

OU HEALTH

優·生·活

issue 8
2013
冬季號

醫療專題

超聲波拉皮

認識普通外科

走進深切治療部

心科醫生：冠心病

醫學分享：“三九天灸”治療

護理護您：提高病人安全的意識

偏頭痛

做個週末蔬食者

治療便秘簡易食療



南北朝時期有一個少年讀了葛洪的《神仙傳》後，激動不已，憧憬自己將來也能成為像葛洪這樣的人。此人便是後來大名鼎鼎的陶弘景，他和葛洪一樣，是著名的道學家、煉丹家和醫藥學家。同時他又是卓越的思想家、政治家、文學家和書法家。

陶弘景自小聰明，喜好讀書，九歲時便已熟讀《易經》等深奧典籍，後來開始做官。儘管他博學多才，宏圖大略，但並沒有掌握什麼實權，既不能在中央管控國家，又不能在地方治理一方，心中鬱悶，怏怏不快，乃於三十六歲時，辭去官職，來到茅山，築館居住，專心修道，自號“華陽居士”。

蕭衍未當皇帝時便於陶弘景是好友，當蕭衍獲取大權，準備立國時，曾經徵詢陶弘景意見，定國號為梁。梁武帝蕭衍為了感謝陶弘景，派人進山慰問陶弘景，並詢問長生不老的方法和尋求丹藥。雖然梁武帝想請陶弘景出山幫他治理國家，但被陶弘景拒絕。後來梁武帝，凡遇軍國大事，總要派人進山諮詢陶弘景的意見。有時車馬往返，絡繹不絕，遂被世人稱作“山中宰相”。

陶弘景對中國道教的發展做出巨大貢獻。他屬道教的上清派，他隱居茅山後，茅山便成了上

清派的中心，史稱茅山宗。從此，上清派名聲大振，成為了道教最主要的流派，直到唐宋時期都發揮了極其重要的影響。陶弘景精於著述，撰寫了多種有關道學的著作。

陶弘景作為繼葛洪之後的著名煉丹家，推進了煉丹術的進步，他最大的貢獻是發明了硝酸鉀的火焰分析法，其所謂的“紫青煙氣”是鉀鹽所特有的性質。這一記載是世界化學史上鉀鹽鑒定的最早記錄。

陶弘景對中國醫藥學的貢獻，主要是對《神農本草經》的整理校訂。當時的《本草》著作有十多個版本，臨床應用十分不便。他乃“苞綜諸經，研括煩省”，將當時十幾家的本草著作分別整理成《神農本草經》及《名醫別錄》，加上自己的心得體會，編成《本草經集注》七卷，該書新增藥物365種，合計730種藥物，成為我國本草學發展史上的一塊里程碑。陶弘景還著有養生和醫學方面的著作，也對中國醫學的進步產生了相當大的影響。



王玉來教授
科大醫院院長

Content

02 院長的話

醫療專題

- 06 逆齡現新肌—超聲波拉皮
- 12 認識普通外科
- 18 走進深切治療部

醫學分享

- 24 護身護心—冠心病
- 26 “三九天灸”治療

護理分享

- 30 在深切治療室內進行支氣管內視鏡檢查

藥學分享

- 34 偏頭痛

醫生醫心

- 36 我生當做良醫
- 37 醫生心語

護理護您

- 38 病人安全—提高病人安全的意識

食得有營

- 40 做個週末蔬食者

中醫靚湯

- 42 治療便秘簡易食療

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：1.5 T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

電郵 hospital_enquiry@must.edu.mo

電話 (+853) 2882-1838

傳真 (+853) 2882-1788



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

逆齡現新肌

全澳獨家聚焦超聲波拉皮

愛美是人的天性！然而歲月不饒人，容顏變老、皮膚鬆弛、臉容憔悴是愛美人士的大敵人！可以逆轉肌齡、回復年輕、緊緻肌膚，是不少人的心願。隨著醫學美容的發展，針對肌膚鬆弛、老化、皺紋等讓女性煩惱不已的問題，市面上出現了五花八門的“童顏再現”技術，如何能在當中選擇一個安全而又有效的方法，真是讓人傷透腦筋！

科大醫院整型外科醫生林茹蓮表示，為達至緊緻、改善皺紋等問題，目前效果最為顯著的方法就是“拉面皮”手術，此手術

需在全身麻醉下進行，其原理是把鬆弛及下垂的面部組織包括皮膚、脂肪層、面部肌肉等向上提拉再作固定，必要時還需切除多餘的皮膚和脂肪。不過，拉面皮手術是目前面部抗衰老治療中最為複雜的手術，而且費用昂貴，術後面部更會出現明顯瘀腫，可能會導致傷口發炎、出血以及面部神經損傷，一般需要二至三星期才能恢復。醫學美容界近年興起嶄新技術：聚焦超聲波拉皮(Ultherapy)，可說是“童顏術”的新希望！它是一種非侵入式的治療，目前已在世界各地流行起來，也被媒體及美容博客廣泛報導。



聚焦超聲波拉皮的原理

隨着年齡增長，皮膚內的蛋白不再強韌，彈性蛋白分解令皮膚變得鬆弛，因此，如能激發皮膚底層組織自我修復，製造更多膠原蛋白，便有可能“逆轉肌齡”。聚焦超聲波拉皮的原理是就是以高強度超聲波聚焦產生高能量，將高達 65°C ~ 70°C 的溫度傳送到面部不同層次的組織，並透過不同深度的聲波能量傳導器產生作用：

- 1** Ulthera的4.5mm傳導器作用於皮膚下的筋膜層(SMAS)，使之收縮，有效提升輪廓；
- 2** 3mm的傳導器直接刺激真皮的膠原蛋白增生與重組，有效達到撫平紋路及改善膚質的效果；
- 3** 1.5mm的傳導器適用於眼部細薄的皮膚，能撫平眼部周圍的細紋，提升上眼瞼，達至使眼睛增大的效果。



林茹蓮表示，如真的要做到“拉面皮”的效果，必須提拉面部皮膚下的筋膜層，而Ulthera的獨特之處，就是它有別於其他射頻、激光等技術，它能作用於筋膜層，是目前唯一安全、不會造成傷口而又能作用於筋膜層的技術，並經過美國FDA（藥物及食物管理局）的認可。



聚焦超聲波拉皮的操作

科大醫院擁有全澳第一部也是目前唯一的聚焦超聲波拉皮儀器（Ulthera），醫生首先會為客人進行詳細的皮膚分析，以確定他是否適合於此治療，Ultherapy治療無需開刀，過程簡單安全：

整個療程約需兩個小時，治療後面部沒有傷口，僅有輕微泛紅及針刺腫脹感，基本上不需要康復期，療程後即時已見效果，在療程後三個月效果更為明顯。

- 1 敷約一小時麻醉藥膏，以減輕治療進行時的痛楚；
- 2 在臉上畫上格線，在需要拉提的地方做記號，以避開重要的血管及神經部位；
- 3 塗上專用凝膠，針對不同部位需要，使用特定深度的探頭進行治療。



適用人群

Ultherapy適用於皮膚老化、鬆弛、渴望回復緊緻肌膚的人群，醫生建議35歲以上成熟型肌膚可考慮此療程，而Ultherapy又特別適用於以下情況：

1

額頭皮膚鬆弛、眼皮下垂是皮膚老化的先兆，對於不想使用傳統手術改善情況者，Ultherapy是不錯的選擇；

2

女性在三、四十歲老化開始明顯，法令紋、嘴角紋、雙頰鬆弛等情況相繼出現，Ultherapy可撫平細紋，改善膚質；

3

下顎線鬆弛、雙下巴、頸部鬆弛等；

4

胸部有較嚴重皺紋者，有報導顯示“側睡”容易造成胸部皺紋，可考慮接受Ultherapy美胸療程。



Pre-Treatment



Post-Treatment: 120 Days
(2nd Treatment)



Pre-Treatment



Post-Treatment: 120 Days



Post-Treatment: 90 Days



Post-Treatment: 360 Days



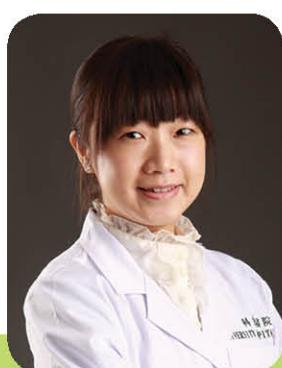
療程安全嗎？

除了考慮療程的效果，安全問題也是大家所關注的，在醫學上使用聚焦超聲波技術，已有五十年以上的實證經驗，Ultherapy不會灼傷皮膚，而且併發症很少，只是在療程後會出現輕微的紅腫，很快便會恢復，因而得到醫生們的推薦。

聚焦超聲波拉皮的優勢

- ① Ultherapy是目前唯一取得FDA（食品和藥物管理局）認可的拉提（Lifting）緊膚系統；
- ② 可直接對筋膜層起作用，達致拉提效果；
- ③ 精準而不會傷害周邊組織、不會灼傷皮膚；
- ④ 療程期間只有輕微痛楚，基本上沒有副作用；
- ⑤ 不需時間康復，對生活影響少，療程後可照常化妝；
- ⑥ Ultherapy着重刺激皮膚自身的膠原蛋白再生，僅需一次治療即能重啟肌膚再生機制，效果自然，因此獲得童顏技術一哥的美譽！

科大醫院
整形外科
林茹蓮醫生



科大醫院醫學美容服務

University Hospital - Aesthetic Medicine Service

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 eyebag 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

認識普通外科



在醫療管理中，醫院設立了各個專科，處理病人不同的問題，各按其職，給予市民全面的醫療服務，但大家對各專科的認識又有多少呢？

外科是醫院中規模較大的一個部門，也是現代醫學的其中一個科目，主要研究外科疾病的臨床表現、發展、治療技術，以及如何透過外科手術清除病原，讓病人得到醫治。

根據資料顯示，早在古埃及時代的木乃伊，已有頭顱手術的痕跡。在二千多年前的中國，也有外科的歷史記載。而現代外科學則始於十九世紀末，到了二十世紀初，消毒、麻醉、止血、輸血等技術逐步出現和演變，現代外科學也得以深化及完善。

隨着醫學發展，外科的分支越來越仔細，根據治療目標的不同可分為普通外科、心臟外科、胸腔外科、血管外科、神經外科、頭頸外科、泌尿外科、整形外科、燒傷整形科、矯形外科、小兒外科、移植外科等等。而普通外科則是外科領域中發展歷史較長、也較全面的一環，它涉及的內容廣泛，牽涉很多醫學的基礎知識。

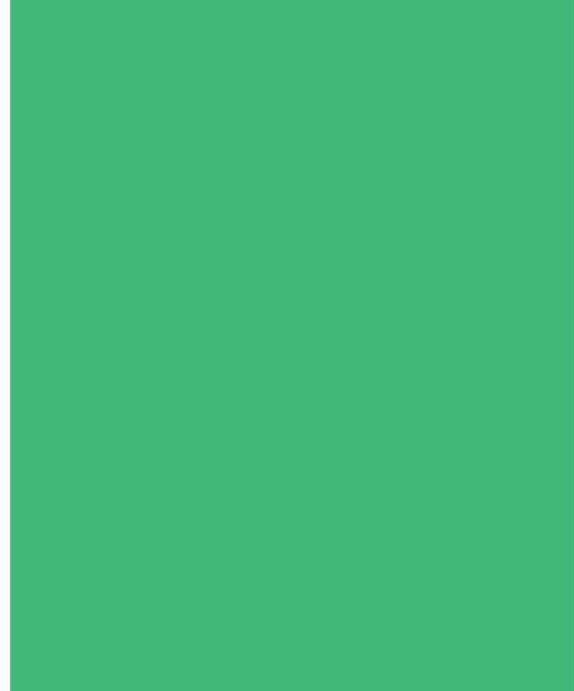
科大醫院西醫部副總監姚繼容醫生有二十多年普通外科手術經驗，曾從事腫瘤手術工作達八年，他表示，普通外科是以手術為主要方法來治療肝臟、膽道、胰腺、胃腸、肛腸、血管疾病、甲狀腺和乳房的腫瘤及外傷等其它疾病的臨床學科，是外科系統中最大的專科。

● 普通外科手術

手術是外科的重要部分，中醫公認最早的外科手術，是東漢至三國年間名醫華佗在魏、蜀兩國行醫，發明以酒服麻沸散作為麻醉藥，再施行「刮骨療傷」、「剖肚清腸」等多種的外科手術，在《三國誌》與《後漢書》中皆有記載。

傳統手術在醫學中扮演重要角色，然而，醫學界一直希望能把“開刀”對病人的傷害減至最低，在六十年代，出現了第一個內窺鏡手術，亦即現在十分流行的微創手術，而中國也在八十年代使用了內窺鏡作囊腫切除。目前，內窺鏡微創手術技術在普外科手術中運用得越來越廣泛和成熟，其中內窺鏡膽囊切除術開始得比較早，而到了現在，內窺鏡技術已經應用到甲狀腺、乳房、胃腸、胰腺、疝氣等疾病的術治療之中。隨着醫學技術日新月異的發展，近年更出現了機械人手術，醫生可透過機械人為病人“開刀”，當然，醫學界仍在不斷改良這方面的技術。

內窺鏡手術雖然有不少優點，例如傷口小、出血量降低、組織傷害少、減輕病人痛楚、手術後復元快等等，但在某些方面，內窺鏡手術也不一定做得比傳統手術好，如有些手術若使用微創可能會增加把手術刀進入病人體內的難度，因此，傳統手術仍然是普通外科中重要的治療途徑。



與普通外科有關的疾病

一般來說，被列為由普通外科處理的疾病有：

- 1 頸部疾病，如頸部損傷、甲狀腺疾病等。
- 2 乳腺疾病，如乳腺癌、乳腺囊腫、乳腺膿腫、乳腺纖維瘤等。
- 3 周圍血管疾病，如下肢靜脈曲張等。
- 4 腹壁疾病，如腹股溝疝、臍疝、切口疝等。
- 5 腹部急症，如外傷、腹膜炎、消化道出血等。
- 6 胃腸疾病，如胃穿孔、闌尾炎、腸梗阻、胃癌、結腸癌等。
- 7 肛管直腸疾病，如痔、肛瘻、結直腸癌等。
- 8 肝膽胰脾疾病，如終末期肝病、肝癌、膽囊炎、膽道結石、胰腺炎、門脈高壓、脾大等。
- 9 其他疾病，如小兒腹部先天性疾病，腹膜後腫瘤等。



● 普通外科與各學科關係密切

普通外科涉及的醫學知識十分廣泛，與其他學科和技術有十分緊密的關連，如創傷修復、燒傷冷傷、電損傷、動物咬傷、外科感染、腫瘤、休克、無菌原則、輸血、體液平衡、腸內腸外營養、重要器官功能衰竭、ICU、移植、顯微、整複、體表腫瘤、麻醉、皮膚等等。

一些技術例如磁力共振(MRI)、電腦斷層掃描(CT)、數碼減影血管造影(DSA)、內窺鏡等的出現，促進了普通外科技術的發展，大大提高了醫生為病人診症的準確度，也提高了外科手術水平。





總括來說，普通外科在醫學中是十分重要的一個部分，它在醫院中也擔起重要的角色，對醫護人院也有相當一定的要求，科技發展一日千里，普通外科也將不斷完善，提高手術質量，邁向新的里程。

科大醫院
外科醫生
西醫部副總監
姚繼容





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

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 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



走進深切治療部

我們常常會在一些電視劇或電影中，看到醫護人員把危重病人送到深切治療部救治，眾人神情嚴肅，彷彿進入這裡的病人，都已是命懸一線！到底這個醫療重地，每天是在處理什麼工作？

人們常說的ICU，是Intensive Care Unit的英文縮寫，一般被翻譯為“深切治療部”、“加強醫療科”或“加護病房”，一般採用密閉式設計，對訪客及會面時間均有嚴格的限制。這裡集中了先進的醫療監測治療設備，配合具有專門經驗、訓練有素的醫務人員，24小時對危重病人進行持續監測和治療。

ICU起源於40年代末、50年代初，1958年美國人Peter Safar正式把深切治療部命名為ICU。科大醫院深切治療部李杰醫生是中國首批ICU醫生之一，曾為三所醫院開辦深切治療部，他表示，ICU的服務對象是危重病人，所謂“危重病人”，就是原有或沒有基礎病的情況下，由於某一或某些原因，出現了危及生命的緊急病理生理失常，如果不加干預可能會導致殘疾或死亡。這裡所說的“緊急病理生理失常”一般是指：“氣道、呼吸、循環、中樞神經系統和內環境”五個方面。如病人在上述各點出現問題，得不到持續的監測和治療，病人會失去生存的基本條件，從而也喪失對原發病的救治機會。然而，需注意

的是，入住ICU的病人還有一先決條件：就是他的病情是有逆轉希望的，即是有可能康復的。因此，ICU的精神，就是進行多器官功能的監測和支持，盡量爭取時間，去救活那些有機會痊癒的危重病人，的確是任重而道遠。



ICU組織模式

ICU 又分為綜合ICU和專科ICU，在功能上它們各有特點：

組織模式	定位	優點	缺點	適用範圍
專科ICU	對危重病人進行專科治療的設施	病人能得到特定專科的高水準照顧	易造成資源的重複配置及浪費，專科醫生也難以同時處理多個其他專科的問題	一般適用於大醫院內一些特定專科危重病人數量高的部門，如CCU(心臟科深切治療部)
綜合ICU	治療醫院各科危重病人的設施	資源集中，避免浪費，也能集中體現醫院各科的綜合實力	對ICU內醫護人員的專業素質要求高	大多數綜合性醫院

由於地區性差異，不同國家對於發展專科ICU及綜合ICU上有不同取捨，而在國際上則趨向於綜合ICU。



ICU管理模式

ICU的管理模式又分為開放式、半開放式和封閉式：

- **開放式 (open system)**：病人進入ICU後仍由原來所屬的專科主治醫生照顧，ICU醫護人員作協助；
- **半開放式 (hybrid system)**：病人的手術部份由外科醫生主理，內科問題則由ICU醫生負責；
- **封閉式 (closed system)**：病人進入ICU後，由ICU醫生全權負責照顧，原來所屬專科的主治醫生則變為輔助。

李杰表示，這幾種管理模式各有優缺點，開放式由原來的專科醫生主理，專科醫生對病人專科疾病比較了解，但當處理重症病者的多系統狀況時，可能會不夠全面；而封閉式則對ICU的醫生有極高的要求，目前只有澳洲及新西蘭使用這種管理模式，在國際上則一般趨向於半開放式管理。

ICU的六大技術重點及相關儀器

ICU的技術一般會以下列六方面為主：呼吸支援技術、循環支援技術、心肺腦復甦技術、感染控制技術、血液淨化技術和營養支援技術，而ICU常見的儀器有以下這些：

- **多功能監輔儀器**：監察病人的生命徵象如血壓、心跳、氧飽和、腦電圖等，如出現任何異常狀況，可即時進行處理；
- **治療儀器**：如呼吸機、定量治療裝置(把病人所需的各種液體按時定量的注射)等；
- 血液淨化系統，在必要時替代病人心跳。



ICU與急診的區別

ICU和急診要求醫護人員有較全面的知識和技術，在設備上也有一定要求，但在醫療體系中，兩者承擔着不同的責任，工作內容也不同。



ICU

- 注重病人入院後的治療
- 病人均是危重的
- 可知的因素稍多
- 病人大多不能自述症狀
- 停留時間較長
- 強調周轉

急診

- 注重在病人入院前進行急救、安全地進行轉介和分診
- 急症，但不一定危重
- 未知的因素多
- 病人大多可以自述症狀
- 停留時間短
- 強調分流

對ICU的誤區

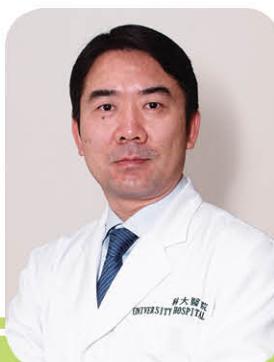
由於缺乏了解，很多人仍對ICU存在不少誤解：

- 1 受影視作品影響，以為ICU就是醫生和護士神色凝重，病人垂危的臨終關懷場所，實際上是爭取時間搶救有可能復元的病人，給予他們加倍的治療和幫助；
- 2 ICU費用昂貴而成功率低。入住深切治療部費用的確高昂，但根據數據顯示，以香港為例，深切治療部的死亡率大概是10%左右，即實際上10人中有9人能救回。SARS、禽流感、四川地震等大規模公共衛生事件和嚴重疾病救治過程，ICU發揮了無可取代的重要作用，也否定了這些觀點。

ICU醫護人員培訓

ICU對醫護人員的要求相對嚴格，他們除了要具備較全面的知識和技術，更要有良好的心理素質，以澳洲為例，要修讀十多年的課程才能成為ICU的醫生，而在港澳地區，ICU醫護人員的水平也不斷提高，對他們的培訓也不斷增加。

科大醫院
深切治療部
李杰醫生



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.





護身護心 冠心病

什麼人群容易患上冠心病？

高血壓、糖尿病、高膽固醇和吸煙等，在發達城市很常見，是冠心病的危險因素，即此類人群發展為冠心病的機率較普通人为高，中年男性患上冠心病的機率也較高。因此，此類人群可在心臟科進行綜合管理，如控制血壓、血糖和膽固醇，更要積極戒煙，以降低患上冠心病的機會。

堅持運動習慣可提早發現心臟問題？

很多人由於職業所需，輪班工作導致作息時間不規律，但適量、規律的運動習慣是非常值得鼓勵的，同時可自我監測身體狀況。因為如果在日常鍛煉中感到運動耐量降低，如體能較以前下降，或出現不適症狀如胸部、後背、下頷不適，以至呼吸困難等，可到心臟專科就診，很可能提早發現心臟問題，及早治療。

冠心病心絞痛是否都是前胸痛？

心絞痛不單單指胸痛，也包括胸部不適感、背痛，甚至上腹痛和下頷痛等。有部份患者的癥狀主要為步行時出現下頷痛，需要與牙科疾病鑑別。在處理蛀牙問題後，如仍有與活動相關的癥狀，應高度懷疑冠心病的可能。因為冠心病的發病原理是供給和需求的失衡，當運動時心臟對血液的需求量增加，但冠狀動脈狹窄導致血流量減少，即供求失衡，從而出現心絞痛癥狀。

什麼人群適合進行冠脈造影檢查？

具有典型冠心病心絞痛發作，經積極藥物治療無效；或一些癥狀不典型，但無創的客觀檢查發現心肌缺血或冠狀動脈狹窄（如心電圖、超聲心動和冠狀動脈CTA等）的患者都可考慮進行冠脈造影檢查。應當注意的是，雖然冠脈造影檢查相對安全，但畢竟是有創傷的檢查，導管需要在體內進入到為心臟提供血液的冠狀動脈內，稍有意外可最終導致死亡。因此，建議患者和家屬與心臟科醫生詳細討論後慎重決定。

冠脈造影發現血管狹窄是否都需要處理？

一般情況下，如肉眼判斷冠狀動脈狹窄程度大於70%，而且該動脈支配的心肌面積廣泛，則認為值得處理。但由於冠脈造影的局限性，只能以二維平面顯示三維的複雜結構。對於一些難以單憑造影判斷的病變，可在冠狀動脈內進行超聲檢查，以觀察病變的結構，再輔以壓力檢測，得到更多影像學和生理學的客觀數據，對治療決策是非常有參考價值的。

如何選擇導管介入手術和搭橋手術？

對於某些患者，心臟科醫生可能會建議其接受搭橋手術治療。搭橋手術是使用患者自身的動脈（一般是胸部的動脈）和靜脈（一般是小腿的靜脈），繞過冠狀動脈狹窄處建立第二條通道，給心臟供應血液。在一些需要使用支架數量較多，患者不能耐受長時間平躺（一般手術時間約1至2個小時），以及預期搭橋手術的長期效果更好等情況下，可以考慮進行搭橋手術。

科大醫院
心臟內科
劉百球醫生





“三九天灸”治療

何謂“三九天灸”治療

“三九天灸”是依據中醫“天人相應”理論，順應四時特性的一種“內病外治”療法。“三九”天是一年中最冷的時候，此時陽氣斂藏，氣血不暢。用具有辛散溫通功效的中藥進行穴位貼敷治療，可疏通經絡，調和臟腑，達到扶助人體的陽氣、增強抵抗力的目的。

哪些疾病適合做“三九天灸”？

主要適用於兩類疾病：一類是過敏性疾病如哮喘、過敏性鼻炎，反復呼吸道感染（咽炎、支氣管炎、支氣管肺炎等）、體虛易感冒等。另一類是與虛寒有關的疾病如胃痛、結腸炎、關節痛、腎虛引起的腰痛、痛經等。

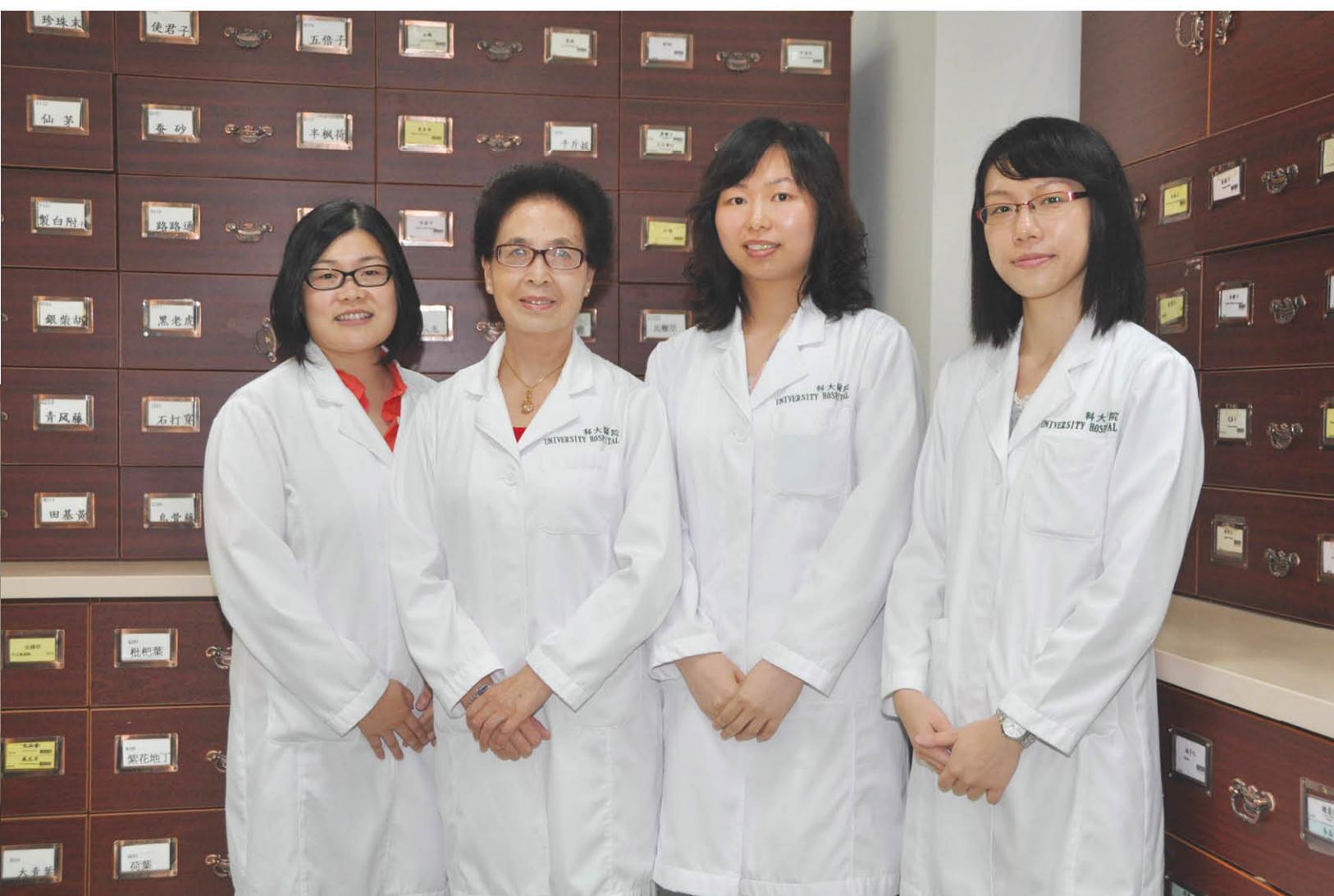
“三九天灸”貼敷期間有哪些應注意事項？

- 1 時間：成人一般3－6小時；兒童一般2－4小時；
- 2 貼藥期間，避免大量出汗致藥膏脫落；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、煎炸、辛辣等刺激性食物和煙酒；忌海鮮等易致敏食物；忌易化膿食物，如牛肉、燒鵝、花生等。



貼敷“三九天灸”，患者身體會有何反應？

治療後，貼藥局部出現輕微紅腫、熱、痛、癢，這是藥物滲透入表皮後的一種表現。大部份人都會在敷藥穴位處出現小水泡，大約有1%—5%左右的人可能會起大水泡。這是由於藥物被人體充分吸收、穴位敏感造成的。皮膚起皰、反應強烈病人療效往往越明顯。



有哪些人群不宜進行“三九天灸”治療？

- 1 孕婦和三歲以下的嬰幼兒；
- 2 有嚴重先天性心臟病、肝腎功能不全、糖尿病患者；
- 3 處於疾病發作期（如發燒、正在咳喘）的急性病患者；
- 4 對中藥有過敏史或蠶豆病患者，皮膚易對膏布過敏，皮膚病有破損者等。

“三九天灸”的穴位貼敷時間是哪幾天？

對人體進行穴位貼敷治療的最佳時間是：

一九（冬至當日）

2013年12月22日（星期日）

二九

2013年12月31日（星期二）

三九

2014年1月9日（星期四）

四九（加強）

2014年1月18日（星期六）

每一九各貼藥一次，連續治療三年。

印象中澳門的冬至不是最冷的時候，會影響療效嗎？

澳門最冷的時間基本都在農曆新年前後，但冬至是一個特定的節氣，從保健防病的角度來看，選三九天貼灸能起到很好的效果。這就和三伏天刮颱風下雨不影響三伏灸的效果是一樣的。



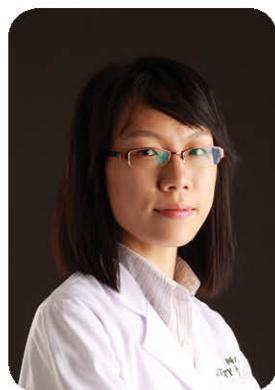
科大醫院
針灸科顧問
呂明庄



科大醫院
中醫生
朱慧敏



科大醫院
中醫生
楊燕



科大醫院
中醫生
陳飛燕

科大醫院【治未病服務】

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，因此建議進行敷貼前先詢問醫生了解情況；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。

“三九天灸療法”時間：

一九：2013年12月22日（星期日）
二九：2013年12月31日（星期二）
三九：2014年1月9日（星期四）
四九：2014年1月18日（星期六）（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



在深切治療室內進行 支氣管內視鏡檢查

支氣管內視鏡是一支直徑約0.6公分的軟式管子，在施行鼻咽喉局部麻醉後，經由口腔、鼻腔、氣管套管或氣管插管進入氣管施行檢查或治療。支氣管內視鏡廣泛應用於臨床，特別是在深切治療室（ICU）發揮著重要的作用。

在深切治療室內，大多數的病情危重病人都需要機械通氣。這些機械通氣下的病人

自主排痰困難，而常規吸痰常難奏效。故通常都是在深切治療室內進行支氣管內視鏡檢查，而不是送往內視鏡檢查室。採用支氣管內視鏡在直視下有助抽吸清除氣道分泌物，也可經支氣管內視鏡採取分泌物標本培養，有需要時也可同時輔以支氣管肺泡灌洗、敏感抗生素腔內用藥，提高局部藥物濃度，既保持氣道通暢，又有利於感染控制。另外還可以輔助氣管插管。



在深切治療室內，病人是病情危重，需要機械通氣幫助呼吸，同一時間又需要置入支氣管內視鏡，病人及其家屬的不安是可以理解。所以護士會主動向病人及其家屬講解，給予支持，讓其安心。

在進行支氣管內視鏡操作前，病人的氧濃度將會增加至100%。醫生也會按病人的情況，給予麻醉用藥，減低病人的煩躁不安或緊張。在進行支氣管內視鏡操作期間，護士會照護病人，協助固定好病人的**人工氣道**，防止人工氣道位置的變化及呼吸機管路脫落現象。整個過程中護士要保持負壓吸引的有效性；協助醫生經活檢口

注入藥物或灌洗液。期間要安撫病人給予支持、也要嚴密監測病人的心率、心律、血壓、血氧飽和度、呼吸、面色的變化。當有任何改變，需及時報告醫生。同時給病人予以安慰，必要時遵醫囑給予少量的鎮靜劑。術中密切觀察吸出分泌物的性狀、量，發現出血及時處理。

當完成檢查後，護士應注意觀察病人的面色、指端有無發紺、有無不適的症狀。根據病情將患者床頭調高大於30度，調整呼吸機至檢查前參數，注意血氧飽和度及心電圖變化。在病人情況合適下，給予病人和家屬解釋和支持。

在深切治療室內，為病情危重、使用機械通氣的病人進行支氣管內視鏡，護士的責任是：

- 保障病人安全，協助醫生順利完成支氣管內視鏡檢查及治療。
- 支援病人及其家屬，減輕不安。
- 嚴格執行無菌操作，減低感染機會。

科大醫院
住院部護士
高坤



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



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.

偏頭痛

都市人生活壓力大，經常會頭痛，甚至懷疑自己是否已經患上偏頭痛。其實頭痛成因有很多，未必一定患上偏頭痛。首先何謂偏頭痛？偏頭痛（Migraine）是一種經常單邊發生的陣痛或搏動性頭痛，血管性頭痛，亦是常見的神經系統疾病。通常可分為傳統型（有預兆型）、一般型（無預兆型）及複雜型偏頭痛。以女性較男性常見，復發性發作可持續幾小時至幾天不等。可能每週發作兩三次，也可偶爾發作。通常在發作幾分鐘至幾小時由隱隱作痛進行到強度更大的脈搏性疼痛，且會隨著每個脈搏而惡化，有時也會伴隨噁心、嘔吐，其中頭暈及畏光是最常見。雖然偏頭痛暫未有方法完全根治，不過可透過藥物控制及預防偏頭痛的發作。

藥物治療偏頭痛可以分為兩個層面，一是急性發作時，緩解止痛的治療；另一則為針對慢性反覆頭痛的預防治療。最適當的治療方法是依據病人偏頭痛發作的頻率和嚴重度給予個別性治療。



類別	藥物	註解
止痛劑及抗發炎藥	Aspirin Acetaminophen Ibuprofen 及其他NSAIDs	發作時立刻給予止痛作用，掩蓋偏頭痛症狀但不會改變偏頭痛發作時的主要生理作用
鴉片類	Morphine Meperidine等	對頑固型偏頭痛有較強的鎮痛作用
麥角生物鹼類	Ergotamine tartrate	可引起血管收縮；患有心血管疾病、肝臟或腎臟疾病、懷孕及哺乳人士應避免使用
血清素5-HT1激動劑（Triptins）類	Sumatriptan Zolmitriptan Naratriptan等	對偏頭痛有效且忍受良好，因會使血壓上升，不建議使用於缺血性心臟病患
吩噻嗪類	Chlorpromazine	針對頑固型偏頭痛，也有抗嘔吐作用
多巴胺拮抗劑	Metoclopramide	偏頭痛時輔助性抗嘔吐作用

如果偏頭痛發作次數頻繁，可每天服用藥物預防偏頭痛發作。治療慢性反覆性偏頭痛的藥物包括Propranolol, Amitriptyline, Verapamil, Valproate, Methysergide, Naproxen sodium等。另外患者應學習如何避免誘發因子或誘發藥物，是控制頭痛及預防偏頭痛再次發作的有效方法。

患者也應避免自行過量服用止痛藥或終止偏頭痛病情繼續的藥物，因為過量用藥可能使頭痛情況更加嚴重，或會因不正當使用藥物而引致副作用增加，如胃腸道潰瘍或出血等。如碰到任何疑問，應請教醫生或向藥劑師查詢。

科大醫院
藥劑師
張慧蓮



我生當做良醫

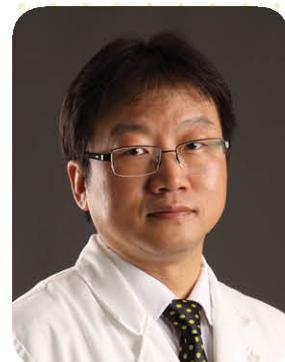
不為良相，即為良醫，千古名訓。出生於6月26日的我，註定與醫有關，每年一到生日，住家附近的醫院，必定敲鑼打鼓，歡送醫療隊下鄉，歷史上這天毛澤東發表了“把醫療衛生工作的重點放到農村”的重要指示，所以從小我就對做一名“救死扶傷”的醫生充滿著美好的憧憬。

中醫學博大精深，中醫古籍浩如煙海，在努力鑽研中醫學的過程中，我漸漸明白了先人王國維《人間詞語》裏的治學三個境界，第一境界：“昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路”；第二境界：“衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴”；第三境界：“眾裏尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處”。從剛開始的茫然迷惑，通過日以繼夜的苦讀、勤求古訓、博采眾方，無數次的臨床反復實踐、操作，最終悟得其中奧妙，體驗手到病除的成就與快樂，一切辛勞頓時煙消雲散，心中豁然開朗、無怨無悔，堅定做一名良醫的信心。回顧從醫的歷程，深感要想做一名良醫，當做好以下幾點：

精與誠

所謂大醫精誠、醫者父母心，為醫者而對病患當視為親人、盡力盡責，不因富貴貧賤而有所分別，如此定能處理好醫患關係，良醫給病人有家的感覺，放心相信的同時，也增加了療

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



效，如我常將治療比喻為“痛快”，解除病痛的同時，彼此帶來歡樂。

精與博

常用學貫中西，比喻知識的廣博，儘管學醫時中醫、西醫，內、外、婦、兒、針灸、推拿樣樣都學，但醫技貴精，病患需要的是醫生高超的技術、手到病除，故我選擇了自己喜歡的針灸推拿醫術，將每一個要領爛熟於心，以期以精湛的醫術服務於病人。

勤與恒

常言道拳不離手、曲不離口，在長期的針灸推拿實踐中，感覺惟有每日臨床實踐動手，技術方能日臻完善，沒有捷徑可尋，手上的感覺和效果是勤奮和持之以恆方可得來的，紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。

思與悟

中醫學陰陽五行的理論，充滿著矛盾論和辯證的觀點，面對每日大量的病症，要善於從中找到規律，書本的知識是用作指導，真正明理，要靠平日不斷地去思考與領悟。

真心祝願每一位醫者，都能在勤奮的基礎上，悟出醫學的真諦，更好地造福患者，做一名良醫，是我今生不懈的努力。

醫生心語

醫生生涯過去24年的經歷中，有過施救病人時驚心動魄的經歷；也經歷過拷問自己靈性的危機。冥冥中也得到同道及病友的關照。很難說，治病救人只是懸壺濟世和養家糊口，對我來說可能是錘煉謙卑，歷練性情，得以“克己復禮”，服務大眾。唯恐不能推動本環境與醫技進步兼得，唯恐無物回饋社會。感慨中常有所得，唯不能作醒世醫警。

相比於內地醫療人員頻頻受到生命威脅的困境，在澳門做醫生實在是受澳門市民庇護。鬥轉星移，時遷事移。曾幾時，醫生行業已從人道層面，轉變為商業行為，醫生不再是高高在上的社會行道者，已經蛻化成普通的職業，充滿技術與利益的階層，經營醫療要付出比其他多數行業更長時間的學習實踐與知識儲備，以及更多時間去更新知識，與患者交流要更多的技巧，長時間的輪班與延長工時，會讓不適者有被淘汰的危險。唯有錘煉謙卑，歷練性情，得以“克己復禮”，修感恩知性，服務大眾。

當醫生雖苦，但患者康復以後所帶來的榮耀，是醫生的最好的回報。就好像混亂的狂風暴雨變成流入伊甸園的絲絲溪流，優美飄蕩的小水

詹培源
科大醫院
神經內科醫生



線，用輕輕的清唱，唱著讚美的詩歌，流過心田，儲入心扉。煎熬時刻，我會打開錄入我心靈深處的樂章，摘取最和諧的一部分，再融入心底，撫平柔弱的靈性，感恩靈性的修復成長，不再孤獨；用上天賜給的詩篇作伴唱，雖然我仍然行走在必走過的死蔭幽谷，也不會害怕，必有恩惠隨著我，使我躺臥在寧靜的青草地上，領我在可安歇的水邊，使我靈魂甦醒。

我輩處於信息時代，醫療資訊隨手可得，但也經常驚嘆自己如井底之蛙，不能盡觀天下。現代醫學日新月異，也魚目混珠，理據混雜，難於鑑證。唯有不斷研習和進修升級，當下即是 Upgrade！

我為醫者，當借鑒《易經》言：“潛龍勿用、見龍在田、飛龍在天、亢龍有悔”。

唯寄語自己：“路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。”

病人的安全 提高病人安全的意識

自2008年，世界衛生組織推出手術安全：SAFE SURGERY。科大醫院亦依循世界趨勢執行手術安全核對。病人進入手術室後，在麻醉及手術之前，麻醉醫生、主刀醫生及護士一齊再一次與病人核對其身份，麻醉方式，手術名稱及部位，以確保正確手術施行於正確病人在正確部位。

病人安全是由醫生、護士和病人共同擔當著重要的角色，缺一不可，因此手術病人必須對安全認知有一定的認識，以下的小貼士為大家提供手術前的安全檢查，醫患齊參與，是手術成功的最重要環節。所以病人務必清楚術前的準備。

※手術前準備

- 手術前詳細與醫生討論，包括手術的必要性、手術後的傷口情形、是否需留置引流管或引流袋、是否需深切護理、術後的復健活動等。
- 如您有一些已知的疾病及需要服用藥物亦需告知醫生。
- 應清楚了解手術及麻醉程序，詳閱手術及麻醉同意書上的說明。若對手術、麻醉及同意書有任何疑問，一定要向醫生及護士查詢，完全清楚手術、麻醉及同意書內容才簽署同意書。如果您過去曾經在接受麻醉後，發生過任何危急狀況或者身體不適，需告知您的手術醫生及麻醉醫生。
- 手術前需去除指甲油讓醫生及護士觀察您的血液循環及監測您的血液氧氣濃度，也要除去活動式假牙、隱形眼鏡、首飾及髮夾。
- 依照醫生及護士指示禁食、禁喝水。
- 與醫生、護士共同確認手術部位並用筆標示。

※手術進行前

- 當醫生或護士呼叫姓名時，務必確認是呼叫自己的名字。護士會再確認病歷號碼或姓名，才進入手術室。
- 除了用言語清楚說明手術部位外，可用手比出正確部位。
- 進入手術室時，護士或醫生會確認您的麻醉、手術方式、手術部位等。

參考資料

<http://www.skh.org.tw>

科大醫院
手術室護士長
鍾慧嫻

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

做個週末蔬食者

許多慢性疾病，皆源自不當的飲食生活習慣日積月累所引起的，既然我們都明白長期的飲食不均衡會影響到身體健康的話，那不如每週找個時間作飲食調整，讓身體可作定期的休息及大掃除，增加機體的健康。

蔬食不等同素食

有關素食的歷史悠久，除因宗教條件而衍生的每日素食或短暫戒葷食外，近二十年歐美多流行素食主義是為了減少屠宰動物攝取肉類。現代「素食」定義和流派太廣，多為人熟悉的是「全素」及「蛋奶素」兩種。而「蔬食」概念是在環保減碳之飲食行為上延伸出來，但需注意亞洲區的素食包括一些加工製品如素雞、齋滷味等等，故蔬食是指減少烹調步驟下製備的素食，以蔬菜為主。

蔬食的好處在於蔬菜的消化時間較短，幫助平時飽餐海飲者的腸道有兩天的休養，並且可彌補在平日因外食造成蔬果攝取上的不足，幫助腸道排毒；而蔬食大部份是減少烹調步驟的菜式或不作加熱製備，提高了維生素的可攝取量。



飲食小貼士：預防宿便

宿便，簡單來說就是一些黏附在結腸壁上沒有排出的老舊大便。即使每天您都有固定的排便習慣，但日常飲食中若攝取過多的油脂、蛋白質及精製五穀，每日三份蔬菜兩份水果的攝取份數不足以應付長期大量高脂高蛋白攝取的飲食；部份沒排出的大便積存在腸壁，日子久了就會越積越多。

建議大家除飲食中可暫時多加一份蔬菜攝取(較高纖的食物如：木耳、番石榴、苦瓜、秋葵等)外，應適量控制自己的飲食份量、多攝取全穀類，增加植物性蛋白的攝取比例，並可在一週中選一天進行高纖蔬食：由早餐到晚餐都以各種蔬菜、水果、堅果類、全穀類及豆類組成的蔬食為餐點，不但可以廣泛攝取不同的植物多酚、膳食纖維、植物性蛋白，讓胃腸道有喘息的空間，更有利平日隱藏於結腸中的宿便排出。



這次以五種顏色蔬菜作為沙律作週末輕食，是為了激發大家在生活中多點創意，可藉由不同顏色的蔬菜攝取不種類的多酚類來幫助體內抗氧化，清除體內的自由基，以促進身體健康。

五色蔬菜沙律 (3人份)

[熱量156kcal | 蛋白質3.4g | 碳水化合物14g | 脂肪10.4g | 膳食纖維 2.6g]

材料 烘乾核桃仁 24g 西生菜 200g 車厘茄 100g 黃燈籠椒 100g 紫洋蔥 100g
新鮮菠蘿 120g 柚子醋 15ml (1大匙) 橄欖油 15ml (1大匙)

調味料 油 少許 糖 1/2茶匙 白醬油/日式醬油 10ml (2茶匙)

作法

- 1 將所有蔬菜洗淨去籽，黃燈籠椒和紫洋蔥切圈圈，車厘茄開半，西生菜撕成小塊，菠蘿切小塊。
- 2 將蔬菜、核桃仁及調味料混和即成，可另佐切片燕麥雜糧包作正餐。

科大醫院
營養師
林雨盈



治療便祕簡易食療

都市人久坐，缺少運動，多肉少蔬，嗜食肥甘厚味，容易導致便祕。

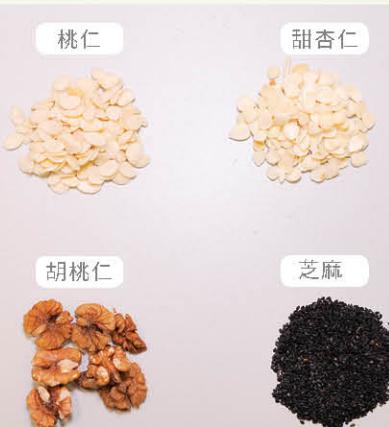
便祕一般表現，是大便次數減少，經常三五或六七日，甚至更久，才能大便一次。或者雖然次數不減，但是糞質乾燥堅硬，排出困難。也有少數患者，雖有便意，大便並不乾硬，但排便困難，不能順利排出。

而有部分患者，由於便祕腑氣不通，濁氣不降，往往有頭痛頭暉、腹中脹滿，甚則疼痛、脘悶噯氣、食欲減退、睡眠不安、心煩易怒等症。長期便祕，往往引起痔瘡。也有由於便時用力太甚，導致肛門裂傷。

而便祕的治療，並非單純通下（瀉下）就能完全解決，而是必須隨著不同的致病原因，分別採用不同的方法。

根據中醫理論，飲食入胃，經過脾胃運化，吸收其精華之後，所剩糟粕，最後由大腸傳送而出，而成大便。如果胃腸功能正常，則大便暢通，不致發生便祕。若腸胃受病，或因燥熱內結，或因氣滯不行，或因氣虛傳送無力，血虛腸道乾澀，以及陰寒凝結等，皆能導致各種不同性質的便祕。

以下介紹四款簡易食療，供參考服用以解決或緩解便祕。



五仁粥

材料：芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁、甜杏仁各10克、粳米200克。

做法：將五仁混和碾碎，入粳米共煮稀粥。

功效：滋養肝腎，潤燥滑腸。適用於中老年氣血虧虛引起的習慣性便祕。



檳榔糯米粥

材料：檳榔15克、郁李仁20克、火麻仁15克、糯米100克。

做法：先用水研火麻仁，瀘取汁液，加入糯米煮粥至將熟；取檳榔搗碎，用熱水燙郁李仁，去皮，研磨成膏狀，與檳榔研勻，加入米粥煮片刻即可。

功效：理氣、潤腸、通便。適用於胸膈滿悶、大便秘結。

桑椹蜜膏

材料：桑椹子1,000克、蜂蜜400克。

做法：桑椹子洗淨，加水適量，煎煮30分鐘，取汁1次，加水再煎，共取煎液2次。合併2次煎液，再以小火煎熬，濃縮至較粘稠時，加蜂蜜煮沸，起鍋待冷裝瓶。

功效：滋陰補血，生津潤腸。適用於腸燥便秘。



決明子茶

材料：決明子10克、荷葉10克。

做法：將兩藥用水煎煮或用熱開水沖泡約15分鐘即可飲用。

功效：清熱消暑，潤腸通便。適用於腸胃積熱引起的口乾口臭，痤瘡萌發，大便乾結。



科大醫院
陳飛燕中醫生





西醫部 Western Medicine Department

門診
OPD

	科別 Subjects	醫生 Doctors
門診 OPD	全科 General Practitioner	陳麗珊 CHAN Lai San、陳美珍 Linda CHAN、劉百球 Edmundo Patricio LOPES LAO、李敏怡 LEI Man I、李杰 Li Jie、盧滿鴻 LO Mun Hung、蘇春嫻 SU Chun Xian、吳雅雅 WU Ya Ya、姚繼容 YAO Ji Rong、詹培源 ZHAN Pei Yuan、朱家康 ZHU Jia Kang
	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、劉百球 Edmundo Patricio LOPES LAO
	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
特約專科門診 SOPD (Associate Doctors)	營養師 Dietitian	林雨盈 Lam U leng
	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	賴復忠 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 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

科大醫院穿梭巴士

Shuttle BUS

of University Hospital

行車路線（單向）

Route (one-way)

- 科大醫院 > 滾仔麥當勞附近（孫逸仙博士大馬路）>
澳門南灣國際銀行總行 > 科大醫院

University Hospital > Taipa McDonald's (Avenida Dr. Sun Yat Sen) >
Macau Luso Bank, Main Branch (Rua Praia Grande) > University Hospital

上車地點

Pick-up point

- 科大醫院正門

Main entrance of University Hospital

如需乘車，請向掛號處查詢

If anyone needs to take the bus, please contact the Registration Counter.

如有任何查詢，歡迎致電
For enquiries, please contact
(+853) 2882-1838



每小時一班
Every hour per departure



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

