌肉收縮，加速靜脈血液回流，防止新的血栓形成。有些病人由於遺留下肢靜脈瓣功能不全，活動後腫脹，應在活動時穿彈力襪，在休息時也應抬高患肢。

下肢被動運動

1 髋和膝蓋的屈曲和伸直



協助者一手托抓住膝下，一手托住腳踝下方，將髋跟膝關節彎曲和伸直。

健康宣教和出院指導

- 1** 飲食宜清淡減少鹽份的攝入，多進食新鮮蔬果及黑木耳等降低血粘稠度食物，給予高熱量高纖維飲食。
- 2** 臥床休息時抬高患肢，堅持適量活動，不可長時間保持同一姿勢，避免長時間坐臥、站立，交叉腿坐位。
- 3** 戒煙，避免尼古丁刺激，靜脈血管收縮，減少血栓形成。
- 4** 做好出院後藥物服用及注意事項。
- 5** 定期門診復診，如有不適及時就診。

2 髋部的外展和內收



協助者一手放膝下，一手托位腳踝下方，保持膝蓋伸直，將腿向外移，再回原中間位置。

3 髋部內轉和外轉



將髋和膝蓋彎曲，一手握住膝蓋，另一手握近踝關節向內和向外轉動下肢。

4 踝關節背屈



一手握住踝突，另一手托住足跟，將腳跟推向背屈。

5 踝關節內翻 / 外翻



一手握住腳跟上方，另一手將足跟往內側 / 外側推及翻轉。

6 足趾屈曲 / 伸展



一手固定足背，另一手彎曲或伸展腳趾。

科大醫院
住院部主管護士
余彩虹



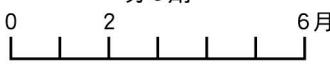
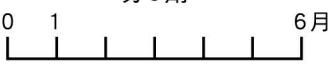
子宮頸癌疫苗知多d

子宮頸癌是一種影響子宮頸的（惡性）腫瘤。子宮頸癌乃是一種侵襲性的腫瘤，意思是指這個瘤能從子宮頸的表面侵入到較深入的組織，並傳至毗連的器官（例如陰道、神經、骨盆和腎），最後擴散到較遠的器官，例如肝臟、肺和腦。

子宮頸癌主要由感染HPV（Human Papilloma Virus人類乳頭瘤狀病毒）引起。在百多種HPV病毒中，HPV 16和18是最常見的類型，若持續受感染，生殖器官或會出現癌前病變，並增加患子宮頸癌的風險。而HPV 6和11，可引致生殖器官濕疣（俗稱「椰菜花」）。

現時市面上有兩種子宮頸癌疫苗獲批准使用：**四合一子宮頸癌疫苗**和**二合一子宮頸癌疫苗**。



疫苗	四合一子宮頸癌疫苗	二合一子宮頸癌疫苗
適用年齡	9 - 45 歲女性 9 - 26 歲男性	9 歲或以上之女性
有效預防之HPV型號	HPV 6、11、16、18 之型號	HPV 16、18 之型號
接種時間	<p style="text-align: center;">分3劑</p>  <p>第一劑 你所選擇的日期 第二劑 第一劑後二個月 第三劑 第一劑後六個月</p>	<p style="text-align: center;">分3劑</p>  <p>第一劑 你所選擇的日期 第二劑 第一劑後一個月 第三劑 第一劑後六個月</p>
加強劑	暫時未有數據顯示需要接種加強劑	暫時未有數據顯示需要接種加強劑

② 有什麼副作用

常見副作用是接種部位可能出現紅腫、疼痛、無力的感覺，少部份人會輕微發燒、作嘔、暈眩等情況。

③ 什麼時候最適宜接受子宮頸癌疫苗注射

9歲女童已適合注射子宮頸癌疫苗，一般建議於有性經驗前接種，這樣可發揮最大效用，亦可更有效減低患上子宮頸癌的機會。

④ 如果已有性經驗，疫苗還有效嗎

已有性經驗的女性注射疫苗對預防某些未曾感染的HPV病毒類型仍然有效，女性同時感染HPV 16及18型病毒的機會很低，接種疫苗後可降低日後的感染風險。女性感染HPV病毒的高峰期為26-35歲，而演變成子宮頸癌的高峰期為50-79歲。

⑤ 懷孕婦女可以接受子宮頸癌疫苗注射嗎

不建議。若婦女注射後意外懷孕則須停止注射，待生產結束後再繼續接受注射。

⑥ 哺乳婦女可以接受子宮頸癌疫苗注射嗎

不建議。因為疫苗有機會在哺乳過程中分泌到乳汁。

⑦ 可以同時接種其他疫苗嗎

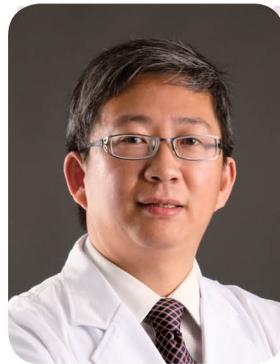
可以的。與其他疫苗同時接種時，要注意不要在同一地方同時接種。

⑧ 如果漏打一針，該怎麼辦

子宮頸癌疫苗必需接種三針，才能起到保護作用。如果漏打一針，應馬上補回接種，並且其漏打的時間不應超過一年。



科大醫院
中醫心血管科
趙永華主治醫生



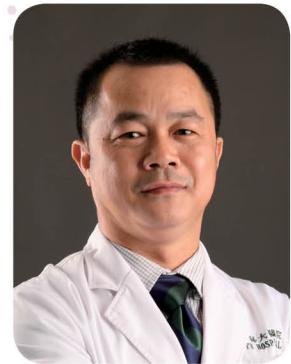
醫生醫心

人們常說“醫乃仁術，醫者父母心”，是說醫生這個職業是崇高的，是“仁術”，從事醫療活動為病人解危救厄的醫生，應懷揣一個醫者所具的“仁心”。早在唐代，著名的醫家孫思邈（後世尊崇為“藥王”）所著的《備急千金藥方·論大醫精誠第二》裡就有對醫者之心的詳盡論述：“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。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想，亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心淒愴，勿避險巇、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。”

在這段論述中，包含著一個醫生應具備的“慈悲之心、平等之心、無私之心、惻隱之心、責任之心”。這是一個醫生職業操守的基本準則，但這對一名合格醫生的要求還遠未足夠，在解決臨床實際問題時，醫生既不能為尋奇效而採取孟浪之舉，又不能死讀書本抱殘守缺，因為在危急的時刻，醫生幾秒鐘所做出的判斷將決定病人的生死。曾記得搶救一位下壁合併右室心肌梗死的病人，進行溶栓後凌晨時該病人突然出現四肢發冷全身飈冷汗，血壓下降，心電監護呈Ⅲ°房室傳導阻滯、ST段呈弓背向上抬高。我當時從中醫角度分析該病人證屬心腎陽氣暴脫，果斷地以回陽救逆的參附注射液

20ml靜脈推注，3分鐘後病人恢復竇性心率，抬高的ST段下降，血壓上升，膚溫逐漸轉暖，病情得以有效控制。因此，我認為一名合格的醫生在從事醫療工作中一定要“膽欲大而心欲小，智欲圓而行欲方”。

醫生在醫療工作中所面對的病人，有很多雖然表現在身體上的苦痛，但實際上多為“心因性疾病”，這也是醫生“醫心”的另外一層涵義。中醫在這方面很早就認識到病人的心理情緒會導致疾病產生、影響病情的變化，如《靈樞·本神》曰“愁憂者，氣閉塞而不行”，《素問·舉痛論》曰：“百病生於氣也”。情緒的失衡對內科疾病的引發、加重及惡化是很常見的因素，因此醫生在治療過程中對病人心理的調治也關係著最終療效的成敗。曾記得接診過一位歸國老華僑，因為在機場與人爭吵，生氣過程中進食晚餐，第二天開始出現噁心欲嘔，不能進食，來醫院後做了詳細的消化系統檢查均未發現器質性病變，後來我瞭解到其發病的原因，給予心理疏導加上少量疏肝和胃的中藥頻服，一周後病人癥狀消失而出院。由此可見，作為一位臨床工作者，不僅時時刻刻要“正己之心”，對病人表現出“熱心、耐心、細心”的“仁愛之心”，還應對病人不良的心理情緒適時地進行調整和引導，這才是醫者“醫心”的真諦。



科大醫院
耳鼻喉科
韋學軍顧問

厚德載技 海納百川

生命擎如天，醫護人員擔負著保護大眾生命，守護大眾健康的神聖職責。在患者眼裡，醫者是天使，不僅能解除身體的痛苦，還能撫平心靈的創傷。醫乃仁術，醫者要有惠民濟世的思想，以仁愛之心救助患者，不問其貧富貴賤，長幼愚智，怨親善友，均一視同仁。

無信不醫，以誠待人，樹立醫患互信觀。患者健康所系，性命相托。要取得患者的信任，醫者首先要醫德高尚、醫術高明，充分樹立自己的威望。視患者為至親，充分與患者溝通交流，使患者對自己的病情、診斷、治療及預期療效有較全面的瞭解，如此，則何患無信？

醫以德而行，德以醫為載體。醫為人之司命，不精則殺人。醫者醫技的高低，直接關係到患者的生死安危和大眾的身體健康。作為有責任心的醫者，僅有對患者的真情還不夠，還要有“如履薄冰，如臨深淵”的危機感，做到有心也有力，這個“力”就是個人技術上的真本事，而真本事則是來自不斷地鑽研和積累，博極醫源，精勤不倦，同時把握新知識、新技術、新思路，用於服務患者。

生物—心理—社會為現代醫學模式，決定了其與許多學科有著密不可分的聯繫。中醫與西醫、醫學與心理學、醫學與社會學等跨文化、跨學科的溝通與交叉整合成為必然。只要心中有患者，有一切為了患者、用愛心、責任心去為患者解除痛苦情懷，醫者就要有海納百川的胸懷，也不得瞻前顧後、自慮吉凶，要摒棄門派、學科之間的成見，學習並運用其他學科長處，使其融入自己的醫療實踐當中，解決單一學科不能完成的醫療問題。

“厚德載技，海納百川”是我從醫20多年的小結。雖然沒有驚人的業績，沒有成為“大醫”，但自知“人命至重，有貴千金”，不敢有半點懈怠，精勤不倦，千方百計為患者解除病痛，根據本專科疾病的特點，靈活運用治療方法，與中醫、神經等專科合作，使許多患奇難雜癥病人脫離了病痛的困擾。今後將在業務上嚴謹求精，工作上忘我投入，用自己的努力和成績贏得患者的信賴和尊敬。



科大醫院
盧美珍護士

做好醫院的感染控制防護 為病人提供一個安全的就醫環境

經過2003年SARS「嚴重急性呼吸道綜合症」後，世界各地醫院提高警惕，也總結了經驗，並不斷完善各個防護環節，為病人和醫務人員提供一個更為安全的就醫環境。今年，新的病毒如「中東呼吸綜合徵冠狀病毒」及「H7N9病毒」來襲，世界各地出現了一些感染案例；為此澳門衛生局也發出感染控制指引。

為了進一步做好感染控制工作，降低風險，本院進行了一系列的預防感染工作，為病人提供一個安全的就醫環境。本院的大門除設有發熱感應器以識別發熱人士，更分開出入途徑，而入口和出口各設有酒精洗手液和外科口罩，供有需要人士使用。在門診部更設有特定的區域分開發熱人士和普通求診人士，以防止感染。

感染控制是醫療安全一個很重要的組成部分，所以各醫務人員要按世界衛生組織嚴格執行手部衛生的五個關健時刻，減少醫源性感染的發生。更要確切執行各項無菌操作，為病人提供一個零感染的就醫環境。其次，本院制定了發熱病人的診治預案，和處理疑似、確診患者隔離、轉出和救治的工作流程。為發熱門診病人提供一個獨立的就醫環境，同時減少非發熱病人的感染的機會。

培訓員工及提供足夠和合適的個人保護裝備也非常重要。在三月下旬進行了一系列的感染控

制講座，加強全院員工的防護意識，並強調手部衛生的重要性。科研顯示醫護人員嚴格執行手部衛生，便可減少50%醫源感染。為了加強員工對個人保護裝備的認識，本院的感染控制小組考核了醫生、護士和技術員穿脫個人保護裝備以確保他們操作熟練。

本院一直對「中東呼吸綜合徵冠狀病毒」及「H7N9病毒」保持高度關注，並積極配合衛生局疾病預防控制中心指引，時刻保持戒備。為讓醫務人員熟習各項流程操作，於5月9日下午2:30進行了H7N9禽流感內部流程模擬演習。演習是模擬一位懷疑感染H7N9禽流感病毒的病人到科大醫院求診，從進入醫院門診後，被分流、隔離、檢查、檢驗、確診、收治、ICU搶救、轉運等一系列流程作出演練，歷時約一小時。演習結束後各參與部門包括門診部、影像科、檢驗科、深切治療室等均參與總結會議；討論及檢討了各部門在操作上的實際應變和流程，演習過程有助醫務人員更熟悉各項流程操作，增強了醫務人員對處理疫情的信心。

各種疫情來也匆匆，卻去的不匆匆。因此，作為醫護人員，會努力做好醫院感染控制工作，完善各項操作流程，做好防護措施，努力為病人提供一個安全的就醫環境。

科大醫院營養科關心您！

營養諮詢及飲食指導

營養諮詢

不同成長階段的人自有不同的營養需要，而每人的生活及飲食模式不盡相同；營養諮詢可以幫助您了解目前的營養需要，營養師將為您作出評估及按情況作飲食調整。

適用對象

亞健康人士、學生、計劃懷孕之婦女、孕乳婦、老人、兒童、業餘運動員等。

營養治療及飲食指導

對已確診的患者，若治療上需要飲食的配合或需調節體重者，我們會為您進行營養及飲食治療計劃，包括適應症的飲食餐單、攝食指引及營養衛生教育，並會安排下次的會面以持續給予專業意見及支援，協助疾病的治療和康復。

適用對象

糖尿病、冠心病、慢性腎衰竭、痛風、高血脂症、慢性消化道疾病、術後或放化療後營養不良。

健康體重管理

可配合本院其他減重治療項目（如中醫穴位埋線減肥療法），協助您維持相應的健康體重，預防肥胖。

適用對象

關注個人體重及健康人士

服務範圍

營養諮詢是通過測量體重、體脂肪百分比及每日飲食記錄等進行分析，配合生活狀態問卷以及臨床數據，營養師會為您總結目前的營養健康狀況；並給予適當的飲食指導、訂造個人化的飲食計劃。

收費

為配合治療對象的不同需要，我們為您提供單次及雙次營養諮詢計劃。

單次營養諮詢：澳門幣60元/次

雙次營養諮詢：澳門幣100元/兩次**

**第二次諮詢需於首診後一個月內完成

營養門診預約時間：

星期一至五 9:00AM-5:00PM (請提前預約)

星期六、日 休息



預約電話：(+853)2882-1838

地址：澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

低升糖飲食與抗性澱粉（二） 穩定血糖飲食

本刊第五期曾提及低升糖飲食對健康的正面影響，本回將繼續淺談抗性澱粉於日常飲食中的應用和對血糖控制及體重管理之用途。

抗性澱粉（Resistant Starch, RS）簡單來說就是較難被消化的澱粉。抗性澱粉屬多醣類的一種，有別於碳水化合物般可在小腸中被迅速消化成葡萄糖提供能量，抗性澱粉的結構不易被人體胃腸道所消化，但會在大腸中被腸道細菌發酵產生脂肪酸，降低大腸的pH值並促進大腸中有益菌叢的生長，維持大腸的健康；另因其不能分解成葡萄糖於小腸中吸收，減低升糖反應，並增加胰島的敏感性，對健康人及第二型糖尿病患者有穩定血糖之作用。綜合以上兩項於人體內之作用特性，抗性澱粉亦因而被稱為第三類膳食纖維。另外，抗性澱粉提供的熱量較一般澱粉提供的4kcal/g為低，每公克抗性澱粉可提供2~3kcal的熱量，並且提供飽腹感；抗性澱粉亦有助脂質的氧化及脂肪酸的代謝，減少脂肪的貯存。對體重控制者來說，含抗性澱粉的食物可助他們避免過多熱量的攝入，亦可減少體內的脂肪生成及囤積。





但是如何在日常飲食中攝取得抗性澱粉呢？除經化學修飾之抗性澱粉（RS4）不會在一般食物中攝取到外，其他三種抗性澱粉皆可在日常飲食中接觸到：

RS1

存在於種子、全穀類及豆類中因物理結構而不能被澱粉酶水解之澱粉，但RS1會在五穀精製、輾磨等加工製程中減少；

RS2

以自然顆粒狀態存在的抗性澱粉，如未煮熟的馬鈴薯、青香蕉及高直鏈澱粉種粟米，但經烹調及熟成後澱粉結構改變亦會減少；

RS3

當含澱粉食物經由烹煮後，澱粉因冷卻老化、回凝而變成抗性澱粉，如冷飯、壽司醋飯、放涼的水煮馬鈴薯、涼拌的粉皮、沙律意粉等。

大家不妨在日常飲食中廣泛攝取高纖五穀、豆類，亦可選擇一些非熱食作為餐點的一部份，如燕麥蔬菜豬柳三文治、粟米吞拿魚通粉沙律、青瓜蟹柳芝麻壽司卷等。這次介紹的散壽司用升糖指數較珍珠米低的一般白米製作，配合壽司醋及掠拌製備使米粒澱粉老化成抗性澱粉RS3，並搭配蔬菜及青豆仁增加膳食纖維。但仍需注意，含澱粉之食物亦只能按個人相應的攝食份量攝取，不宜過量。

蔬鮮散壽司飯（4人份）

熱量 374.8Kcal | 醣類 53.8g | 蛋白質 20.7g | 脂肪 8.6g

材料 白米 240g、蝦仁 250g、雞蛋 2隻、小青瓜 50g、青豆仁 60g
葱花 二湯匙、芝麻 1茶匙、海苔絲 適量

調味料 壽司醋 37ml、鹽 1/4茶匙、糖 2茶匙（約10g）

作法

- 1** 白米淘洗後加以1.1倍的水煮熟成飯，調味料先拌好，備用。
- 2** 雞蛋打勻後煎成薄蛋皮切絲，蝦仁洗淨剔去腸後開雙飛燙熟；小青瓜洗淨切薄片、青豆仁則燙熟，備用。
- 3** 飯煮好後，邊拌勻邊少量多次加入調味料，靜置放涼。
- 4** 將步驟2中預備好的材料加入醋飯中拌勻，及後灑上芝麻及海苔絲便成。

科大醫院
營養師
林雨盈



五指毛桃

四季用



廣東省位於嶺南地區，孕育著不少地道藥材，如火炭母、崗梅根、崩大碗、布渣葉、雞骨草、鳳尾草、鵝不食等等，相信不少人沒有服用過都有聽說過，而以下我為大家介紹一味常用作煲湯的嶺南中藥——五指毛桃。

五指毛桃，又名南蓍、五爪龍。據《廣西本草選編》記載，五指毛桃味甘，氣微香，其功能益氣固表、化痰、通乳、舒筋活絡。主治病後虛弱、產後無乳、肺虛咳嗽、盜汗、腰腿痛、風濕痛、慢性肝炎、白帶。

喝過五指毛桃煲湯的人都會被它的味道所吸引。皆因五指毛桃煲出來的湯水會散發著淡淡的椰香味，品嘗過的人都會記住這般獨特的味道。正因為五指毛桃功效多且味道可口，故市面有不少假冒品，甚至用大量硫礦燻製而成的劣質品售賣。購買前可以嗅一下藥材，如可嗅出淡淡的椰香味便是質量較好的五指毛桃。

以下為大家介紹幾種湯水，湯水僅供參考，使用前應注意自身體質是否適用，或使用前詢問中醫的意見：



強筋祛濕湯

材料：五指毛桃1兩、千斤拔5錢、牛大力5錢、豬骨適量。（適合2人服用）

做法：先將上述材料用清水洗淨，再將豬骨汆水，然後將全部用料放入湯煲內，加8碗水煮沸後用慢火煲1.5小時，最後用適量鹽調味即可。

功效：壯筋活絡，祛風利濕。此湯適合春季，手足痠痛，腰酸腿痛的人士。



潤肺止咳湯

材料：五指毛桃1兩、南北沙參各3錢、麥冬3錢、南北杏各1錢、蜜棗2粒。
(適合2人服用)

做法：先將上述材料用清水洗淨，然後將全部用料放入湯煲內，加8碗水煮沸後用慢火煲1.5小時，最後用適量鹽調味即可。

功效：潤肺止咳化痰。此湯適合秋季，咳嗽痰少，咽幹口燥之人士。

五指毛桃健脾湯

材料：五指毛桃1兩、黨參3錢、茯苓3錢、苡仁5錢、淮山3錢、陳皮1角、瘦肉適量。(適合2人服用)

做法：先將上述材料用清水洗淨，再將瘦肉汆水，然後將全部用料放入湯煲內，加8碗水煮沸後用慢火煲1.5小時，最後用適量鹽調味即可。

功效：益氣健脾化濕。此湯適合夏季、冬季使用。因廣東夏季濕氣較重，夏季使用時可適當加入祛濕的食材，如赤小豆、扁豆、眉豆等等。而冬季是最佳進補季節，可加入北蓍、杜仲等溫補的藥材，加強進補的功效。



科大醫院
中醫生
何啟東





西醫部 Western Medicine Department

門診
OPD

特約專科門診
SOPD
(Associate Doctors)

	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、吳雅雅 WU Ya Ya、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、陳詠琪 CHAN Weng Kei
	治療師（脊骨神經科）Chiropractor	任偉強 YAM Wai Keung
	營養師 Dietitian	林雨盈 Lam U leng
特約專科門診 SOPD (Associate Doctors)	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
	外科 General Surgery	黎卓先 Edward C. S. LAI、劉永基 Peter W. K. LAU、李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San
	微創外科及消化外科 Minimally Invasive Surgery & Digestive 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 Paediatric 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
	骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sport Medicine	萬漢明 Man Hon Ming、林冠群 LAM Kun Kuan
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	劉佩敏 LAO Pui Man、嚴敏 YAN Min
	兒科 Paediatrics	梁平 LEUNG Ping Maurice、張志勤 ZHANG Zhiqin 杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada
	皮膚科 Dermatology	葉家維 YIP Ka Wai、方壯偉 FONG Chong Wai
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han



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 Gynaecology	林倩雯 LAM Sin Man
	兒科 Paediatrics	陳健成 CHAN Kin Seng
	骨傷科 Bone-setting	梁國威 LEUNG 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 Paediatrics	劉夢光 LIU Meng Guang
	婦科 Gynaecology	莫蕙 MO Hui
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun

醫院顧問 Consultants

西醫顧問 Western Medicine Consultants	內科 Internal Medicine	鄭彥銘 Gregory CHENG
	耳鼻喉科 ENT	韋學軍 WEI Xuejun
	血液科及腫瘤科 Haematology 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	呂明庄 LU Ming Zhuang
	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 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 Orthopaedic 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 Plastic Surgery	張永融 CHEUNG Wing Yung
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 Orthopaedic Surgery	許子石 HSU Che Shek 俞江山 YU Kong San
兒科 Paediatrics	許嘉恩 HUI, Henry
腸胃肝膽內科 Gastroentero-hepatology	袁 漢 YUEN Hon
泌尿外科 Urology	黃德慶 WONG Tak Hing, Bill
心臟內科 Cardiology	王國耀 WONG Kwok Yiu, Chris
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



中銀及大豐信用卡卡戶獨享

科大醫院健康檢查優惠



【優惠一】產後健康檢查

產後健康檢查	
健康評估	健康歷史
體格檢查	身高、體重、體質量指數、血壓、脈搏、皮膚、鞏膜和淋巴觸診、心、肺聽診、腹部觸診
化驗檢查	全血圖、尿常規、柏氏子宮頸抹片檢查
母親專項	乳腺觸診、哺乳指導、產後營養師諮詢
影像檢查	子宮連附件超聲波
醫生評估	報告說明及健康建議

簽卡價：MOP760

原價：~~MOP1,100~~

推廣日期由2013年9月1日至12月31日

查詢及預約電話：8897 2688

【優惠二】手法保健

項目	45分鐘	60分鐘	90分鐘
頸、肩、腰、背、腿、膝、踝、肘、腕等任選部位	MOP170 MOP180	MOP210 MOP230	MOP320 MOP350

註：若以儀器、針灸、刮沙、拔罐等方式輔助，則按現有標準收費。採用EMTECH治療儀，加收MOP80。

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。

推廣日期由2013年9月1日至12月31日

查詢及預約電話：2882 1838

【優惠三】婚前健康檢查計劃

項目	標準婚前檢查		全面婚前檢查	
	女士	男士	女士	男士
健康評估	健康歷史	✓	✓	✓
體格檢查	身高、體重、體質量指數、血壓、脈搏、皮膚、鞏膜和淋巴觸診、心、肺聽診、腹部觸診、肢體活動能力評估、色覺檢查	✓	✓	✓
化驗檢查	全血圖、ABO血型及Rh(D)因子	✓	✓	✓
	尿常規	✓	✓	✓
	肝功能	谷丙轉氨酶		✓
生育評估	卵泡刺激素、催乳激素			✓
	黃體生成激素			✓
	精液分析		✓	✓
	糖尿病測試（空腹血糖）			✓
	腎功能（肌酐）、甲狀腺功能			✓
	地中海貧血症（血紅蛋白電泳）			✓
	乙型肝炎表面抗原	✓	✓	✓
	乙型肝炎表面抗體	✓	✓	✓
	德國麻疹抗體	✓		✓
	弓形蟲抗體（IgM）			✓
	柏氏子宮抹片			✓
	梅毒血清抗體	✓	✓	✓
	愛滋病毒抗體			✓
影像檢查	胸部X光			✓
	腹部超聲波（肝、膽、脾、腎）			✓
	子宮連附件超聲波	✓		✓
心血管檢查	靜態心電圖			✓
醫生評估	報告說明及健康建議	✓	✓	✓
	避孕指導	✓	✓	✓
簽卡價 (MOP) :		960	560	3,200
原價 (MOP) :		1,200	700	4,000
				2,500

推廣日期由2013年9月1日至12月31日

查詢及預約電話：8897 2688

條款及細則：①卡戶必須於惠顧前出示印有中銀信用卡（中國銀行澳門分行/大豐銀行信用卡）（預付卡及Intown網上卡除外），並以該卡簽帳付款方可享有優惠。②優惠必須預約，並需於預約時表明為中銀信用卡卡戶身份（中國銀行澳門分行/大豐銀行信用卡卡戶）。③優惠不可與其他優惠同時使用，亦不可兌換現金或其他貨品。④優惠不可轉讓。⑤就科大醫院（“商戶”）所提供的產品或服務，中銀信用卡（國際）有限公司（“卡公司”）概不承擔任何責任。⑥卡公司及有關商戶保留隨時修改優惠內容及條款細則之權利而毋須事前通知。⑦如有任何爭議，卡公司及有關商戶保留最終決定權。⑧所有資料僅供參考，詳情請向醫院職員作詳細諮詢。

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
(巴士路線MT1, MT2, MT4, 36, 26, AP1, 35, 50X可達)





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

