

W HEALTH

免費取閱
優·生·活

issue 10
2014
夏季號

中醫「三伏天灸」療法

- p.6 急性腹痛面面觀
- p.10 認識醫學美容注射
- p.14 了解泌尿婦科

大醫精誠

《大醫精誠》出自唐·孫思邈《備急千金要方》第一卷，專講醫德，是中國醫學史上論述醫德的重要文獻，為歷代臨床醫生和醫學教育與研究者所必讀。大醫精誠之“精”是指精湛醫術；大醫精誠之“誠”是指高尚醫德。二者相輔相成，缺一不可。

孫思邈認為人命關天，病情繁雜，醫生必須精通醫術，不可一知半解。“唯用心精微者，始可與言”。否則，“以至精至微之事，求之於至粗至淺之思，豈不殆哉”！他還批評那些不求甚解者是“世有患者，讀方三年，便謂天下無病可治；及治病三年，乃知天下無方可用”。進而提醒醫生“必須博極醫源，精勤不倦，不得道聽塗說，而言醫道已了，深自誤哉”。

孫思邈十分注重醫德，他認為“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，深心悽愴。勿避險巇、晝夜寒暑、饑渴疲勞，一心赴救，無作工夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊”。

孫思邈還對醫生的行為和風度做了具體要求，如“夫大醫之體，欲得澄神內視，望之儼然。寬裕汪汪，不皎不昧。省病診疾，至意深心。詳察形候，纖毫勿失。處判針藥，無得參差。雖曰病宜速救，要須臨事不惑。唯當審諦覃思，不得於性命之上，率爾自逞俊快，邀射名譽，甚不仁矣”。又如“夫為醫之法，不得多語調笑，談謔喧嘩，道說是非，議論人物，炫耀聲名，訾毀諸醫，自矜己德。偶然治瘥一病，則昂頭戴面，而有自許之貌，謂天下無雙，此醫人之膏肓也”。

孫思邈的“大醫精誠”是中國醫學的寶貴財產，它激勵了一千多年的中國醫生，至今仍然光芒不減，是廣大醫務人員的座右銘。



科大醫院院長
王玉來教授

CONTENT

02 院長的話 大醫精誠

- ### 06 醫療專題
- 10 急性腹痛面面觀
 - 14 認識醫學美容注射
 - 18 了解泌尿婦科
 - 中醫「三伏灸」療法

- ### 24 醫學分享
- 26 認識痛風
 - 認識酒渣鼻

28 最美一刻

- ### 30 護理分享
- 比賽感想

- ### 32 藥學分享
- 家庭常備用藥 傷風感冒藥

- ### 34 健康愛美麗
- 36 自信地舉起您的手
 - 炎炎夏日食出亮麗肌膚

- ### 38 最愛小兒科
- 小兒厭食

- ### 42 醫生醫心
- 43 “養生”與“治未病”說略
 - 耳鼻喉科門診病人的心理特點淺析

- ### 44 護理護您
- 護理病人 從心出發

46 眼睛去旅行

- ### 48 食得有營
- 預防代謝症候群

- ### 50 中醫靚湯
- 夏季養生湯水

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
- 維一美學醫療中心
- 利達通黃頁有限公司
- 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
- 澳門明愛
- 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

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：



羽騰廣告設計有限公司
LINK ADVERTISING DESIGN CO., LTD.



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
 電郵 hospital_enquiry@must.edu.mo

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



隨時隨地掌握
 科大醫院健康資訊
 可透過

To grasp health information
 of the University Hospital
 anytime and anywhere
 Please link to our

手機應用程式
Mobile App

facebook

網頁
website



急性腹痛面面觀



相信每個人也有急性腹痛的經驗，而急性腹痛也是急診的常見病例，佔急診患者10%以上。一談到急性腹痛，很多人馬上就聯想到食物中毒等腸道問題，但當中可涉及的病症其實有很多，應辨明病因，對症下藥。

急性腹痛的機制

科大醫院外科顧問馬威，1995年畢業後便於廣東醫學院附屬醫院普通外科工作，對急性腹痛問題的處理有近二十年經驗，他表示，引起腹痛的機制也有差異，大致可分為內臟痛、體性痛和牽涉痛三種。

- 1 內臟痛的特點是定位模糊、不準確，病人會感到內臟本身的疼痛，而且所傳遞的疼痛性質相似，沒有皮膚感覺過敏。
- 2 體性痛的特點是銳痛，具有持續性，定位準確，與病變所在位置相符，常伴隨有恆定的壓痛及腹肌發射性痙攣。
- 3 牽涉痛（感應性疼痛），可能是一個部位的刺激引起另一個部位的疼痛，它的特點是疼痛部位與疾病器官有一定距離，並符合神經節段性分佈。

急性腹痛的分類及診治

急性腹痛的病因有多種，醫生需憑其經驗結合各種檢查辨明原因，常見的可分為以下各種：

（一）炎症性腹痛

不少腹痛是由炎症引起的，其臨床特點：腹痛、發熱、壓痛或腹肌緊張

| 常見疾病 | 臨床特點 | 診斷要點 | 治療原則 |
|-------|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 急性闌尾炎 | 疼痛具有轉移性，由腹部中央漸漸移向，右下腹痛可伴噁心嘔吐，部分有發熱 | 觀察病人是否有右下腹固定壓痛、白細胞、中性粒細胞升高 | 藥物或手術治療 |
| 急性膽囊炎 | 胃腸道症狀、膽囊區疼痛，伴隨發熱 | 右上腹典型疼痛、Murphy's sign陽性，結合B超檢查 | 嚴重患者須作手術治療 |
| 急性胰腺炎 | 上腹痛，腹漲，頻繁嘔吐 | 上腹壓痛反跳痛、肌緊張、臍周左側腰青紫瘀斑、血尿酸澱粉酶升高，可透過腹部B超及CT確診 | 禁食禁水，減輕胃腸壓力、抑制胰液分泌、鎮痛、抗感染，嚴重患者須作手術治療 |

（二）臟器穿孔性腹痛

因臟器出現穿孔而引起的腹痛，其臨床特點：突發持續性腹痛和腹膜刺激症狀等

| 常見疾病 | 臨床特點 | 診斷要點 | 治療原則 |
|-----------|----------------------------|---|-------------------------------------|
| 胃十二指腸潰瘍穿孔 | 突發腹痛劇烈難忍，由上腹迅速擴散全腹 | 板狀腹，X光可見氣腹症狀 | 初步可作禁飲，有效腸胃減壓，抗感染，體液治療，六至八小時無效者須做手術 |
| 傷寒腸穿孔 | 在夏秋季，多有一至兩周發熱、頭痛及腹瀉，突發腹痛加劇 | 彌漫性腹膜炎症狀、X光可見氣腹症狀、下胸上腹有玫瑰疹。發病一至三周血尿者，會出現沙門傷寒菌，部分患者肥達氏試驗陽性 | 1. 支持治療，體液治療，抗感染治療 2. 手術 |



腸傷寒玫瑰疹

(三) 梗阻性腹痛

臨床特點：陣發性腹痛、嘔吐、腹脹及有排泄障礙

| 常見疾病 | 臨床特點 | 診斷要點 | 治療原則 |
|---------|--|-------------------------------------|---|
| 肝內外膽管結石 | 劍突下偏右或右上腹肝區疼痛、放射右肩背或後腰背，伴噁心嘔吐，寒戰發熱，鞏膜皮膚黃染，尿黃 | 劍突下偏右或右上腹壓痛，B超可見強回聲光團並膽管擴張，血像升高 | 手術治療為主，抗感染及體液治療 |
| 腸梗阻 | 腹痛、腹脹、嘔吐、肛門停止排氣排便 | 可有彌漫壓痛、腸鳴音亢進、可聞氣過水音。X光可見腸管積氣擴張並液氣平面 | 持續有效胃腸減壓，抗感染，積極體液治療，治療24小時仍無效或惡化者須作手術治療 |

(四) 出血性腹痛

臨床特點：腹痛、隱性出血或顯性出血（嘔血、便血、血尿）、失血性休克

| 常見疾病 | 臨床特點 | 診斷要點 | 治療原則 |
|-------------|----------------------------------|--|-------------------------|
| 膽道出血 | 腹痛出血、黃疸 | 劍突右上腹明顯壓痛、反跳痛，B超可見肝內外膽管擴張、也可作肝動脈造影明確診斷 | 介入栓塞治療 |
| 異位妊娠（宮外孕）破裂 | 半數患者可無症狀，重症者可突然腹痛虛脫、休克、或伴隨少量陰道出血 | 下腹壓痛，陰道穹窿觸痛，宮頸抬舉痛等，B超可確診 | 須留院治療，出血多者須防止休克，及早作手術治療 |

(五) 缺血性腹痛

臨床特點：持續腹痛、缺血壞死而出現的腹膜刺激症狀

| 常見疾病 | 臨床特點 | 診斷要點 | 治療原則 |
|---------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 腹部絞痛綜合症 | 間歇性腹部絞痛，大多在進食後出現，病人有厭食情況，逐漸消瘦，病情發展緩慢 | 腹部體徵不典型，有缺血壞死可出現壓痛反跳痛，動脈造影可確診 | 解痙止痛，可手術行動脈血栓或內膜剝除術、旁路移植術 |
| 卵巢囊腫蒂扭轉 | 突發持續性劇烈下腹部絞痛 | 患側下腹部壓痛、腹部有腫塊，B超可確診 | 手術 |



(六) 損傷性腹痛

臨床特點為：外傷、腹痛、腹膜炎或內出血等，可造成大出血、腹腔感染甚至死亡，須找出是哪個臟器出現損傷，以及是否有多發性損傷：

- (1) 胃腸損傷：有噁心嘔吐、便血氣腹
- (2) 泌尿系損傷：排尿困難、血尿、外陰牽扯痛
- (3) 上腹臟器如肝脾破裂：有肩部牽扯痛等膈面腹膜刺激症狀
- (4) 肝和脾破裂：下位肋骨骨折
- (5) 骨盆骨折

防治休克是治療損傷性腹痛中重要環節，無休克者，須保持傷者安靜，止血止痛，防止感染。

(七) 功能紊亂性或其他疾病所致腹痛

臨床特點：腹痛無明確定位、精神因素、全身性疾病
診治：在排除常見病引起的急性腹痛後，要考慮全身疾病或罕見病引起的急性腹痛，有些患者出現腹痛可能是由精神因素引起，應從緩解精神壓力等方面着手。



科大醫院 外科
馬威顧問

認識醫學美容注射

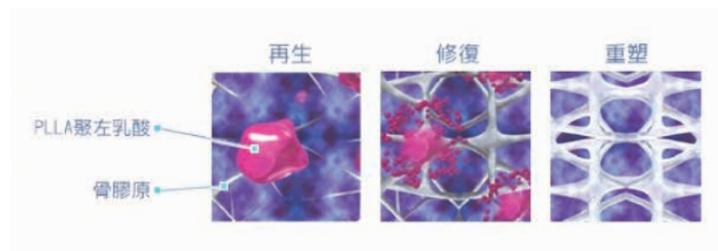
“醫學美容”近年在網絡上的搜尋人氣不斷上升，不少愛美之人對它的興趣越來越大，其中美容注射療程更標榜即時見效、痛楚輕而吸引了不少消費者，但很多人也許對當中的原理了解不深。科大醫院整形外科林茹蓮醫生表示，各種醫學美容注射有著不同的效果，很多人存在著誤解，消費者應請教專業醫生意見，結合個人情況再作選擇。

當今流行的醫學美容注射可謂五花八門，當中又以聚左旋乳酸（俗稱童顏針）、玻尿酸、肉毒杆菌這幾種注射最廣為熟悉及受歡迎。

聚左旋乳酸（PLLA）

聚左旋乳酸（PLLA），即人們常說的“童顏針”，在近年甚受影視明星歡迎，它其實是一種與人體相容、能在體內自行分解代謝的物質，被醫學界使用已超過三十年。而一般的“童顏針”原理則是把PLLA製成微粒狀的注射型粉末，

用水混和成液態狀後，注入真皮深層及皮下組織層，被噬菌細胞及纖維母細胞包圍，隨即產生短暫的填充作用，使肌膚即時變得飽滿，但在數天後，當水份被身體自然吸收，肌膚就會回復原來的狀態，此時，組織內的PLLA便會開始作用，刺激膠原蛋白增生，達至肌膚回復彈性、飽滿的果效，最後PLLA會逐漸分解為乳酸、二氧化碳及水份，被人體自然吸收，無創無痕，副作用也低。



適用範圍

聚左旋乳酸是經過美國食物及藥物管理局（FDA）認可的合法皮膚填充注射劑，須由專業醫生進行評估及操作，治療後可以減淡法令紋、木偶紋，使夫妻宮（太陽穴位置）、蘋果肌及臉頰飽滿緊緻、改善面部線條、特別適合因歲月造成面容憔悴、乾扁凹陷之人士，而此療程效果可維持達兩年之久，也較為自然。

飽滿太陽穴、褪減皺紋



療程前

第二節注射後

第四節注射後

注射過程

注射前不需作皮膚測試，經由專業醫生分析及評估及再安排療程：

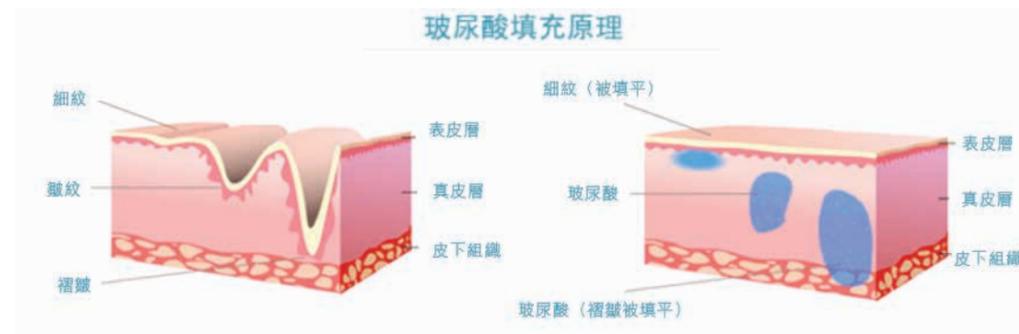
1. 進行拍照記錄，觀察注射前狀態，決定位置及劑量；
2. 醫護人員詳細說明治療的各個注意事項；
3. 在治療區域塗上麻醉藥，敷15-20分鐘，並進行清潔及消毒；
4. 注射聚左旋乳酸，過程約為10-20分鐘；
5. 注射後立即按摩5分鐘，有助PLLA分布更平均，如持續按摩5天，可達到更理想的效果；
6. 如出現些微腫脹、疼痛等狀況，可局部擦消炎藥膏，如果仍覺得疼痛則可再作冰敷。

注意事項

1. 注射後一週內勿用過熱的水洗臉，暫停泡溫泉、蒸氣浴等；
2. 注射後一週內停用去角質、A酸、果酸、水楊酸、高濃度維他命C、含酒精或收斂毛孔等產品；
3. 面部有發炎、感染、嚴重蟹足腫體質、類風濕性關節炎等皮膚病患者及孕婦或餵哺母乳的女性，不建議注射PLLA；
4. 使用抗凝血藥及疤痕體質者不宜使用。

玻尿酸

玻尿酸 (hyaluronic acid)，是人體真皮層的一種天然成份，具有強大的吸水力，可保持真皮層及膠原蛋白之含水量，維持皮膚飽滿富彈性。玻尿酸注射同樣獲FDA認可，其原理是人工地把玻尿酸注射於真皮層內，以治療皺紋或豐富面部輪廓，增加立體感，效果可維持達到六至九個月。



適用範圍

玻尿酸可自然地融合於組織內，並隨著時間會自然分解，無任何殘餘，具高安全性及少副作用，特別適用於以下對象：

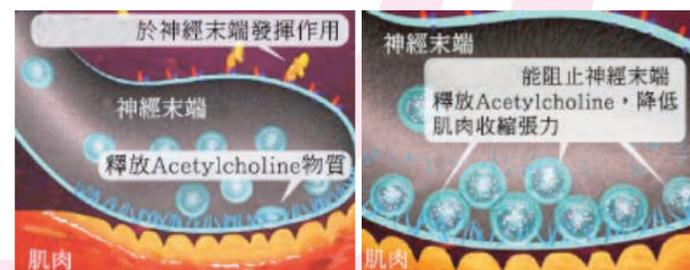
1. 改善淚溝、眼窩凹陷及眉間紋、笑紋、法令紋等皺紋狀況；
2. 雖然玻尿酸效果局部地與PLLA相似，但它的原理其實就是填充作用，故特適用於臉部輪廓修飾，例如隆鼻、豐頰、使太陽穴更豐滿、修飾下巴、豐唇等。

注意事項

1. 注射後可能出現發紅、腫脹、疼痛、搔癢等，在注射幾天後會自然緩解；
2. 一般情況下，療程可長達6個月，為確保更理想的效果，可能須進行修復治療；
3. 注射後不應該作劇烈運動、禁止飲用含有酒精的飲料、避免曝露及作浸熱水浴、蒸氣浴及按摩等。

肉毒桿菌

肉毒桿菌在臨床上用於治療的是A型肉毒桿菌素，治療原理與肌肉活動原理有關，大腦通過神經把一種叫ACTH乙酰膽鹼的物質傳遞至肌肉，肌肉接收到ACTH就會收縮而進行活動，肉毒桿菌素的主要成份會阻斷肌肉接受ACTH，以暫停肌肉的運動來達到減少皺紋出現、瘦臉等效果。



此療程必須由專業醫生操作並於醫院內進行，在劑量方面也十分講究，如劑量過多會使面容僵硬，如血管也吸收了肉毒桿菌，則會出現全身肌肉肌力降低情況，除了全身覺得無力外，嚴重者則可使胸廓負責呼吸運動的呼吸肌肉麻痺，引起呼吸困難，因此醫生的經驗及判斷也十分重要。

適用範圍

1. 特別適用於改善抬頭紋、眉間紋、笑紋、魚尾紋以及其它表情紋；
2. 瘦臉瘦小腿等。

注意事項

1. 對肉毒桿菌素及蛋過敏者，不宜使用；
2. 孕婦、哺乳中婦女、重症肌無力等患者不適用；
3. 不可與抗生素一同使用。

各種醫學美容注射療程對比

| | 聚左旋乳酸 | 玻尿酸 | 肉毒桿菌 |
|------|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| 持續時間 | 可長達兩年 | 六至九個月 | 六至九個月 |
| 疼痛感 | 須注射至骨膜及深層組織才有效，故較疼痛，須敷麻藥。 | 無痛，不須麻醉 | 無痛，不須麻醉 |
| 適用範圍 | 適用於面部大面積填充，如面頰及太陽穴凹陷、蘋果肌扁平、大小面，也能撫平苦紋、木偶紋，提升面部輪廓，使容顏更年青。 | 適用於小面積填充如增高修飾鼻樑、改善下巴輪廓、減淡靜態紋等 | 適用於改善表情紋、瘦臉、瘦小腿 |
| 限制 | 較疼痛、注射面積大，較難估計注射後刺激骨膠原產生之效果，對注射醫生之經驗及技術有高要求。 | 玻尿酸會自然吸收，持久性較底。 | 維持時間短，有些病例會因藥物過多流動而導致附近肌肉出現暫時性無力的現象。 |



科大醫院
整形外科
林茹蓮醫生



了解泌尿婦科

鍾應祺醫生背景：美國麻省TUFTS達芙醫學院醫學博士、美國婦產科學院院士FACOG、美國俄亥俄州托尼度醫學院教授等

俗語說：“男人最怕入錯行，女人最怕嫁錯郎”，不論工作或婚姻，最重要是找到最合適的！其實求醫也一樣，找到病症最根本的原因，才能對症下藥，把問題根治！不少婦女也有小便疼痛、小便失禁、膀胱過度活躍及子宮脫垂等問題，但怎樣也找不到病因，吃藥也似乎是“頭痛醫頭、腳痛醫腳”，治標不治本。

科大醫院婦產科醫生鍾應祺（Dr. Maurice K. Chung），在過去二十年的行醫生涯裡，專注研究腹腔內窺鏡術、外科微創術、泌尿婦科、慢性盆腔痛症治療、骨盆底功能異常、陰部神經功能障礙、子宮內膜異位及間歇性膀胱炎治療等問題，他擔任多個國際性權威醫學組織要員，具有豐富的臨床實踐經驗。他表示，不少婦女的小便問題、盆腔器官功能障礙並不是單一問題引起，需要結合多學科

知識去解決，泌尿婦科在處理上述病症擔當重要角色。

可能很多人對泌尿婦科感覺陌生，泌尿婦科其實是婦產科當中的專科，診斷及治療女性下生殖泌尿系統及骨盤底之結構各功能異常等等的問題，當中又以小便失禁、盆腔痛症及子宮脫垂比較常見。

鍾應祺醫生表示，盆腔痛症問題就像火警一樣，一個地方出問題，有可能會蔓延到其他位置，子宮脫垂、尿失禁也是其中一些表現，因此找出正確病因及控制病情兩者需同時兼顧，把握時間治療，減輕病者痛楚。

子宮脫垂及尿失禁問題是泌尿婦科最常見的病症，這些問題常常被人忽略，卻困擾著不少婦女。

子宮脫垂

子宮脫垂是常見的骨盆鬆弛疾病，泌尿婦科的常見病例，60歲以上婦女約四分之一有不同程度的子宮脫垂，它可對病人做成重大的影響，嚴重患者陰部會鼓出腫塊，這腫塊更可能會因摩擦而出血，也會出現下腹有下墜感、頻尿、排尿困難、解尿不全、尿失禁等狀況。

90%以上的子宮脫垂由於生育引起，懷孕時腹部脹大、腹壓增加，而生產時胎兒從骨盆的陰道開口出來，導致骨盆的支持架構鬆弛。因此，生過多胎的婦女患子宮脫垂機率較高，而從未生育過的婦女則比較少見此症。此外，子宮具有一定重量，密度也很高，由於地心引力，加上骨盆鬆弛，年長的婦女在久站了、走動和咳嗽時子宮就容易掉出來了。

子宮脫垂的不同程度

子宮脫垂有輕度、中度及重度之分，又稱為一度、二度及三度。

- ◎ 一度：子宮仍在陰道內，患者感受到有重物在陰道內的感覺。
- ◎ 二度：子宮已掉下到陰道口，患者會感覺到有重物在陰道口附近，用手可以觸摸到，但大部分子宮仍在陰道內。
- ◎ 三度：整個子宮掉出陰道口，陰道也伴隨全部外翻脫出，另外膀胱、尿道及直腸也跟著脫出。患者在站立和走路時，整個子宮及陰道會掉出來夾在兩大腿中間。由於子宮脫出，會因磨擦而導致破皮、疼痛及出血，甚至潰瘍和感染，為患者做成極大不便。

子宮脫垂的治療

泌尿婦科針對患者的病因進行治療，也要結合病人的生活習慣及個人狀況，如有慢性咳嗽或習慣性便秘需要更積極治療。

一度子宮脫垂很常見，對這些病情不重的，或年老體弱的病人，他們的子宮還在陰道內，除非感覺很不舒服，一般不需手術治療，可先用藥物或簡單工具來幫助患者。

有些患者的子宮已部分或全部脫垂至陰道外，可使用子宮托，把子宮托放入陰道後即上舉宮頸，阻止子宮下垂，每天或隔天取出子宮托並清洗，並定期到醫院檢查。

不過，手術仍然是治療子宮脫垂最有效的方法。一般在二度以上脫垂患者應該考慮做手術。對較年輕或希望再生育之婦女，手術不切除子宮，只切一部分宮頸，同時加固子宮周圍的韌帶，並做陰道前後壁修補。而對於不考慮生育者，則會從陰道切除子宮，並修補陰道前後壁，也是治療子宮脫垂較佳的方法，適合更年期或絕經後的婦女。



子宮脫垂的預防

由於大部分的子宮脫垂問題由生育導致，女性在分娩時，應特別注意，要做到不過早和不過度用力。分娩後，應充份休息，經常改變臥姿，注意營養，積極進行體操運動以鍛鍊骨盆底肌肉及腹壁肌肉，產後避免過早和過度操持家務與體力勞動。產後檢查時，如果發現子宮復位不佳，要多加留意治療，這樣可預防子宮脫垂。



小便失禁

小便失禁是指尿液從膀胱不由自主地經尿道溢出體外，有多種成因及類型。小便失禁問題在婦女中十分普遍，有調查發現女性小便失禁比男性多三倍，但是很多婦女也忽視了這個問題，或因怕尷尬而延緩了治療。

尿失禁的不同類型

一、應力性尿失禁

這是最常見的尿失禁類型，約佔所有尿失禁八成以上。患者在腹腔壓力增加，如咳嗽、大笑、用力、跑步等的時候，膀胱內壓力升高，尿液便會從尿道流出。其主要是因為：

1. 骨盆肌肉鬆弛導致尿道控制能力降低；
2. 膀胱壓力增加便會產生失禁現象；
3. 多次生育、身體肥胖、長期咳嗽或便秘之婦女或老年人也較易出現尿失禁

治療以骨盆肌肉的訓練和外科手術為主，提肛訓練對二至三成症狀輕微的病人有效，但需要三個月以上才有效果，需持之以恆。其他手法如骨盆底電極刺激，可加強骨盆肌肉的收縮強度。

二、急切性尿失禁

這類患者尿肌會不自主性地收縮，容易有頻尿、尿急、夜尿等情況，患者一有尿意便立刻要排尿，否則便會漏出小便，其成因有：

1. 大部份病人患有膀胱過動症；
2. 膀胱肌肉過份敏感；
3. 大腦不能有效地壓抑膀胱而導致小便失禁

治療方法主要有藥物、骨盆底電極刺激，或以上兩者同時進行。病人也可培養小便的習慣，至少每隔二小時小便一次，不要等尿急才上廁所。混合型尿失禁同時具備上述兩種尿失禁的特性，治療須針對個別病因作處理。

三、滿溢性尿失禁

長期憋尿者，或膀胱神經病變，可導致膀胱變大且缺乏張力，引起小便過量聚積，造成滿溢性尿失禁，患者會在完全沒有尿意時有小便流出。一般治療方法為藥物、定時解尿、或自我導尿等。

四、暫時性尿失禁

發生於尿路感染或精神異常者，需針對病因治療。

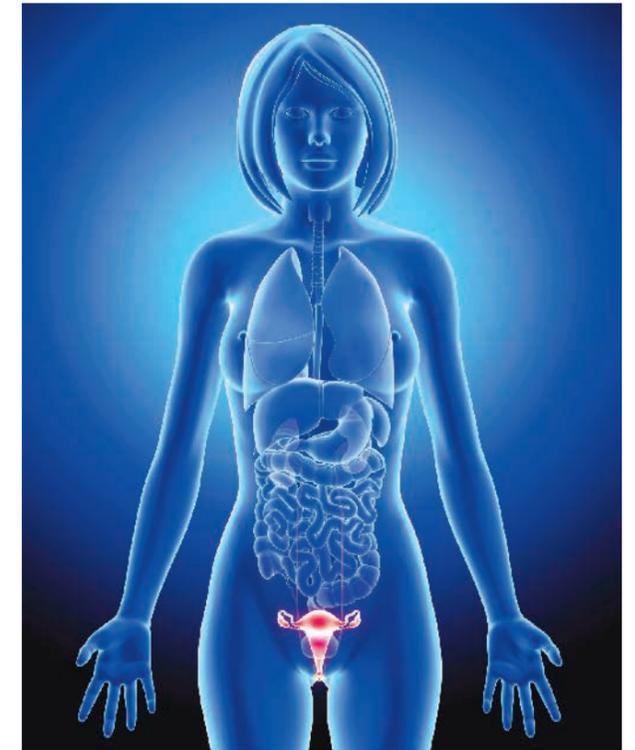
五、功能性失禁

因生理或心理疾病所造成的尿失禁問題，患者意識到需要小便，但因活動能力而未能及時排尿，一般有以下情況：

1. 患者行動不便；
2. 認知能力下降；
3. 不能及時往廁所如廁。

六、其他種類的尿失禁

如腦血管病變，中風的病人長期臥床，也會導致功能性尿失禁，此外還有夜遺小便等病例。



科大醫院
婦產科醫生
鍾應祺博士

中醫「三伏天灸」療法



敷貼於特別穴位上達防治疾病功效



治療時主診醫生會根據患者病情、體質的不同而辨證選擇相應的穴位進行敷貼

在中醫理論裡，有很多獨特的傳統療法，「三伏天灸」就是其中一種。「三伏天灸」療法是以「冬病夏治」為理論依據，簡單來說，「冬病夏治」就是對一些冬天好發的疾病，在夏天進行治療，以預防其在冬季復發或減輕發作症狀的一種方法，它是根據《素問·四氣調神論》中“春夏養陽”的養生原則，一些冬季常發而以陽虛陰寒為主的慢性病，多可通過伏夏的調養，使病得以好轉，甚至痊癒，這使中醫「三伏天灸」療法成為祖國醫學的一個頗具特色的方面。

何謂「三伏天灸」

科大醫院針灸科呂明庄顧問表示，所謂“三伏天”是以農曆推算，於夏至後的第三個庚日為初伏，第四個庚日為中伏，立秋後的第一個庚日為末伏，均為一年內最炎熱的日子，“三伏天”陽氣最為旺盛，根據中醫「天人相應」的理論，人體陽氣在“三伏天”也達到了四季的最高峰，此時氣血充盈，經脈之氣流暢，穴位敏感，是治療慢性、頑固性疾病的最佳時機。在“三伏天”應用具有“溫經散寒、補虛助陽”的中藥製成藥餅，通過辨證分析後，選擇相應的穴位進行貼敷灸治療。此時人體腠理疏鬆，氣血暢通，藥性易於深達臟腑，三伏天灸乘其勢而治療，既可溫經散寒通絡，又可調整臟腑，使虛陽恢復正常，提高人體的抗病能力，對減輕或防止疾病復發往往可獲得良好的療效。「三伏天灸」連續治療三年，根據臨床觀察療效顯著，患者說：咳嗽、氣喘等症狀明顯減輕或消失了；過敏現象也減少或沒有了；感冒次數明顯少了；多年的腰痛也好了；身體的免疫力明顯提高了，體力逐漸增強了。該療法療效好、簡單、方便、安全，是患者易於接受的一種“治未病”方法。

「三伏天灸」的適用病症

「三伏天灸」療法主要適用於兩類疾病：一是過敏性疾病，如哮喘、慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、慢性咳嗽及體虛易感冒的人士；另一類是與虛寒有關的疾病，如胃痛、腹瀉等，或由虛寒引起的各種痛症，如關節疼痛、頸肩痛、腰痛、痛經等。

如有上述兩類疾病的患者務必盡早到醫院診治，以接受「三伏天灸」治療解除你的病痛，早日恢復健康！

「三伏天灸」的治療過程

「三伏天灸」治療時主診醫生會根據患者病情、體質的不同而辨證選擇相應的穴位進行敷貼；一般每次要敷貼5至8個穴位；敷貼時間為成人3至6小時、兒童1至2小時，到時間自行將敷貼取下；「三伏天灸」共治療4次。

需指出的是，並不是所有人都適合做「三伏天灸」敷貼治療，如孕婦及患有肝腎功能不全、心臟病、糖尿病，皮膚嚴重過敏的人需慎用或禁用；若來診者當日出現感冒咽痛、發燒、肺部感染，亦不適宜進行治療，待痊癒後另擇日子再進行「三伏天灸」。



一般每次要敷貼5-8個穴位

「三伏天灸」治療 注意事項

- 敷貼後4至6小時，部份人會有刺癢的感覺，局部皮膚可能有灼熱、發紅，這屬正常現象，這是藥物滲透入表皮後的一種自然反應，一般不需處理。
- 大約有1%至5%的人可能會起水皰，這是由於藥物被人體吸收、穴位敏感所造成的。如出現水皰，為防止感染，起皰後不要弄破，小的水皰可等待其自行吸收；大水皰可用消毒針頭刺破抽液，外塗5%碘伏液。
- 小兒敷貼時，家長應密切注意小兒皮膚情況，如感到特別灼熱、疼痛等不適，可隨時揭掉敷貼，以免灼傷皮膚。
- 敷貼部位24小時內不宜用冷水、沐浴液、肥皂等擦洗。
- 敷貼期間忌食生冷、辛辣等刺激性食物及煙酒、蝦、蟹、牛肉等易過敏食物，以免影響療效。
- 如敷貼期間有任何不適，請即就診。



「三伏天」藥餅



「三伏天天灸」藥餅由白芥子、細辛、麻黃、半夏等中藥制成



「三伏天灸」治療時會選擇相應的穴位進行貼敷灸治療



科大醫院
陳飛燕中醫生



科大醫院
林倩雯中醫生



科大醫院
針灸科
呂明庄顧問

今年「三伏天」的治療時間

| | |
|------|-----------------|
| 初伏 | 2014年7月18日〔星期五〕 |
| 中伏 | 2014年7月28日〔星期一〕 |
| 末伏 | 2014年8月7日〔星期四〕 |
| 末伏加強 | 2014年8月17日〔星期日〕 |

三伏天灸

療法

何謂三伏天灸療法？

三伏天分初伏、中伏、末伏，是一年中炎熱、陽氣最旺的時候，此時選擇穴位敷貼特定的中藥，刺激穴位和局部吸收，可調整臟腑，提高人體的抗病能力，從而減輕或防止冬季疾病的發作。

三伏天灸療法適用於哪些疾病？

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，水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。

2014年“三伏天灸療法”時間

| | |
|------|-------------|
| 初伏 | 7月18日 (星期五) |
| 中伏 | 7月28日 (星期一) |
| 末伏 | 8月7日 (星期四) |
| 末伏加強 | 8月17日 (星期日) |

週一至週日及公眾假期：
上午10:00 - 下午8:30

診金 \$150 (專科) \$80 (普通)

治療費 \$150 (每次)

註：診金只收一次，治療費則按次數收費

科大醫院 治未病服務

預約電話 2882-1838

諮詢電話 8897-2678 / 8897-2679



「尊壹全方位體檢套餐」優惠

新上台之「尊壹會」客戶獨享：

• 「尊壹全方位體檢套餐」優惠價 **\$380*** (原價：\$800)

「體檢套餐」項目包括：

1. 健康評估：健康歷史

2. 體格檢查：身高、體重、體質量指數、血壓、脈搏、心、肺聽診

3. 化驗檢查：全血圖、尿常規、糖尿病、血糖、痛風、尿酸；腎病、肌肝、冠心病、血脂；總膽固醇、三酸甘油酯

4. 影像檢查：冠心病、靜態心電圖

5. 營養諮詢：1次

6. 醫生評估：報告說明及健康建議

• 另加指定檢查項目尊享 **9折** 優惠

* 須參加智能手機買機優惠方可享有。

註：詳情請向澳門電訊店員查詢。澳門電訊保留最終決定權。

No1 Club
尊壹會

www.ctm.net 服務第一熱線：1000

CTM
澳門電訊



認識痛風

一、痛風與高尿酸血症

痛風是因尿酸排泄減少或尿酸產生增加所造成的疾病。常表現為血尿酸濃度過高，引起尿酸鈉鹽結晶沉積於關節、軟骨、滑囊液、肌腱或軟組織中的一種發炎性疾病。痛風好發於中年男性及停經後的女性。急性痛風突然發作時可見關節處紅、腫、熱、痛等現象。高尿酸血症是導致痛風的最重要因素，血尿酸值 $> 7.0 \text{ mg/dL}$ 為高尿酸血症，血尿酸濃度越高，持續的時間越久，發生痛風的機會越大，但絕大多數（90%）高尿酸血症的人沒有任何症狀終生不發病，只有約10%的人最終會成為痛風患者。急性痛風發作時，約有三分之一患者的血尿酸值是落在正常範圍內，因此必須加上過去的病史、臨床表現、病程及誘發因子等來做鑑別診斷。

二、痛風的臨床表現及分期

痛風性關節炎好發於下肢關節，痛風發作時，會在關節處局部發生紅腫熱痛的現象，有超過50%的病人首次發作的部位在腳大拇趾的第一個關節（第一跖趾間關節），有時候也發生在其他關節，如足背、踝、膝、腕、肘、手指間關節都可能發生，而發病的前幾年通常是單側發作，隨著病情的進展之後可能同時侵犯多處關節，演變至上肢或較近端大關節的發作。發病的誘因可因飲酒、受傷、手術、某些藥物、攝食過多高嘌呤食物、疲勞、或感染等而誘發。

痛風的臨床病程可以分為四個階段：

1. 無症狀高尿酸血症；
2. 急性痛風關節炎；
3. 不發作間歇期；
4. 慢性痛風石關節炎。

三、痛風診斷及鑒別

中年以上男性，突然發生跖趾、踝、膝等處單關節紅腫熱痛，伴或不伴高尿酸血症，應考慮痛風可能，如在關節液檢查找到尿酸鹽晶即可確診。但由於本病表現多樣化，有時症狀不典型，尚需與其他疾病相鑒別。如蜂窩性組織炎、反覆性風濕症（遊走性關節炎）、細菌性關節炎、假性痛風、血清陰性脊椎關節炎、類風濕性關節炎、退化性關節炎等。

四、治療痛風要點

藥物治療

可分為急性發作期和慢性期兩大類：
急性疼痛時應使用消炎止痛藥物，主要使用的有三種包括：非類固醇消炎止痛藥、秋水仙素、類固醇。

在不痛的痛風間歇期和慢性期，應該使用降尿酸藥物，使血尿酸值持續維持在 6.0 mg/dL 以下，可以讓痛風較不易再發作，痛風石也應可逐漸消失。降尿酸藥物中，包含別嘌醇、苯溴香豆酮、丙磺舒及苯磺唑酮。醫生會根據病情決定適合的治療方式。



飲食方面

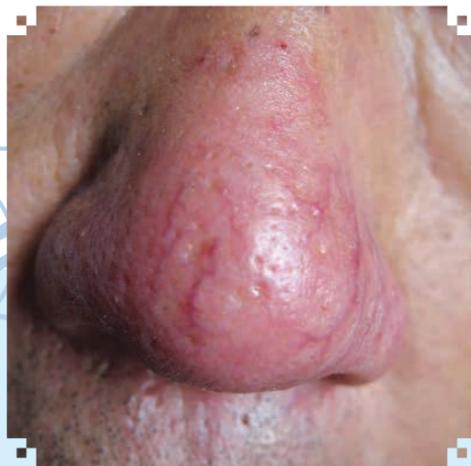
痛風病人建議每日適當水分的補充，多食用蔬果類、豆製品及乳製品。應避免飲用酒精及含糖飲料，以及高嘌呤的食物如內臟、紅肉、魚類及海鮮類。



科大醫院

吳雅雅醫生

認識酒渣鼻



何為酒渣鼻？

時有些人經常受鼻頭皮膚潮紅、丘疹萌發，甚至毛細血管擴張的情況困擾，這是俗稱的“酒糟鼻”，又稱“鼻准紅”。酒渣鼻多發生於中年女性，常好發於鼻部及其兩側和前額中部，多呈對稱性分佈。家族中有酒渣鼻的患者、皮脂腺比較發達的人、嗜酒或常化妝的人，都是酒渣鼻的好發族群。

中醫及現代醫學如何看待酒渣鼻？

中醫認為本病主要由於肺胃積熱上蒸，或因嗜酒，或喜食肥甘厚味，助升胃火，肺胃積熱，薰蒸顏面，而生紅斑、丘疹、膿皰；再因氣血瘀滯，而形成鼻贅。

而現代醫學對造成酒渣鼻的病因至今亦未確定，但考慮與精神因素、嗜酒、喜食肥甘厚味、辛辣食物，受高溫及寒冷刺激，胃腸功能紊亂，內分泌失調及毛囊蠕形蟎感染有關。



酒渣鼻有何症狀及湯水治療？

患病初期時常見鼻及周圍皮膚潮紅，油膩光亮，伴口乾喜飲，口氣熱臭，便秘，舌紅苔黃，脈弦數或浮數。此時可服綠豆荷葉湯：綠豆30克，乾荷葉、枇杷葉各9克，生石膏15克，將乾荷葉、枇杷葉、生石膏加水3碗，煎成2碗，去渣，加綠豆煮熟，加糖適量調味食用，有清泄肺胃積熱之效。

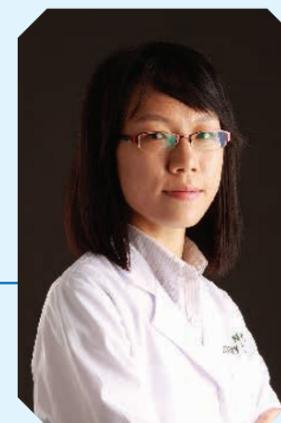
膿皰期多屬血熱內盛型，在紅斑上出現瘡瘡樣丘疹、皰疹，局部灼熱紅腫，毛細血管擴張明顯，伴口乾，便結，煩躁失眠，舌紅，苔黃膩，脈滑數。可服馬齒莧薏苡仁銀花粥：馬齒莧、薏苡仁各30克，銀花15克，用水3碗煎銀花至2碗時去渣，入馬齒莧、薏仁煮粥，連續食用可清熱解毒，涼血消瘀。

瘀血凝滯型多見於後期，鼻部組織增生，呈結節狀，鼻頭紫紅肥大，毛孔擴大，舌暗紅或瘀斑，脈沉澀。可服山楂粥：乾山楂30克，粳米60克，同煮成粥服用，能活血化瘀，通絡散結。

如何預防酒渣鼻？

要預防酒渣鼻，平日忌煙酒、辛辣等刺激性食物，少食辛辣油膩食物，飲食宜清淡，多食新鮮蔬菜、水果及豆類雜糧；防止胃腸功能紊亂，保持大便通暢；保持面部清潔，溫水洗臉，避免過冷、過熱刺激；避免精神壓力，情緒緊張；忌用油脂類化妝品；避免勞累及日曬。

科大醫院
陳飛燕中醫生





最美一刻

生命中有許多感動，像第一次親吻自己的
寶寶，見證他們每天的成長；和最愛的人擁抱，知道未來的路都有對方同行。照片
以“最美一刻”為題材，用影像傳遞愛，
珍惜擁有，愛惜生命。



照片發送至電郵
xyqiu@must.edu.mo
U Health編輯部



人物：Tristan
提供：Iris



人物：叉燒
提供：Eva Lam



人物：Casey & Sophie
提供：Flora



人物：David Chan
提供：Joyce



人物：Hailey
提供：Eva



貓咪：Mimi & Nana
提供：Jenny



比賽感想

為紀念南丁格爾對護理事業所作的貢獻，國際護士會（International Council of Nurses, ICN）在1963年將她的生日5月12日定為國際護士節。澳門衛生局每年都會舉行聯歡晚宴慶祝護士節。同時，為了促進澳門護理同業的專業交流、建立友誼、深化及提升護理質素，亦舉辦護理知識問答比賽及慢性病自我管理比賽共兩項活動。

為了響應國際護士會今年的國際護士節主題「護士：變革的力量，重要的健康資源」，本院住院部的護士組隊參加護理知識問答比賽。隊員有賀美慧、周小清及黃佩儀。這次問答比賽的範圍包括基礎護理知識、病人安全及感染控制，當中亦涉及內外科、婦科、兒科及社區等護理方面的知識。團隊成員在業餘時間透過文獻搜証、查閱相關書籍，隨之對存疑之處進行討論分析，除加強鞏固基礎知識外，亦加深了我們間的友誼。

比賽於4月25日下午5時30分進行，地點為仁伯爵綜合醫院大禮堂。是次比賽共有八支隊伍參賽，初賽分兩輪進行，在各輪初賽中獲得分數最高之兩隊將進入決賽。護士節籌備委員會為了增加比賽的刺激性，加添扣分制度，一旦答案不正確，或主持還沒有叫作答前按鐘搶答，將予扣分懲罰。比賽以搶答形式進行，題目以選擇題為主，投映於兩個螢光幕上，各隊伍及觀眾均對內容一目了然，使比賽在公平、公正的氣氛下進行。

經抽籤後我們與離島急症站、衛生中心B隊及鏡湖醫院SUPER G隊進行初賽，於一輪緊湊激戰後，本隊得分最高首名出線進入決賽；決賽隊伍有科大醫院隊、衛生中心A隊、衛生中心B隊及理工學院B隊。場面氣氛熱烈，我們隨行之夥伴亦焦急萬分。最終，我們僅以前後兩分之差，獲得是次比賽第三名。

經過這次寶貴的經驗，我們確實獲益良多。從開始報名至比賽完結，我們都非常享受整個過程，也增進了同事間團結互助、持續進修的氣氛。非常感謝科大醫院護理部給我們這次學習機會，及住院部的啦啦隊在現場的打氣。也望日後能有更多機會可代表科大醫院參加各競技聯誼活動。



科大醫院 住院部護士
賀美惠

家庭常備用藥 傷風感冒藥

傷風，是指上呼吸道受到感染，即鼻、咽、喉、氣管等部位，由數種病毒引致；而感冒（或流行性感冒）則屬較嚴重的病毒感染，症狀一般包括發燒及歷時較長。由於大部份均由病毒引起，故服用抗生素並無療效，而所謂的傷風感冒藥，主要是用來緩解因病毒所引起的病徵，並沒有治本的藥物。

以下是常用於傷風感冒之藥物：

止痛退燒藥

如亞士匹靈（Aspirin），撲熱息痛（Paracetamol）。用於退燒及減輕頭痛、肌肉痛等。兩者分別在於前者較刺激胃黏膜，且有消炎作用，因此亞士匹靈建議飯後服用。撲熱息痛成人用量每天不超過4克（若每粒含500毫克，即每天不超過8粒），而市面上有很多藥物都含有撲熱息痛的成分（傷風感冒熱飲、綜合感冒藥、頭痛藥、經痛藥等），應注意避免同時服用，以免藥量過多恐傷肝。

抗組織胺藥物

如氯苯那敏（Chlorpheniramine），又稱撲爾敏，能收乾鼻水，也可用於治療敏感性疾病，如鼻敏感、皮膚敏感等。此類藥物可引起睡意、口渴等副作用，所以應多喝開水，避免駕駛且進行專注力的工作要注意。新一代抗組織胺藥物已減少此類副作用，如氯雷他定（Loratadine）、非索非那定（Fexofenadine）。

通鼻塞藥

如偽麻黃鹼（Pseudoephedrine）可以有效地收縮血管，解除鼻孔壁內血管充血，從而改善鼻塞。但對於患有高血壓、甲狀腺功能過旺者會引致心跳加速、血壓上升等情況，病患必須小心使用。市面上也有一些噴鼻製劑，如羥甲唑啉（Oxymetazoline），噴鼻製劑功效較快，但如果長期使用則會產生藥物反彈現象，即每次藥力消散後，鼻塞的情況會比以前更嚴重，故此類噴鼻製劑不宜使用超過一星期。

祛痰藥

可分為排痰和化痰藥。排痰藥如氨溴索（Ambroxol）、溴己新（Bromhexine）、愈創甘油醚（Guaifenesin）能使呼吸道之分泌物增加，保護呼吸道的黏膜，且會減低痰的黏性，使其易於排出，所以病患反而覺得痰液變多了。化痰藥如N-乙酰半胱氨酸（N-Acetylcysteine）藉由分解黏蛋白複合物、核酸，將膿性成份及其它分泌物從黏稠變為透明而發揮強烈溶粘液作用，減少黏稠性。

**患有傷風感冒最重要
是有充份休息以增加個人對
疾病的免疫能力，進食較清淡及
易消化之食物，避免人多及空氣混濁
之公眾場所，以免將病菌傳播。同時
亦應注重個人衛生，家居要保持空氣流通。
如在病發起一星期內病情未有好轉，
甚至惡化，便應立即找醫生
接受診治。**

鎮咳藥

非鴉片類如右美沙芬（Dextromethorphan），鴉片類如可待因（Codeine）皆能抑制咳嗽中樞神經，以達到止咳之目的。一些咳水含低量的可待因（Codeine），止咳效果較好，但因具成癮性不宜過量飲用，且易有便秘副作用。需注意若有痰液時不建議使用鎮咳藥，因為有可能導致痰液無法咳出，而有引發細菌性感染、肺炎的危險性。

咖啡因

中樞興奮劑咖啡因（Caffeine）的提神作用可平衡抗組織胺藥物引起的嗜睡，此外也可舒緩頭痛，但每個人體質不同，有些人服藥後會出現疲累但卻睡不著的狀況，少數人會適應良好，因此在服用時要小心。

科大醫院
西醫藥 註冊藥劑師
李卓盈



自信地舉起您的手

夏天將至，澳門悶熱的天氣對於大汗的朋友來說彷彿是一場抗戰的開始，除了抬高手造成的尷尬，假若大汗伴有異味的話，更讓人際來往和社交生活中造成焦慮與困擾，對情緒和自我形象都具有破壞性的影響。

傳統除汗腺治療

對於腋下多汗症的人士來說，塗止汗劑根本不能解決問題。過往除汗腺治療中，比較立竿見影的就是手術治療，可是此方法的缺點是需要開刀，有機會造成腋下疤痕粘連及局部皮膚壞死的風險！

肉毒桿菌素

肉毒桿菌素治療多汗症的原理是阻礙神經傳遞到汗腺的分泌，汗腺收不到信息要工作，自然就不出汗了。這是一個非手術而有效的治療！可惜的是，這項治療的療效僅能維持半年左右，之後討厭的汗臭又故態復萌！

miraDry 非侵入式永久除腋臭治療

好消息是，科大醫院引入了唯一經美國FDA（食物及藥物管理局）認可能治療腋下多汗症的儀器。原理是通過微波破壞皮膚內的汗腺，但又不會損傷皮膚表面。治療時間僅需60分鐘，不需要開刀，治療後可即時上班。經臨床驗證，兩次治療可使出汗減少82%，治療後已立刻可以看到出汗減少，而且效果是永久的，也不會造成代償性出汗，實在是腋下多汗症患者的福音！



科大醫院整形外科
林茹蓮醫生



Beauty

炎炎夏日食出亮麗肌膚

愛美是人的天性，無論女士或男士，擁有漂亮的肌膚，總會受人注目稱讚。同時，皮膚就像一面鏡子，能反映出體內的健康狀況，而注意日常飲食比使用昂貴的護膚品更有效。

抗氧化的胡蘿蔔素、維生素C及E能有效對抗體內的自由基，延緩細胞老化，不但有利保持肌膚年輕，亦有助預防癌症、中風及冠心病，達致身體內外一樣美。胡蘿蔔素主要來自深綠及深黃色的蔬果，包括紅蘿蔔、南瓜、西蘭花、紅青椒等。豐富維他命C的食物有橙、西柚、番石榴、草莓及奇異果等。攝取維他命E可選擇小麥胚芽、無鹽果仁及橄欖油等。



最後，足夠水份也不容忽視，若缺少水份，皮膚會失去彈性而出現皺紋，所以緊記每日飲用6~8杯水，但高咖啡因如咖啡、濃茶及罐裝汽水則要避免。



科大醫院
陳麗愉特約營養師



Health





小兒厭食



張醫生，我家小孩3歲了，但是不喜歡吃飯，一餐飯要食1、2個小時，他算不算得了厭食症呀？

- 厭食是兒科經常遇到的主訴。要弄清是否厭食，要詳細詢問兒童家庭和學校環境，有無影響進食習慣的因素，並且要從病史、體檢和必要的化驗檢查深入瞭解。因此不能單憑主訴來診斷厭食症。

造成兒童厭食的常見原因有哪些？應該如何對“症”下“藥”呢？

- 1. 許多急、慢性疾病都有厭食的表現，其中消化道疾病尤為明顯，如急慢性肝炎、急慢性胃腸炎、長期便秘等都可引起厭食。處理上應以治療原發病為主。
- 2. 藥物影響：許多藥物尤其是抗生素容易引起暫時性厭食，如紅霉素、磺胺類藥物等。另外維生素A或維生素D中毒也會有厭食表現。處理上要注意消除病因。
- 3. 微量元素缺乏：如缺鋅，此類情況可適當補鋅。
- 4. 餵養不當：這是當前最突出的原因，如零食過多，亂給“營養食品”，過多食用高糖、高蛋白食物。家長應建立科學餵養知識。
- 5. 其它原因：如鉛中毒、兒童受到強烈驚嚇、情緒上較大變化、進餐前過度興奮緊張等均會降低食慾，家長應注意。

應該如何預防及解決兒童厭食問題呢？

- 1. 帶孩子到醫療機構進行全面檢查，排除疾病、微量元素缺乏等原因。
- 2. 創造愉快融洽的進餐氣氛。不要在飯桌上訓斥甚至體罰孩子，不要在兒童過度疲勞或身體不適時強行讓兒童進食，不要把食物作為兒童出現良好行為的一種嘉獎，也不能用剝奪孩子進食作為一種懲罰。
- 3. 培養良好的飲食習慣。定時、定量給孩子進食，減少兩餐間的零食，養成不挑食、不偏食、吃得雜、吃得全的習慣。
- 4. 增加孩子的活動量，加快對食物的消化吸收。

科大醫院 兒科
張志勤醫生



陳醫生，我家中的小兒好像經常厭食，中醫怎樣看小兒厭食呢？

- 厭食是指小兒較長時間食慾不振，食量減少，厭惡進食，甚則拒食的一種常見脾胃病證。中醫認為脾胃功能失調是本病的病理基礎，病因包括飲食失調、偏食偏嗜、饑餓等。本病各個年齡都可發生，以1~6歲為多見，城市兒童發病率較高。發病無明顯季節性，但春夏季濕邪當令，可使症狀加重。

中醫對小兒厭食有否分型？

- 中醫根據不同症狀仍有分型。若見食慾不振，形體瘦小，面色少華，精神良好，苔薄白屬脾運失健；若見不欲進食，口舌乾燥，食少飲多，面色不華，皮膚失潤，大便偏乾，小便黃赤，舌紅少津，苔少，脈細屬脾胃陰虛；若見不思飲食，少食，拒食，面色萎黃，大便溏薄，夾不消化食物，舌質淡，苔薄白屬脾胃氣虛。

中醫在湯水食療方面可否介紹一下呢？

- 由於厭食兒童多見脾胃氣虛症狀，藥膳食療多遵循健運脾胃、補氣健脾、養陰和胃、消積導滯等原則進行。

健脾益氣湯

材料：太子參15g、山藥15g、茯苓10g、白朮10g、陳皮6g、瘦肉適量。
功效：益氣養陰，健脾化濕，開胃消滯。
主治：用於小兒食慾不振，納食不馨。

養陰益胃湯

材料：蘋果1個、蜜棗2枚、北沙參10g、玉竹10g、陳皮6g、雞內金10g、瘦肉適量。
功效：益氣養陰，生津除煩。
主治：用於小兒食慾不振，兼見口乾、煩燥不安、大便乾硬、夜間磨牙。

除湯水食療外，家長還要注意什麼呢？

- 家長除利用湯水對厭食兒童進行調治外，還應對孩子厭食的心理矯治，做好以下幾點：
 1. 給孩子做出好榜樣。事實表明，如果父母挑食或偏食，則孩子多半也是個厭食者。
 2. 注意引導。當孩子不願吃某種食物時，大人應當有意識有步驟地去引導他們品嚐這種食物，既無原則遷就，也不過分勉強。
 3. 創造好的吃飯氣氛。要使孩子在愉快心情下攝食。

科大醫院 兒科
陳健成中醫生



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



KNOWLEDGE
KNOWS NO
BOUNDS
學海無涯



www.tis.edu.mo

The International School of Macao is a vibrant and rapidly growing school with over 980 students representing 40 different countries. TIS offers a well-rounded and developmentally appropriate curriculum for students in Pre Kindergarten to Grade 12, culminating in the Alberta High School Diploma recognized by universities worldwide.

For more information, visit our website: <http://www.tis.edu.mo>
or Facebook page: <http://on.fb.me/1jMidg9>

“養生”與“治未病”說略

我國現存最早的醫學精典《黃帝內經》對“養生”就有精闢的論述。《素問·上古天真論》云：“其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”歷代醫學家將這段經文視為應當遵循的長壽秘訣。長生是不可能的，如果注意“養生”，可以使弱者壯，“度百歲乃去”而盡終其天年，是能做得到的。中醫養生之道已有幾千年的歷史，“養生重於治病”、“上工治未病”是中華的寶貴文化遺產，值得宣揚與發展。

中醫養生包含了“防病重於治病”、“預防為主”的健康理念。《素問·四氣調神論》從養生角度提出了“治未病”的重要思想。將得了病才醫治的行為比喻為如同口渴了才鑿井、打鬥時才鑄武器一般，為時晚矣！因此，若想要健康長壽，掌握防病的知識並力行之，是必不可少的一環。

“養生”是中醫“治未病”的基礎工作和根本出發點。《靈樞·本神》強調：“故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則僻邪不至，長生久視。”故只有掌握和應用正確的養生方法，並且持之以

恆，才能真正做到“恬淡虛無，真氣從之”，“陰平陽秘，精神乃治”，維持機體內外環境的協調有序，實現理想的健康狀態，達到延長生命時限和提高生活質量的目的。

在中醫傳統的養生寶庫中，針灸療法是“治未病”的重要方法之一，包括針刺、艾灸、拔罐、刺血、刮痧等。《醫學入門》說：“凡病藥之不及，針之不到，必須灸之。”“灸”，從火從久。意思是，灸法是一種用火治病的方法，效果持久，但必須持之以恆。《孟子·離婁》云：“猶七年之病，求三年之艾。”意思是，艾灸的效果很好，可以醫舊病，起沉痾。《扁鵲心書》載：“人於無病時，常灸關元、氣海、命門、中脘，雖未得常生，亦可保百餘年壽矣。”“若要安，三里常不干。”意思是，人在沒有得病時，常灸足三里、關元、氣海、命門這些強壯保健穴，可鼓舞陽氣，溫通經絡，行氣活血，改善體質，增強抵抗力，保健防病，益壽延年。是故，明瞭了“養生”與“治未病”的道理，而針灸之法於養生之道中又為其最獨特與最方便適用的方略，足見其重要之原理便在於此。

科大醫院
針灸科
呂明庄顧問



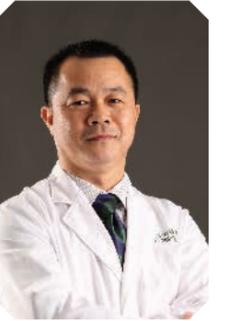
耳鼻喉科門診病人的心理特點淺析

門診是醫院醫療工作的第一線，是醫院面對社會的視窗，是直接給病人檢查、診斷、治療及保健的場所，是醫務人員和患者接觸時間最早、最廣泛的部門。醫療質量的高低，服務態度的優劣，直接影響醫院的信譽。門診病人以數量多，流動性大，相對停留時間較短為特點。耳鼻喉科的常見病多以疼痛和病情急為主，中醫理論多認為是與“上火”有關，所以在耳鼻喉科門診就診的人多有心煩氣躁的表現，情緒波動大，發生矛盾的機率也高，較容易發生醫患、護患、患者與患者之間的矛盾，造成就醫人群中的緊張氣氛，要解決好這些矛盾，創造平和有序的就診環境，就必須根據不同情緒表現而引發的心理反應，分析原因，作出判斷，尋找對策，妥善解決。

門診耳鼻喉科病人的心理特點：

- 1、急診病人病情急，極度痛苦，尤其是急性喉炎、急性會厭炎或者是氣道異物所造成的氣道阻塞的病人，窒息感明顯，致使有輾死的恐怖感，此種病人的突出表現是驚恐萬狀、急躁易怒。
- 2、恐懼不安，如鼻出血多具突發性及來勢洶湧的特點，病人往往無思想準備。隨著出血量及出血次數增加，病人由緊張發展為恐懼，故來診時多為面色蒼白甚至虛脫。家屬也著急，驚慌失措。
- 3、許多慢性病患者到處求醫，服藥雜、多，療

科大醫院
耳鼻喉科
韋學軍顧問



效不明顯，普遍存在著失望、悲觀、消極、自卑的心理狀態。希望碰到最好的醫生，獲得最好最新的診療方法，及早根治病患。但對診斷、治療又總是滿腹疑慮，存有戒心，對正確的建議或指導多採取拒之不理的態度，情緒低落，心情鬱悶。

根據門診耳鼻喉科病人各種不同的心理特點，醫護人員須採取不同的應對策略：

- 1、要處理好輕、重、緩、急問題。保證急症、重症能得到及時有效的診治。由於病情急、來勢猛，病人驚恐不安。醫護人員要沉著冷靜，操作熟練，忙而不亂，使患者產生安全感，穩定情緒，消除恐懼心理，配合治療。
- 2、進行專科檢查和治療（如纖維鼻咽喉鏡檢查、鼻腔填塞止血等）時，首先要向患者解釋檢查治療的目的及特點，以及方法和配合事項。用淺顯易懂的道理來消除恐懼和緊張心理，增強其信心，促使其配合，以提高成功率，減少併發症。
- 3、加強醫護人員自身醫德修養，提高醫療質量，結合病人（尤其是慢性病患者）病情和心理狀態，給病人講解疾病的常識，治療過程及預期，增強患者戰勝疾病的信心。要實事求是，不誇大病情和療效，提高患者的滿意度和信任度，減少矛盾的發生。

護理病人 從心出發

生命是寶貴的，每一個人都應該珍惜和愛護它。健康的身體是生命中最重要的動力，當一個人受到疾病的侵襲時，往往變得消極、焦慮、不安等。這時候，減少病人的痛苦、挽救病人的生命、促進病人的健康是護士的職責，亦是本人一直堅守的護理專業精神。



回顧自己八年以上的臨床護理經驗，護理病人時必須存有「三心」：愛心、關心及同理心。「三心」中以同理心最抽象，最難做到。同理心是站在當事人的角度和位置上，客觀地理解當事人的內心態度，將心比心，設身處地去感受和體諒當事人。

在護理過程，「當事人」便是來求醫的病人。病人是脆弱的，患病令病人的情緒不安，產生緊張、焦慮、絕望、厭惡等不愉快情緒；在面對手術或一些侵入性檢查時，陌生的手術室或檢查室更會為病人帶來恐懼。故此，我們手術室及內視鏡室護士必須用加倍的愛心來關心病人，滿足病人的合理需求，隨時隨地以病人為中心的思想完成各項護理操作。

在過往的日子裡，我院內視鏡中心一直盡心照顧來檢查的病人，檢查前一天透過電話訪視形式讓病人加深了解其將要預備和面對的事情，例如進行胃腸鏡前禁食的時間、進行腸鏡前腸道準備的要點和到達醫院後一些手續程序等等，均會向病人一一解釋，目的為減少病人對檢查的焦慮和提高病人對檢查前注意事項的認知度。由病人到達內視鏡中心開始，我們會以親切和藹的態度接待他們，在進行每一項程序前亦會先解釋後進行。這不但能提升內視鏡中心的護理質素和運作流暢，也能減少病人對操作「一無所知」的不安感，達到照顧病人身、心理方面的重點。

一位合格的護士，除了有願為病人服務的心，還要與時並進學習新知識和科技，加強各項護理技能；精益求精、不斷學習是護理工作的需要，同時也是對病人承擔的一種道德責任。我相信護理沒有最好，只有更好，期盼能用各種不同的「心」來換取病人健康的笑容。

科大醫院
內視鏡中心
主管護士

周佩英



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

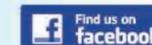


面部輪廓塑形：V字臉、高挺鼻子、改善鼻形、豐唇、蘋果肌及下巴等
Facial contouring: V-face, nose sculpting, cheek and lip augmentation, face lifting

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: eye bag removal, dark circles, droopy eyelids, tear trough filling, browlift, peri-orbital de-wrinkling and lifting

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





說起水天一色，最令人難忘的句子就是唐王勃在《滕王閣詩序》中所云：「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。」

但水天一色的景觀，並非一定要秋水瀟江才見，南昌故郡方得。隨手翻開一書，便有唐盧仝《蜻蜒歌》曰：「黃河中流日影斜，水天一色無津涯。」可見水天一色在北方之地亦屬尋常。

凡事看心境。

有時間的話多外出，多走走，多看看，眼界開闊了，心境大概能提上來。

說了南方，說了北方，說了江，也說了河，另有一水不得不提，那便是海洋。照片中的景色應該是濱海與島嶼吧？

宋文天祥《出海》詩之二有言：「水天一色玉空明，便似乘槎上太清。」

其時文山先生為元軍所迫，顛沛流離到了通州，不得已之下只能渡江入海南下圖謀復國之舉。在詩中最後兩句，文山說道：「我愛東坡南海句，茲遊奇絕冠平生。」

是浪漫主義嗎？是苦中尋樂嗎？是精神勝利法嗎？是債多了不壓人嗎？還是其他？

說到底，心境由人。

得詩一首：「遠水接天色，白雲落長河。相近兩相望，青島鼓浪歌。」



科大醫院
眼科
初歌今醫生

預防代謝症候群

現在肥胖不一定單單是好吃懶做才會肥，許多辦公室OT族的身體本已被工作榨乾，三餐不繼睡眠不足日夜工作，但是肚子卻越來越大，為什麼會這樣？而新興一詞「過勞肥」成了許多上班族給自己的附加標籤；到底「代謝症候群」是什麼呢？

代謝症候群（Metabolic Syndrome）一詞已出現二十年，在此以前已被發現一些慢性病與臨床表現異常有關；到1998年世界衛生組織（WHO）才為代謝症候群賦予定義，隨後多年修正，到2009年由數個國際學會聯合聲明採用定義後，一般通用以下五項指標來定義代謝症候群：



收縮壓及舒張壓大於等於130/85 mmHg

空腹血糖大於等於100mg/dL

血液中三酸甘油酯大於等於150 mg/dL

男士血液中低密度膽固醇低於40mg/dL，女士則低於50mg/dL者

（亞洲區適用）男士腰圍大於90cm，女士腰圍大於80cm者

METABOLIC SYNDROME

若以上五項中已有三項或以上符合者即為代謝症候群。近年亦有文獻指出，慢性壓力與代謝症候群有正相關性，源於長期的慢性壓力會對「下視丘 - 腦下垂體 - 腎上腺（HPA）」路徑作用，降低飽食中樞的敏感度、令腹部脂肪囤積（內臟型肥胖），及後體重增加、血脂及血壓異常、胰島素抗性增加，致出現代謝症候群的臨床表現。因此，大家日常必須要維持三餐定時定量、有足夠的睡眠及增加每日活動量。



五青燕麥糠特飲



此飲品為給無可避免捱夜的人士提供富含維生素及膳食纖維的輕食宵夜，可另配一小包梳打餅。五青汁已是廣為人知的蔬果汁，故只添加燕麥糠以再增加膳食纖維攝取，延緩肌餓感。

材料：

燕麥糠1小包，五青蔬果：苦瓜1/4個、青瓜1/4條、青蘋果1/2個、西芹1條、青椒1/2個。

做法：

將蔬果徹底洗淨切件，連同燕麥糠放進攪拌機打成汁飲用。

科大醫院 營養師
林雨盈



夏季養生湯水

據中醫理論所述夏季在五行中屬火，對應的臟腑為“心”。夏季氣候炎熱，此時人體新陳代謝加快，氣血運行亦相應地旺盛起來，體力消耗大，加重對心的負擔，且人體要通過出汗來調節體溫，適應暑熱的氣候。汗為心之液，汗血同源，汗多易傷心之陰陽，故夏季宜重視對心的保養。

夏季養心所指的“心”，並非完全屬於現代醫學裏“心臟”的概念，而是包括心臟在內的整個神經系統甚至精神心理因素。夏季養心宜多吃養心安神的食物。如：茯苓、蓮子、百合、小棗等。同時，還要多吃養陰生津之品，如：蓮藕、銀耳、西瓜、鴨肉等。

中醫理論中，夏季還包含了長夏（農曆六月），長夏在五行中屬土，對應的臟腑為“脾”。長夏溫度高、濕度大，氣候特徵是濕熱蒸騰。但“脾”喜燥而惡濕，濕氣聚集易傷脾。因此，長夏是“脾”最易受傷的季節，也是健脾、養脾、治脾的重要時期。此處所說的“脾”，體現在其功能上，即消化吸收，運行水液代謝，及其所相關的肢體肌肉等。長夏可多食用健脾利濕的食物。如：紅豆、綠豆、白扁豆、薏米、山藥、冬瓜等。

【祛暑養心湯】

材料：
淮山、百合各60克（鮮品各120克），冬瓜（連皮）300克，排骨300克。

做法：
所有材料洗淨，淮山、百合浸泡半小時；排骨剝小塊汆水；冬瓜去籽，切成和排骨相約的大小。鍋內注水，入淮山、百合、排骨大火煮開用小火煲1小時，再將冬瓜放入湯內同煮約半小時，最後加適量鹽調味即可。

功效：
清熱解暑，滋養心神。



淮山



百合

【清熱利濕湯】

材料：
鯽魚1條，綿茵陳60克，葛花30克，蜜棗3個，薑2片。

做法：
綿茵陳、葛花略清洗用紗布包起備用；鯽魚宰好洗淨，吸乾水份，用油煎至兩面焦黃。鍋內注滿水，與其他材料同放入，大火煮開，轉中火煲兩小時，調味即可。

功效：
清熱利尿，解酒醒脾。



綿茵陳



葛花

【健脾利濕湯】

材料：
荷葉1片，生薏仁25克、熟薏仁15克，陳皮5克，鴨肉500克，薑2片。

做法：
所有材料洗淨，鴨肉切塊汆水，荷葉剪成小塊，生熟薏仁浸泡半小時。鍋內注水，所有材料入鍋，與其他材料同放入，大火煮開，轉中火煲兩小時，調味即可。

功效：
健脾利濕祛暑。



荷葉



生薏仁

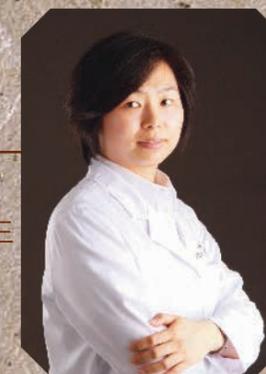


熟薏仁



陳皮

科大醫院
朱慧敏中醫生





西醫部
Western Medicine Department

| 科別 Subjects | 醫生 Doctors |
|--|--|
| 全科 General Practitioner | 陳麗珊 CHAN Lai San、李嘉麗 LEI Ka Lai、 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 狄允軒 CHE MENEZES DE ARAUJO DIAS, Didia |
| 治療師 (脊骨神經科) Chiropractor | 任偉強 YAM Wai Keung |
| 營養師 Dietitian | 林雨盈 Lam U Ieng |
| 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 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 | 梁逸嫻 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 | 鍾應祺 CHUNG Ying Kee Maurice |
| 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 |
| 營養師 Dietitian | 陳麗愉 CHAN L. U Joey |



中醫部
Traditional Chinese Medicine Department

| 科別 Subjects | 醫生 Doctors |
|---|---|
| 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 |
| 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

| | |
|----------------------------------|--------------------|
| 內科 Internal Medicine | 鄭彥銘 Gregory CHENG |
| 外科 Surgery | 馬威 MA Wei |
| 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 |
| 針灸科 Acupuncture | 呂明庄 LU Ming Zhuang |
| 婦科 Gynaecology | 陶紅霖 TAO Honglin |

門診
OPD

門診
GOPD

專科門診
SOPD

特約專科門診
SOPD
(Associate Doctors)

西醫顧問
Western
Medicine
Consultants

中醫顧問
Traditional
Chinese
Medicine
Consultants



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 Surgery | 熊健 AH KIAN, Ah Chong 董曉明 TUNG Hiu Ming 郭寶賢 KWOK Po Yin, Samuel 霍文遜 Manson FOK 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 |
| 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 張海波 ZHANG Hai Bo 李柳寧 LI Liu Ning |

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 > 澳門南灣國際銀行總行 > 科大醫院
University Hospital > 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



