

免費取閱

U HEALTH

優・生・活

issue
2015
春季號
13



- p.6 強身健體，始於足下——認識足療保健
- p.12 胃鏡檢查不用怕！
- p.22 輸卵管通暢性檢查
- p.24 常見膝蓋痛之髕股關節綜合症

醫院內病人急救“首責”的全員理念

在醫院內病人發生危及生命的情況是經常發生的。這對醫院而言，就是一道“無言”的命令，搶救病人的工作隨即展開。如果是在醫院的危重病監護病房、手術室和搶救室，由於在場醫護人員和醫療設備與急救藥品均很充分，會具有良好的條件開展相關工作。但到醫院就診的病人發生危急情況不一定都有“先兆”，也經常會有“意外”；甚至可有突發“猝死”的情況。而且病人發生危急情況時也不一定都是處於一個理想的搶救環境之中，諸如是在一般病房；在一般門診診療過程前後；在醫療檢查過程中；在排隊掛號或取藥過程中；在通道或衛生間；甚至是在就診醫院前的通道上等等。因此首先發現病人出現危急情況的醫院工作人員，便是醫院開展對這個危急病人進行搶救的“首責”人，他對“猝死”、“昏迷”等危急病人的搶救至關重要，擔負著啟動醫院搶救程式的特殊責任。當然，這個“首責”人不一定是醫生和護士，也可能是醫院的行政與後勤人員，這就是醫院搶救危急病人的全員“首責”理念。

- 首責醫生** 所有病房、監護急救室、門診醫生，無論是本人為遇該事件的第一人，還是接到事件通知後、或發現和接診病人出現危急生命的情況，都要在第一時間進行和主持心肺復蘇等搶救工作，並根據具體情況，必要時通知上級醫生、聯繫會診或轉診。在主診醫生/上級醫生到位之前，他就是這個危急病人搶救的責任者和指揮者。
- 首責護士** 也許護士發現病人危急情況的機會多於醫生。急診、門診護士不但要掌握CPR技術，更要掌握判別病情輕重的技能，對門診、急診等病人，要及時恰當地進行分診，以便於搶救工作的順利展開。所有接診、巡視、當班護士一旦明確病人是“心肺驟停”狀態，要立即進行心肺復蘇，同時呼叫和協助醫生開展搶救工作。
- 首責醫療輔助科室業務人員** 放射、超聲、心電、化驗、病理、麻醉、藥房等業務人員一旦發現病人“心肺驟停”等危急情況，要立即進行心肺復蘇，並呼叫相關臨床醫護人員開展搶救工作。
- 首責掛號與收費人員** 一旦發現病人危急情況要立即呼叫臨床醫護人員開展搶救工作。門診掛號人員也要根據病人的輕重緩急進行初步導引，以利於其後可能出現的搶救工作。
- 首責行政管理人員** 尤其是醫護管理人員發現病人危急情況，要立即呼叫臨床醫護人員開展搶救工作，並根據自己的工作許可權，進行必要的協助和協調工作。
- 首責後勤保障人員** 凡屬醫院員工包括臨時雇傭人員發現病人危急情況都要立即呼叫臨床醫護人員開展搶救工作，並進行適當協助。

醫院內病人急救“首責”的全員理念就是要保證病人的危急情況能夠得到最及時的搶救，保證醫院的搶救程序最及時的啟動。為此，醫院的任何一個員工，都負有“急救”責任。

科大醫院院長
王玉來 教授



CONTENT

院長的話

02 醫院內病人急救“首責”的全員理念

醫療專題

06 強身健體，始於足下——認識足療保健
12 胃鏡檢查不用怕！

外科醫生告訴你

16 肺部小結節的評估及外科治療

麻醉·不醉·清醒事

18 麻醉小常識

影像透視

22 輸卵管通暢性檢查

醫學分享

24 常見膝蓋痛之髕股關節綜合症
26 小兒濕疹

藥學分享

28 認識藥物過敏

眼睛去旅行

護理分享

34 關愛長者

健康愛美麗

38 疤痕知多D
40 您有沒有「節日後遺症」？

最愛小兒科

42 過敏性鼻炎
43 中醫治療小兒過敏性鼻炎

醫生醫心

46 今昔醫患情
47 良醫之道 醫心為首

護理護您

48 演習全為您

中醫靚湯

50 抵擋“春困”來襲

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
協康醫療中心
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：





中銀及大豐信用卡獨家專享 科大醫院婚前健康檢查優惠計劃

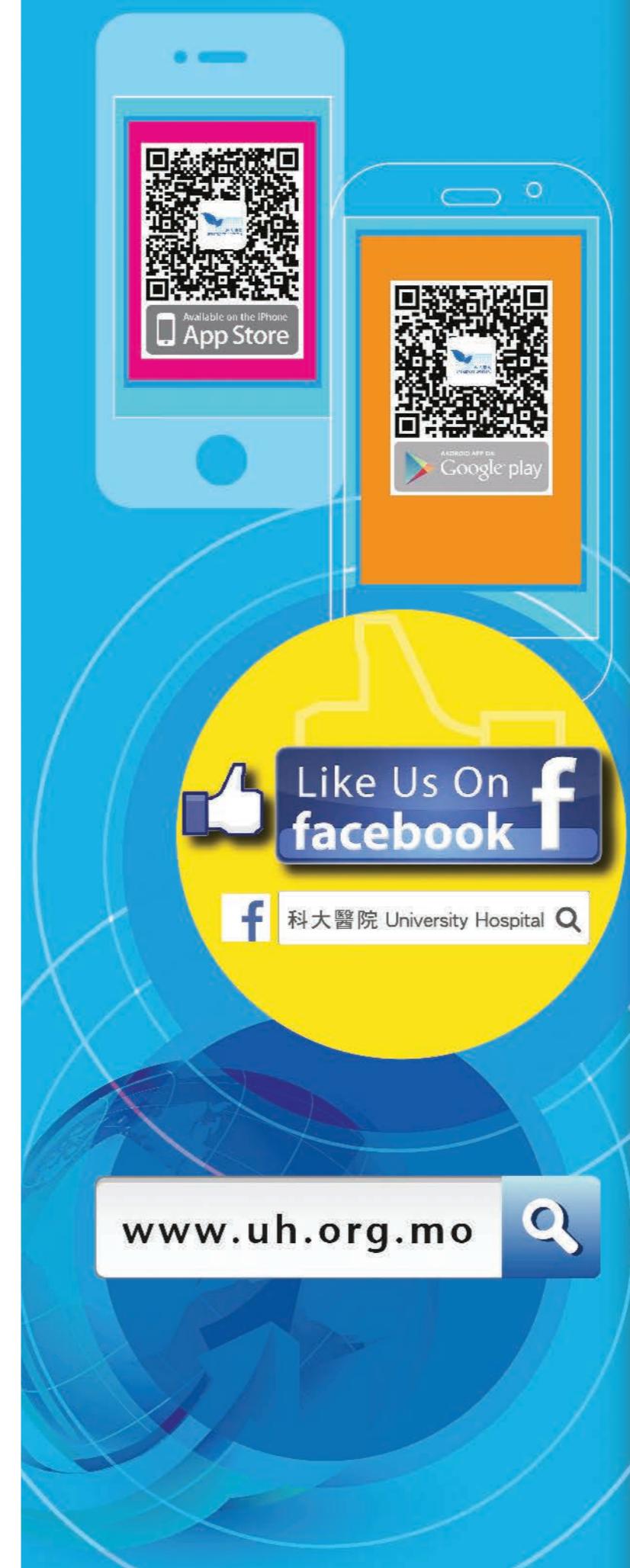
項目		標準婚前檢查		全面婚前檢查	
		女士	男士	女士	男士
健康評估	健康歷史	✓	✓	✓	✓
體格檢查	身高、體重、體質量指數、血壓、脈搏	✓	✓	✓	✓
	皮膚、鞏膜和淋巴觸診	✓	✓	✓	✓
	心、肺聽診	✓	✓	✓	✓
	腹部觸診	✓	✓	✓	✓
	肢體活動能力評估、色覺檢查	✓	✓	✓	✓
化驗檢查	全血圖	✓	✓	✓	✓
	ABO血型及Rh(D)因子	✓	✓	✓	✓
	尿常規	✓	✓	✓	✓
	肝功能	谷丙轉氨酶		✓	✓
	生育評估	卵泡刺激素		✓	
		催乳激素		✓	
		黃體生成激素		✓	
		精液分析	✓		✓
	糖尿病測試 (空腹血糖)			✓	✓
	腎功能 (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 (IgG)	✓		✓	
	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	✓	✓	✓	✓
簽卡優惠價：		\$960	\$560	\$3,200	\$2,000
原價：		\$1,200	-\$700	-\$4,000	-\$2,500

*有關檢查項目詳情，請向醫院查詢。

優惠日期：2015年3月1日至5月31日

查詢及預約電話：88972688 地址：氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

優惠條款及細則：①請於惠顧前出示印有**中銀**字樣的中銀信用卡(中國銀行澳門分行/大豐銀行信用卡)，並以該卡簽帳付款方可享有優惠。②上述優惠項目均需預約。③上述產品及服務由科大醫院提供，所有資料僅供參考，惠顧前請向醫院作詳細諮詢。中銀信用卡(國際)有限公司並非產品或服務之供應商或推薦者，故一切責任概不負責。④中銀信用卡(國際)有限公司及科大醫院保留任何爭議的最終決定權。

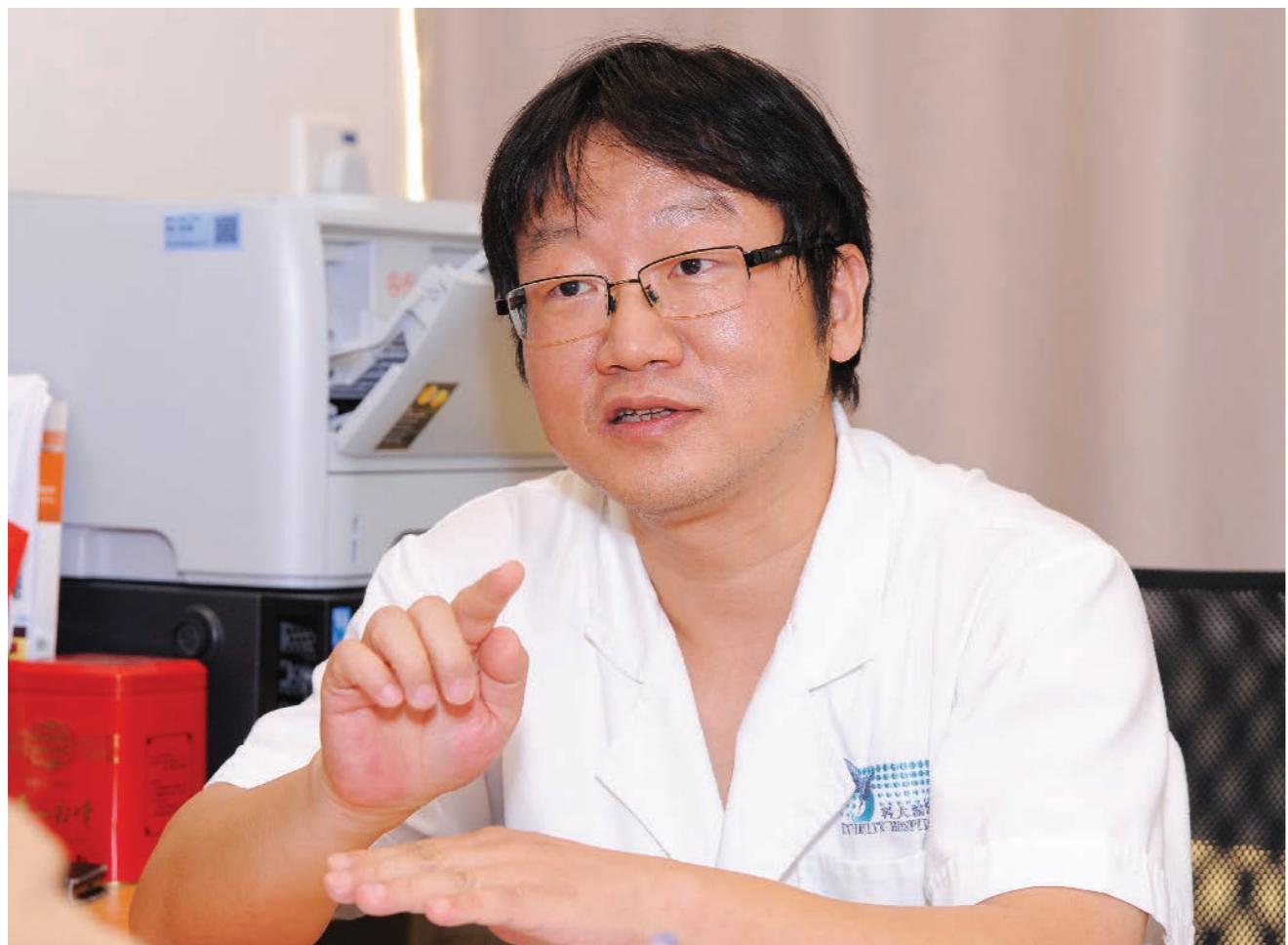


隨時隨地掌握
科大醫院健康資訊
可透過
To grasp health information
of the University Hospital
anytime and anywhere
Please link to our

手機應用程式 Mobile App

facebook

網頁
website



強身健體，始於足下——認識足療保健

在繁忙工作過後，當感到全身酸軟，四肢乏力時，不少人會選擇按摩鬆弛，而在睡前，更會用熱水泡腳，然後舒舒服服的去睡覺！其實泡腳是不錯的養生保健，中醫認為人的雙腳是人體的三條陰經和三條陽經交匯之地，其中足少陰腎經行循足底，腎為人之根本，主人的生長、發育和衰老，故足部的保健，對強身健體有一定幫助。

在中醫文化當中，足療更可說是源遠流長，它源於遠古時代，相傳至今已有三千多年的歷史。古人曾經有許多對足浴的經典記載和描述：“春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，肺潤腸濡；冬天洗腳，丹田溫灼。”可見古人已對足療有一定的研究。科大醫院中醫推拿科張俊主治醫生表示，都市人大多處於亞健康狀態，到醫院作推拿保健的人也越來越多，有見及此，科大醫院特別增聘了四名專業技師，在張俊醫生的指導下，為病人作出合適的推拿保健，當中足療也是重點項目之一。

人體足部，你認識有多少？

足部是指人體踝關節以下部分，包括踝關節、足底、足背和腳的內外側。在中醫的經絡角度裡，認為雙腳與全身有密切關係：雙足通過經絡系統與全身各臟腑之間密切相連，人體的十二正經中，有六條經脈即足三陰經和足三陽經分佈到足部，是足三陰經之始，也是足三陽經之終，這六條經脈又與手之三陽經、三陰經相連屬，循行全身，足三陰經與肝、脾、腎相關，而足三陽經則與胃、膀胱及膽相經，因此，臟腑功能的變化都能反映到足部。

什麼是足療？

雖然中醫在古代已對足部療法有一定認識和經驗，但足療體系卻是於上世紀六十年代由台灣、東南亞一帶開始流行，再逐步流行至中國大陸及港澳地區。足部按摩一般作用於膝關節以下部位，運用適當的手法對雙足反射區、穴位進行機械刺激，促使迴圈功能加強新陳代謝，並通過經絡傳導、體液調節和神經反射，改善全身其他組織器官的生理功能，增強機體免疫力從而達到人體保持健康的目的。

然而，有些人會害怕足部按摩會造成痛楚，因為足部按摩需要使用一定力度，才能達到效果，按摩力度不宜過輕，如按摩過程中足部穴位出現酸脹感，此時的力度是比較合適的。另外，按摩力度和節奏也要均勻，不能時輕時重、快慢不一，當然，醫生也會因應各人的體質及耐受度，施以不同力度和手法。

什麼是足部反射區？

人體每個組織器官在雙腳上都有相對應的神經末梢終點並固定在一定部位，這就是足部反射區。這種反射區實際上就是足部的神經集結點。當人體某個器官發生病變時，會在雙足相對應的反射區上產生變異，刺激後就會產生不適和疼痛。

張俊醫生表示，人體不同程度的亞健康狀態或疾病，也可反映在足部：

1. 神經系統的問題，如睡眠質量不好、頭痛頭暈、情緒抑鬱等；
2. 腸胃、消化系統的問題，如腸胃功能混亂、慢性胃炎、過敏性結腸炎等；
3. 內分系統的問題，如月經失調、暗瘡、水腫等。

足部按摩原理

人體雙腳位置最低，離心臟最遠，血液流經此處速度最慢，加上地球的引力，使血液中未被利用的鈣鹽等礦物質和有害的酸性代謝物沉著下來，日積月累就會影響相應器官的功能。足部按摩是以刺激原理，按摩各病變器官或處亞健康狀況部位的反射區帶，使其恢復原有功能，達到治療的效果，保持健康的自然健康法。

此外，人體的新陳代謝，有排走毒素及體內廢物的功能，當某些器官的功能失常，影響到新陳代謝，人體體內的廢物與毒素無法排除，身體就會不健康。足部按摩能藉著刺激各部位反射區，使血液循環順暢，排除積聚在體內的廢物或毒素，使新陳代謝作用正常運作，達到治療保健效果。

足部按摩原理具體如下圖所示：



足療的過程

- ① 醫生對來診者的體質作出評估，定下治療方案；
- ② 主要以手法按摩對足部穴位及經絡作出刺激，一般療程為七次，每週兩次，每次一小時；
- ③ 我院為取得更好的效果，在按摩之前配合中藥泡腳，浸泡時間一般為十五分鐘，而藥粉有以下兩種：
 - (1) 清熱化濕藥粉：用於濕熱內盛或皮膚不好者；
 - (2) 化瘀通絡藥粉：用於氣血運行不暢、經脈不通者。

什麼情況下不適合足部按摩

足療屬於內病外治的療法，但也有一些人群不適宜使用：

1. 外科疾病，例如外傷、骨折、腹膜炎、急性闌尾炎等；
2. 出血性疾病，例如腦溢血、子宮出血、消化道出血等；
3. 處經期或妊娠期間之婦女；
4. 患有傳染病如皮膚病、結核等；
5. 一些嚴重精神障礙和內臟功能衰竭患者。

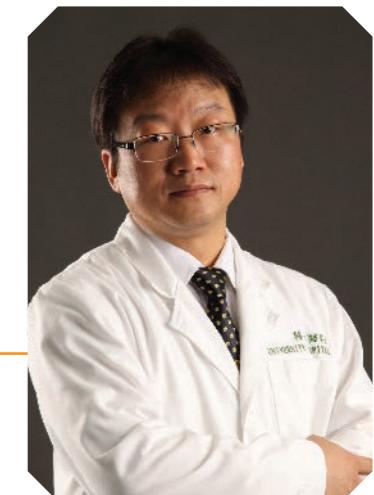


足部按摩注意事項

- ① 足部按摩須空腹進行，故不建議在飯前30分鐘或飯後1小時內進行足療，飯後血液集中在腸胃，此時作足療將會影響消化；
- ② 按摩期間確保一定的飲水量，因飲水可起排毒作用；
- ③ 避免壓迫骨骼部位；
- ④ 嚴重心臟病，糖尿病，腎臟病患者每次按摩不能超過15分鐘，因按摩會刺激血流量、使心率加快，有機會對心臟病患者造成影響，而糖尿病患者則需特別留意身上的傷口，故不適宜作長時間的按摩。

科大醫院
中醫推拿科

張俊 主治醫生



特色手法保健 Health Massage

45分鐘
mins
MOP230

60分鐘
mins
MOP280

90 分鐘
mins
MOP450

足部保健 (足部反射療法) Foot Massage

45 分鐘
mins
MOP 180

60分鐘
mins
MOP210

90 分鐘
mins
MOP350

註：
(1) 特色手法保健若以儀器、刮痧、拔罐等方式輔助，則按現有標準加收費用。
(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

1. Any additional treatment required for Health Massage will incur additional charges (e.g. medical instruments, scraping sand, cupping way auxiliary).
 2. Health massage is not medical treatment, therefore medical reports and sick leave certificates etc. will not be issued accordingly.



www.uh.org.mo



婚前健康檢查計劃

Pre-marital Health Screening Program



項目 Item		標準婚前檢查 Pre-marital (Standard)		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、瞼膜和淋巴觸診 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、色盲檢查 Motility Assessment, Color Blindness Test	✓	✓	✓	✓
化驗檢查 Laboratory Examination	全血圖 CBC	✓	✓	✓	✓
	ABO血型及Rh(D)因子 ABO & Rh (D)	✓	✓	✓	✓
	尿常規 Urinalysis	✓	✓	✓	✓
	肝功能 Liver Function	谷丙轉氨酶 ALT		✓	✓
	生育評估 Fertility Assessment	卵泡刺激素 FSH		✓	
		催乳激素 Prolactin		✓	
		黃體生成激素 LH		✓	
		精液分析 Semen Analysis	✓		✓
	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			✓	
	胸部X光 Chest X Ray			✓	✓
心血管檢查 Heart Examination	腹部超聲波 (肝、膽、脾、腎) Ultrasound (Liver, Gallbladder, Spleen, Kidney)			✓	✓
	子宮連附件超聲波 Uterus Ultrasound		✓	✓	
醫生評估 Doctor Assessment	報告說明及健康建議 Explanation of Report and Advices	✓	✓	✓	✓
	避孕指導 Contraception Advices	✓	✓	✓	✓
套餐總價格 Package Total Price:		\$1,200	\$700	\$4,000	\$2,500

國際健康管理中心 Executive Health Management Center
查詢電話 Enquiry : (+853) 8897 2688



胃鏡檢查不用怕！

你曾嘗過胃痛難耐，輾轉反側，吃了胃藥仍不能解決嗎？現代人生活壓力大，常常出現消化系統毛病，胃痛幾乎成為“大眾通病”。當需要更準確地診斷胃部問題時，醫生可能會建議你作胃鏡檢查，然而很多病人聽到這檢查就馬上怕怕！

什麼是胃鏡？

科大醫院腸胃肝臟內科詹德娟醫生從事腸胃科醫學工作已有二十五年，她表示，病人恐懼其實皆因不了解！胃鏡的全名是「泛上消化道內視鏡」，利用一條可彎曲的、由黑色塑膠包裹的導光及目視纖維的管狀「內窺鏡」，檢查消化道（食道、胃和十二指腸），可直接連接在屏幕觀看實況，更增加了NB等的功能，對病變的檢查更準確、更仔細。

哪些人需要做胃鏡？

如病人出現以下情形，醫生會建議他接受胃鏡檢查：

1. 有上消化道症狀，包括上腹不適、脹悶、疼痛、胃部有灼熱感、胃酸倒流、吞咽不適、哽噎、噯氣、呃逆等；
2. 不明原因造成食欲不振、體重下降和貧血等；
3. 原因不明的急性或慢性上消化道出血；
4. 消化道病變，如潰瘍、萎縮性胃炎、癌前病變、手術後胃部出現症狀；
5. 食道癌、胃癌等的高危人群；
6. 胃內有異物、胃息肉、食管賁門狹窄等；
7. 食道病變、食道靜脈曲張、吞嚥時咽喉有火燒感覺者；
8. 食道有異物如魚骨、假牙等；
9. 肝病後期食道出血；
10. 檢查幽門螺旋菌；
11. 十二指腸潰瘍。

檢查前準備

1. 為免感染，檢查前須做HbsAg、抗HCV、抗HIV等檢查；
2. 如胃部內仍存有食物將影響觀察，故患者須於檢查前禁食6~8小時，確保在空腹狀態進行檢查；
3. 檢查前須把假牙、隱型眼鏡或珠寶首飾等物品除下；
4. 進行咽部麻醉，減少檢查時咽喉不適反應，有噴霧式及口服式的麻醉劑；
5. 精神較緊張者，則需注射鎮靜劑，或者靜脈麻醉；
6. 心功能較差者則須有心科醫生在場協助，而精神病及幼兒則會進行全身麻醉。

胃鏡的檢查過程

進行胃鏡檢查時，病人採用「左側臥姿」，方便醫生作檢查，如出現嘔吐情況也較不易嗆到，具體流程如下：

1. 把胃鏡經過病人之喉嚨放入消化道，在經過咽喉時稍微會有嘔心、反胃的感覺，此時做一個吞嚥的動作，胃鏡即可很順利的通過咽喉而滑入食道；
2. 內窺鏡末端有攝像頭，醫生可透過屏幕清楚觀察胃部有沒有異常，當中有比較主要的四個部分：

- ① 一般以幽門為中心，觀察胃竇四壁，胃竇是胃癌好發區域，仔細觀察可了解組織是否有病變；
- ② 胃角切跡也是觀難點之一，由胃小彎黏膜轉折成，胃角及其附近兩側是早期胃癌最常見部位，必須重點觀察；
- ③ 胃體腔，分上、中、下部，由於後壁與鏡軸面切線關係，因而容易遺漏病變，一般採用U形倒鏡及退鏡觀察相結合的方法，當發現可疑病變時可作更仔細的觀察；
- ④ 貓門及胃底部，一般採用高位或中位U形反轉法觀察。
- 3. 如有需要，醫生可能會通過使用內窺鏡的專用儀器，從食道壁、胃壁或十二指腸壁提取活組織作分析，這程序迅速而沒有痛楚；
- 4. 胃鏡檢查後三十分鐘可先試喝開水，如果沒有嗆到，表示麻醉藥效已消失，即可開始進食；
- 5. 少數病人在胃鏡檢查後會有頭暈及步履不穩的現象，請暫時不要開車，這可能是檢查前使用之藥物的殘留反應，再稍休息片刻即可改善；
- 6. 胃鏡檢查大約只需時十至十五分鐘，過程簡單快捷。

胃鏡檢查真的很痛嗎？

很多人聽到“照胃鏡”就怕怕，以為會很痛，甚至害怕胃鏡檢查會弄傷胃部，導致出血，其實胃鏡檢查不但不會引致胃出血，甚至不會有痛楚，胃鏡檢查比較難受的部份，其實就是把胃鏡經咽喉放進消化道的時候，詹醫生為病人提供了小貼士：「如果想要檢查過程順利一點，沒那麼難受，秘訣就是放鬆再放鬆，要慢慢的深呼吸，咽喉部、頸部、肩膀以至整個人也要放鬆，而且不要吞口水，因為此時咽喉已被局部麻醉，吞嚥動作會造成咽喉部肌肉和胃鏡相摩擦反而更容易造成反胃及嘔吐感。」此外，檢查前為病人注射鎮靜劑，有需要者更會注射麻醉藥，也大大減輕了檢查造成的不適感覺，而且檢查過程只需十至十五分鐘，故病人可大大放心！



哪些人不宜接受胃鏡檢查？

其實由幾個月大的嬰兒到七八十的長者，也可以接受胃鏡檢查！那麼，胃鏡檢查有禁忌者嗎？答案是有的！以下就是不宜接受胃鏡檢查的人群：

1. 食道狹窄胃鏡無法放入者；
2. 嚴重心臟病如嚴重心律失常、心肌梗死活動期、重度心力衰竭等；
3. 嚴重肺部疾病，如哮喘、呼吸衰竭不能平臥者；
4. 嚴重高血壓、精神病及意識明顯阻礙不能合作者；
5. 食道、胃、十二指腸急性穿孔；
6. 急性重症咽喉部疾患胃鏡不能插入者；
7. 腐蝕性食道損傷的急性期。

此外，急性或慢性病急性發作，如急性扁桃腺發炎、咽炎、急性哮喘發作期等也不適宜做胃鏡。

胃鏡檢查有風險和併發症嗎？

胃鏡檢查一般都很安全，然而，所有的外科手術都有一定的風險，胃鏡檢查可引致以下問題：



但以上狀況的發生率也十分低，如病人有疑問，可於檢查前向相關醫生或醫護人員了解清楚，簽妥同意書後方作檢查。

胃鏡檢查後注意事項

胃鏡檢查後，病人會在床上休息約半小時，如檢查前服用鎮靜劑，休息時間則相應延長，休息後即可回家，如用了鎮靜劑則不應於檢查後的二十四小時內駕車、操作機器或飲酒。醫生一般能在胃鏡檢查過程中初步判斷病人狀況，如有需要將會作更詳細化驗，活組織提取後3~7天即可取得檢查結果。

胃鏡的其他用途

詹醫生表示，胃鏡的用途其實很廣，如老年不便進食的病人，過去一般會插鼻注入營養液，現在可透過胃鏡進行「經皮內視鏡胃造口術」，由腹部導食管來直接餵食，減輕病人不適。



科大醫院
腸胃肝臟內科
詹德娟 醫生

肺部小結節的評估及外科治療

肺癌是目前致死率第一位的腫瘤。美國2012年肺癌發病超過20萬例，5年生存率僅有16%。究其原因，許多病人在確診時已發生轉移是其中一個重要因素。若能早期發現，必定能降低肺癌的死亡率。例如IA期肺癌手術後治癒的可能性在85%以上，且不需要做任何化療和放療，療效與晚期肺癌相比簡直是天壤之別。

肺癌的最初起病可能就只表現為肺部的小結節，無任何不適症狀，醫生或患者稍有疏忽，可能便會延誤肺癌的診斷。肺部小結節通常是在體檢或治療其他疾病時偶然發現的。胸部X線平片發現肺部小結節的比例為0.09%～0.20%，胸部CT

發現的比例為8%～51%。顯然，CT由於高分辨率的特點，在早期發現肺癌方面具備很大的優勢。最新的美國胸科醫師學會（ACCP）臨床指南建議：每年對肺癌高風險人群（55～80歲，有吸煙史）提供低劑量CT（LDCT）掃描，進行肺癌篩查。



目前國內外公認的肺部結節的定義是：小的、成灶的、圓形、實質或混合性的影像學不透明陰影。其中一部分為孤立性肺結節：單一的、邊界清楚的、影像不透明的、直徑小於或等於3cm的肺部結節，其惡性的概率20%～40%。直徑大於3cm的肺部陰影被稱為肺部團塊，其惡性概率更高。臨床上尤其需要重視的是呈磨玻璃樣改變（GGO）的肺部病變，或伴有部分實性成分的GGO。其中單純性GGO的惡性比例高達59%～73%。

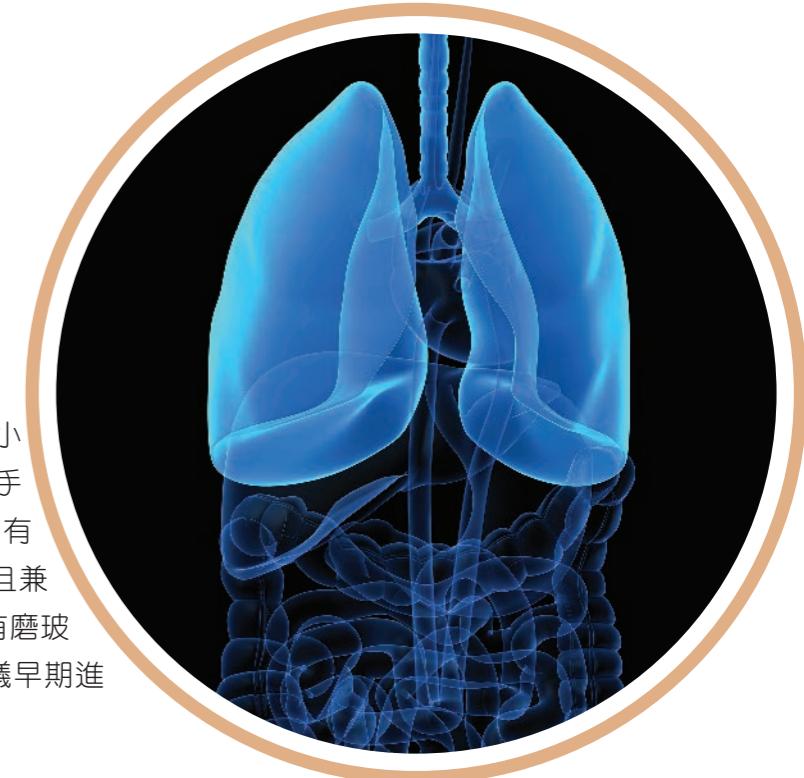
肺部結節直徑大於8mm時，應首先回顧患者以往的影像學資料，評估惡性概率，繼而進一步選擇後續CT掃描監測、非手術活檢或手術診斷。對於直徑小於8mm的實質性結節，通常根據結節的大小採取相應時間間隔的CT掃描監測隨訪。

目前醫學界對於可疑惡性的肺部小結節，均主張早期行微創胸腔鏡手術探查切除病灶。胸腔鏡手術具有安全、準確及微創等諸多優勢，且兼具診斷和治療價值。尤其對於伴有磨玻璃樣改變的肺部小結節，一般建議早期進行胸腔鏡手術活檢。

採用胸腔鏡肺葉切除及淋巴結清掃術治療早期肺癌已成為共識。但對於5mm左右的微小肺癌、腺瘤樣增生合併局灶癌變或多發的局灶性肺泡細胞癌等，是否可以採取亞肺葉切除（楔形切除或肺段切除）替代肺葉切除，目前還存在一定爭議。

而近期出現的電磁導航支氣管鏡技術可以準確到達周圍肺組織病變部位並進行活檢，大大提高了肺部小結節的術前診斷率，在醫學範疇具有很好的發展前景。隨著生物醫學技術的進步，發現有效的非侵入性生物標誌物，也將會幫助臨床醫生更快、更準確地診斷肺部小結節並提示預後，其前景廣闊。

科大醫院
心胸外科
張愷 顧問



麻醉小常識

曾經有一個笑話，一個病患問麻醉醫生：“你的工作不就是讓我睡過去嘛，為啥收我這麼多錢？”麻醉醫生回答道：“讓你睡過去不收費，但讓你醒過來比較費勁，所以收費高。”這個故事不乏麻醉醫生對於自己工作的嘲弄，因為大部份人都不知道，一個手術，麻醉醫生承擔了多大的風險。希望通過本文的介紹，大家對麻醉有所瞭解。

什麼是“全麻”，什麼是“半麻”？

麻醉根據對全身的影響分為全身麻醉和部位麻醉（即半麻）。全身麻醉指使用靜脈注射或者吸入全身麻醉藥使病人意識消失，全身無痛，記憶力暫時可逆性消失的一種麻醉方式。常需要輔助氣管插管呼吸機輔助通氣等操作。一般情況是安全和舒適的。可適用於絕大部分手術。

部位麻醉包括椎管內麻醉，神經阻滯麻醉和局部麻醉。最常用的椎管內麻醉也被俗稱為“半麻”。“半麻”需要在患者背部脊椎間隙穿刺，在患者能配合穿刺體位，輔以局部麻醉的情況下，患者一般也不會感覺痛苦和太多不適。但半麻時患者可能保持清醒，手術醫生的操作，手術間裡的機械聲音等常使患者感覺恐懼和不適。麻醉科醫生可以根據患者病情及手術需要輔助鎮靜劑讓患者安靜入睡，所以大多數患者也能感覺安全和舒適。“半麻”適用於大多數下肢和下腹部手術。但是也有一些情況下不能使用“半麻”，如：患者凝血功能異常、不能配合體位等。

全身麻醉會對智力有影響嗎？

現代麻醉採用的全身麻醉藥均為對人體影響極小、作用可逆的藥物，手術後可經人體代謝完全排出，每年世界範圍內有數百萬人次使用全身麻醉進行手術，實踐證明，在專業人士的正確使用下，全身麻醉藥不會對智力有任何的影響。

全身麻醉是否比半身麻醉危險？

全身麻醉用藥量較大，會抑制心肺功能，影響正常生理程度較大，必須在做好完善準備與監測工作下使用。然而對不適宜進行半麻的病人，實施全麻相對而言就比較安全。

手術前為什麼不能吃飯、喝水？

很多病人和病人家屬對於手術前不能吃飯、喝水不理解、不明白，部分病人和家長生怕委屈了自己和孩子，甚至有的人認為在手術前要吃得飽飽的，才能更好地“耐受手術”，“餓著肚子手術是會受不了的”。因此，有時由於病人或家屬不聽醫生的勸告或忘記了護士的囑咐而在手術前吃東西，而不得不停止這次手術，擇期另做。

胃腸道的準備是術前準備的重要組成部分，這主要是為了防止在麻醉或手術過程中出現嘔吐反應而引起窒息或吸入性肺炎。而這種嘔吐反應在麻醉過程中，特別在氣管插管、吸痰管吸痰及拔出導管時可能隨時發生，因為一些麻醉藥物減弱人體正常的保護性反射。例如，肺對胃內容物有保護性咳嗽反射，防止它們進入肺內，但是麻醉以後，這些反射消失了。而胃酸對肺的刺激非常大，一旦進入肺內常引發吸入性肺炎，可導致呼吸衰竭，影響生命。如果進食或大量飲水後進行麻醉手術，則胃內容還沒有消化進入腸道即可反嘔出來，不僅會影響手術的正常進行，還可能造成嚴重的併發症，威脅病人的生命安全。



麻醉科醫生是不是就是打一針就完事了，手術過程中麻醉醫生做什麼？

麻醉絕不僅僅是“打一針”這麼簡單。麻醉科醫生主要全面負責患者從進入手術室到離開手術室期間的生命體征監測；合理的選擇麻醉方法和藥物；運用多種方法和藥物控制麻醉深度，維持生命體征平穩，為手術提供安全，無痛，手術視野清晰，肌肉鬆弛的狀態；在手術結束時又要使患者安全舒適的清醒過來；必要時為患者提供術後鎮痛，讓患者在手術後也不會感覺到強烈的疼痛。

此外麻醉醫生還肩負有危重病人的治療和搶救；心肺腦復蘇；疼痛治療等多種處理和救治病人的責任。



科大醫院
麻醉科及疼痛科
徐仲煌 顧問



科大醫院

痛症門診

University Hospital
Pain Management
Clinic

痛症門診為急性、慢性痛症病人提供診治及教育服務；以多角度方式治療各種痛症，包括常見的身體及關節痛症、手術後痛楚、各種嚴重痛症、神經痛、癌症痛楚和身心性疼痛等。

The Pain Management Clinic provides consultation, treatment and education to patient with acute/chronic pain conditions. They include pain in joints, post-operative and difficult pain syndromes, neuropathic pain, cancer pain and psychosomatic pain which are treated with a multi-modal approach.



如需查詢，請聯絡疼痛門診治療。

For further information and appointment,
please contact the Pain Management Clinic.

查詢及掛號電話

Enquiry/Registration: (+853) 2882 1838/2882 7833



退化性關節

骨科門診



治療項目

膝、髋、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
 - 人工髋關節置換術
 - 脊椎手術
 - 踝趾外翻矯型術
 - 膝、肩關節鏡手術

預約電話

(+853) 2882-1838



科大醫院 University Hospital

www.uh.org.mo



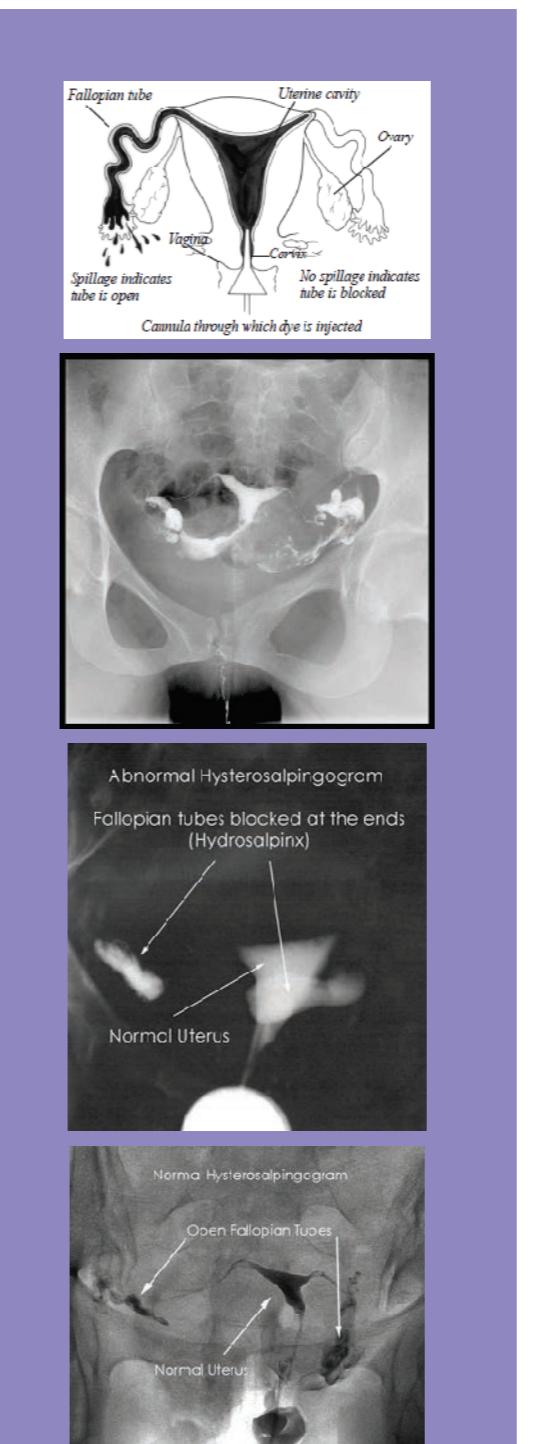


輸卵管通暢性檢查

輸卵管阻塞是女性不孕的原因之一。如何檢查輸卵管是否通暢？工作中常有患者做婦科超聲要求看輸卵管是否通暢、有無阻塞。常規婦科超聲波只能顯示輸卵管擴張積水，從而提示輸卵管存在粘連、不通暢，對於腔內阻塞而無擴張的輸卵管病變，超聲檢查是難以顯示的，CT、MRI檢查亦是如是。

子宮輸卵管造影：是目前檢查輸卵管通暢性最常用的方法。檢查方法是通過宮頸插管向宮腔內注入造影劑，造影劑從宮腔進入兩側輸卵管及彌散盆腔，在X線透視下攝片，顯示子宮腔形態是否正常，觀察雙側輸卵管走行、形態及造影劑盆腔內的顯影情況來瞭解輸卵管是否通暢、有無阻塞、積水，以及阻塞的具體位置。此項檢查仍是目前檢查子宮輸卵管是否通暢最重要的方法，至於其他婦科病灶可由超聲掃描、電腦斷層或磁共振檢查替代。

檢查過程中的不適：造影過程會形成一定的小腹疼痛感，但一般都是在可以忍受的範圍內，部分患者可能出現嘔吐、噁心、暈眩等不舒服的現象，可休息緩解。如果有些女性因怕疼痛導致輸卵管痙攣時，可採用無痛輸卵管造影，做無痛輸卵管造影時，患者幾乎是感覺不到疼痛的。



一次子宮輸卵管造影檢查的輻射量比一次泌尿系造影或胃腸道造影少，亦少於一次盆腔CT平掃的輻射量，目前沒有明確證據顯示HSG檢查導致卵巢損傷及胎兒畸形，有研究指出，一次HSG的平均輻射量約2.7mGy，有效劑量當量約1.2mSv。操作醫生技術熟練及儘量減少透視、拍片次數可將輻射量控制至最低。

以下人群不適合做子宮輸卵管造影：

1. 碘過敏者。
2. 妊娠期、月經期。
3. 急性和亞急性內外生殖器炎症。
4. 產後、流產、刮宮術後6周內。
5. 嚴重全身性疾病。
6. 不能忍耐手術者。

檢查注意事項：

1. 檢查於月經乾淨後3~7天進行，禁性生活。
2. 檢查後一周內有少量陰道出血，如無其它不適屬正常現象，如出血量較多超過月經量或有其它不適，應該及時與你就診的醫生聯繫。
3. 輸卵管造影後禁盆浴、游泳及性生活兩周，酌情給予抗生素預防感染，但是在醫生的指導下使用。

輸卵管通暢性的其它檢查方法有腹腔鏡、宮腔鏡及超聲生理鹽水造影等，其操作不及輸卵管造影簡易常用。



科大醫院
影像科
梁溢貞 醫生



常見膝蓋痛之髌股關節綜合症

膝蓋痛的常見原因是髌股關節綜合症。在此為大家介紹形成此綜合症的原因和有效的管理辦法。

何謂髌股關節綜合症？

髌股關節綜合症（俗稱「跑步膝」）是在屈曲或伸展膝蓋時，在髌骨附近或膝蓋位置感到痛楚。引發髌股關節綜合症的三個主要原因，是過度使用及負荷過重、由生物力學所產生的問題，或是肌肉不平衡所致（亦可以是多個因素結合導致），或在青少年時代參與大量運動，而開始出現痛症。

運動能改善髌股關節綜合症嗎？

近年有研究嘗試了解運動對改善髌股關節綜合症是否有幫助。有一項在荷蘭進行，並在2009年於《英國醫學雜誌》發表的研究，當中自願參與者被分成兩組：一組接受運動訓練，另一組則在感到痛楚期間選擇休息，並避免進行會引發痛楚的活動。三個月後，做運動的一組不論在休息或進行活動期間感到痛楚的情況，都比選擇休息的一組更少。十二個月後，做運動的組別比選擇休息的組別繼續在各方面展示更佳效果。

有助管理和預防髌股關節綜合症的運動守則

對於受膝蓋痛困擾的人而言，做運動可說是一項高難度挑戰。運動有助強化關節周邊的肌肉，但身體活動亦能誘發痛楚。然而，就如前文所言，運動療法有助改善痛症；但為達致最佳效果，患者應按個人情況及在醫護人員監察下進行合適的運動和伸展動作。髌股關節綜合症患者不妨參考下列幾個運動小貼士：

- **強化肌肉**：運動膝蓋周邊的肌肉能令肌肉變得強壯，減少受傷，更可支持身體活動，紓減痛楚。
- **選擇合適鞋履**：做運動前，必須確保穿上合適、能提供足夠軟墊的運動鞋。運動鞋穿得太久，軟墊部份會因為磨損而失去保護作用。
- **替換訓練**：設定運動時間表時，可選擇能維持身體健壯及減輕關節壓力的運動，游泳、划艇也是不俗選擇。若你是一位跑手，你亦可選擇同步進行步行或踏單車等活動。
- **選擇合適地面硬度**：選擇在草地或細沙上進行運動，減輕膝蓋承受的壓力，亦可盡量避免在山上或樓梯上做運動。
- **遇痛即止**：若在進行強化及伸展肌肉運動或其他活動時感到痛楚，應即停止並休息。運動是要強身健體，而非做成損害。少量不適是可以接受的，但痛楚則是身體給予我們的警號，如感到痛楚，建議請教專業醫生。



科大醫院
骨傷科
梁國威 中醫生

小兒濕疹



小兒濕疹，俗稱奶癬，學名為異位性濕疹，是一種常見的非傳染性慢性皮膚病。

發病原因目前尚不清楚，多見於免疫系統稍弱或先天性皮膚比較乾燥的嬰兒，患者多具有過敏體質，食用或接觸某些食物和物質容易誘發，例如魚、蝦、牛羊肉、奶類及豆類、花粉、羽毛及塵埃等，有時天氣轉變、感冒、扁桃腺發炎及緊張的情緒都能誘發或加重，常伴有血清免疫球蛋白IgE水平增高，患者或家族中常有哮喘、過敏性鼻炎等病史。



本病症狀在不同年齡階段具有不同的特點，一般分3期：

嬰兒期（奶癬）

多在出生後兩個月左右發病，皮疹先在雙頰、額部、頭皮、頸部，可延及軀幹四肢，時輕時重，往往在出牙期間再次發作，一般嬰兒濕疹在2歲後逐漸好轉。

兒童期

5歲前發病約占80%，可由嬰兒期轉變而來，多見於肘窩和腋窩，劇癢，常伴有抓痕血痂，故淺表的淋巴結常有腫大，此期特點是年齡越大，則傾向慢性苔癬化及局限化，多在學齡期後好轉或消失，少數遷延不愈而轉入青年期。

青年及成人期

由兒童期延續而來，或突然在青春期出現，皮疹多在眼瞼、頸、肘、腋窩、四肢屈側出現，多為局限性苔癬化和乾燥性丘疹，容易有色素沉著，由於致敏因素較多，故不易查清。

預防方面，除了避免接觸致敏原外，也應避免在猛烈太陽時作戶外活動，因太熱及出汗太多均會加重濕疹；在選擇潤膚霜時，夏天時應選擇質感較薄的，相反在冬天則應選擇質感較厚的潤膚霜，每次塗用潤膚霜時應先用濕毛巾在患處輕輕擦抹，以減低皮膚因太乾引起的刺痛，塗抹次數可根據皮膚的乾燥情況適當加減。

濕疹的治療可使用外用或內服的藥物，主要是止癢、抗敏感、消炎及殺菌作用。由於濕疹嚴重時多會使用含有少量類固醇的藥膏，因此使用外用藥物治療時需要注意：

1. 留意對藥物的反應；
2. 因個體差異，不要使用別人的藥物；
3. 按醫生的吩咐，藥物只能塗於適當的部位，並需要注意使用的次數及份量。

科大醫院
皮膚科
方壯偉 特約醫生





認識 藥物過敏

相信很多人都有發生過敏的經驗，例如常見的食物過敏，對花粉塵蟎以及化學劑等各式各樣的物質敏感。但是藥物過敏又是什麼一回事呢？簡單來說就是不管任何用藥途徑使用藥物後發生的過敏反應，過敏程度也可輕可重，嚴重的也可引至死亡。藥物過敏反應具有藥物的特異性與復發性，且通常與接受的藥物劑量多寡無關。

至於藥物為何會造成過敏？主要是因為藥物（一般為大分子物質）或藥物在人體內代謝轉化後，產生的代謝物和體內的大分子物質結合所引致身體自身免疫系統反應，促使致敏物質釋放，可引起皮膚搔癢、紅腫、脫皮、呼吸困難、血壓下降、休克等情況。因為年紀、性別、疾病、基因等個體差異，服用藥物之後發生藥物過敏的機率或嚴重度會有所不同，部份人接觸或使用藥物後可能會馬上出現過敏情況，又或者延遲過敏反應（持續用藥三日後開始發生）。

有些人對特定藥物過敏，所以治療時可使用其它不同結構但相似效果的藥物取代；有些人則對多種藥物交叉過敏。理論上，任何藥物都有引起過敏發生的可能性，但有幾類藥物是較常出現的，例如抗生素、胰島素、放射線顯影劑、麻醉劑、阿司匹林、非類固醇止痛藥和鴉片類藥品等。

若在家中服用藥物時發生藥物過敏，首要的處理是先停止繼續服用該藥物（除了不能自行停藥之藥物外），之後需視乎過敏程度，如情況輕微（出現皮膚局部紅腫搔癢，蕁麻疹等）可塗抹一些類固醇類消炎膏或服用抗過敏藥以舒緩症狀；如情況較重（出現喘息或呼吸困難，胸悶或疼痛，感覺頭暈或要昏倒，臉、嘴唇、舌頭或咽喉腫脹等）則應儘快求醫告知醫生情況。但如果疑似引起過敏的藥物是病患治療療程中不可或缺的藥品，為避免過敏藥物繼續造成更大的傷害，請儘快找醫生更換其它替代的藥物治療，以持續原本的治療療程，同時降低過敏的傷害。所以，如知道自己對哪些藥物有過敏反應，應告知醫護人員，並建議您將可能引起過敏的藥物名稱寫下來隨身攜帶，以免醫生處方此類藥物而造成過敏危險。



科大醫院
註冊藥劑師
張慧蓮



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

治未病 中醫調養優惠計劃

科大醫院 UNIVERSITY HOSPITAL

“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





眼睛去旅行

藍天 白雲 草地

希望在有藍天白雲的地方生活大概是人的天性之一吧？如果有藍天白雲的地方還有綠樹林與青草地，就更令人嚮往了。但現實生活中的人們因為種種原因遠離了藍天白雲綠樹青草，因為種種原因不得不將親近優美自然的願望壓了在心底。說起來，也算是一種「雖不能至，然心嚮往之」吧？不過，攝影能將遠方看不到的美景帶到眼前。選擇好角度，就可以拍出一張充滿張力的照片。而照片經過我們的視覺系統的處理之後，便能將我們帶進風光之中。

得詩一首：「青天出鄉舍，草徑捲雲舒。樹遙小高遠，人現卻似無。」



科大醫院
眼科
初歌今 醫生



關愛長者

2013年3月，央視播出的一則公益廣告《關愛老人打包篇》，廣告中的文字內容是“爸爸的記憶力越來越差，忘記了很多事情，甚至認不出兒子，也不知道家在哪裡。兒子帶他外出吃飯，盤子剩下兩個餃子，爸爸竟然直接用手抓起餃子放進口袋。兒子愣住了，爸爸說：我兒子最愛吃這個了。”這個短片一播出，就在各大視頻網站和微博上被廣泛轉發。這段公益廣告是央視專門打造的《關愛老人》系列公益廣告的其中一篇《打包篇》，短片由香港著名廣告導演侯仲賢執導，以中華傳統文化中最重要的“孝”為主題，講述了一份埋在父親心底對兒子的愛。家人的關心尤為重要，子欲養而親不待，不要等到父母不在了才追悔莫及，追問時間都去哪兒了。子女要做到的是，多抽出時間回家陪陪父母，哪怕是幫助刷刷筷子洗洗碗，陪父母說說家常話。

伴隨社會的進步和發展，人口老齡化的程度日趨明顯，老年人的身心健康越來越受到醫護工作者和家人的廣泛關注。世界衛生組織提出，“健康不僅是沒有軀體疾病，還要具備心理健康和良好社會適應能力”。但大多數的疾病都屬身心疾病，和心理失調相關，《黃帝內經》說，“精神內守，病安從來”，所以長者在身體保健的同時還需注重心理健康。



雖然長者大多患有慢性病，如：

高血壓
高血糖
高血脂
(俗稱三高)

冠心病
中風

骨質疏鬆症

風濕性
關節炎

肺氣腫

痛風
腰腿疼痛

部份長者也因獨居，經濟因素，引起擔心和恐懼。也因生活習慣的形成，會固執、也會健忘。所以調節生活是很重要的。

心理健康調節方法

活到老，學到老，我們的生命才會生生不息。所以要鼓勵長者放下家庭的瑣事，想想兒孫自有兒孫福，保持好心情是關鍵。有機會可以觀看或參加文體健身、社會活動和社團活動，參加這些活動會讓人心情舒緩，俗話說，“換個環境換種心情”就是這個意思。還有遇到自己解決不了的問題，不妨告訴家人，請大家一起來分擔，說出來了，壓力就減少了50%，剩下的大家一起分擔，容易多了呢。

良好的醫療團隊針對老年人的常見病、多發病能做到及時診斷、早期治療；在中醫的藥物及理療配合可以幫助解除及減輕不適。

健康小貼士：就是“一、二、三、四、五、六”

- 遵循“一個中心”：以健康為中心；
- 謹記“兩個要點”：瀟灑一點兒，糊塗一點兒——遇事看淡看開點，小事隨意點；
- 做到“三忘”：忘掉年齡，忘掉怨恨，忘掉疾病；
- 珍惜“四有”：有個老伴，有個老窩，有些老底，有些老友；
- 選擇“五要”：
 - 要掉，放下架子，多動腦學習養生常識和新事物；
 - 要俏，穿得漂亮點，自我感覺也會年輕；
 - 要笑，生活就像一面鏡子，你笑他也笑，多些娛樂活動；
 - 要跳，運動可以替代藥物，但藥物不能替代運動；
 - 要聊，經常和親朋好友聊天，參加社群活動，走出小天地。
- 培養“六心”：童心，舒心，歡心，善心，粗心，信心。

科大醫院
住院部護士
高紅雲





科大醫院體檢項目簡介

科大醫院與澳門科技大學同屬於澳門科技大學基金會，是一所現代化醫院，同時也是澳門科技大學中醫藥學院及健康科學學院的臨床帶教基地。醫院環境優美，設備先進，除擁有本地專業的醫療團隊外，還有來自國內、外的專科醫療顧問。

醫院設有中、西醫門診、國際醫務中心、中醫藥學院專家臨床中心、國際健康管理中心、醫學影像診斷中心、臨床化驗診斷中心(NATA認證)、睡眠診療中心、綜合康復診療中心、內視鏡中心、治未病服務、腫瘤綜合治療服務、中醫美容中心、手術室、住院部。

國際健康管理中心設有一站式體檢服務，環境舒適。結合目前先進的影像檢查儀器，如：1.5T磁力共振(MRI)、64層斷層電腦掃描儀(CT)、數字減影血管造影儀(DSA)、數碼X線攝影儀(DR)、數碼乳腺攝影儀、骨密度測量儀、四維彩色超聲波掃描儀等，以及獲國際NATA認證的臨床化驗診斷中心技術支持，使體檢服務更為細緻周詳。常用的體檢項目包括：男性健康管理計劃、女性健康管理計劃、企業雇員健康管理計劃、學生健康管理計劃以及個人健康管理計劃等。

隨著科大醫院不斷地發展和完善，將為本澳的醫療事業發揮重要的作用，以實現為廣大市民提供更優質、更專業的醫療服務為宗旨。



科大醫院醫學美容服務

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

疤痕知多D

1.為什麼有些人疤痕不顯眼？有些人的疤痕則特別大及明顯？

如果傷口比較表淺、或受傷後處理恰當，沒有感染、個人不是疤痕體質，癒合後的疤痕一般都不會明顯。但如果傷口位於張力位置，如關節、胸壁，或傷口在癒合過程發生感染，或傷口本來就是發炎的傷口如暗瘡，則疤痕會特別明顯。因為張力或炎症會刺激身體產生出超過正常需要的肉牙組織去修復傷口，使疤痕變大。

然而疤痕增生的程度也與體質有關，并帶有遺傳因素。另外，皮膚色素越深，疤痕增生的機會就越大。



2.身體為何有疤痕？疤痕是怎樣形成的？

其實疤痕乃傷口癒合的重要產物，各種原因引起的創口都需要依靠疤痕組織的生成，使傷口連接。

其中創面的癒合包括三個步驟：

- (1) 肉芽組織形成將傷口填滿。
- (2) 傷口周圍的皮膚邊緣向中心縮，牽拉四周正常皮膚向內移動，從而使邊緣互相靠近，縮小傷口。
- (3) 上皮再生，覆蓋肉芽組織。

3.受傷後應怎樣處理才不留疤痕？

首先，要及時到醫院由醫生對傷口進行清洗、消毒、縫合或包紮。常常有人擔心清洗傷口會耽誤時間，流更多的血或把傷口洗得更大，甚至僅僅因為怕疼而拒絕清洗，事實上，認真清洗傷口是避免留疤痕、促進傷口癒合最基礎的一步。比如外傷後如果皮膚嵌入粉塵、煤灰等雜物，如果清洗不淨，有顏色的顆粒殘留在皮膚內就會形成難看的粉塵染色。消毒是為了防止感染，這也是避免局部留疤痕的關鍵，因為感染會引起真皮下層的破壞、表皮無法再生，只好由肉芽組織增生填補缺損，這樣必然留下疤痕。同樣，膿瘡要儘早由醫生科學處理，切忌用手去擠捏，防止炎症向深部擴散。此外，燙傷後要立即用大量清潔冷水沖洗，以減輕對深部組織的高溫損害。



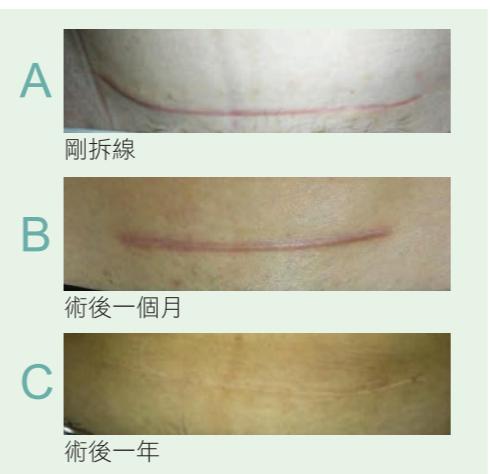
4.有疤痕該如何處理？

外觀明顯的疤痕，可利用“磨皮”（如激光）達到減淡疤痕的效果。痕癢不適的疤痕，可於疤痕內注射類固醇，以消退不適癥狀及減淡紅腫。對於明顯增生的疤痕，則需用手術方法治療，如疤痕切除或切除後創面植皮，另按患者的體質及疤痕部位，有時還需配合電療。按摩療法可以使硬疤痕軟化，可以改善凸起或有攀縮傾向的疤痕。對於大面積的傷口，則可考慮緊身彈性衣的壓迫治療方法。最近新出一種儀器，是利用低溫冷凍技術使增生明顯的疤痕萎縮壞死，一般只需一次治療。優點是可避免開刀以及術後復發的問題，是疤痕體質朋友的福音。

5.手術後的疤痕應怎樣護理？

對手術後的傷口，很多人以為拆了線就沒有問題，但其實於拆線後的疤痕仍會繼續發展，尤其以術後1至2個月為甚，一般需半年至9個月才停止。故建議於拆線或傷口初步癒合後，視情況開始執行按摩療法和壓迫療法，目的是減少疤痕增生情況。並可用美容膠紙或矽膠片（疤痕貼），壓貼於癒合的傷口上。疤痕貼需每天24小時貼牢，貼壓的範圍必須大於傷口本身並包括周圍的正常皮膚才有效。

處理恰當的剖腹產疤痕：



科大醫院
整形外科
林茹蓮 醫生



您有沒有「節日後遺症」？

澳門是華洋集處之地，不論中西方節日，都會與家人朋友一起慶祝。由每年尾起的冬至、聖誕節、新曆新年，直至農曆新年期間的兩、三個月，大家都少不免吃吃喝喝的聚會。節日過後，不少人發覺裙子、褲子都較之前緊了不少，體重已靜悄悄地攀升起來。其中很多患有糖尿病、高血壓、高血脂或高尿酸的人士到覆診時才發覺持續數星期的大吃大喝令病情嚴重了，這正是筆者所指的「節日後遺症」。

西方人士重視的感恩節等同中國的冬至，一家大小都趕回家聚餐，節日後大吃大喝所引致的體重上升亦是他們十分關注的問題。權威醫學雜誌「新英倫醫家期刊」曾發表一篇關於節日後體重增加的研究。研究人員為195位成人量度於節日前、節日期間及節日後的體重。結果顯示這批人士的體重於節日期間平均增加了0.48公斤（即1磅）。而在澳門，再加上一連串的中國節慶，筆者遇上很多亞洲病人，他們在那



兩、三個月的節日前後導致體重增加的幅度估計約有5磅之多。但已增加的體重並沒有於來年的春、夏季回落，而年復年的秋、冬季上升的體重，更容易引致成年人過重，甚至患上肥胖症，及增加患上慢性疾病的風險等問題。

要避免「節日後遺症」的最好方法，當然是於節日前及期間提高警覺性，節制飲食，定時自我監測體重、血糖、血壓等，能及早避免影響健康，保持體重。對於那些已出現「節日後遺症」的朋友，千萬不要氣餒，現時能積極改變生活習慣，多做運動及注意均衡飲食，慢慢地將過多體重減掉，這樣來年就可以更加開心、健康地過節。



科大醫院
陳麗愉 特約營養師



最愛 小兒科

過敏性鼻炎



Q：張醫生，到了春天以後，發現孩子打噴嚏流鼻水多了，如何觀察孩子是不是可能有過敏性鼻炎呢？

A：過敏性鼻炎的典型症狀包括流鼻涕、鼻塞、打噴嚏和鼻子癢；另外，在日常生活中可看到患兒早上起來或睡前常會打噴嚏或鼻塞流鼻水的情形；或是每當季節變換、冷熱交替就會開始流鼻水、打噴嚏；甚至嚴重的幾乎每天都掛著兩條鼻涕。將上述的症狀加上典型的過敏病史（包括家族史）、臨床檢查與相關的實驗室檢查（包括嗜酸性白血球與IgE的總量、特異性IgE抗體、或過敏原試驗）就可確定診斷。影像學檢查通常不需要。

Q：孩子為什麼會發生過敏性鼻炎？過敏性鼻炎的誘因有哪些呢？

A：鼻腔屬於上呼吸道一個重要的出入口。它可通過加溫、加濕、以及過濾空氣中的有害或過敏原顆粒，而達到保護人體的作用。而正因為此作用，使得鼻子最容易受到傷害，易累積過敏反應，並造成過敏症狀。常見誘因是吸入過敏原，室內過敏原包括塵蟎、寵物皮屑、昆蟲（如蟑螂）、黴菌或是植物；常見室外過敏原包括花粉和黴菌。

Q：過敏性鼻炎可能出現哪些合併症？

A：過敏性鼻炎的發炎反應並不只是局限在鼻腔，會出現多種合併症包括氣喘、鼻竇炎、結膜炎、鼻息肉、中耳炎、牙齒咬合不正、注意力不集中與過動、睡眠障礙等。

Q：過敏性鼻炎應如何治療？

A：治療主要應對其根本的原因來著手，也就是說，抗發炎療法會比針對臨床症狀治療還重要。臨床上治療過敏性鼻炎的常用藥物包括：

1. 抗過敏藥：可解除打噴嚏、鼻子癢、流鼻水等症狀；
2. 血管收縮劑：可使鼻腔通暢，迅速解除鼻塞，但不建議長期使用，易造成藥物性鼻炎；
3. 類固醇類：常用於嚴重鼻敏感發作，按醫囑短時間使用對減輕病情相當有幫助。應在醫生指導下用藥。

Q：張醫生，應如何預防過敏性鼻炎呢？

- A：
一、改善體質，增強免疫力；
二、規則作息，充分睡眠，均衡營養和充足運動；
三、避免接觸過敏原，包括：
1. 避免使用厚重窗簾、地毯，不玩毛公仔；
2. 使用輕而易洗的太空被、絲被，少用毛毯；
3. 避免使用彈簧床墊、榻榻米、草蓆，應使用木板床或海綿墊為宜；
4. 每隔2~4週，用55°C的熱水洗被單、枕套或在陽光下曝曬，或使用防蟎床上用品；
5. 家庭內避免飼養寵物，如小貓、小狗、小鳥；
6. 使用空氣濾淨機，減少空氣中懸浮的過敏原；
7. 避免使用芳香劑、蚊香、殺蟲劑，以及二手菸等刺激。
四、注意飲食：避免冰冷、刺激性食物；增加纖維質、維生素的攝取；
五、注意保暖：早晨起床立即添衣保暖，及注意足部保暖；
六、居住環境屬於氣候溫和，空氣污染少，鼻子過敏症狀較易控制。

科大醫院
兒科

張志勤 醫生



中醫治療小兒過敏性鼻炎

1. 陳醫生，我女兒經常早上起床時流清鼻水、鼻塞、揉眼睛、晚上乾咳，她是否患者過敏性鼻炎呢？

答：根據你形容的症狀都是過敏的表現，你女兒有可能患上了過敏性鼻炎。過敏性鼻炎多見於兒童，以五、六歲兒童多見，且經常會合並濕疹及哮喘等疾病。發病季節多在春季。

2. 中醫對過敏性鼻炎的病因有什麼看法呢？

答：過敏性鼻炎在中醫又名鼻鼽，中醫認為肺經開竅於鼻，合於皮毛，所以肺氣虛者，一旦感受風寒，風熱，濕熱等，會造成呼吸系統過敏，免疫力減低及皮膚過敏等病。脾、腎虛弱使肺失溫而產生鼻鼽，其病在肺，但其本在脾與腎，治療以溫補肺、脾、腎，祛風散邪為主。

3. 中醫對過敏性鼻炎有無分型呢？

答：根據不同症狀可有不同的証型。風寒型多為流清鼻涕、晨起加重、易頭痛、噴嚏多；風熱型以流黃鼻涕、鼻痛、鼻塞為主要症狀；肺氣虛多見經常反覆感冒的兒童，常伴有氣短、多汗、咳嗽等；腎氣虛除了氣短、流鼻水、多汗、咳嗽外，還有夜尿次數多，經常疲乏等等。

4. 陳醫生，中醫有什麼方法治療及預防過敏性鼻炎呢？

答：中醫治療鼻鼽可根據不同的症狀進行辨証分型治療，如風寒型可用祛風散寒的治法；風熱型的可用祛風清熱通竅的治法；肺氣虛的宜健脾補肺；腎氣虛的要用益腎補肺的治法。中醫還會用三伏天及三九天敷貼來治療鼻鼽，由於敷貼藥物有祛寒補肺等作用，所以可達到增強體質及預防鼻炎的反覆發作。

5. 過敏性鼻炎的患兒在日常生活當中要注意什麼呢？

答：
1. 鼻過敏者須避開過敏原，如春夏或初秋時的花粉熱，應戴口罩；避免家中塵蟎，毛毯或動物皮屑等。
2. 適度使用除濕機及空氣潔淨機，其濾網要清洗乾淨。
3. 平時少食用冰涼食品，或較寒性食物如冰品、可樂、冰涼水果、苦瓜、大白菜等。
4. 夏天少吹冷氣，早晨起床先穿好衣服，用手按摩迎香穴、印堂穴至發熱，再喝杯溫開。
5. 天冷時口罩、帽子、圍巾、毛背心、手套、襪子是最好的防寒裝備。
6. 用溫的生理食鹽水沖洗鼻子，或用蒸鼻器，將蒸氣吸入鼻腔。
7. 多運動如游泳、慢跑、八段錦練功等。

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

中醫『穴位埋線』減肥治療

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。此療法微創、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 a traditional acupuncture treatment. Protein catguts will be implanted at appropriate acupuncture points.

This treatment 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.

治療費用:

Treatment Fee:

「穴位埋線」每次治療費為 MOP 380或 MOP 480，不含診金。

It costs **MOP 380 / MOP 480** per time, excluding of consultation fee.



診金:
Consultation Fee:
中醫專家門診 MOP 150；中醫普通門診 MOP 100。

Specialists of TCM: **MOP 150**; General practitioners of TCM: **MOP 100**.

預約:

Appointment:

請致電(+853) 2882-1838 預約中醫門診「穴位埋線」治療。

Please contact **(+853) 2882-1838**.



今昔醫患情

外地一些醫療糾紛和醫鬧事件的報導，發人省。

“醫本仁術，醫者仁心”，古往今來，此前賢教誨，都是醫生不二的信念和行為準則。但是“今時今日，淨系咁樣，唔夠嘅”。

時移世易，醫患關係已有了深刻變化。

從前行醫被譽為“懸壺濟世，治病救人”。醫生治病療傷是德性善行，涉及病人及其家庭的健康幸福。請看贈旗、贈匾的讚詞：“起死回生、醫者父母心”、“救命之恩、恩同再造”……醫生受到高度的尊重和信任，病者都能服從和配合醫生醫療。治好病，患者衷心感激。萬一失敗，大多亦能理解接受，因為醫生已盡力醫治了。

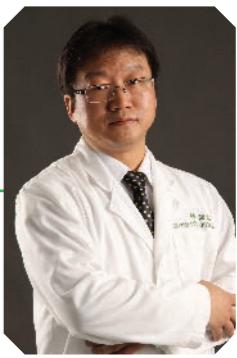
今時之醫事已不同前。隨着民眾日益經濟富裕，文化知識、法律意識提高，資訊科技發達，消費觀念改變。醫療業已被視為醫療產業、醫療市場、醫療服務業。一些醫療單位索性稱科室負責人為經理、看病掛號叫買籌、病人為顧客。醫生是醫療服務提供者，病人是消費者。提供者所提

科大醫院
心臟內科
盧滿鴻 醫生



良醫之道 醫心為首

科大醫院
中醫推拿科
張俊 主治醫生



供的是有償服務，診斷、治療、出個醫療證明、寫張病假單，樣樣有價。而病人是消費者，自然要考慮消費保障、消費維權。有一位病人的外籍家屬要找某醫院院長投訴照護不足，聲言“我花了錢當然要得到相應價值的服務！”。所以，有人認為現代醫患關係是雙方權利與義務的關係。醫好病是應該的，醫壞了則等著挨告！甚至病醫好了，也可能因為態度不佳或收費太貴而被抱怨。坊間傳言“謀財”“害命”之說，雖是發洩言重，聞之焉有情不動者耶！

醫療結果存在高度的不確定性。醫學倫理“尊病者、持公義、益病患、毋傷害”。醫療單位都把“愛心治病”定為宗旨。“心主神明”“其華在面”。要真正做到愛自心生，視病猶親、時時都展現由衷的寬顏（用“寬顏”比用“笑容”更合適！）。“心開竅於舌”，就是要有良好溝通，莫吝唇舌：做解釋須詳、使知情務盡；及時、完整、準確做好各種醫療記錄。行為守法度，知識常更新，技術達認可夠格，操作合認可常規。在醫，盡心竭力，做到最好；在患，信任合作，配合醫療。醫患和諧，則市民幸甚，醫療業界幸甚。

中醫理論認為陰陽平衡，氣血調和，經絡通暢人體才能健康，陰陽失去平衡便產生疾病，當人體的氣血陰陽虧虛，即“正氣虛弱”時，易導致風寒濕等“邪氣”侵犯人體。此外中醫十分重視情志在疾病發生中的重要作用，持續長久不良情志刺激，超過了人體本身的正常生理活動範圍，會使人體氣機紊亂，臟腑陰陽氣血失調，也會導致疾病。隨著現代生活的飛速發展，生活節奏的加快，競爭的加劇和人際關係的複雜，導致許多人長期壓力過大，精神高度緊張，而又得不到有效釋放，是導致疾病的主要原因。

中醫認為人的精神活動主要與心關聯最密切，“心者，君主之官，神明出焉”（《素問·靈蘭秘典論》）。將“心”喻為君主，可以看出心在中醫理論中的重要地位。“心主神明”就是說心主宰著人的精神情志活動，神明之心的活動是以血肉之心的功能正常為基礎的，心“在志為喜，在聲為笑，在變動為憂”，心氣充盛，血脈通利調和，則人喜怒有度，哭笑有常。現代社會競爭激烈，使人猶如身處急流之中，往往需要多重考慮，不免讓人心緒煩亂，則易使氣機雜亂，身體機能就會受到影響。另外，現代社會物質生活十分豐富，對人有著極大的誘惑，欲求不能得到滿

足也容易使人生病，但人的欲望是無限的，只能控制欲望，不能期望著所有的欲望都得到滿足。因此，要保持良好的心境避免不良情緒和過度欲望的影響，在疾病的治療中起到非常重要的作用。

所謂良醫之道，醫心為首，即好的醫生能從病人自身考慮，解除心理負擔，凡事拿得起，放得下，懂得取捨，做到“恬淡虛無”、“精神內守”，恬淡，安靜、愉快，虛懷若谷、心無雜念。靜以養神，而神氣清靜，精神愉悦，則氣機調暢，正氣旺盛，精神內守，則機體健康。人的精神情志活動是由五臟共同完成的，但是心的作用是最為重要的，主明則下安，心的各種生理功能正常則五臟六腑可相安無事，相互協調，履行各自的功能，使機體各項功能和精神活動正常運行。

演習全為您

演習，就如對一個未知何時到來的考試，而進行的一個練習，這個練習必須認真、準確及全面，因為可能只有一次機會。自從SARS出現後，感染控制成為醫療的重要議題之一，多種類的傳染病，例如：禽流感、埃博拉病毒病等，都對醫療機構的第一度防線敲響了警號。醫療機構一旦發現疑似病例，要嚴格按照有關規定要求及時報告，要採取有力措施，及早進行干預，嚴防疫情的發生和蔓延。

因此，我們會進行不同形式的演習以測試我們應變措施的不同部分，一種是純粹測試應變計劃的溝通和通報部分，每個部門的同事對其部門扮演的角色及責任是否十分清晰，以及在有需要時，聯絡通知哪些其他部門，這需要很清晰。另一種是測試同事在程序上的操作是否熟習，就以禽流感及埃博拉病毒病為例，在演習過程當中，我們着重步驟如何進行，例如最後看到的卸除防護衣物的過程。對埃博拉病毒病感染的途徑來說，防護衣物的卸除是醫學界最關注的。這動作本身，若涉及一些已受污染的防護衣物，卸除過程相信是其中一個高危的動作，所以需要不斷演練。就算是我們醫院內的同事，其實也需要不斷演練，以及不時需要互相觀摩



或監察。我們亦會邀請很多觀察員，這些觀察員包括其他不同部門的同事，在進行演習後，觀察員及參與的人士會一起舉行檢討會議，就大家在過程中觀察到的，或自己作為參與演習的一員，提出在過程中遇到的問題，大家檢討是否能總結經驗，交予我們考慮改善整個應變措施的做法。

實際上，在醫院，這些演習，無論是程序、操作，以及其他的操作，其實正在不斷進行。醫院會定期進行大大小小不同的演習或培訓，目的是希望我們能盡量貼近整個防禦禽流感或埃博拉等傳染病的策略，就是及早發現、及早通報、及早隔離和檢查。亦為確保廣大人民群眾的身體健康和生命安全，進一步加強傳染病防控工作。

科大醫院
門診部護士長
梁逸華

科大醫院營養科關心您

營養諮詢及飲食指導

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。

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。

適用對象：

關注個人體重及健康人士

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法)，協助您維持相應的健康體重，預防肥胖。



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。

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

抵擋“春困”來襲

驚蟄過後，萬物蘇醒，嶺南開始潮濕多雨。在這個季節，空氣中充滿潮濕黏膩之感，因而在春季更加容易出現“水濕困脾”讓人感覺周身不適，容易疲倦、昏昏欲睡、四肢困重，像被裹住了手腳，從而引起“春困”。

俗話說“春困夏乏”，“春眠不覺曉”，隨著天氣的升溫，很多人會覺得很疲乏，整天不是沒精打采就是總覺得睡不夠，工作也沒精神，不少人為此很是煩惱，甚至心裡壓力很大。從中醫角度來講，之所以出現“春困”現象，主要由於冬春兩季的氣候變化大，人的身體需要有一個適應調整的過程。於是人們便會出現了懶洋洋、軟綿綿、無精打采、昏沉欲睡的“春困”現象。

中醫認為，春天是肝氣所主導的季節，肝氣旺盛，肝勝脾（木克土），脾胃不能很好地運化水濕，容易引起水濕內困，加上春季陰雨綿綿，更會感覺疲乏、嗜睡。由此可見，春困的發生與季節、天氣和本身的脾胃功能有關。

雖然春困不是病態，但不利於人的身體及精神狀態健康協調，這時我們除了需要有良好的作息時間、運動等各種方法加以調節外，還可以進行食療，以下推薦二款補益脾胃中氣，化濕利水，消除困倦的中醫湯水給大家，用來對抗綿綿不盡的“春困”。

淮山茨實扁豆排骨湯

材料：淮山15g，茨實15g，北芪12g，薏苡仁15g，白扁豆15g，白朮10g，豬排骨200g

做法：豬排骨洗淨血污並斬件，將上述材料用清水洗淨，一併放進湯煲內，用中火煲1個半小時，調味即可。

功效：健脾祛濕。此湯水適合脾虛濕重、精神不振者患者飲用。



五指毛桃煲烏骨雞湯

材料：烏骨雞一隻，五指毛桃20g，酒黃精10g，茨實15g，茯苓15g，薑三片，紅棗3顆，鹽適量。

做法：將烏骨雞、五指毛桃、茨實等洗乾淨放入湯煲中，切三片姜放入湯煲後倒入10碗清水，用猛火把水燒開後，改為文火煲一個半小時，調味即可。

功效：益氣健脾，祛濕利水。



溫馨提示：

若有不清楚自己體質的患者，可先諮詢中醫生後再行飲用。

科大醫院
詹晶晶 中醫生





西醫部
Western Medicine Department



中醫部
Traditional Chinese Medicine Department

科別 Specialties

醫生 Doctors / 治療師 Therapists / 營養師 Dietitian

全科 General Practitioner

陳麗珊 CHAN Lai San、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、
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 Patrício LOPES LAO

神經內科 Neurology

詹培源 ZHAN Pei Yuan

內科 Internal Medicine

鄭彥銘 Gregory CHENG

血液科及腫瘤科 Haematology and Oncology

鄭彥銘 Gregory CHENG

治療師 (物理治療)
Therapist (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)
Therapist (Chiropractic)

任偉強 YAM Wai Keung

家庭醫學科 Family Medicine

葉衛忠 IP Wei Chung

心臟內科 Cardiology

王國耀 WONG Kwok Yiu, Chris、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

霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuk Seen, Edward、
劉永基 LAU Wing Kee, Peter、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 LO Kwong Yin, Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao

小兒外科 Paediatric Surgery

楊重光 YEUNG Chung Kwong

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 & Sports Medicine

林冠群 LAM Kun Kuan

兒科 Paediatrics

梁平 LEUNG Ping, Maurice、張志勤 ZHANG Zhiqin、
杜韋德 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, Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han

營養師 Dietitian

陳麗渝 CHAN Lai U, Joey

門診
OPD

特約專科門診
SOPD
(Associate Doctors)

門診
GOPD

專科門診
SOPD

西醫顧問
Western Medicine Consultants

中醫顧問
Traditional Chinese Medicine Consultants

科別 Specialties

中醫生 TCM 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

針灸科 Acupuncture

朱慧敏 CHU Wai Man
陳飛燕 CHAN Fei In、楊燕 IEONG In

皮膚科 Dermatology

林倩雯 LAM Sin Man

婦科 Gynaecology

陳健成 CHAN Kin Seng

兒科 Paediatrics

梁國威 LEUNG Kwok Wai

骨傷科 Bone-setting

劉良 LIU Liang、劉夢光 LIU Meng Guang

內科 Internal Medicine

趙永華 ZHAO Yong Hua

心血管科 Cardiology

劉夢光 LIU Meng Guang

兒科 Paediatrics

莫蕙 MO Hui

推拿科 Tui Na
(Chinese Massage Therapy)

張俊 ZHANG Jun

醫院顧問
Consultants

科別 Specialties

顧問 Consultants

外科 Surgery

馬威 MA Wei

耳鼻喉科 ENT

韋學軍 WEI Xuejun

心胸外科 Cardiothoracic Surgery

張傑 ZHANG Jing

麻醉科 Anaesthesiology

徐仲煌 XU Zhonghuang

疼痛科 Pain Therapy

徐仲煌 XU Zhonghuang

婦科 Gynaecology

陶紅霖 TAO Honglin

內科 Internal Medicine

陶紅霖 TAO Honglin



西醫臨床帶教指導門診

SOPD(Western Medicine-Clinical Instructors)

科別 Specialties

乳腺外科 Breast Surgery

耳鼻喉科 ENT

外科 Surgery

腦外科 Neurosurgery

骨科及運動創傷學科
Orthopaedic Surgery & Sports Medicine

整形外科 Plastic Surgery

整形外科、頭頸外科
Plastic, Reconstructive, Head & Neck Surgery

心胸外科
Cardiothoracic Surgery

骨科 Orthopaedic Surgery

腸胃肝膽內科
Gastroentero-hepatology

泌尿外科 Urology

導師 Instructors

熊維嘉 HUNG Wai Ka

許由 HUI Yau

熊健 AH KIAN, Ah Chong 董曉明 TUNG Hiu Ming
郭寶賢 KWOK Po Yin, Samuel 鍾志超 CHUNG Chi Chiu, Cliff

陳君漢 CHAN Kwan Hon
范耀華 FAN Yiu Wah

劉俊傑 LAU Chun Kit

張永融 CHEUNG Wing Yung

何昭明 HO Chiu Ming
吳偉民 NG Wai Man

趙瑞華 CHIU Shui Wah
張慶全 CHEUNG Hing Chuen, Henry

俞江山 YU Kong San

袁漢 YUEN Hon

黃德慶 WONG Tak Hing, Bill

中醫臨床帶教指導門診

SOPD(Traditional Chinese Medicine-Clinical Instructors)

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



www.uh.org.mo



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

