

免費取閱

CU Health



優·生·活

ISSUE
2015
夏季號

14

- p.6 光明再現—談白內障的成因與治療
- p.12 中醫針灸治療面癱
- p.26 三伏天灸治療
- p.50 膳待經痛

希波克拉底誓言

希波克拉底是西元前5~4世紀的希臘醫生，被西方醫學尊稱為醫學之父。希波克拉底誓言流傳2000多年，即使是今天的醫生和護士，也無人不曉。誓言的核心內容也許早在希波克拉底之前就以口頭的形式在醫生當中世代相傳。希波克拉底可能是第一個將這一誓言用文字形式固定下來的人。他以此作為每個醫學生成為醫生所宣的誓言。時至今日，在一些國家醫生就業時還必須按此誓言宣誓。

希波克拉底誓言之所以歷經2000多年顛撲不破，就在於它是建立了一個醫生行為規範。儘管在希波克拉底之後，也有不少古代醫學家就醫生的職業道德發表過重要論著，另有建樹，但就其對全世界之影響的深度和廣度而言，卻無出其右者。希波克拉底誓言的精神至今沒有過時。

也有人認為希波克拉底誓言具有封建行會和迷信色彩。的確，這是它的歷史局限性。但瑕不掩瑜，希波克拉底誓言的光輝依然在世界各國閃耀。

希波克拉底誓言首先要求醫生做好醫學傳承，其中包括尊重老師，終身執業，傳授醫學三個方面。古時的醫生，並不像今天的醫生一樣，成為一個非常好的職業。當時醫生地位低下，收入微薄。而誓言要求每位醫生執守自己的專業，並且努力使之發揚光大，實在是難能可貴。

希波克拉底誓言尤其對醫生的操守有明確要求。關於醫療措施，必須是為了病人的利益，而不能給病人帶來痛苦和危害。這就是以人為本的理念，不能把病人當作動物而隨意處置。關於毒藥管理，不能交給任何人，也不可以授意別人使用。關於醫療行為，只能是為了治病，不能為所欲為，謀取錢財，勾引異性。關於病人隱私，要嚴格保密，不得外泄。

希波克拉底誓言是確定醫生對病人、社會的責任以及醫生行為規範的誓言，成為古希臘醫生職業道德的聖典。這份由古代發出的醫德倡議書，也得到當今醫生的普遍相應。

雖然世界又前進和發展了2000多年，今日的科學技術，醫療水準，物質條件都是古希臘所不可比擬的。但是經濟和科技的發展，不一定帶動了醫德的進步。有些醫生在工作中並沒有全心全意地為病人的利益著想，而是追求在病人身上獲得更多的個人財富，根本背離了希波克拉底誓言。

由此可見，希波克拉底誓言的基本精神既古老，又現實。它像一面高懸的明鏡，映照著所有的醫務工作者。既鼓勵善人，也鞭撻惡者。

科大醫院院長
王玉來



CONTENT

- 院長的話**
- 02 希波克拉底誓言
- 醫療專題**
- 06 光明再現——談白內障的成因與治療
- 12 中醫針灸治療面癱
- 外科醫生告訴您**
- 18 膽囊息肉手術需謹慎選擇
- 麻醉·不醉·清醒事**
- 20 無痛胃腸鏡——監測麻醉
- 影像透視**
- 22 淺談頸動脈超聲檢查的意義
- 醫學分享**
- 26 三伏天灸治療
- 30 如何避免幼兒意外窒息及窒息的搶救方法
- 28 眼睛去旅行
- 藥學分享**
- 32 蠶豆症與藥物
- 護理分享**
- 34 洗腎飲食話您知
- 健康愛美麗**
- 38 腋下出汗煩惱
- 39 糖尿病外食不愁吃
- 最愛小兒科**
- 42 嬰兒奶粉大剖析
- 44 從中醫角度認識“手足口病”
- 醫生醫心**
- 46 醫生必須具備的醫德
- 47 醫者養生
- 護理護您**
- 48 有發燒？無發燒？
- 中醫靚湯**
- 50 膳待痛經

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：



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、黏膜和淋巴觸診 Skin, Sclera and Lymph Mode	✓	✓	✓	✓
	心、肺聽診 Heart & Lung Consultation	✓	✓	✓	✓
	腹部觸診 Abdomen Palpation	✓	✓	✓	✓
	肢體活動能力評估、色覺檢查 Motility Assessment, Color Blindness Test	✓	✓	✓	✓
化驗檢查 Laboratory Examination	全血圖 CBC	✓	✓	✓	✓
	ABO血型及Rh(D)因子 ABO & Rh (D)	✓	✓	✓	✓
	尿常規 Urinalysis	✓	✓	✓	✓
	肝功能 Liver Function	谷丙轉氨酶 ALT		✓	✓
		卵泡刺激素 FSH		✓	
	生育評估 Fertility Assessment	催乳激素 Prolactin		✓	
		黃體生成激素 LH		✓	
		精液分析 Semen Analysis	✓		✓
	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			✓	✓
	腹部超聲波 (肝、膽、脾、腎) Ultrasound (Liver, Gallbladder, Spleen, Kidney)			✓	✓
心血管檢查 Heart Examination	子宮附件超聲波 Uterus Ultrasound	✓		✓	
	靜態心電圖 ECG			✓	✓
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

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



www.uh.org.mo





光明再現

—談白內障的成因與治療

人類透過眼睛認識這個世界，故眼睛被稱為靈魂之窗，然而，生、老、病、死卻是一個自然的過程，身體各器官的功能，總有衰退的一天，白內障便是由於老化引致的疾病，根據資料顯示，白內障是目前全球致盲的首要原因，在全球四千多萬盲人中，因白內障而致盲的就有一千七百萬人。而在我國六百七十萬盲人中，白內障盲佔40%~70%，每年還以40~50萬例在遞增，隨著人口增加和壽命延長，白內障患者不斷增多，估計到了2020年，中國因白內障而致盲的積存量將達500多萬人。

認識白內障

科大醫院眼科醫生初歌今，是中山醫科大學眼科學博士，至今已從事眼科醫學工作達二十二年，他表示：「眼睛就好像一部照相機，晶狀體就好比照相機的鏡頭，光線通過晶狀體聚焦光線，在視網膜上產生清晰的影像，人們便能看到事物。但當晶狀體出現混濁時，進入眼內的光線就會被散射，從而不能在視網膜上形成清晰的影像，造成視物模糊，這就是白內障。」有些人以為到了眼睛看不清東西才可能患上此病，但其實從廣義來說，因各種原因引起晶狀體透明度降低或者顏色改變，導致晶狀體光學品質下降，在某種程度上便可診斷為白內障。

白內障的成因

科大醫院眼科顧問廖萱教授，是四川大學眼視光學博士，從事眼科臨床醫療工作二十年，曾於香港理工大學視光學院從事相關研究，她表示，白內障的成因在醫學界是一個複雜的課題，一般認為人體老化、局部營養障礙、免疫與代謝異常、外傷、中毒、輻射、紫外線等，都可能引起晶狀體代謝紊亂，導致晶狀體蛋白質變性而發生混濁。



白內障的種類

白內障可分為初發期、膨脹期、成熟期和過熟期四個階段，又按病因、時間，晶狀體混濁的形態、部位和程度，分為不同類型：

老年性白內障：最常見的一種白內障，因老化造成

外傷性白內障：因鈍性或銳性外傷引起

併發性白內障：因虹膜炎、青光眼、視網膜色素病變等引起

代謝性白內障：因糖尿病、甲狀腺疾病等引起

藥物性白內障：因長期使用類固醇等藥物所導致

先天性白內障：由於遺傳性、染色體變異、胎內感染等所引起

臨床上最常見的是年齡相關性白內障（老年性白內障），也是老年人失明的主要原因，它的發病率隨著年齡的增長而增加。據資料顯示，我國50~60歲長者老年性白內障的發病率為60%~70%，70歲以上者達到80%，而80歲以上的更達至100%！只是各人晶狀體混濁的情況和位置不同，才出現不同的視覺退化情況！

白內障的症狀

視力減退和視物模糊是白內障的主要病徵，患病初期視力雖仍然可以保持為1.0，但是此時可以出現高空間頻率上的對比敏感度下降。隨著白內障的病程發展，晶狀體混濁加重，視力逐漸下降，最終可致失明。

由於白內障的部位及程度對視力的影響不同，因此每位患者的主要症狀可以有所不同：若混濁位於晶狀體的周邊部位，視力可以不受影響；若位於晶狀體的中央，則視力受到影響，甚至可能只看見手動或光感；晶狀體部分混濁，可以出現單眼複視或多視；晶狀體硬度和凸度增加，使得近視度數不斷加深；此外還可表現為視物發暗或顏色變淡，眼前固定黑影，晝盲或夜盲、眩光等。

白內障的治療

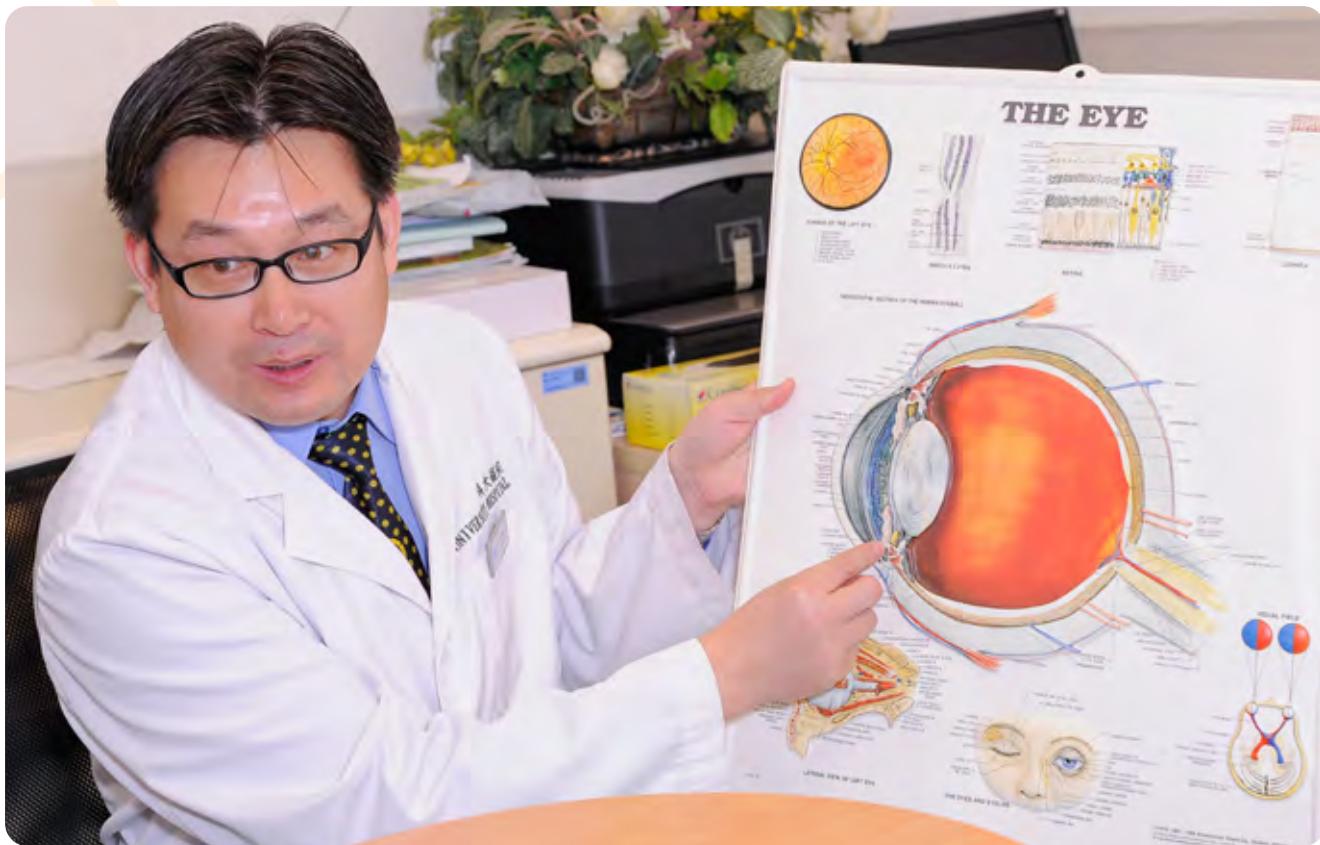
· 手術 ·

目前治療白內障的藥物療效都不確切，手術治療仍然是最有效的治療方法。現時臨床上廣泛應用的是超聲乳化吸出術，通過約二至三毫米甚至更小的切口，利用超聲能量將晶狀體核與皮質乳化後吸出，同時保留晶狀體後囊膜以植入後房型人工晶狀體，具有手術切口小、組織損傷少、手術時間短、術後散光小、視力恢復快的顯著優點。

隨著醫療技術的進步、儀器設備的更新，白內障手術安全性大為提高，近年開始流行的飛秒激光術，全程無刀以及電腦化，更安全、精確。

· 人工晶體 ·

透過手術拿走混濁之晶狀體後，醫生會為病人加入人工晶體，它是人工合成材料製成的一種特殊透鏡，替代自身的晶狀體，使外界物體聚焦成像在視網膜上，其光學性能和生物相容性良好，在眼內不會出現不良反應。過去的人工晶體質地比較硬，但目前已經研製出多種性能卓越的新型人工晶體，質地柔軟、功能更完備，例如多焦人工晶體、散光人工晶體等等，醫生會根據患者的需求、生活模式，結合眼部情況，與患者一起個性化地決定人工晶體的選擇。



看不到東西才做手術？

過去由於醫學技術水準的限制，必須等到白內障完全“成熟”或者失明時才能進行手術，其間病人視力及生活質素大受影響，更可能引致青光眼和葡萄膜炎等併發症。時至今日，醫學水平不斷提高，當白內障干擾視覺功能，影響患者的日常生活工作時，或患者希望有好的視覺品質時，就可以接受白內障手術，而何時進行手術主要依據患者的實際需求，醫患雙方商榷手術時機。對於高齡老人來說，只要身體素質良好，沒有全身和局部手術禁忌症，也可接受手術。



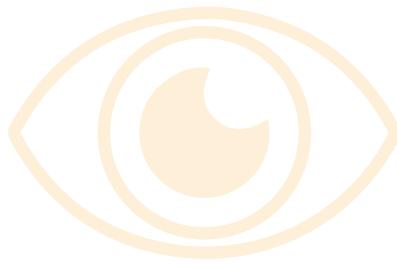
白內障手術的術前準備：

- ▶ 注意起居飲食，術前要睡眠充足，無須戒口；
- ▶ 充分的眼部檢查和全身檢查；
- ▶ 計算手術中要植入的人工晶體度數；
- ▶ 患有嚴重疾病，如高血壓、糖尿病、心臟病、對藥物敏感等，應知會醫生，此時會在內科醫生的指導下，將血壓、血糖、心腦血管指標等調整到最佳狀況（血壓 $\leq 160/90\text{ mmHg}$ ，空腹血糖 $\leq 8\text{ mmol/l}$ ）。

白內障手術後注意事項：

白內障手術後部分患者需配戴眼鏡

- 1 人工晶體的度數是通過公式計算的，對於大多數人是比較準確的，但對於有些人會有偏差，這時就需要通過戴眼鏡來提高看遠的視力；
- 2 大部分人工晶體是單焦點、不可調節的，需要佩戴老花鏡來提高看近的視力；
- 3 術前即存在屈光不正（近視、遠視和散光）的患者術後可能需要配戴眼鏡。



其他注意事項：

- ▶ 不能過分使用眼睛，要注意多休息；
- ▶ 避免揉壓眼睛，避免髒水入眼；
- ▶ 不可自行拆下紗布，並遵照醫生吩咐，定時用藥和覆診；
- ▶ 保持正常的飲食，避免刺激性食物，不要酗酒；
- ▶ 如遇突然劇痛、紅腫、視力急劇下降，應儘快向主診醫生求助。



白內障是一種高發的影響視力的眼部疾病，在老年人中非常常見。但是，糖尿病與心血管疾病等全身疾病，以及老年性黃斑變性與青光眼等眼部疾病，也會導致老年人無痛性漸進性的視力下降，因此，對於出現上述症狀的患者，應當找眼科醫生進行全面的眼部檢查，以免延誤或錯失診療時機。



科大醫院

眼科顧問

廖 萱

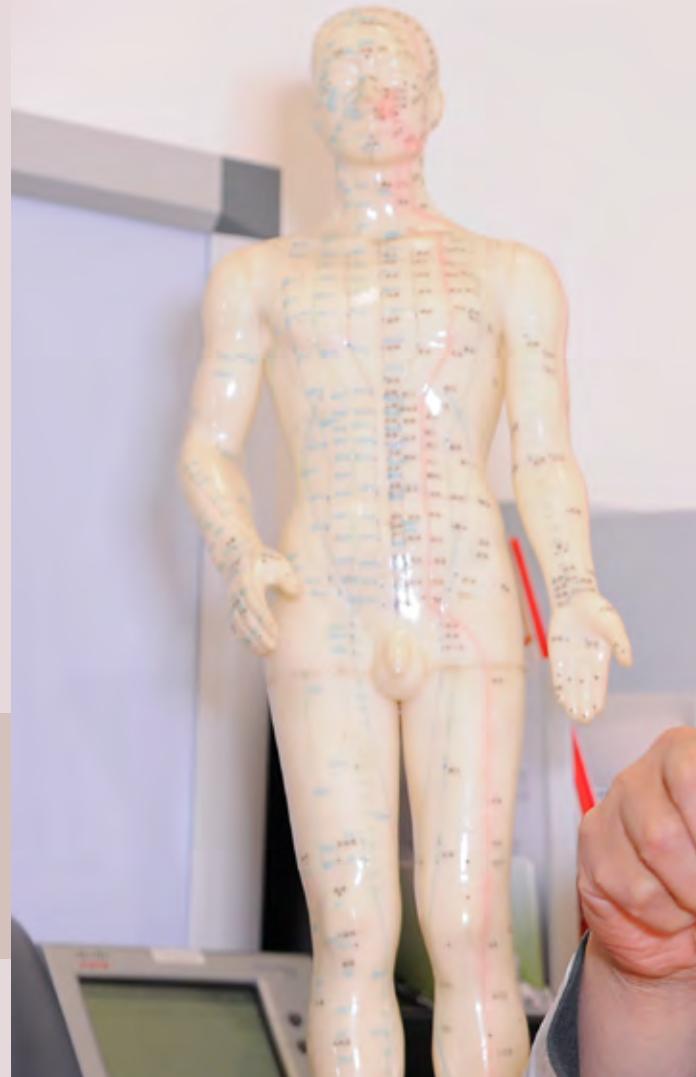


科大醫院

眼科醫生

初歌今

中醫針灸 治療面癱



當您一照鏡子，發現自己“口歪眼斜”、面部肌肉動彈不得，甚至連眼睛也不能閉上，心裡一定焦急又擔心，這很可能是面癱！面癱是以一側面部肌肉弛緩，運動不利，口眼向一側歪斜為主要表現的病症，又稱面神經炎，最常見的面癱又稱為「貝爾（Bell）面癱」，為「周圍性面癱」中最常見的一種。此疾病常見、多發，不受年齡限制。患者往往連最基本的皺眉、閉眼等動作也無法完成。

引起面癱的病因有多種，如感染性病變、自身免疫反應、中毒、維生素缺乏等等。科大醫院中醫針灸科張岱權顧問，具有十數年針灸工作經驗，是全國針灸學會會員，他表示，中醫認為面癱與正氣不足、脈絡空虛有關。人體全身由不同的經絡貫穿，當風寒、風熱之邪乘虛侵襲面部筋脈，若患者抵抗力弱，容易造成經氣阻滯，脈絡失養，筋肉縱緩不收，便會引致面癱，故當天氣寒冷、季節轉變時，面癱的病發率也會提升。

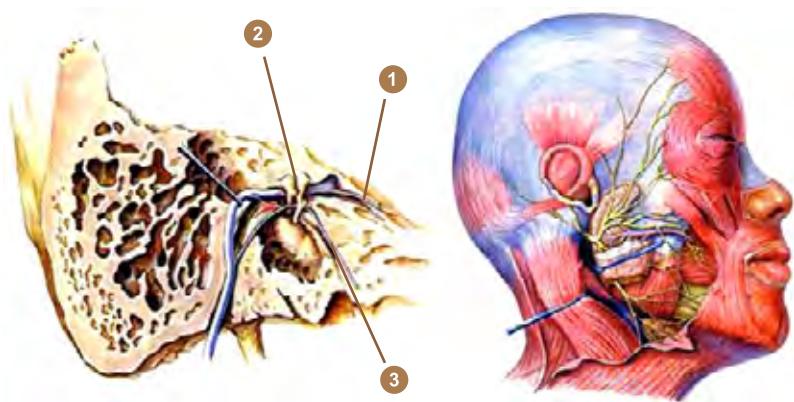


認識面神經解剖結構

人類面部的混合神經可分出三個分支：

- ① 岩淺大神經：支配淚腺和鼻腔腺體
- ② 鐙骨肌神經：支配聽覺
- ③ 鼓索神經：支配同側舌前三分之二的味覺

認識這些結構十分重要，因為不同部位的病變會引起不同的臨床表現，出現不同程度的面癱情況！



面癱的臨床表現

如上文所說，具體的臨床表現還因不同部位的神經受損而有所不同，但一般會有以下症狀：

急性起病，
病前多有受涼史，
常於夜間發病

患側面部麻木不適、
肌肉鬆弛，
口眼歪斜

漱口時水從患側流出；
進食時食物易停留於
患側齒頰間

伴患側耳後、乳突下疼痛、舌前2/3味覺減退或消失、聽覺過敏

流淚、流涎

進食時，食物停留於患
病側牙頰之間



面癱患者的體征

1. 額紋變淺或消失，不能皺額、蹙眉；
2. 瞼裂增寬，眼瞼不能閉合或閉合不全；
3. 痘側鼻唇溝變淺或消失；
4. 口角下垂，露齒時口角歪向健側；
5. 吹口哨、鼓腮困難；
6. 後遺症表現：患側面肌痙攣，出現“鱸魚淚”現象等。



面癱的分類

周圍性面癱

周圍性面癱是由於感染滌過性病毒、風濕病、多發性神經炎、腦底部腫瘤等病變而引起的。中醫則認為與脈絡空虛，感受風寒或風熱、風痰、瘀血阻滯經脈，氣血失和、肝腎陰虛等有關，具體的臨床表現為：

- 核下性；
- 眼裂以上、以下表情肌運動障礙；
- 口眼歪斜；
- 不伴有驅體偏癱。

中樞性面癱

中樞性面癱則是由神經中樞病變引起，例如中風，因腦血管障礙所引起的面部麻痺，所產生的症狀並不只限於顏面，可能連帶使一邊的手、腳麻痺或失去控制力或腦部功能障礙等。中樞性面癱眼瞼可閉合，而且不影響皺眉、揚眉等動作，患者額紋仍然存在，其臨床表現為：

- 核上性；
- 眼裂以上表情肌運動正常，眼裂以下表情肌運動障礙；
- 口角歪斜；
- 常伴有驅體偏癱。



面癱的治療

張岱權顧問表示，面癱的治療應強調中西結合、針藥並用、分期辯證施治。一般西醫的治療原則是：改善局部血液迴圈，促使局部水腫、炎症的消退，促進面神經功能的恢復。而中醫則會運用到針灸治則，其原理為：祛風通絡，疏調經筋，針灸並用，以面部腧穴、手足陽明腧穴為主，臨床一般採取局部取穴配合遠端取穴。



· 近端（面部）取穴

所謂近端取穴，就是直接於患者面部穴位下針，達至治療效果。

主穴	配穴
攢竹、地倉、頰車、下關、翳風	<ul style="list-style-type: none"> 額紋消失不能蹙眉者，加頭維、陽白。 上眼瞼運動不利者，加太陽、晴明。 下眼瞼運動不利者，加承泣透四白。 口角餸斜者，加人中、承漿。

· 遠端取穴

遠端取穴則是根據中醫的經絡原理，在身體其他部位相對應與面癱位置有關的穴位施針，加強治療作用。

主穴	配穴
合谷、足三里、三陰交	<ul style="list-style-type: none"> 風寒型—加外關、風池 風熱型—加曲池、內庭

面癱的針灸治療期一般為兩個星期左右，每次約為三十分鐘至一小時。中醫也會建議患者配合適當的中藥作治療，內服藥物以活血通絡，祛風化痰，扶正祛邪為主，如牽正散、川芎、蟬蛻、炒地龍、白僵蠶、全蠍等。



面部穴位示意圖



面癱病例

患者在閉眼時癱瘓側眼球向外上方轉動，
露出白色的鞏膜

面癱的不同階段

· 急性期

一般在發病一周內，此期因面神經處於水腫階段，也是治療面癱的關鍵時期，患者應把握1~15天治療黃金時間！中醫認為“急則治其標”，此期以驅除外邪、疏通經絡為主。針刺面部穴位宜輕刺淺刺，以得氣為度；肢體遠端穴位宜重刺深刺，施瀉法。不宜用電針。

· 恢復期

發病一周後，病情趨於穩定。中醫認為“緩則治其本”，此期以補益氣血、活血通絡為主。面部穴位可深刺，採用透刺法以加強活血通絡的作用，促進面神經的恢復；施補法。可加用電針。

· 後遺症期

此期病情遷延不愈，病久入絡。此期以攻補兼施、活血化瘀為主。面部穴位以淺刺為主以激發經氣，施平補平瀉手法，不宜深刺以免加重抽搐；足三里和三陰交宜深刺強刺激，施補法。並加灸以補氣血。

面癱乃臨床針灸科的常見病多發病，針灸治療療效頗佳，取效的關鍵在於把握最佳的治療時機，辯證施治，分期分經論治，內以湯藥，外以針灸，並聯合激素、神經營養藥的綜合治療。另外，多加強鍛煉，定時休息，增強自身的體質和免疫力，在天氣轉變時注意防寒保暖、避免長期停留於當風位，在流感高峰期更應多加留意，體弱多病者不宜前往人多地方，保持健康體魄，有助減低患病風險！



科大醫院

中醫針灸科顧問

張岱權



膽囊息肉手術需謹慎選擇

膽囊息肉在健康人群中極其多見，其中有很小一部分患者因為癌變而需要手術。通常臨牀上所稱膽囊息肉，實際上是指膽囊息肉樣病變（PLG）。隨著現代影像診斷技術的不斷發展，使PLG的檢出數量日益增多，PLG已經成為最常見的膽道疾病之一。



然而，對PLG應該如何治療的問題，一直存在一些爭論或分歧。在臨牀工作中，很多醫生常把PLG直徑是否大於8mm作為是否手術治療的界限，並把腹腔鏡膽囊切除術（LC）列為首選方法等。而新近的研究表明，對膽囊功能良好的小PLG，進行手術可能沒有必要。

膽囊息肉發病率高，癌變率低。在健康人群中超聲普查PLG的發病率為3%~7%，而對手術切除的膽囊作病理切片觀察，很少發現沒有一點息肉樣病變者，可見PLG的存在比較廣泛。直到現在，對PLG的成因並不完全明確，也沒有有效的預防措施，因此發現後該如何處理是臨床關注的要點。

臨床所謂PLG實為一組包含很多不同病理狀態的膽囊疾病。目前通用的病理分類是分為非腫瘤性病變與腫瘤性病變兩大類，腫瘤性病變有分為良性和惡性。多數PLG為非腫

瘤性病變，最常見的PLG是膽固醇息肉，佔46%~70%。研究表明，膽固醇息肉不會癌變，只有部分PLG良性腫瘤性病變，如膽囊腺瘤具有癌變的可能。



PLG於影像檢查難以確診。一般PLG往往無臨床症狀或症狀輕微，臨牀上主要是在健康查體時，經超聲檢查偶然發現的。

對於PLG的治療，手術與否需要謹慎選擇。PLG之所以要手術切除膽囊，是從臨床角度考慮到了PLG的癌變、腫瘤、結石和不適症狀等問題。如果在手術前能夠判斷病變的良惡性，僅對惡性機率較高的患者進行手術，則對膽囊功能良好者，手術機率將大幅度減少，這將具有重大意義。目前認為與PLG病變性質的變化相關的危險因素，依次為病灶大小、數量、合併結石、年齡。結合國內外的研究結果，比較適合的PLG手術適應症如下：

1. 病灶直徑>10mm。
2. 患者年齡>50歲。
3. 無蒂性或單發病灶。
4. 短期內病灶增大趨勢明顯。
5. 位於膽囊頸部。
6. 合併膽囊結石。

對於上述第2~4種情況，病灶可能小於10mm，應當密切隨診至8mm以上為好，這樣即使有癌變，也難以構成威脅。而第5種和第6種情況，常常引起不適症狀，手術對於PLG大小的要求可以低一點。

此外，由於一般只有位於膽囊頸部的息肉才會引起不適症狀，對於臨床不適症狀的PLG，應小心地除外非PLG或其他膽囊疾病直接引起的慢性胃炎、十二指腸潰瘍等。因此胃鏡檢查是必要的，否則術後仍會有不適症狀。



恰當掌握這一指證，將使PLG這一類較大的人群確實從手術或不手術中獲益。超聲檢查PLG的假陽性率6%~43%，手術時可為陰性發現或僅發現膽結石，故在手術前短期內應複查超聲。對於暫不具備手術適應症的PLG，只要進行定期動態隨訪，即可發現快速增長的腫瘤。一般開始為3~6個月密切隨診一次，1~2年後，延長至6~12月一次即可。



科大醫院
西醫部副總監
外科醫生
姚繼容



無痛胃腸鏡

監測麻醉



近年來，大腸癌持續高居本地十大死因之首，且為新發癌症的首位。雖然發病率不斷上升，但大部分的病例是可以預防的。大腸癌症，從正常的粘膜腺細胞轉變成腺息肉再轉變成腺癌細胞，此過程可長達10年。故大腸癌在一定程度上是可以預防的。全結腸鏡檢查被推薦為大腸癌的篩查金標準，但是一提到做大腸鏡，很多病人莫不面有難色，甚至退避三舍，而錯失及早發現與及早治療的良機。隨著麻醉技術與麻醉藥物的不斷改進，及市民對健康檢查品質的更高要求，無痛胃腸鏡檢查已日趨普及。

監測麻醉 (MAC, Monitored Anesthesia Care)

無痛胃腸鏡採用的麻醉方式，我們稱之為監測麻醉。這是一種有別於全身麻醉的特殊麻醉方法。此麻醉方式是經過靜脈給予短效的鎮靜劑及麻醉止痛藥物，使在胃腸鏡檢查過程中減輕患者的焦慮、不安與疼痛。在過程中，麻醉科醫生會全程監測患者的生命體征，並會根據患者的反應適時調整麻醉深度，確保患者呼吸通暢及血壓、心跳穩定，在一個安全、舒適、無痛的狀態下完成內視鏡檢查。由於監測麻醉對患者的意識只有輕微的抑制，保留了患者的自主呼吸及吞咽反射，而且在檢查完成後患者能很快甦醒，所以有別於全身麻醉。監測麻醉是不需要氣管插管，且副作用（比如噁心、嘔吐、術後昏昏欲睡等）也較全身麻醉為輕。



監測麻醉還可用於什麼情況？

所有的內視鏡檢查，包括氣管鏡、鼻咽鏡、陰道鏡、子宮腔鏡、膀胱鏡、經內視鏡逆行性膽管鏡（ERCP）；放射性介入治療；還有一些不需要全身麻醉的短小手術都可以在局部麻醉的基礎上配合監測麻醉，以減輕患者在手術中的焦慮和不安。



小Tips：

雖然監測麻醉的麻醉深度不如全身麻醉，且手術後能很快甦醒，副作用也少，但是由於監測麻醉過程中麻醉科醫生也會根據檢查操作的需要而調整麻醉深度，有時甚至必須改為全身麻醉，所以監測麻醉的術前準備和術中監測的標準仍然會按全身麻醉的要求準備。術前準備必須包括術前禁食8小時、禁水2小時；術中監測也必須具備心電監測、血氧飽和度監測及血壓監測，患者亦需常規吸氧。另外，監測麻醉必須由麻醉科醫生實施。



還有一點需要提醒患者的就是在接受監測麻醉後24小時內不可操作機械（包括駕駛汽車）及不建議做任何重要的決定和簽署重要文件。



科大醫院

麻醉科醫生

陳慧嫻



淺談頸動脈超聲檢查的意義

隨著人們生活條件的提高，對健康越來越重視，許多人都會主動要求進行頸動脈超聲的檢查。但其實有多少人能真正瞭解頸動脈超聲檢查的意義所在，今天在這裡給大家簡單介紹為什麼要進行頸動脈超聲檢查及其意義。

什麼是頸動脈呢？

顧名思義就是指位於頸部的動脈系統，分為左右兩側，根據部位不同又分為頸總動脈（成人平均長度約9~12cm，右側較左側略短）、頸內動脈顱外段（長度約4~5cm）、頸外動脈（長度約6~7cm），其中頸內動脈是最重要，因為其供應左右大腦半球前2/3的區域。

頸動脈壁由內膜、中膜、外膜三層膜構成。超聲檢查顯示內膜回聲較低，纖細光滑，呈細線狀。中層為暗區帶，外膜為血管壁最外層，呈明亮光帶，管腔內為無回聲暗區，自內膜內緣至外膜內緣為測量管壁厚度（即血管壁內膜和中膜的厚度），稱Intima Media Thickness (IMT)。超聲檢查測量頸動脈IMT很準確，能夠精確到0.1mm。隨著年齡增加IMT逐漸增加。平均年齡每增長10歲，IMT增加0.1mm。目前臨床中認為IMT正常

為<1.0mm；1.0至1.2mm之間為中內膜增厚；1.2至1.4mm之間為斑塊形成。根據超聲圖像的形態學特徵學斑塊分為：

- (1) 低回聲脂質性軟斑；
- (2) 中等回聲富含膠原組織的纖維性扁平斑塊；
- (3) 強回聲伴聲影的鈣化性硬斑塊；
- (4) 回聲強弱不等的潰瘍性混合型斑塊。

軟斑、扁平斑和混合斑均屬於不穩定斑塊。檢查時如果發現不穩定斑塊，這時應該重視，因為這種斑塊容易脫落導致腦卒中。

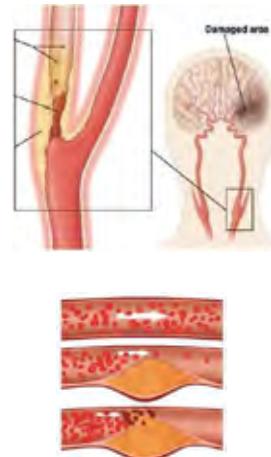
頸動脈超聲可以檢查哪些疾病呢？

如血管的動脈粥樣硬化，包括斑塊形成，血管狹窄甚至閉塞。其次還可以檢查：某些類型的血管炎（如大動脈炎）、血管夾層（如頸動脈夾層）、放療後頸部血管狹窄、纖維肌發育不良、動脈瘤等。頸動脈最常見的疾病是頸動脈粥樣硬化，它是脂類代謝異常，平滑肌細胞增殖和炎症因子刺激相互作用和影響的複雜過程，簡單講就是脂質在血管壁沉積造成斑塊，也是血管壁的一種病理性老化過程，就像水管內壁生鏽、管壁增厚一樣。

早期動脈硬化表現為內—中膜厚度的增厚，管腔的內徑可能正常或者輕微增厚。內中膜增厚到一定程度就形成動脈粥樣硬斑塊。嚴重的斑塊或斑塊破裂繼發血栓形成，會導致血管腔狹窄。超聲檢查可以根據血流的流速及遠端阻抗的情形，波形的變化來推斷血管上游或下游是否有狹窄的可能性；也可以計算血管狹窄率（頸動脈狹窄程度分為<50%、50%~69%、70%~99%、100%），指導臨床醫生下一步治療、選擇治療方案。比如無症狀狹窄率70%以上，需要考慮手術或介入支架治療；症狀性頸動脈狹窄50%以上，需要考慮手術或介入支架治療；閉塞者一般不能再做手術或支架治療，除少數例外情況；不管手術或介入支架治療，都需要同時進行內科藥物治療。

動脈粥樣硬化？

動脈粥樣硬化是一種全身動脈廣泛受累的病變，主要累及體循環系統的大、中型彈力型動脈，常為多個臟器的動脈同時受累，以腦動脈和冠狀動脈最常見。頸動脈粥樣硬化及斑塊為全身動脈粥樣硬化的一個表現，頸動脈超聲可作為一個視窗，在一定程度上反應了動脈硬化的程度。一旦超聲檢查顯示頸動脈內膜增厚或是頸動脈斑塊形成，就預示著全身動脈粥樣硬化的形成，必須警惕，必須干預那些不健康的生活方式（吸煙、肥胖、酗酒、久坐缺乏運動、飲食不均衡等），治療相應的疾病危險因素（高血壓、高血糖、高血脂等）。另外，頸動脈粥樣硬化也反映冠狀動脈病變程度，可作為臨床預測心腦血管疾病及判斷預後的一個重要指標。

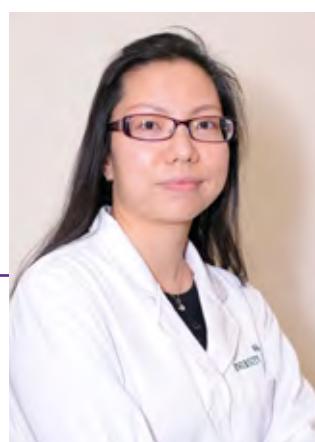


頸動脈超聲波檢查是一個無創傷性、無輻射，操作簡易，而且價格便宜的檢查，中高齡人，具有高危險因素者，最好定期檢查，它可以正確的評估流入腦內的主要血管狀況，以瞭解血管有無動脈硬化斑塊、狹窄、甚至阻塞的情況。還可以預測心、腦血管疾病的風險、反映動脈粥樣硬化的嚴重性及惡化程度，更有助已發生動脈粥樣硬化人士，早期接受治療及評估藥物治療的效果。

科大醫院

影像科醫生

黃小艷





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
MOP180

60分鐘
mins
MOP210

90分鐘
mins
MOP350

運用手法對足底的穴位和反射區進行推拿按摩，達到防病保健的作用。
(泡足採用本院自擬中藥處方)。

Foot Massage is good for health maintenance, we provide foot bath as well by using unique homemade herbal prescription.

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

三伏天灸療法

何謂三伏天灸療法？

三伏天分初伏、中伏、末伏，是一年中最炎熱、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，水庖或色素沉著等反應，因此建議進行敷貼前先詢問醫生了解情況。

2015年“三伏天灸療法”時間

初伏	7月13日	(星期一)
中伏	7月23日	(星期四)
中伏加強	8月2日	(星期日)
末伏	8月12日	(星期三)

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 8897-2678 /
 8897-2679

諮詢電話



治未病服務

科大醫院



三伏天灸治療



何謂“三伏天灸”治療？

“三伏天灸”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。“三伏天”是一年中最熱的時候，此時腠理疏鬆，氣血暢通，用具有辛散溫通功效的中藥進行穴位貼敷治療，可溫經散寒通絡，又可調整臟腑，提高人體的抗病能力。

哪些疾病適合做“三伏天灸”？

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、反覆呼吸道感染（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、腹瀉、關節痛、腰痛、痛經等。

“三伏天灸”貼敷期間有哪些應注意事項？

- 敷貼時間為成人3~6小時；兒童2~4小時；
- 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；
- 敷貼期間忌食生冷、煎炸、辛辣等刺激性食物和煙酒；
- 忌海鮮等易致敏食物；忌易致化膿食物，如牛肉、燒鵝、花生等。

貼敷“三伏天灸”後，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疱，大約有1%~5%左右的人可能會起大水疱。這是由於藥物被人體充分吸收、穴位敏感造成的。皮膚起疱、反應強烈病人療效往往越明顯。



有哪些人群不宜進行“三伏天灸”治療？

- 孕婦和三歲以下的嬰幼兒；
- 有嚴重先天性心臟病、肝腎功能不全、糖尿病患者；
- 處於疾病發作期（如發燒、正在咳喘）的急性病患者；
- 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。

2015年“三伏天灸”敷貼時間如下：

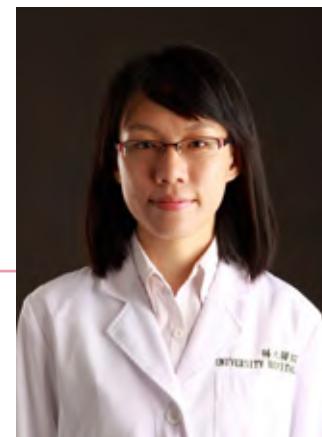
初伏	2015 年 7月13日 (星期一)
中伏	2015 年 7月23日 (星期四)
中伏加強	2015 年 8月 2 日 (星期日)
末伏	2015 年 8月12日 (星期三)

每伏各貼藥一次，為達到最佳效果，建議連續治療三年。

科大醫院

中醫生

陳飛燕



攝影：科大醫院陳飛燕中醫生





平靜的湖面上
有船
遠方的歌謠飄過來
搖晃著湖面，搖晃著船

歌謠與湖水依舊如昔
留不住的是白雲
湖裡的白雲與船
天上的船與白雲



科大醫院
眼科醫生
初歌今

如何避免幼兒意外窒息 及窒息的搶救方法

意外窒息是目前我國5歲以下兒童意外傷害死亡原因之首。因此提前做好預防非常關鍵。

為什麼幼兒容易發生窒息？ 主要有哪些原因造成窒息？

- 嬰幼兒尚未發育完善，奶汁易誤入氣管，叫做“嗆奶”；嬰兒的一些反射還很薄弱，不能把嗆入氣管的奶咳出來，阻塞氣道而發生缺氧，即稱為“嗆奶窒息”。
- 嬰幼兒的咀嚼能力尚未發育完全，無法把食物嚼得很碎，容易被食物卡住氣管。
- 嬰幼兒喜歡把東西放進嘴裡咬，因此容易發生異物吸入喉道及氣管引發窒息。



怎樣預防嬰幼兒窒息的發生？

- ① 寶寶睡覺時，最好讓寶寶睡自己的小床，應露出頭部。枕頭周圍不要放置毛絨玩具，以防堵住寶寶的口鼻。媽媽晚上餵奶時要保持清醒狀態，不要躺在床上餵奶。每次喂完奶後應抱起寶寶拍後背直到打嗝。
- ② 給寶寶準備食物時，儘量做糊狀、煮爛的食物，方便寶寶吞咽。儘量避免讓5歲以下的孩子吃花生、瓜子、豆類及其他帶核食品；吃果凍應該用勺子吃，不要一下吸入口中；骨頭湯、骨頭粥要把骨頭過濾後再給孩子吃。另外，進食時不要讓孩子說話、打鬧、哭笑，以防食物嗆入氣管。
- ③ 寶寶周圍不要有塑膠袋等不能透氣的物品，以免蒙到寶寶的臉或寶寶自己玩耍將塑膠袋套頭上。經常檢查寶寶衣服上的紐扣等配件是否牢固，以防寶寶抓下放嘴裡引發窒息。
- ④ 避免讓寶寶玩硬幣、鋼筆或圓珠筆的筆帽、橡皮、彈珠、小球或鈕扣、珠寶首飾等。小玩具對3歲以下的小寶寶來說都不太安全，父母可利用衛生紙捲筒來檢測，能輕易穿過捲筒的小玩具都儘量避免。

發生窒息有哪些表現？

媽媽在餵奶時注意觀察寶寶臉色表情，尤其對早產兒和小嬰兒，若寶寶的嘴角溢出奶水或口鼻周圍變色發青，應立即停止餵奶。嗆奶窒息時可出現面色青紫、全身抽動、呼吸不規則，吐出奶液或泡沫、鮮血、黑水等。較大的寶寶窒息時可突然出現嗆咳，或張口呼吸，顏面青紫等。如果搶救不及時可能致死，輕則也可影響智力發育。

發生窒息的緊急處理步驟：

若是小嬰兒發生窒息，但還是可以哭或咳嗽；會說話的寶寶，還可以說話、咳嗽或呼吸，就讓他自己把梗塞物咳出來。如果已哭不出或張口呼吸；已不能咳嗽或說話，甚至嘴唇、皮膚、指甲都發紫了，就必須遵照窒息的急救步驟馬上進行急救。

以下是經美國兒科研究院推薦的急救步驟：

- ① 將嬰兒面朝下放在前臂，固定住頭和脖子。對於大些的嬰兒，可以將嬰兒臉朝下放在大腿上使他的頭比身體低，並得到穩定的支持。
- ② 用手腕迅速拍肩胛骨之間的背部四下。
- ③ 如果嬰兒還不能呼吸，將嬰兒翻過來躺在堅固的表面上，僅用兩根手指在胸骨間迅速推四下。
- ④ 如果嬰兒還不能呼吸，用提顎法張開氣管，嘗試發現異物。看到異物之前不要試圖將其取出。但如果看見了，用手指將其弄出。
- ⑤ 如果嬰兒不能自己開始呼吸，試著嘴對嘴呼吸法或者嘴對嘴鼻呼吸法兩次以幫助嬰兒開始呼吸。
- ⑥ 繼續1至5步，同時撥打急救電話。



也許有些媽媽會認為這些急救方法永遠都用不上，其實不管是被食物或玩具噎到；滑進澡盆或水池淹到；還是被帶子或窗簾繩纏到，如果寶寶出現窒息，您都可以用到這個叫“海姆立克”的急救手法。



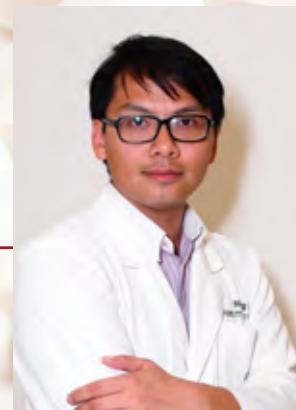
科大醫院

兒科顧問

宋 玮

科大醫院
註冊藥劑師

馮超敏



蠶豆症與藥物

葡萄糖-6-磷酸脫氫酶缺乏症 Glucose-6-phosphate dehydrogenase (G6PD) deficiency，又稱蠶豆症，是一種先天性遺傳疾病，患者以男性居多，在非洲、地中海和東南亞非常普遍。缺乏G6PD的患者，無法確保紅血球的正常壽命，當接觸某些藥物或服用蠶豆時可能會造成溶血性貧血，出現黃疸、尿色加深、蒼白、疲倦、呼吸急促或心跳加快等症狀，嚴重的甚至死亡。雖然G6PD缺乏症無法根治，但只要日常避免接觸以下列表中所載的藥物或化學物質，健康及生活可與常人無異。

藥物名稱	藥物名稱 (國內用)	風險級別	避免使用人群	分類
Glibenclamide	格列本脲	高	地中海 / 亞洲	口服降糖藥
Procainamide	普魯卡因胺	低	全	抗心律失常藥
Quinidine	奎尼丁	低	全	抗心律失常藥
Ciprofloxacin	環丙沙星	高	地中海 / 亞洲	抗生素 (喹諾酮類)
Nalidixic acid	萘啶酸	高	地中海 / 亞洲	抗生素 (喹諾酮類)
Norfloxacin	諾氟沙星	低	全	抗生素 (喹諾酮類)
Sulfacetamide	磺胺醋醯	高	全	抗生素 (磺胺類)
Sulfadiazine	磺胺嘧啶	低	全	抗生素 (磺胺類)
Sulfadimidine	磺胺二甲嘧啶	高	全	抗生素 (磺胺類)
Sulfaguanidine	磺胺脒	低	全	抗生素 (磺胺類)
Sulfamethoxazole	磺胺甲噁唑	高	全	抗生素 (磺胺類)
Sulfanilamide	磺胺	高	全	抗生素 (磺胺類)
Trimethoprim	甲氧苄啶	低	全	抗生素 (磺胺類)
Chloramphenicol	氯黴素	高	地中海 / 亞洲	抗生素 (其他)
Furazolidone	呋喃唑酮	高	全	抗生素 (其他)
Nitrofural (Nitrofurazone)	呋喃西林	高	全	抗生素 (其他)
Nitrofurantoin	呋喃妥因	高	全	抗生素 (其他)
Dopamine	多巴胺	低	全	抗休克藥
Antazoline	安他唑啉	低	全	抗組胺藥
Diphenhydramine	苯海拉明	低	全	抗組胺藥
Tripeleannamine	曲吡那敏	低	地中海 / 亞洲	抗組胺藥
Dapsone	氨苯砜	高	全	抗麻風病藥
Colchicine	秋水仙碱	低	全	抗痛風藥
Probenecid	丙磺舒	高	全	抗痛風藥
Isoniazid	異煙肼	低	全	抗結核藥
Streptomycin	鏈黴素	低	全	抗結核藥

藥物名稱	藥物名稱 (國內用)	風險級別	避免使用人群	分類
Doxorubicin	多柔比星	高	地中海 / 亞洲	抗腫瘤藥
Chloroquine	磷酸氯喹	高	地中海 / 亞洲	抗瘧藥
Primaquine	伯氨喹	高	全	抗瘧藥
Proguanil	氯胍	低	全	抗瘧藥
Pyrimethamine	乙胺嘧啶	低	全	抗瘧藥
Quinine	奎寧	低	全	抗瘧藥
Trihexyphenidyl (Benzhexol)	苯海索	低	全	抗震顫麻痹藥
Phenytoin	苯妥英鈉	低	全	抗癲癇藥
Brinzolamide	布林佐胺	高	全	治療青光眼藥
Dorzolamide	杜塞醯胺	高	全	治療青光眼藥
Mesalazine	美沙拉秦	高	地中海 / 亞洲	氨基水楊酸類
Sulfasalazine	柳氮磺吡啶	高	全	氨基水楊酸類
Arginine	精氨酸	低	全	氨基酸
Dimercaprol	二巯丙醇	高	全	解毒藥
Methylthioninium chloride (Methylene blue)	亞甲藍	高	全	解毒藥
Acetylsalicylic acid (Aspirin)	乙醯水楊酸 / 阿司匹林	高	地中海 / 亞洲	解熱鎮痛抗炎藥
Aminophenazone	氨基比林	低	全	解熱鎮痛抗炎藥
Paracetamol (Acetaminophen)	對乙醯氨基酚 / 摟熱息痛	低	全	解熱鎮痛抗炎藥
Phenacetin (Acetophenetidin)	非那西丁	高	地中海 / 亞洲	解熱鎮痛抗炎藥
Phenazone (Antipyrine)	安替比林	低	全	解熱鎮痛抗炎藥
Phenazopyridine	非那吡啶	高	地中海 / 亞洲	解熱鎮痛抗炎藥
Phenylbutazone	保泰松	低	全	解熱鎮痛抗炎藥
Tiaprofenic acid	噻洛芬酸	低	全	解熱鎮痛抗炎藥
Ascorbic acid (Vitamin C)	維生素C	低	全	維生素
Menadiol (Vitamin K4)	維生素K4	高	全	維生素
Menadione (Vitamin K3)	維生素K3	高	全	維生素
Phytomenadione (Vitamin K1)	維生素K1	低	全	維生素
Aminobenzoic acid	對氨基苯甲酸	低	全	其他
Arsine	胂	高	全	其他
Fava Beans	蠶豆	-	-	其他
Naphthalene	臭樟腦 / 臭丸	高	全	其他
Phenylhydrazine	苯肼	高	全	其他
Tolonium chloride	托洛氯銨	高	全	其他
Trinitrotoluene	三硝基甲苯	高	地中海 / 亞洲	其他
Henna	指甲花 / 海娜粉	-	-	其他 (紋身和染髮)
Xiong Dan (Bear gall)	熊膽	-	-	其他 (中藥)
Niu Huang (Calculus bovis)	牛黃	-	-	其他 (中藥)
La Mei Hua (Chimonanthus praecox)	臘梅花	-	-	其他 (中藥)
Jin Yin Hua (Honeysuckle)	金銀花	-	-	其他 (中藥)
Zhen Zhu Fen (Pearl powder)	珍珠粉	-	-	其他 (中藥)
Huang Lian (Rhizoma coptidis)	黃連	-	-	其他 (中藥)

若有任何疑問請與您的醫生或藥劑師查詢。祝各位讀者身體健康！

洗腎飲食話您知

說到“血液透析”，大家可能會覺得陌生，但如果告訴您是“洗腎”，那應該熟悉多了。簡單來說“血液透析”就是“洗腎”，指的就是患有尿毒症的人，當腎臟功能變差或喪失時，無法自行將體內代謝產生的廢物、水份排出體外的一種治療方式。因為血液透析只能間歇性進行，不能全部代替腎臟功能，所以為了改善機體全身營養狀況，提高透析治療的療效，減少併發症，病者仍應適當地控制飲食。

多年來，接觸過很多的病人，無論男、女、老、少，中、英、日、韓、菲……等不同的國籍，大家在飲食上都有很多共通點，就是喜歡“飲”，不論飲水、飲湯、吃粥、吃水果、飲啤酒、汽水等等，凡是有水份的都喜歡。與很多腎友溝通過，他們都得出結論，就是你越不準我飲，我就越想飲。

若水份過多，容易產生高血壓、水腫、呼吸困難等症狀。而血透病人因尿量減少或無尿，故需限水。以下幾點注意事項：

- ▶ 遇有發熱、嘔吐、腹瀉等症狀，需適量增加水份500~800ml，以免脫水，造成低血壓或內癟堵塞。
- ▶ 糖尿病患者應控制血糖，以免血糖過高產生口渴多飲的表現。
- ▶ 避免喝太多水，可以冰水漱口，重複幾次可以緩解口渴、口乾、有口氣的感覺；或滴一點檸檬汁在水中或加入冰塊以減少口渴感覺。
- ▶ 儘量將服藥時間集中，以減少飲水量。
- ▶ 嚼口香糖，以保持口腔濕潤。
- ▶ 勿吃太咸食物。

除了水份要限制外，低磷、低鉀、低鈉的飲食原則亦必不可少。

低磷

1. 過多的磷導致骨骼病變及皮膚搔癢。
2. 減少或禁食含磷高的食物：酵母、全穀類、內臟、巧克力、可可、奶制品、蛋黃、硬殼果類、乾豆類、菇類、老火湯、可樂、奶茶、汽水等。
3. 按時服用吸磷丸，並請按醫囑之時間服用，以增強吸磷的效果。

低鉀

1. 過多的鉀會造成肌肉無力，心律緩慢或失常，嚴重時會使心跳停止。
2. 鉀離子易溶於水，烹調蔬菜時可先浸水數小時，切小片後以熱水灼過撈起，再以油炒可減少鉀離子的含量。
3. 減少或禁食含鉀高的食物：葡萄、奇異果、冬菇、木耳、老火湯、牛肉汁、雞精、咖啡、奶茶、運動飲料、果汁、車厘子、哈蜜瓜、香蕉、榴槤、水果乾、硬殼果乾、蕃茄醬、代鹽、醬油等。

低鈉

1. 過多的鈉將增加水分瀦留導致水腫，高血壓，增加心臟負荷。
2. 減少攝取含鈉高的食物：醃漬、加工食品（酸菜、筍乾、蘿蔔乾、火腿、香腸、醬瓜等）、罐頭製品、各式調味料（醬油、味精、辣椒醬、豆腐乳）及濃縮食品（雞精、罐頭類）等。

而且還有某些食物會引發腎毒性及神經毒性，嚴重者會意識不清，昏迷等危及性命。如：楊桃、白果等，腎友必須注意。

其實，需要洗腎的腎友除了要限制水份攝入外，日常的飲食都需要注意，保持均衡的營養攝取，適量的身心活動，保持心境愉悅，以及家人的關懷接納是必須的。

總括以上所述只是我們日常生活經常接觸的一少部份，對於一些罕見或平常少吃的飲食，最好都是請教您的所屬醫護人員，以保障您的健康。而作為一個從事血液透析護理工作多年的護士，我借此希望能向大眾分享血液透析病人的飲食注意，從而希望能給大家帶來良好的生活質量，維持健康。



科大醫院
門診部主管護士
林婉萍

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



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

腋下出汗煩惱



夏天將至，大家知道讓人最在意的尷尬情景是什麼嗎？有報道指，腋下出汗（60%）比起身材走樣（58%）及頭屑（38%）還要多！超過九成香港受訪者認為，在職場環境中，若同事腋下出現明顯汗跡或腋臭，均會影響其專業形象！日本更有八成的受訪者投訴受同事『腋臭騷擾』！可見腋下濕嗒嗒及臭味實在是讓人尷尬及必須處理的問題！

非侵入性miraDry除汗腺技術

相比以前傳統的去腋下汗腺治療（如手術或肉毒桿菌素注射），榮獲美國食物及藥物管理局（FDA）認可的非侵入性miraDry微波技術，經臨床實驗證明有效減少腋下出汗問題！miraDry療程不需要開刀，利用儀器發射的微波熱能，使皮下脂肪層的汗腺萎縮，將其『叮』走，令帶有異味的分泌物與汗水無法形成。儀器更會於真皮及表皮製造一個冷凍區域，確保皮膚不被灼傷。

miraDry治療在診室內進行，過程只需約一小時。由於汗腺被去除後便不會再生，所以只需一至兩次miraDry治療便可達至持久的除汗腺效果！

miraDry療程會影響日常生活嗎？

不會。進行miraDry後當天已可恢復正常活動，而數天後更可進行運動。如感到患處出現局部酸痛或腫脹，屬於正常現象，使用冰袋外敷可舒緩不適。正常情況下，酸痛腫脹於數周後便完全消退。

如果您有腋臭煩惱，或者不想穿淺色或絲質衣服時出現腋下濕嗒嗒的尷尬情況，可以到本院門診了解miraDry對您是否合適。儘早正視及解決問題，讓自己過一個自信乾爽的夏天！



科大醫院
整形外科醫生
林茹蓮



糖尿病 外食不愁吃



糖尿病患者工作、外出、旅遊，免不了會有外食的機會，當飲食的調味、份量都不像自己在家烹調那般可以百分百控制時，您該怎麼辦？以下列出糖尿病患的中式飲食外食貼士，幫您不僅享受外食的便利，也可同時保住健康。

自助餐、簡餐、便當

- 注意主食類份量：米飯、芋頭、玉米、南瓜、冬粉、馬鈴薯，都是一般中式料理中常見的主食類，對血糖影響很大，嘗試用食物代換技巧來安排進食份量。如進食馬鈴薯，就可把米飯省掉相應份量。
- 肉類食用有祕訣：東坡肉、滷肉包、豆乾炒肉粒、皮蛋豆腐、炸排骨、煎魚排、滷水雞批、荷包蛋、烤鴨、燒鵝、紅燒牛腩及椒鹽九肚/排骨等都屬於高熱量的肉類食物，可自行組合適當的份量。如油炸或油煎處理的食物，建議先將酥皮剝除，肥肉、禽畜皮也應去掉，這樣可減低不少油脂的攝取量。茄汁、叉燒、糖醋的菜餚含醣量較高，若要食用必須相對減低當餐主食類的食用份量。
- 青菜是最佳選擇：青菜可先過水後再食用，份量上並沒有太大限制，可隨意搭配食用。
- 避免內臟及加工食品：內臟類如豬肝、豬腸、雞胗或加工食品，如香腸、臘肉、火腿及魚漿製品，以及豬腳、雞腳並不建議食用。
- 炒飯、燴飯少吃：炒飯、燴飯屬於複合式餐點，但油脂份量較高，對肥胖或高血脂的糖尿病患者並不適合。

外出用餐期間多喝水，避免不必要的進食。對於別人勸進多吃，需懂得委婉拒絕。當吃不確定份量的食物之後，就要記得餐後測量血糖喔。

科大醫院

特約營養師

陳麗愉



嬰兒奶粉大剖析

寶寶的出生為家庭帶來了喜悅，也帶來了爸爸媽媽的苦惱。如何選擇適合寶寶的奶粉，如何能為寶寶的生長發育提供最健康的營養支援，是環繞在每個新手爸爸媽媽心頭的疑問。在此，我為大家一一作答。

首先，要強調，母乳是上天賜給寶寶最美好的食品，儘管有時候因為某些因素而無法餵哺母乳，也希望媽媽能盡最大努力嘗試！當然，媽媽也不要為此有太大的心理負擔，因為現在的配方奶粉也很出色，完全可以讓寶寶維持健康，達到正常的生長與發育。



一. 什麼叫配方奶粉呢？

配方奶粉是指以牛乳或其它動物乳汁，或其它動植物提煉成份為基本組成，並適當添加營養素，使其總合成份能供給嬰兒生長與發育所需要的一種人工食品，也就是俗稱的嬰兒奶粉。嬰兒配方奶粉以母乳為最佳目標，追求對母乳的無限接近。

二. 配方奶粉如何分類呢？

可以分為以下幾種：

1. 普通配方奶粉，包括牛奶、羊奶、部份水解蛋白奶粉。無論是哪一種，它們都含有適當的水分、碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素及礦物質等來符合正常嬰兒的所有熱量及營養需求。在此要特別說明的是部份水解蛋白奶粉，是事先把部份牛奶蛋白的大分子砍斷成小小的蛋白質片段，進入寶寶腸胃道內時，因為已經不是原本牛奶蛋白質的結構而是已經被消化後的片段，所以寶寶的腸胃道免疫系統就比較不會有對牛奶蛋白過敏排斥的現象出現。已經有許多文獻證實部份水解蛋白奶粉可以有效減少寶寶因為使用配方奶粉導致腸胃不適的機會，甚至可以預防其他過敏疾病如異位性皮膚炎。

2. 特殊配方奶粉，包括：

- A. 早產兒配方奶粉：是專為早產兒未發育成熟的消化系統設計的配方奶粉。
- B. 無乳糖配方奶粉：此配方不含乳糖，乃針對天生缺乏乳糖酶的寶寶及慢性腹瀉導致腸黏膜表層乳糖酶流失的寶寶設計。
- C. 豆奶：針對腹瀉寶寶設計。
- D. 完全水解蛋白奶粉：適用於嚴重的腹瀉、過敏或短腸症候群之嬰兒。
- E. 特定氨基酸奶粉：為某些患先天性代謝性疾病的嬰兒準備。

三. 應該如何為寶寶選擇奶粉呢？

每個品牌配方奶粉的營養素都是比照母乳的成份去模擬，大致上大同小異。而有些品牌的奶粉中強化了某些特定的營養成份，但對於嬰兒來說，因為還要逐漸增加副食品，許多營養成份一樣可以得到補充，所以並不是必須考慮的因素。我們考慮的包括：

1. 選擇質量可靠的廠商生產的配方奶粉。
2. 根據年齡段選擇：各年齡段寶寶所需的營養素比例有變化，因此要根據寶寶年齡段選擇合適的配方奶粉。
3. 注意奶粉的手感、顏色和口感。一般可以通過搖動罐體判斷，奶粉中若有結塊，有撞擊聲則證明奶粉已經變質，不能食用。在購買產品後，可將部分奶粉倒在潔淨的白紙上，將奶粉攤勻，觀察產品的顆粒、顏色和產品中有無雜質。品質好的奶粉沖調性好，沖後無結塊，液體呈乳白色，品嘗奶香味濃；反之，奶粉難溶於水中，品嘗奶香味差甚至無奶的味道，或有特殊香味。

四. 如何知道，奶粉是否適合寶寶？

1. 喝奶的時候，寶寶表情愉快，吸允有力，不會有邊哭邊吃的情況，而且喝奶的份量與月齡相符；
2. 喝奶後沒有嘔吐的情況，溢乳除外；
3. 大便有規律，不會有便秘或腹瀉的情況，便便中沒有白色的小顆粒；
4. 健康檢查時生長發育與同齡寶寶相符。

五. 選擇配方奶容易犯的錯誤：

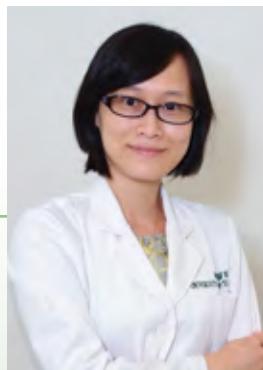
1. 營養成份越多的配方奶粉越好：過多添加營養成份反而破壞營養的均衡性，加重寶寶的器官負擔甚至引起中毒。
2. 含鈣量和濃度越高的配方奶粉越適合嬰兒：過多的化學鈣並不能被人體所吸收利用，反而會使大便變得堅硬，難以排出，久而久之還容易在人體中沉澱，甚至造成結石。
3. 味道越香濃的配方奶粉越好：奶粉原本淡香、無特殊氣味，芳香物質僅能改變奶粉的口感，並不能增加奶粉的營養。所以，奶粉不能僅以味道是否香濃來論其好壞。

綜上所述，爸爸媽媽不要再為選擇奶粉而煩惱，先要儘量嘗試母乳喂養，必要時再選擇一種寶寶吃得開心、排得順暢、長得健康的配方奶就行了！

科大醫院

兒科醫生

張志勤



從中醫角度認識“手足口病”

Q. 陳醫生，小兒得到“手足口病”有什麼症狀呢？

A. 手足口病患者在病發初期有點像感冒，病者可能會連續發燒幾天，手、腳會出現水庖或無痛的紅疹，口腔內及舌旁會有疼痛的潰瘍，因而影響食慾。這些水庖及紅疹通常會在七至十天內消退，部分嚴重的患兒會出現腦部和心臟的併發症。

Q. 中醫對“手足口病”有什麼看法呢？

A. 手足口病屬於中醫“溫病”範疇，濕熱疫毒經口鼻而入，發於手足，上熏口咽，外透肌膚，發為疱疹，並見發熱、倦怠、噁心、便祕等症狀；或邪毒內陷，出現高熱、抖動、肢體痠軟，甚則發生喘、脫，危及生命。嬰幼兒為稚陰稚陽之體，感受疫毒後，病情變化迅速，宜早發現，早治療，防變證。

Q. 中醫在不同時期是怎樣治療呢？

A. 初期以發熱惡風、咽紅咽痛、鼻塞流涕、煩躁不安、噁心嘔吐、大便不調（或乾或稀）、舌紅、苔白微膩、脈浮數而滑為主證。治宜疏風清熱、利濕解毒。

邪盛極期以發熱一至二天後手足口發疹，內含混濁液體，伴有疼痛拒食、流涎，煩躁不安，小便黃，舌質紅，苔黃膩為主證。治宜清熱解毒、燥濕涼營透疹。

邪減正複期以熱退、口腔潰瘍漸癒合、手足疱疹逐漸乾縮為主證。治宜清解餘邪。

Q. 有什麼方法可預防“手足口病”呢？

A. 由於手足口病是一種傳染病，如能做到以下幾點預防措施，便能減少本病的發生及傳播：

1. 保持空氣流通。
2. 飯前、如廁後及處理完嬰孩的尿片或其它穢物後應徹底洗手。
3. 咳嗽或打噴嚏時應掩蓋鼻口。
4. 小朋友的玩具或用具應清洗乾淨。
5. 由於手足口病的傳染性頗高，病童應留在家中，直至退熱，口、手腳的潰瘍及水泡結痂後才回校上課。
6. 減少到人多擠迫的地方。

Q. 陳醫生，患“手足口病”的兒童在痊癒後有什麼湯水可調養一下？

A. 本病到後期常見餘邪未清，津液虛損。可用北沙參10克，白扁豆10克，玉竹10克，杭菊花10克，麥冬10克，陳皮1小角，生薏仁15克加適量瘦肉煲湯。



科大醫院
中醫生
陳健成

肚仔happy 寶寶更happy



- 特別選用水解100%乳清蛋白，容易被消化和吸收
- 榮獲FDA¹認証及得到多項國際研究支持
- 加入活性Bifidus益菌，幫助維持腸道健康
- 含均衡脂肪酸DHA、ARA及Linoleic Acid²



試用金裝能恩

搜尋



歡迎，致電2179 8333(香港)或0800 663(澳門)
與我們的營養師了解更多。



nestlebabyhk



不添加
蔗糖
及香料

1. 美國食品及藥物管理局。2. 每100克雀巢®金裝能恩®3奶粉含4380毫克LA、32毫克DHA及ARA/每100克雀巢®兒童能恩™4奶粉含3390毫克LA、42毫克DHA及ARA。3. 試用計劃只適用於6個月至3歲小朋友。

重要聲明：母乳是嬰兒最好的食物。嬰兒奶粉只可在營養人稱建議下使用。世界衛生組織建議出生的首六個月完全以母乳喂養，雀巢公司對此全力支持，而且支持在營養人員的建議下引入新食品的同時按照母乳營養。

容易消化吸收



醫生必須具備的醫德

科大醫院
西醫部副總監
外科醫生
姚繼容



如今，隨著社會的進步和發展，市場經濟的風浪不斷衝擊、侵襲到社會的各個行業，醫療環境也不例外，醫療行業也已經變得非常職業化、市場化，雖然醫療技術也越來越發達，然而與此不相稱的是，一些醫生的聲望卻與日俱下，醫患關係越來越緊張，醫生與患者之間的互信度越來越弱。一些醫生職業道德感不強，自律性不強，責任心欠缺，以自身可獲得的經濟利益來左右醫療手段、措施的落實，嚴重的衝擊了崇高、優良的醫療環境，嚴重違反了醫生應該具備的職業操守。

作為醫務職業的從業者，我們作為醫生必須清楚地意識到，不管社會如何發展，醫療條件如何發達，醫德永遠是每個醫務工作者必須具備的起碼道德。唐代的孫思邈曾在《千金方》中說：“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，皆如至親至想。”現代醫德楷模林巧稚也說：“我是一個大夫，大夫有大夫的道德！我看了40多年的病了，哪個人應當收留住院，哪個人不應當收留住院，要看她的病情，不管她是誰。”

由此可見，真正的行醫者不但在技術上要精湛，重要的是他們從醫的意識裡面更要具有良好的醫德。

醫德是衡量醫生的一把尺子。通過它可以量出醫務工作者的思想品德，量出醫務工作者對待事業的態度和對待患者的情感。

醫院是一個特殊的服務場所，醫務活動除接觸病人外，還要與病人的家屬、親友及同事密切接觸。醫務人員的職業道德風貌直接影響到患者的心理和疾病的治療，同時也對社會人群產生影響，醫務人員的服務形象實質上是社會大眾監督的視窗。

良好的醫德同時也是提高醫療品質的重要保障。醫療品質的好壞取決於醫務人員的技術水準和服務態度兩方面的因素。有的醫務人員技術水準雖然不是很高，但對待患者認真負責，遇到問題虛心求教，認真鑽研，擬定的每一項診療措施都經過深思熟慮，治療效果就比較好。相反，若醫務人員缺乏同情心和責任感，粗心大意，敷衍塞責，雖然水準較高，但也會常常出現差錯甚至發生醫療事故，診療效果就會大打折扣。

同時，醫務人員服務態度的好壞也直接影響著患者的心理狀況，對疾病的康復會產生密切影響。為此，我們必須樹立良好的醫德醫風，增強醫務人員的事業心、責任感，以細心診治，熱情服務，為患者創造出一個心情舒暢的環境，增強戰勝疾病的信心。

一個為患者著想，全心全意為患者服務的醫生，表現在對患者高度負責的崇高品德上。具備這樣的醫務工作者，才是深受廣大民眾歡迎的白衣天使。

醫者養生

科大醫院
婦科、內科顧問
陶紅霖



我們生活的自然界存在著寒來暑往的興衰變化，存在著風雨雷電的自然現象，也存在著四時節氣的交替及其所帶來的風寒暑濕燥熱等氣候變化和多種致病因素，四季氣候變化對人體健康有重要影響。所以，我們醫者當引導眾生根據不同季節採用不同的養生方法，以保全身體健康，防病祛病，益壽延年。

季節養生源於《黃帝內經》。經曰：“四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從根本。”《養老奉親書》亦曰：人能執天道生殺之理，法四時運用而行，自然疾病不生，長年可保。

祖國傳統醫學的養生法則是：天人合一，順應四時。

夏季，為農曆的4、5、6月，包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑六個節氣。夏季在五臟屬心，在五行屬火。在五色屬赤。

夏季的特點是：陽氣至盛，雨水充沛，萬物生長，日新月異，陽極陰生，萬物成實。暑熱炎炎，易致多汗而耗氣傷津，多見發熱口渴，面紅目赤，口渴心煩，尿黃便乾等症，甚至高熱中暑，狂躁昏迷。夏季細菌、霉菌大量滋生易腐敗食物，多發腸胃疾病。

夏季養生調養的基本原則是清熱泄火，養心護津，食苦多瓜，清淡少葷，平和運動，少汗飲溫，晚睡早起，午休保心，冬病夏治，防病健身。

夏季飲食養生應注意：

- (1) 多選擇一些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解熱祛暑、消除疲勞等作用，對中暑、腸炎、痢疾等常見的胃腸道疾病有一定的預防作用；
- (2) 多吃瓜類：夏季氣溫高，人體丟失的水分多，瓜類蔬菜含水量都在90%以上，同時還有降低血壓、保護血管的作用；
- (3) 多吃涼性蔬菜：如芥菜、芹菜、生菜、苦瓜、絲瓜、黃瓜、西瓜、荸薺、蓮藕、番茄等；
- (4) 多吃“殺菌”蔬菜：可預防腸道傳染病。這類蔬菜包括：大蒜、洋蔥、大蔥等，其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

有發燒？ 無發燒？



自從2003年沙士爆發後，學校、出入邊境、大大小小的公眾場所都增設了體溫監測的儀器，市民亦提高了自我監測的意識，紛紛自行購買家用電子測溫儀器，方便在家中使用。商家們亦推出不同的電子測溫產品，分別有測量耳溫、額頭溫度、口腔（舌下）溫度的，供市民選購。在林林總總的電子測溫產品推出同時，亦帶出一個問題—到底人體體溫達幾多度才是發燒呢？

在了解何謂發燒的同時，亦比較一下各種測溫方法的利弊。一般而言，醫學上將核心體溫（下視丘—體溫調節中樞） $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 定為發燒。以下為大家介紹幾款測溫方法及注意事項：

- ▶ 肛溫是最接近核心體溫，所以肛溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 就是發燒了。但測量肛門溫度除了不方便外，亦不安全。為嬰兒量肛溫要小心，不可插入三公分以上，否則有刺破直腸的危險。量肛溫也有傳播或感染到疾病的危險。
- ▶ 口腔（舌下）溫度是另一接近核心體溫的部位，口溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 時為發燒。使用體溫計時測量口溫時，須放進舌下3~5分鐘，比較耗時，而且多人使用同一支測量計時，須注意衛生的問題。
- ▶ 正常的耳溫 $35.7^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，超過 37.5°C 時就是發燒。測量耳溫時需要把耳朵內的耳道拉直，耳溫槍的探頭才能較容易直接測到血管中的血流，所以測量者的技術不夠熟練時，容易出現偏差。測量耳溫只需幾秒鐘，比較快捷，此方法同樣要注意衛生問題，不同人使用時需更換耳溫套，避免做成交叉感染。
- ▶ 額頭的溫是「體表溫度」，和真正的「核心體溫」約差 1°C ， 37°C 以上已算發燒。額溫槍與額頭距離3~5公分，數秒可測出體溫，使用額溫槍測溫，容易受環境溫度的影響，而度出的數值有時會有偏差。

不同的測溫儀器都有助我們了解身體的狀況，有效處理發燒，但有些細節要點是需要留意：

1. 詳細閱讀說明書，正確使用測溫機；
2. 每次使用後按指引清潔測溫機，保持清潔；
3. 因測溫的技術不正確，可能會導致測出的度數有偏差，所以我們要掌握熟練測溫的技術，尤其是測量耳溫及額頭溫度時；
4. 低電量時需更換新電池，否則量出的度數有可能不正確。

科大醫院
住院部護士長
黃秀心



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

膳 待 痛 經

很多女性每月總會有那幾天受到“好朋友”的困擾，有一些嚴重起來，甚至要食止痛藥才能緩解。女性在經期或經行前後出現週期性小腹疼痛或痛引腰骶，甚至劇痛暈厥，影響正常生活及工作者，這種情況醫學上稱為“痛經”，中醫亦稱為“經行腹痛”。分原發性痛經和繼發性痛經兩種。

原發性痛經又稱為功能性痛經，是指生殖器官無器質性病變者。而由於盆腔器質性疾病如子宮內膜異位症、子宮腺肌病、盆腔炎等所引起的則屬繼發性痛經。中醫認為痛經主要是由於氣血運行不暢或氣血虧虛所致，即所謂“不通則痛，不榮則痛”。平時工作壓力大，情緒抑鬱易怒，易致肝鬱氣滯；或貪涼飲冷，寒凝血瘀，導致「任沖」二脈瘀阻，沖為血海（即血液充盈之所），任主胞宮（即子宮），子宮經血流通受阻，此即“不通則痛”，經痛由是而生，多數痛有定處。或平素脾胃虛弱、大病久病後，氣血虛弱，子宮失於濡養，“不榮則痛”，這種痛經往往發生於經期後段，綿綿作痛，喜溫喜按。

想要改善痛經的情況，除了積極治療外，還要配合日常飲食、生活調理等。經期避免受寒，經前和經期忌食生冷寒涼、辛辣刺激之品；注意休息，減少疲勞，加強營養，增強體質；保持精神愉快。除此之外，以下推薦幾款湯水，幫助大家膳待痛經。

【延胡鬱金益母草煮雞蛋】



延胡索



鬱金



益母草



雞蛋



紅糖

材料：延胡索15克，鬱金10克，益母草15克，雞蛋1個，紅糖適量。

做法：將以上4味洗淨後加水同煮，待雞蛋熟後去殼，再放回鍋中煮20分鐘左右，加入紅糖，即可飲湯，吃雞蛋。

功效：疏肝解鬱，理氣止痛。適合肝鬱氣滯型痛經，表現為經前或經行小腹脹痛，乳頭觸痛，心煩易怒，經量少或行經不暢者。



【當歸薑棗水】



材料：當歸、乾薑、紅棗各10克，紅糖適量。

做法：將當歸、乾薑、紅棗洗淨，當歸、乾薑切片，紅棗去核，加適量水煮20~30分鐘，加入紅糖。即可喝湯吃紅棗。

功效：經散寒，調血止痛。適用於寒性痛經，表現為經前或經行腹部冷痛，得溫痛減，月經量少色暗，手足不溫者。

【黃蓍當歸煲竹絲雞】



材料：竹絲雞1隻，當歸15克，黃蓍30克，黨參10克，生薑5片。

做法：將竹絲雞洗淨，去清內臟及肥膏，余水備用。當歸、黃蓍、黨參、生薑洗淨。將全部材料加入適量水大火煲滾，轉小火煲2小時，加鹽調味，吃肉飲湯。

功效：益氣養血。適用於氣血虛弱型痛經，表現為經行或經後腹部隱隱作痛，月經量少，色淡，頭暈，乏力者。

以上三款湯水適合在經前七天開始飲用，每天服一次，服至月經來潮。

科大醫院
中醫生
林倩雯





	科別 Specialties	醫生 Doctors / 治療師 Therapists / 營養師 Dietitian
門診 OPD	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
	內科 Internal Medicine	鄭彥銘 Gregory CHENG
	呼吸科 Respiratory Medicine	蕭正倫 XIAO Zhenglun
	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
	腸胃科 Gastroenterology & Hepatology	陳麗珊 CHAN Lai San
	外科 Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
	眼科 Ophthalmology	初歌今 CHU Ge Jin
	血液科及腫瘤科 Haematology and Oncology	鄭彥銘 Gregory CHENG
	治療師(物理治療) Therapist (Physiotherapy)	陳詠琪 CHAN Weng Kei、狄允軒 CHE MENEZES DE ARAUJO DIAS, Didia
特約專科門診 SOPD (Associate Doctors)	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 Manson FOK、黎卓先 LAI Cheuck 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
	乳腺外科 Breast Surgery	梁逸鸞 LEONG Iat Lun
	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
	兒科 Paediatrics	梁平 LEUNG Ping, Maurice、張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada



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
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、陳健成 CHAN Kin Seng、詹晶晶 ZHAN Jiang jiang
	兒科 Paediatrics	陳健成 CHAN Kin Seng
	針灸科 Acupuncture	朱慧敏 CHU Wai Man
	皮膚科 Dermatology	陳飛燕 CHAN Fei In、楊燕 IEONG In
	骨傷科 Bone-setting	梁國威 LEUNG Kwok Wai
專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine	劉良 LIU Liang、劉夢光 LIU Meng Guang
	心血管科 Cardiology	趙永華 ZHAO Yong Hua
	婦科 Gynaecology	莫蕙 MO Hui
	兒科 Paediatrics	劉夢光 LIU Meng Guang
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun

醫院顧問
Consultants

西醫顧問
Western Medicine
Consultants

中醫顧問
Traditional Chinese
Medicine Consultants

	科別 Specialties	顧問 Consultants
西醫顧問 Western Medicine Consultants	內科 Internal Medicine	許仕超 XU Shichao
	外科 Surgery	馬威 MA Wei
	心胸外科 Cardiothoracic Surgery	張景 ZHANG Jing
	神經外科 Neurosurgery	譚林琼 TAN Linqiong
	兒科 Paediatrics	宋玫 SONG Mei
	耳鼻喉科 ENT	韋學軍 WEI Xuejun
	眼科 Ophthalmology	廖萱 LIAO Xuan
	麻醉科 Anaesthesiology	徐仲煌 XU Zhonghuang
	疼痛科 Pain Therapy	徐仲煌 XU Zhonghuang
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	內科 Internal Medicine	陶紅霖 TAO Honglin
	婦科 Gynaecology	陶紅霖 TAO Honglin
	針灸科 Acupuncture	張岱權 ZHANG Daiquan



西醫臨床帶教指導門診
SOPD(Western Medicine-Clinical Instructors)

科別 Specialties	導師 Instructors
腸胃肝膽內科 Gastroentero-hepatology	袁漢 YUEN Hon
外科 Surgery	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
腦外科 Neurosurgery	陳君漢 CHAN Kwan Hon、范耀華 FAN Yiu Wah
心胸外科 Cardiothoracic Surgery	趙瑞華 CHIU Shui Wah、張慶全 CHEUNG Hing Chuen, Henry
乳腺外科 Breast Surgery	熊維嘉 HUNG Wai Ka
泌尿外科 Urology	黃德慶 WONG Tak Hing, Bill
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、吳偉民 NG Wai Man
骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine	劉俊傑 LAU Chun Kit
骨科 Orthopaedic Surgery	俞江山 YU Kong San
耳鼻喉科 ENT	許由 HUI Yau

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

科別 Specialties	導師 Instructors
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 > 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



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

