

UHealth

優生活

Winter 2016 冬季號

20

FREE 免費取閱

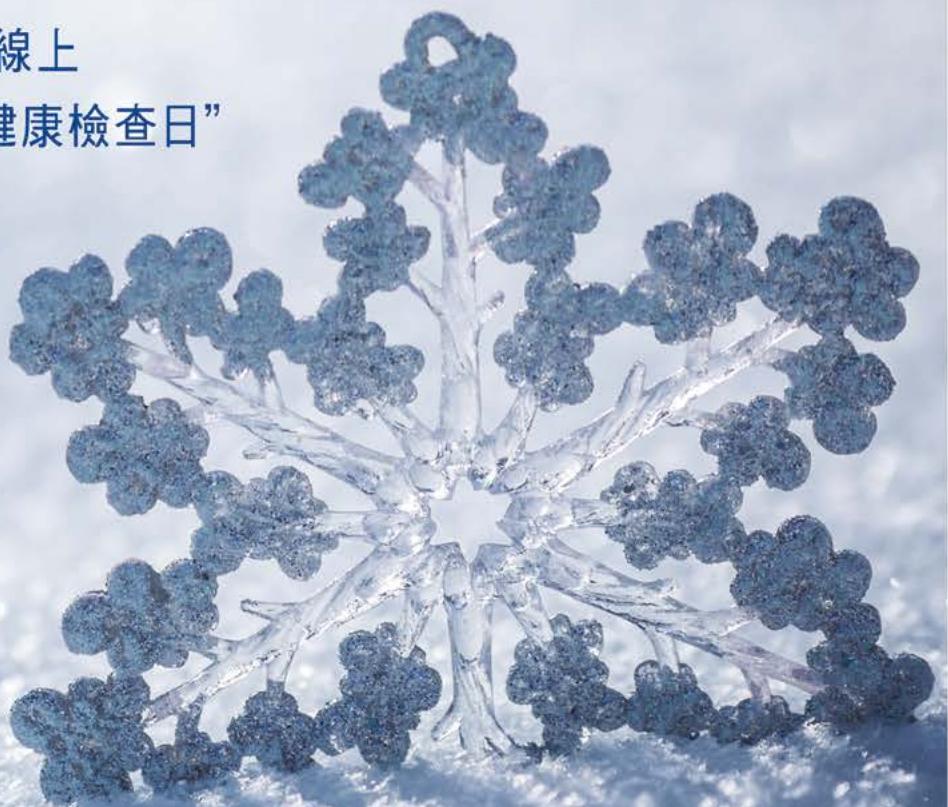
P4 三九天天灸

P12 慢性鼻竇炎

P20 如何讓寶寶贏在起跑線上

P36 科大醫院免費“肝臟健康檢查日”

P44 中醫防治兒童哮喘



科大醫院
University Hospital



科大醫院 University Hospital



CONTENT 目錄



醫療專題

- 04 三九天天灸
- 12 慢性鼻竇炎

外科醫生告訴您

- 18 淺談腰部損傷

婦康會

- 20 備孕—如何讓寶寶贏在起跑線上

影像透視

- 22 子宮內膜息肉

醫學分享

- 24 皺紋和皮膚鬆弛
- 26 「鬼剃頭」到底是甚麼病？

眼睛去旅行

護理分享

- 32 血液透析新一頁

藥學分享

- 34 痛風

醫院資訊

- 36 科大醫院免費“肝臟健康檢查日”

健康愛美麗

- 38 了解微整形注射

最愛小兒科

- 42 兒童喘息怎麼辦
- 44 中醫防治兒童哮喘

醫生醫心

- 46 心語夜話
- 47 冬季養生與調養

護理護您

- 48 與您相伴，共同成長

中醫靚湯

- 50 冬季保健湯水

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

利達通黃貢有限公司

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

南通商業中心

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：



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 / 預約電話 Enquiry/Appointment: (853) 2882 1838

傳真 Fax: (853) 2882 1788

hospital_enquiry@must.edu.mo

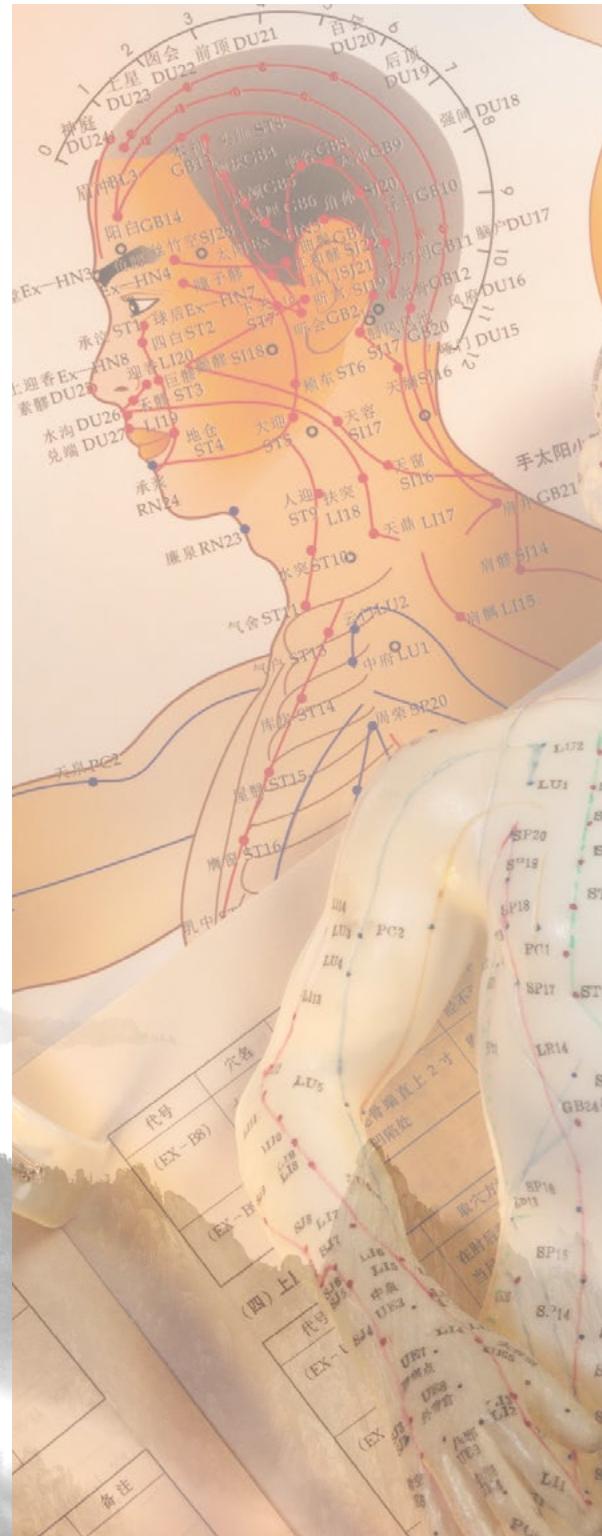
www.uh.org.mo

設計製作：



三九天灸

「三九」是冬天裡最寒冷時候。從冬至這一天起稱為「一九」，以後每隔九天為一階段，冬至日以後的二十七天即為「三九天」，而當數滿九九八十一為止，這時冬去春來。「三九」天氣寒冷，此時人體陽氣斂藏，皮膚乾燥，毛孔閉塞，而根據中醫「虛則補之」、「寒者溫之」、「內病外治」的理論，在「三九」時段採用具有辛散溫通功效的中藥進行穴位貼敷治療，有疏散風寒、溫補肺腎，達到疏通經絡、平衡陰陽、止咳平喘、調和臟腑的功效，利用藥物在特定穴位的滲透，扶助人體的陽氣（正氣），繼而達到增強人體抵抗力、祛除疾病的目的。





「三九天天灸」是中國傳統醫學其中一項獨特的治療方法，是天灸療法的一種，它結合了針灸和中藥外敷的治療，通過藥物貼敷特定的穴位，能疏通經絡、行氣活血、調和陰陽，以達到防病治病的治療效用。「三九天天灸」療法是在中國曆法上最寒冷的「三九天」期間進行敷貼，尤適合慢性過敏性及虛寒性病症。

俗話云：「夏補三伏、冬補三九」。其實不僅有「三九天天灸」，還有「三伏天天灸」，其是在夏天陽氣最旺盛時進行穴位敷貼，以防治一些過敏性及虛寒性疾病；夏天已接受三伏敷貼的市民，可在「三九天」加強治療，冬夏共治，陰陽調衡，療效相得益彰。



「三九天天灸」適宜的疾病

「三九天天灸」一般適用於以下疾病：一類是過敏性疾病如哮喘、反覆呼吸道感染（咽炎、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管肺炎、過敏性鼻炎等）、老年慢性支氣管炎及冬天易得的感冒；另一類是與虛寒有關的疾病，如胃痛、結腸炎、關節痛、腎虛引起的腰痛、痛經等。同時失眠、慢性腸炎、消化不良、慢性盆腔炎、夜尿症、遺尿等也有一定療效。

需注意以下人士不宜進行天灸治療：

- 孕婦，三歲以下的嬰幼兒；
- 有嚴重先天性心臟病、肝腎功能不全、糖尿病等器質性疾病患者；
- 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，皮膚容易過敏，皮膚長有皰、癩以及皮膚有破損者等患者。





「三九天天灸」具體療法

「三九天天灸」療法選取具有辛散溫通功效的中藥（如白芥子、細辛、麻黃、甘遂、半夏等）研末，按比例混和，用時以薑汁調成膏，製成適合穴位大小的膏粒，再根據不同的疾痛，選擇不同的穴位進行敷貼，最後以膠布固定。

敷貼的穴位和數量因病因人而異。敷貼時多選擇背部穴位，若有痛經、虛寒胃痛或關節痛等病症，會加上胸、腹部或四肢的穴位。通常情況下，一次貼敷的穴位不超過八個，而每次敷貼的穴位亦不盡相同，根據上一次敷藥後局部皮膚的表現，以及發病的情況而可能會選擇其他穴位進行敷貼。成人一般貼藥時間以3–6小時為宜，小孩時間酌減，如3歲兒童約2–4小時，以皮膚感受和耐受灼熱水平為察看指標，避免灼傷皮膚。如在敷貼過程中，局部灼熱疼痛，可自行取下。

溫馨提示

敷藥後，一般會出現局部皮膚（輕度）紅腫、熱、痛、癢、小水皰，這是藥物滲透入表皮後的一種表現，屬正常反應，其中約有1%-5%的貼藥人士會因藥物被人體充分吸收、穴位敏感而起大水皰，出現此情況務必要就診處理。貼敷後若起水皰，可能出現色素沉著或疤痕，經過一定時間後多能自行消退。敷貼期間不宜食用「發物」，如雞、鴨、燒鵝、牛肉、蝦、蟹、海產品、花生、韭菜、芋頭等。若個別出現皮膚過敏者，可搽抗過敏藥膏並及時來院處理。

為鞏固療效，避免相關不良反應，天灸期間應注意清淡飲食，不宜嗜吃生冷食品，以防損傷正氣影響療效；建議女士們來院貼藥時不宜穿連衣裙、連身衣，盡量選擇較寬鬆的衣服；貼藥後不宜進行劇烈活動以免大量出汗導致藥膏脫落弄髒衣物；取下藥膏後亦不宜馬上洗澡。

本年進行「三九天天灸」敷貼的時間

一九：2016年12月21日（星期三）

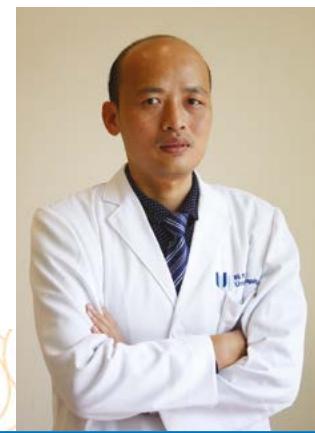
二九：2016年12月30日（星期五）

三九：2017年01月08日（星期日）

四九：2017年01月17日（星期二）

每九天敷貼一次，連續治療三年能加強療效。若未能在
以上指定時間來敷貼，可延後一至兩天（例如：12月21
日未能到來貼藥，可以在12月22、23日貼藥）。 

科大醫院
針灸師
何悅碩



三九天灸療法



何謂三九天灸療法？

「三九」是冬天裡最寒冷時候，此時人體陽氣斂藏，皮膚乾燥，毛孔閉塞，而根據中醫「虛則補之」、「寒者溫之」、「內病外治」的理論，在「三九」時段採用具有辛散溫通功效的中藥進行穴位貼敷治療，有疏散風寒、溫補肺腎，達到疏通經絡、平衡陰陽、止咳平喘、調和臟腑的功效，利用藥物在特定穴位的滲透，扶助人體的陽氣（正氣），繼而達到增強人體抵抗力、祛除疾病的目的。

三九天灸療法適用於哪些疾病？

過敏性疾病，如哮喘、反覆呼吸道感染（咽炎、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管肺炎、過敏性鼻炎等）、老年慢性支氣管炎及冬天易得的感冒；與虛寒有關的疾病如胃痛、結腸炎、關節痛、腎虛引起的腰痛、痛經等。

有哪些注意事項？

不是任何人都適合敷貼，部分求診者敷貼後可能出現紅腫熱痛、水皰或色素沉著等反應。因此建議進行敷貼前先諮詢醫生。

2016-2017年三九天灸療法時間

一九	2016年12月21日（星期三）
二九	2016年12月30日（星期五）
三九	2017年1月8日（星期日）
四九	2017年1月17日（星期二）

週一至週日及公眾假期：上午10:00-下午8:30

診金 \$180(中醫顧問) \$100 (中醫生)

治療費 \$150 (每次)

註：診金只收一次，治療費則按敷貼次數收費

預約電話 (853) 2882 1838

諮詢電話 (853) 8897 2678 / 8897 2679

特色手法保健

Health Massage

45分鐘
mins
MOP230

60分鐘
mins
MOP280

90分鐘
mins
MOP450



運用中醫傳統推拿手法對全身、局部進行按摩，達到消除疲勞、防病保健的作用。

Health Massage is good for stress release and health maintenance, it applies to partial or the whole body.

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



科大醫院 University Hospital





慢性鼻竇炎

鼻竇是鼻腔周圍顱骨中的一些含氣的空腔，又稱鼻旁竇、副鼻竇。一般兩側對稱排列，共有4對，分別稱為上頷竇、額竇、篩竇、蝶竇。上頷竇位於鼻腔兩旁、眼眶下面的上頷骨內；額竇在額骨內；篩竇位於鼻腔上部的兩側，由篩管內許多含氣小腔組成；蝶竇在鼻腔後方的蝶骨內。它們均以小的開口與鼻腔相通。鼻竇除參與濕潤和溫暖吸入的空氣外，還對人的臉部造型、支撐頭顱內部、減輕頭顱重量等方面起重要作用。



什麼是慢性鼻竇炎？

慢性鼻竇炎是鼻竇粘膜的化膿性炎症狀態持續12周以上，病程較長，反復難愈。常為多個鼻竇同時受累，出現各種臨床症狀，很多患者因此不能夠正常的工作學習，對患者學業和工作影響很大。而且鼻竇炎長期不能治癒還會引發很多的併發症，威脅患者身體健康。

慢性鼻竇炎的病因有哪些？

1. 急性鼻竇炎轉為慢性鼻竇炎

多因對急性鼻竇炎治療不當或不徹底以致反復發作、遷延不愈，使之轉為慢性。這是本病的首要病因。

2. 阻塞性病因

鼻腔內的阻塞性病因，如鼻息肉、鼻甲肥大、鼻腔結石、鼻中隔偏曲、鼻腔腫瘤、鼻腔填塞的阻礙鼻腔鼻竇通氣引流的疾病及因素。

3. 毒力較強的致病菌（如乙型溶血性鏈球菌）所致的急性鼻竇炎，極易轉為慢性。

4. 牙源性感染

因上列磨牙的牙根與上頷竇底部比鄰，如果牙病不治愈，易引起上頷竇炎。

5. 鼻竇部位外傷和異物存留。

6. 鼻竇解剖結構異常，不利於通氣引流。

7. 全身性因素，如全身慢性疾病，嗜煙酒，變態反應性疾病，支氣管擴張等。

➡ 慢性鼻竇炎的症狀有哪些？

1. 局部症狀：

- (1) 流膿涕：為主要症狀之一，量多少不定，黃色或黃綠色，牙源性上頷竇炎的膿涕有腐臭氣味。晨起或低頭時膿涕量可增多。膿涕可經後鼻孔流到咽部致痰多（很多患者是因經常有抽吸性痰而就診）、咽部異物感、咽乾等。
- (2) 鼻塞：鼻甲粘膜腫脹，膿涕過多或過粘稠，鼻息肉形成均可引起。
- (3) 嗅覺障礙：表現為嗅覺減退、失嗅。多為暫時性，如果鼻部病變經久不癒，亦可永久性失嗅。因鼻腔粘膜炎性腫脹，鼻息肉形成或膿涕滯留阻塞嗅裂所致。
- (4) 頭痛：一般不明顯，有急性發作時明顯，常表現為頭部沉重或壓迫感，鈍痛或悶脹痛。

2. 全身症狀：

全身症狀較輕緩，可有頭暈、易疲倦、精神抑鬱、萎靡不振、失眠、記憶力減退、注意力不集中等，如同時存在腺樣體肥大，就會造成就寢時打鼾及呼吸困難。

鼻竇炎治療不及時會導致病灶擴散，鼻竇炎性黏液從鼻咽部向下流淌，可造成咽炎、扁桃體炎、中耳炎、氣管炎等病。



慢性鼻竇炎需做什麼檢查？

1. 鼻鏡、鼻纖維鏡或鼻內鏡檢查：可檢查膿涕的來源，黏膜的病變情況等。
2. 鼻竇X光、CT掃描或MRI（核磁共振成像）檢查：可了解鼻竇病變部位（單個或多個），有無積液、息肉或囊腫和鼻竇骨壁情況、幫助鑑別鼻腔鼻竇腫瘤等。
3. 上頷竇穿刺沖洗術：既可對上頷竇炎檢查診斷，亦可治療。

慢性鼻竇炎如何治療？

1. 全身治療

- (1) 消除病因：矯正阻塞性鼻部疾病，如鼻中隔偏曲，鼻甲肥大，鼻息肉等，積極治療過敏性鼻炎，清除鄰近感染性病灶，如牙根感染、慢性扁桃體炎、腺樣體肥大、支氣管擴張等。
- (2) 增強體質，戒除煙酒，注意休息等。
- (3) 藥物治療，在醫生的指導下合理使用抗生素等藥物，正確使用中藥治療。

2. 局部治療

(1) 鼻腔用藥：

正確使用血管收縮劑及激素類藥，改善鼻腔通氣，促進鼻竇引流。

(2) 鼻竇負壓置換療法：

又稱變壓置換療法或普羅茲療法，在竇腔內形成負壓，停止吸引時，在大氣壓力的作用下，滴入鼻腔的藥液可以通過竇口進入竇腔，置換鼻竇內的分泌物，從而達到治療目的的方法。適用於多竇性炎症及兒童。

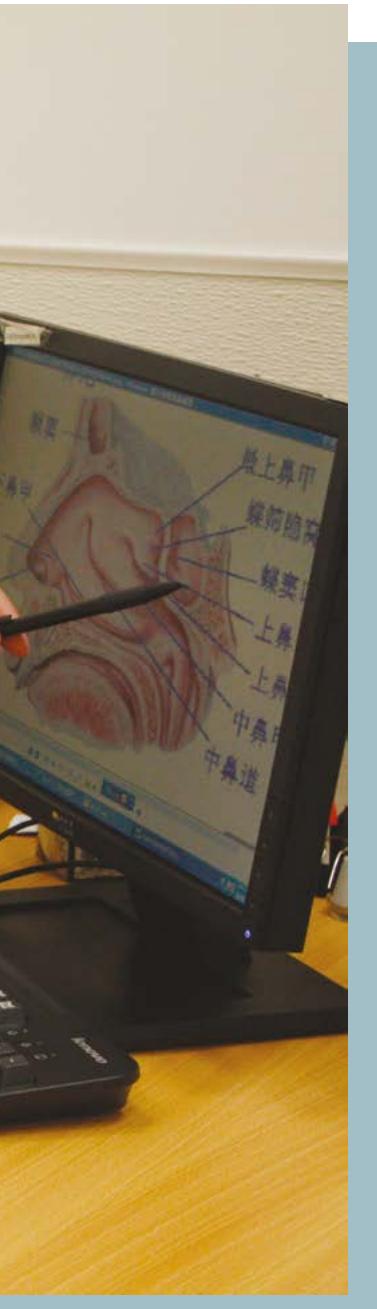
(3) 上頷竇穿刺沖洗：

適用於慢性化膿性上頷竇炎，宜在全身症狀消退、局部急性炎症基本控制後施行。沖洗後可注入抗菌素溶液，可沖洗1—2次。

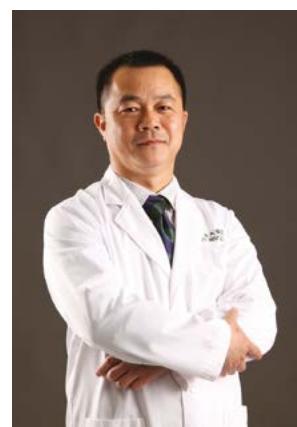


3. 手術治療

經上述保守治療效果不佳且有手術適應症者可採用手術治療。分為鼻竇炎傳統手術治療及功能性鼻內鏡鼻竇手術治療。目前較為常用的為後者。在鼻內鏡明視下，彻底清除各鼻竇病變，充分開放各鼻竇竇口，改善鼻竇引流，並盡可能保留正常組織，是一種盡可能保留功能的微創手術。



科大醫院
耳鼻喉科顧問
韋學軍



淺談腰部損傷



人們在日常生活中，常出現各種腰部不適、疼痛，其病因多種多樣，因人而異，今天我們就平時最常見的腰部疼痛作簡要概述。

人不同於其他動物，軀幹完全直立，上肢不再匍匐而行，因此頭、軀幹和上肢的重量，以及它們在生活與勞動中的各種體勢、動作和負荷所發生的應力，都將通過脊柱集中於腰骶部，然後傳遞到骨盆和下肢，故下腰部容易急慢性損傷，最早發生退行性變化。下腰部解剖比較複雜，可以致傷發病的結構很多。

脊柱的生理曲度為頸腰前凸，而胸骶後凸，按力學原理兩相反方向曲度的交接處最為虛弱，兩個不同活動度的交接處最易斷裂，故枕頸、頸胸、胸腰和腰骶部最易發生急慢性損傷。

日常生活中最常見的腰部損傷有急慢性腰肌勞損、腰椎間盤突出癥。

腰部急性扭傷

1. 臨床特點

被迫體位、疼痛、活動受限、肌肉痙攣。

2. 治療

腰部制動

(1) 嚴重損傷者

傷者卧床休息2-3周，原則上不應少於7-10天，而後行石膏腰圍固定3-4周，並在不增加患側拉應力情況下適當活動。

(2) 中度扭傷者

除可採用卧床休息外，亦可選用石膏腰圍制動的方式，此對因工作等原因而難以卧床休息的傷者更容易接受；石膏固定一般持續3-4周。

(3) 輕度者

休息數天後再帶一般腰圍（或簡易腰圍）起床活動。

活血化瘀

各種促進局部血循環及消除創傷代謝產物瘀積的療法均有一定療效，臨牀上常用的有理療、藥物、局部按摩、硬膜外藥物注射及針灸。

(1) 理療

可根據病情選用超聲波、高頻、離子透入、電動按摩及紅外線照射等。

(2) 藥物

可口服複方丹參片、雲南白藥、活絡丹、三七粉及紅花等；外敷藥物亦有一定作用。無論內服或外敷藥物，用藥前請先諮詢醫生。

(3) 局部按摩

以輕手法為宜，重手法者可加重損傷，不宜選用，尤以急性期。

(4) 硬膜外藥物注射

於腰骶段硬膜外注入少量皮質激素（加入適量麻醉劑）亦可改善腰肌痙攣狀態而有利於局部血循環，但實施時應注意安全，操作應由麻醉師進行。

(5) 針灸

多用於中醫治療，對腰部急性扭傷有一定療效。

封閉療法

對急性腰扭傷，疼痛劇烈伴有肌肉痙攣者，可採用普魯卡因於痛點處行封閉，其深度視個體胖瘦、壓痛點深淺及解剖特點而定，每間隔1-2天一次，4-5次為一療程，操作需由醫生進行。

康復期功能鍛煉

約2-3周損傷處即逐漸愈合，並開始腰肌功能鍛煉以恢復肌力，早期不宜過多，先從靜止狀態下肌肉自主收縮開始，無明顯疼痛後再增加活動量。

對症處理

視病情需要，醫生可配方止痛、鎮靜及安眠藥物等。

腰肌慢性勞損

1. 原因

- (1) 急性腰扭傷後遺症
- (2) 積慢性慢性損傷
- (3) 其他因素（天氣、分泌）

2. 治療

- (1) 消除病因
- (2) 腰肌鍛煉
- (3) 封閉
- (4) 理療



腰椎壓縮性骨折

骨折好發於下胸椎至上腰椎的椎體。

(1) X光表現

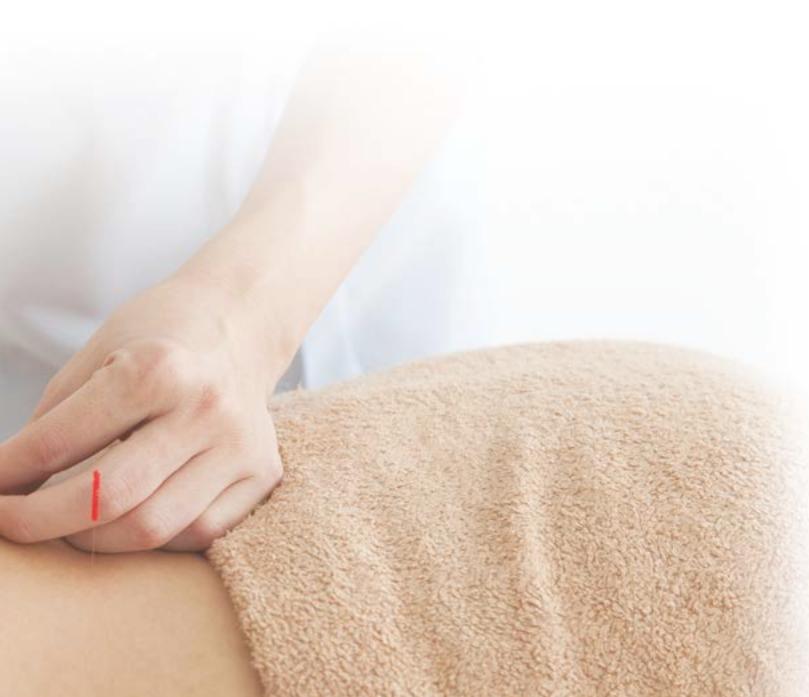
- 椎體壓縮呈楔形，前緣骨皮質嵌壓。骨折線呈不規則線狀致密帶。
- 脊柱後突成角、側移，錯位。
- 椎間隙正常。

(2) 治療

- 穩定性骨折：臥硬板床6-8周；
- 不穩定性骨折：以保守治療為主，對有脊髓神經損傷徵象的，大多考慮手術治療；
- 脊髓完全性損傷：儘早手術治療；
- 脊髓不完全性損傷：除藥物治療、制動外，密切觀察臨床癥狀和體徵，適時選擇手術治療。

腰肌勞損與其他相似疾患的鑑別

鑑別要點	腰肌勞損	纖維組炎	退變性脊柱炎	腰椎間盤症
年齡	青壯年	各組年齡均可	老年	青壯年
病史	過勞後、損傷、 腰部扭傷	風寒、 潮濕病史	逐漸起病、 發展較慢	突然發病， 可有外傷史
疼痛特點	範圍較局限、 輕，活動加劇	範圍較廣泛、 鈍痛	早晨起床時疼痛較 嚴重，活動後減 輕，無固定壓痛	劇烈，沿坐骨神經 放射性疼痛
活動範圍	輕度受限	受限	稍許受限	明顯受限



科大醫院
外科顧問
馬威





備孕 —— 如何讓寶寶贏在起跑線上

隨著社會的發展，衍生了怪獸家長，總在想方設法想讓自己的寶寶能贏在起跑線上，從小就沒完沒了讓寶寶參加各種各樣的訓練班，唯恐寶寶落後於人……今天與大家討論的是一個更新、更有趣但又確實很有用的話題，就是如何贏在射精前！這就要從如何備孕開始談起，就是說，做好充分的準備後再懷孕，以確保寶寶的質量和健康。

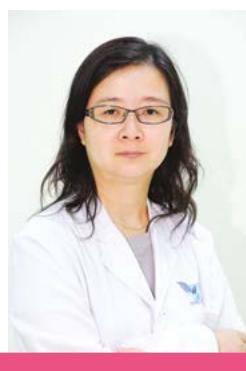




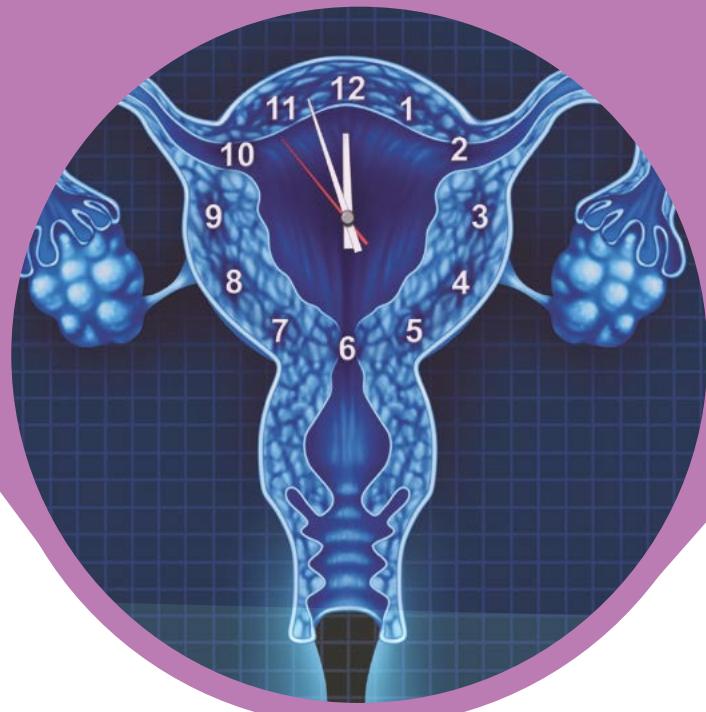
在夫婦雙方決定要一個小朋友時，建議太太先就診婦科醫生進行有關檢查。除一般的定期婦檢，如盆腔超聲，以了解子宮卵巢情況及宮頸抹片外，血型、血常規、肝腎功能等皆需要檢查，如未進行地中海貧血篩查者建議進行有關化驗；如已進行檢查則不用複檢，因為地中海貧血是遺傳病，只須檢查一次確定是否地中海貧血基因攜帶者就可以了。此外，建議化驗病毒感染情況，以了解近期是否感染巨細胞病毒、風疹病毒、弓形蟲等病原體，如確診感染，就須延後受孕時間。如夫婦一方曾有不潔性生活史，則需排除性病；有接受輸血史，需排除乙肝、丙肝、梅毒、愛滋病等輸血傳播疾病；如家族有遺傳病史，需進行產前諮詢；還需戒煙酒；不吃生肉，以免感染弓形蟲。建議提前3個月開始服食葉酸，無避孕措施時，注意月經中後期盡量避免胡亂服藥或照X光；如有不適，建議就診時告知醫生您正備孕中，讓醫生盡量處方一些不影響胎兒的藥物；如病情需要，必須要拍攝X光片時，請告知影像科的技術員您可能已懷孕，讓其為您遮擋腹部位置；避免泡熱水浴或溫泉桑拿等，因為溫度超過40度對精子質量有明顯影響；居家不宜在備孕及懷孕期間裝修，新裝修的房子至少要開窗通風半年後才讓孕婦或小朋友入住；進食新鮮蔬菜、水果、雞蛋、牛奶、瘦肉等富含優質蛋白的食物，做好營養儲備，提高卵子的品質；備孕期間，不宜到疫區旅遊，如寨卡病毒疫區；同時改變不良生活習慣，注意作息定時，適當運動，放鬆心情，以最好的狀態迎接寶寶的到來。

願您有一個健康聰明的小寶寶。 

科大醫院
婦產科醫生
馮鈞曉



子宮內膜息肉



子宮內膜息肉是什麼？

子宮內膜息肉是一種長在子宮內膜裡面的小小突起物，是婦科較為常見的良性病變，病發率較高，可發生於青春期後任何年齡的婦女。其病因尚不清楚，可能與內分泌因素、炎症因素、乳腺癌術後長期應用他莫昔芬有關。子宮內膜息肉易復發，偶有惡變。

子宮內膜息肉有什麼表現？

絕經期婦女可表現為絕經後陰道出血；育齡期婦女可表現為月經間期出血，經量過多，也有一大部分患者並無任何臨床症狀。

另子宮內膜息肉若長在子宮頸管內，可能會阻礙精子進入宮腔；若長在宮腔內，則會妨礙受精卵著床或影響胚胎的發育，從而導致不孕。

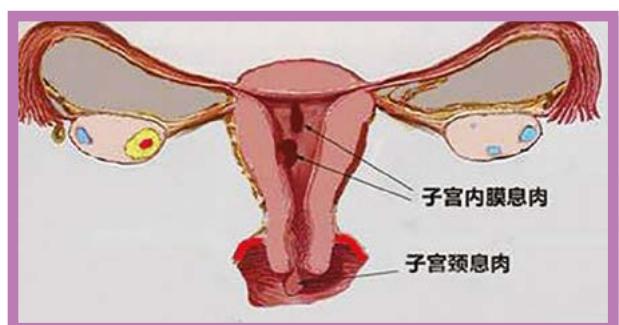
有什麼檢查可以發現子宮內膜息肉呢？

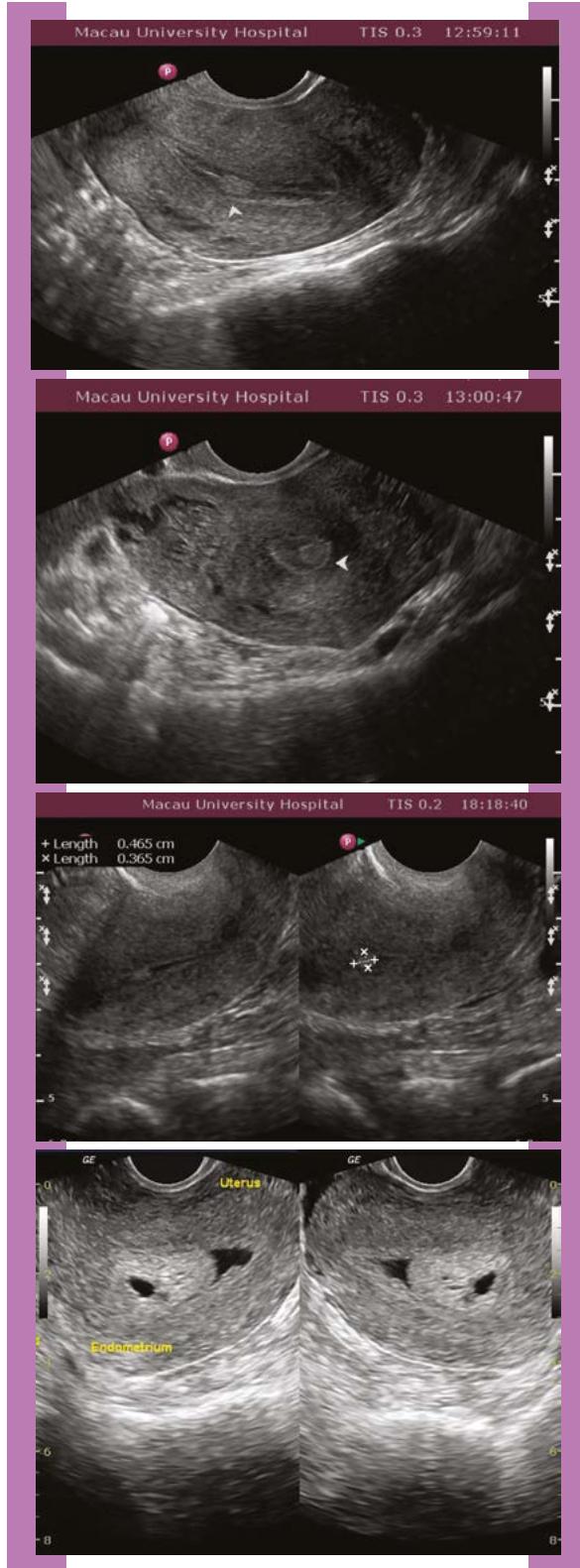
最常用的方法是超聲檢查，盆腔MRI檢查亦可發現子宮內膜息肉。

宮腔鏡檢查是確診子宮內膜息肉的重要方法，同時宮腔鏡下息肉摘除術是子宮內膜息肉首選的治療方法。

子宮內膜息肉有什麼超聲學表現呢？

- (1) 子宮腔內等稍高回聲結構，其邊界光滑清晰
- (2) 可帶蒂或呈寬基底，常呈舌形、帶形或橢圓形
- (3) 可單發也可多發
- (4) 大小差別較大，由數毫米至數釐米不等
- (5) 可使宮腔線變形或消失，但基底部子宮內膜連續





對於子宮內膜息肉的超聲檢查，有什麼要注意的呢？

對於子宮內膜息肉的超聲檢查，最好選擇月經乾淨後2-3天內檢查，因為這時期的內膜較薄並回聲較均勻。若檢查時處於月經週期的分泌期（約於月經週期第14天或以後），這時候的子宮內膜較厚且回聲欠均勻，容易出現假陽性，故應當月經乾淨後複查。

經陰道超聲檢查比經腹部超聲檢查更適合於觀察子宮內膜病變，而對於較小的子宮內膜息肉，子宮腔聲學造影對明確診斷更有幫助。

子宮內膜息肉要與什麼鑑別呢？

- (1) 子宮內膜增生症
- (2) 分泌晚期子宮內膜
- (3) 育齡期婦女長期無排卵所致的子宮內膜增生過長
- (4) 異位妊娠引起的子宮內膜分泌反應
- (5) 子宮內膜癌
- (6) 黏膜下子宮肌瘤



科大醫院
影像科醫生
周慧盈



皺紋和皮膚鬆弛

皺紋和皮膚鬆弛下垂是許多人的肌膚困擾之一，隨著都市人繁忙的生活壓力，加上日曬、遺傳、環境污染等因素，我們的皮膚加速老化，掛在臉上的皺紋讓我們年齡的秘密表露無遺。近幾年，全亞洲都吹起凍齡美女、美魔女等旋風，讓我們一同來探討皺紋形成的原因和怎樣預防和處理這個關乎“面子”的問題。

皮膚老化主要由外源性老化和自然老化兩種成因結合而成，兩者的表現和發生機制各不相同，但卻息息相關。皮膚自然老化是由於遺傳因素和不可抗力（如重力、面部肌肉運動的習慣等）引起的，又稱為固有老化。而皮膚的外源性老化是由環境因素（如紫外線、吸煙等外界各種理化因素）引起的，日光中的紫外線長期反復照射，是影響皮膚老化最重要的因素。

無論是外源性或內源性因素，都可以導致表皮變薄，真皮結構中重要的組成部分彈性纖維變細、數量減少，膠原纖維變直、結構疏鬆，從而形成我們皮膚上所見的皺紋、鬆弛等情況。

要預防皺紋的形成首要的措施就是防曬，有研究表明光老化所導致的皮膚鬆弛、皺紋一般較自然老化更加嚴重，並更易產生色斑、毛孔粗大等問題，因此防曬尤為重要。其次是儘量避免吸煙、熬夜，養成良好的生活習慣，保持愉快的心情調劑生活壓力。

一旦皺紋已經生成了，現今的科技也有不同的方法來處理，例如肉毒素或填充劑的注射等，能針對不同類型的皺紋作出調整。倘若崇尚非侵入性治療的，可以選擇超聲波拉皮，它是利用聚焦式超聲波技術，將超聲波能量聚焦於一個點，使所產生的熱能穿過皮膚表層並作用於SMAS筋膜層，進而啟動膠原蛋白更新重組，達到撫平皺紋，提拉，緊致輪廓的效果，非侵入性改善鬆弛下垂和皮膚膚質。

最後，陳醫生提醒，美顏應重於預防，加強日間防曬是預防皺紋生成的第一步。如若皺紋已經生成需要處理，應選擇合資格的醫療機構，在專業的醫療人員對皮膚和面部輪廓進行診斷評估後進行。



科大醫院
皮膚科醫生
陳思遠

「鬼剃頭」到底是甚麼病？



有不少人早上起來刷牙照鏡時，發現頭髮掉了一塊，光禿禿的，對此十分驚怕。這是醫學裡的「斑禿」疾病，中醫學稱為「油風」。因頭髮多在夜間不知不覺間脫落，在睡醒後發現，病情快速，故此病又有「鬼剃頭」之俗稱。現時醫學上對此病發病原因尚不完全清楚，通常認為與遺傳、情緒、緊張應激、壓力、內分泌失調、自身免疫等因素有關。

「斑禿」多是局限性斑塊脫髮，大多是指甲蓋至硬幣大的脫髮區，大小不一，數目不等，邊界清楚。患處頭皮毛囊正常，頭皮無萎縮，無明顯自覺症狀，部分患者或有輕微痕癢。但斑禿嚴重者，頭髮可全部脫落，最嚴重的情況是全身毛髮均脫落。此病可發生於任何年齡，又以青壯年居多。有自愈傾向，少數病例可反復發作。



中醫認為斑禿有以下數種原因，不同原因導致的脫髮情況不盡相同，伴隨症狀也有不同，治療上各有則重：

過食辛辣肥膩食物，或因情志（情緒）抑鬱化火，風熱上竄巔頂，毛髮失去體內陰血的濡養而突然脫落，此類型一般起病急，進展快，患者容易心煩易怒，急躁不安，治療上多用生地，丹皮，玄參，側柏葉，桑葉，蔓荊子等涼血熄風之藥物；

久病或產後，人體氣血兩虛，肝腎不足，精血不足潤養肌膚和毛根，導致毛髮脫落成片，毛髮稀疏枯槁，觸摸易脫，毛髮或變焦黃、花白，治療予以益氣補血，滋補肝腎之法，常用黨參，熟地，川芎，當歸，何首烏，枸杞子，黑芝麻等藥；

當頭部受傷，瘀血阻滯頭部經絡，也會導致頭髮脫落不易再生，治療上多使用赤芍，川芎，桃仁，紅花，丹參等通竅活血散瘀的藥物。

除了根據上述的發病原因而使用不同的藥物內服外，針灸、推拿、按摩和梅花針（皮膚針）對脫髮也有一定的療效。

在治療斑禿上，坊間亦有不少方法，譬如用白蘭地拭擦脫髮區、用生薑片摩擦脫髮區等，這些方法是否真有用？

取白蘭地拭擦脫髮區主要是取酒精的行氣活血作用，而生薑有驅風散寒之效，兩者接觸頭皮，均有助頭皮血液循環，對生髮有促進作用，但要注意頭皮對酒精或生薑會否過敏，建議使用前先擦在耳背肌膚小範圍測試，若使用不當反而會容易損傷毛囊。而上述這些小方法只能作為輔助治療，出現症狀必須先求診，由醫生診斷後再定出綜合治療方案。

患者平日有甚麼需要注意？

1. 保持心情舒暢，緩解精神壓力，對治癒要有耐性與信心。
2. 注意勞逸結合，生活規律，睡眠充足。
3. 合理營養，多食富含維生素及微量元素的食物，少食辛辣油膩食物。
4. 注意頭髮的清潔養護，避免用鹼性太強的洗髮水洗頭，平素洗髮後盡可能少用電吹風機。
5. 多進行頭皮自我按摩。

科大醫院
皮膚科中醫生
陳飛燕





攝影：科大醫院院長辦公室
鍾慕賢

芬蘭的冬季

芬蘭的冬季靜謐神秘。

冰天雪地中，森林、雲朵、星空、極光鋪陳開來，如夢如幻。

帶上相機

去捕捉那份蒼涼悠遠與遼闊吧，

收到遠方親友的問候時，

告訴他們

雪景很美，桑拿浴很舒服。

撰文：
科大醫院
眼科醫生
初歌今



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、髖、踝、足、肩、肘、腕、手及脊椎關節退行性疾病

治療方法

- 藥物及物理治療
- 手術治療
 - 人工膝關節置換術，可使用電腦導航技術
 - 人工髖關節置換術
 - 脊椎手術
 - 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



血液透析新一頁



末期腎衰竭是一種長期慢性的疾病，患者需要長時期接受透析治療，以維持有限的腎功能。在澳門血液透析和腹膜透析是治療末期腎衰竭的最普遍方法。科大醫院血液透析中心於本年成立，致力提供全面、高質素的透析治療及支援服務。中心設有42張病床，配備最先進的透析儀器，為病人提供最安全有效的治療。病人可經由腎科醫生轉介，亦歡迎海外人士於旅澳期間來院接受透析服務。

中心採用高質素中央淨水系統、結合全電腦化監控及數據管理技術的先進血液透析設備。透析區分別設有普通透析區、肝炎病區及呼吸道感染隔離區，讓乙型肝炎及丙型肝炎帶菌患者能進行分區分機治療，有效加強感染控制。

除配備先進的硬件之外，能為腎友提供專業的護理指導亦是中心的創辦宗旨。由疾病的導因、主要治療方式、治療方式對現實生活的影響，到檢查與藥物、飲食及水份控制、腎移植，性生活等方面之相關訊息，我們皆會耐心地為腎友作出解釋。除以上一般性內容外，還會針對血液透析期間所會遇到的問題作出相應的健康宣教。健康宣教內容有：

1. 瘋管日常照護；
2. 水份與體重的控制；
3. 血液透析護理指導；
4. 病人居家照護；
5. 飲食與營養護理指導；
6. 瘋管術後護理指導；
7. 透析中不適症狀的護理指導；
8. 透析治療相關檢驗；
9. 各種保健原則；
10. 運動護理指導等等。

我們知道，依賴血液透析治療的末期腎臟病病患終其一生必須遵守醫療治療計劃，藉由專業的護士作出指導，協助病患配合治療計劃以控制症狀，學習疾病相關知識及訊息、自我照顧之知識為後盾，才能維持良好生活品質。我們會評估重點、提供指導的時機、選擇適當的指導方式與運用輔助工具，同時提供過往腎友的一些經驗分享，以作為腎友之參考。

我們深信，運用團隊的專業力量，配合先進的各種透析設備，憑著耐心、細心、關心、同理心、信心等宗旨，必能協助病患獲得更健康、優質的生活。

科大醫院
血液透析中心護士長
林婉萍





痛風

痛風的主要成因是血液中的尿酸濃度增加，引致結晶體在關節形成並產生發炎和劇痛。男性的發病率比女性高，常發於中年後，但因為近年都市人一般都營養過剩，痛風也漸趨年輕化；而女性則在停經後發病比較高。另外，家族遺傳也會增加患病的機會。

尿酸是體內細胞經正常分解後的產物，並由腎臟排出體外，當腎功能不佳或身體產生過量的尿酸，血液中的尿酸濃度便會過高；如糖尿病患者的腎功能比較弱，因此罹患痛風的機會也會增高。

痛風的三個階段

無症狀期

患者在這個階段沒有任何病徵，但其尿酸值已超出正常範圍。男性高於8 mg/dl，女性高於7 mg/dl就定性為無症狀的高尿酸血症。

急性期

在沒有預兆下，劇痛突然出現。受影響的關節會紅腫、發熱，疼痛部位會集中並且痛楚加劇。在這個階段只會有一個或少數的關節發作，大多數是大拇指和腳。痛楚持續幾天後會自然減退。

慢性期

當發作次數越來越頻密，發作的關節增加和症狀持續增長，患者便進入了慢性期。反覆發作會令關節造成永久的傷害，有機會令到關節變形並限制了患者的活動；更嚴重時，結晶體會在軟組織內沉澱。若結晶體沉澱於腎臟形成腎結石，則有可能令腎臟損壞。



	治療目標	藥物
無症狀的高尿酸血症	不要令病情惡化而產生病徵或演變到下一個階段	沒有藥物需要 控制飲食（請參考下文最後一段）
急性期	終止急性發作 舒緩患者的症狀	NSAID非類固醇消炎藥 Corticosteroid類固醇 Colchicine秋水仙素
慢性期	預防反覆性發作 避免關節變形和活動受限	減少尿酸形成的藥物 Allopurinol別嘌呤醇 Febuxostat菲布司他 促進尿酸排出的藥物 Probenecid丙璜舒

藥物的簡單介紹

非類固醇消炎藥NSAID

除aspirin（阿士匹林）外，所有非類固醇消炎藥都可以用來減輕關節的發炎和痛楚。例如ibuprofen和diclofenac都是常用而且副作用較少的藥物，可以預防在慢性期的反覆性發作，但如果有胃、腎或血壓問題，則盡量避免使用此類藥物。

類固醇Corticosteroid

如果因患者的其他病情而不能服用NSAID時，可選擇Corticosteroid。Prednisolone為常用藥物之一，有口服、針劑及關節內針劑三種，病人可跟醫生商量後選擇最適合的類型。

秋水仙素Colchicine

當NSAID和Corticosteroid都不能使用時，可以選擇用Colchicine。其常見副作用為肚瀉，但如果出現重複性肚瀉，應立即停止服用。Colchicine也可以預防在慢性期的反覆性發作。

別嘌呤醇Allopurinol 和菲布司他Febuxostat

它們能有效地降低體內尿酸的形成，從而減低結晶體在關節形成的機會。常用於痛風的慢性期，要注意的是有些病人在服用Allopurinol後會出現嚴重的皮膚過敏。

丙璜舒Probenecid

能促進尿酸排出體外，從而降低體內的尿酸濃度，減低結晶體的形成。另外，它能影響某些抗生素的作用，如有服用Probenecid，應該告知醫生。

飲食的注意

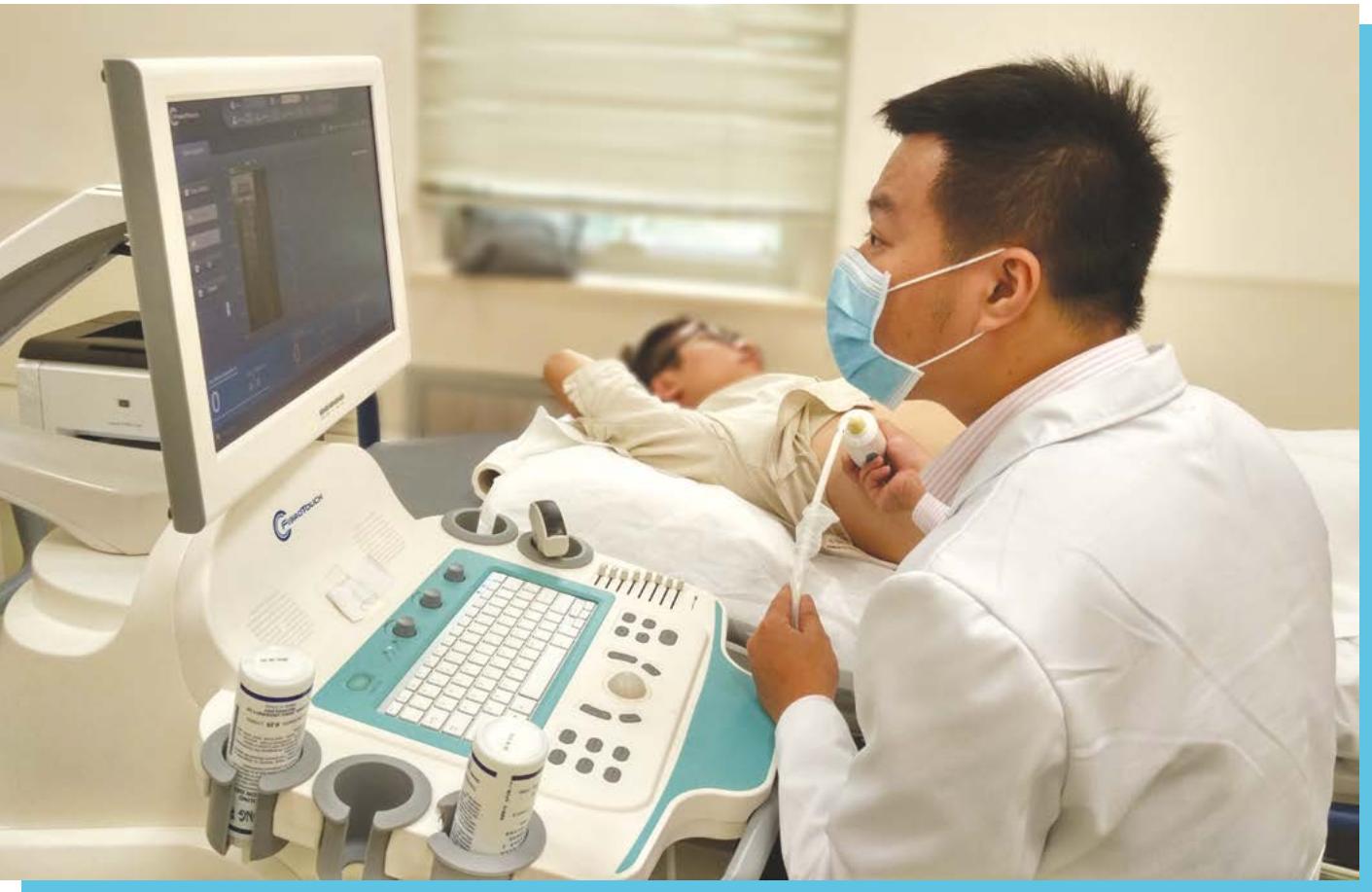
痛風的患者應避免進食以下含高普林的食物：

- 豆類、西蘭花、蘑菇
- 過量的紅肉（牛肉、羊肉、豬肉）
- 動物內臟（腸、肝、腎）
- 過量的海鮮（蝦、蟹、沙丁魚）

最後需注意少喝啤酒，多喝水。

科大醫院
註冊藥劑師
沈皓德





科大醫院免費 “肝臟健康檢查日”

科大醫院於2016年9月22日，舉辦了“肝臟健康檢查日”，採用了先進的“瞬時彈性成像檢查技術”，為市民免費進行肝臟纖維化及脂肪肝的檢測，希望能提高市民的肝臟保健意識。

非酒精性脂肪肝（簡稱脂肪肝）是全球最常見的慢性肝病，據過往研究顯示，25%患者的肝纖維化會於三年內轉差，部份患者更有機會惡化成肝硬化或肝癌。而脂肪肝與代謝綜合症（糖尿病、高血壓、中央肥胖及血脂過多）、心血管病及肝癌有密切關係。因此，如能及早發現慢性肝病，並及早治療，可大大提升患者肝臟健康的復原。

要進行脂肪肝的檢測，主要通過B超、CT等影像學檢查，但B超只能檢測脂肪積聚量30%以上的肝臟，即中度或以上脂肪肝，卻不能檢測其嚴重程度。由於醫療科技不斷發展，如今運用“瞬時彈性成像檢查技術”，透過探頭與腹部皮膚之接觸，無須進行如肝臟穿刺抽取細胞樣本等創傷性介入，便能於數分鐘內完成肝纖維化及脂肪肝之檢測，得到具體的量化數據化檢測結果，方便日後追蹤檢測者的肝臟健康情況。

科大醫院引進了全球目前最新型的影像引導肝臟纖維化和脂肪肝檢測系統“瞬時彈性成像檢查技術”，並舉辦了“肝臟健康檢查日”，讓市民能免費體檢“瞬時彈性成像檢查技術”的迅速與便捷，亦希望能同時提高市民的肝臟保健意識。活動當天，反應熱烈，已登記參加檢測的市民有秩序的分批進行檢查，檢查過程簡便，無需空腹預備或抽取血液樣本，數分鐘便可完成及知道結果，並由專業醫生於檢測後作報告講解和提供護肝意見。接受檢測的市民表示很高興能體驗到此最新的檢測技術，而且院方為檢測者送上肝臟健康簡介，讓市民了解自身的肝臟健康外，還可得到更多肝臟疾病的相關資訊。對於整個活動，感覺非常實用，亦希望科大醫院能繼續舉辦更多健康相關的活動。

科大醫院副院長黎卓先醫生表示，病人若能及早察覺早期肝纖維化及脂肪肝，找出成因，可避免肝臟繼續惡化，因此，醫院希望透過是次活動，讓澳門市民更多關注和了解肝臟健康及疾病。

科大醫院一直致力為澳門市民提供各類健康宣教活動，除是次“肝臟健康檢查日”外，醫院亦定期舉辦免費健康講座，努力守護澳門市民的健康。 





了解微整形注射

近年微整形在港澳非常流行，愛美的人士都希望不用動刀就能變得漂亮。可是目前注射美容的藥物日新月異，如何知道哪種是合適自己？當中有沒有風險？以下為大家簡介三類常用的注射物。

肉毒桿菌素 (Botulinum Toxin)

其中最為人認識的肉毒桿菌素品牌是Botox，亦有很多人以為所有打在臉上的就是Botox。其實肉毒桿菌素的主要作用是放鬆過度活躍的小肌肉，從而舒緩面部動態性的皺紋。另外由於肉毒桿菌素能透過放鬆面部咬肌及小腿後方的腓腸肌達到瘦面及瘦小腿的功效，很多人會以為肉毒桿菌素是可以瘦身，其實此藥只能作用在肌肉上。對於脂肪性的肥大，注射肉毒桿菌素是沒有效用的。

肉毒桿菌素治療主要適用於眉間的皺眉紋、魚尾紋或笑紋、水平抬頭紋、面型雕塑（如改善國字面、提升眉毛等）及瘦小腿。祛紋方面，約注射後一至兩週見效，瘦肌肉大概需要三至四週，藥效能維持半年至九個月。

填充劑：透明質酸（玻尿酸）

顧名思義，填充劑是用於填平面部凹陷的位置、撫平靜態紋及坑洞、修飾臉部輪廓，注射後立刻見效，一般有效期根據藥物的成分可維持半年至18個月。常用的填充劑是透明質酸，又稱玻尿酸，是皮膚組織的重要成份之一。注射透明質酸可以保留並恢復皮膚的水份，增加皮膚密度，同時填補皮下的空隙，令皮膚飽滿，達至除皺紋、平滑肌膚的效果。

透明質酸會自然分解，不會殘留於體內。臨牀上常用於撫平淚溝、眉心紋、法令紋、口角紋、提升鼻樑、修飾下巴、填補太陽穴及額頭凹陷及豐唇。



PLLA童顏針

面容衰老的程度，和骨膠原生長與流失之間的平衡有莫大關係，聚左乳酸PLLA是獲美國FDA認可促進骨膠原增生的注射劑。骨膠原是一種纖維性的蛋白質，可令皮膚具有張力、彈性及緊緻。

直接將PLLA（商品名Sculptra）注射入皮膚深層，物質在體內自然分解同時刺激骨膠原增生，令太陽穴、面頰更飽滿緊緻，效果自然漸進兼能持續達2年。相比起透明質酸，PLLA適用於改善面部較大範圍的凹陷如蘋果肌、太陽穴、腮前區，也能填補法令紋、木偶紋等，提升臉部整體輪廓，故有“童顏針”的美名。

注射美容的風險及禁忌症

孕婦或餵哺母乳的女性，患有糖尿病、疤痕體質、自身免疫病如紅斑狼瘡者均不建議作微整型注射。另外，由於注射美容的施針部位是血管豐富的面部，注射後容易引起短暫性的瘀青，但若注射過程沒有嚴格遵守無菌操作，容易造成面部皮膚感染。此外，亦有因注射過量、深度及解剖位置掌握欠佳而造成面部表情僵硬、皮膚壞死、眼睛失明的案例。按目前澳門法例規定，肉毒桿菌素指定為醫院專用藥物，只能由醫院提供注射服務，市面上其他一切注射途徑均屬違法。

以上三種常見的注射各有其功效及限制，有時候需要聯合使用以達致更靚麗的面部抗衰老及輪廓雕琢。最後值得一提的是，除了注意安全，醫生的審美能力也是決定治療效果的關鍵因素！

科大醫院
整形外科醫生
林茹蓮



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

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

兒童喘息怎麼辦

小孩咳嗽的時候有喘鳴音，是否患了哮喘？是否要馬上看醫生？

喘鳴是指呼吸時發出的特別聲響，並不等於哮喘。它可以由很多因素引起，最常見的是病毒性支氣管炎引致，病徵跟哮喘十分相似。如患兒有其他過敏病如皮膚過敏、濕疹、鼻敏感，或父母也是過敏體質的話，這些患兒患有哮喘的可能性較高。若喘鳴多次復發，這也顯示小童可能患有哮喘，但需專科醫生診斷。

有小部份嬰兒喘鳴可能是因吸入異物、心臟衰竭、先天性氣管異常或胃酸倒流所引起，所以一旦出現，要盡快找醫生確定原因。

哮喘一般是多大歲數發病，是否會“斷尾”？

哮喘發病的平均年齡約4歲，但少部份嬰兒在1歲之前已有哮喘病徵。哮喘發病歲數會跟遺傳或環境有關，也有不少人在成年以後才開始有哮喘病。有6成兒童的哮喘會在成年前消失，即俗稱“斷尾”。一般而言，較輕微及間歇性的哮喘會較易「斷尾」，但有2成或以上的患者在成年後出現哮喘復發。



哮喘藥物會否令孩子上癮？藥物用久了會否失效？

請家長放心，如依照醫生的吩咐正確使用，哮喘藥是安全的。長期預防性的抗炎藥（即類固醇）在醫生指示下定時使用是十分安全及有效的，可以減少病發次數及病徵，亦不會上癮或用久了就失效。

如何讓哮喘兒童預防哮喘發作，健康愉快地成長？

讓患兒避免接觸致敏原及二手煙、適當用藥控制哮喘、做適量運動、增強免疫力都能使兒童避免哮喘發作。

另一方面，應讓孩童心理得到健康發展，正視自己的身體及能力，使潛能得到充份發揮。



科大醫院
兒科醫生
張志勤





中醫防治兒童哮喘

中醫對兒童哮喘的發病原因有什麼看法？

兒童哮喘是一種由多種細胞，特別是肥大細胞和嗜酸性細胞參與的氣道慢性炎症。臨床表現為反復發作性喘息、呼吸困難、胸悶或咳嗽，可經治療緩解或自行緩解，其氣道具有對刺激物的高反應性。中醫認為本病的病因主要分為內因及外因。內因主要為素體肺、脾、腎三不足，痰飲留伏；外因主要為氣候轉變、寒溫失調、接觸異物、過食生冷，是發病的重要條件。

中醫可以治療兒童哮喘嗎？

哮喘可分為發作期及緩解期。中醫治療兒童哮喘的優勢及特色主要體現在兒童哮喘的緩解期，其目的主要通過中醫各種治療方法改善患兒體質從而減小哮喘的發生次數。

中醫治療哮喘緩解期會否分型呢？

中醫在兒童哮喘緩解期時可分為肺虛、脾虛、腎虛。

肺虛哮喘表現可見自汗，怕冷怕風，常易感冒，喉中有輕度哮鳴音，咳痰清稀色白，面色蒼白，舌苔薄白、質淡，脈細弱或虛大。

脾虛哮喘表現為平日食少腹脹，大便不實，往往因飲食失當誘發哮喘，氣短不足以息，經常無力，舌苔薄膩或白滑，質淡，脈細軟無力。

腎虛哮喘表現為哮喘日久，傷及腎氣。腎氣虛，平日短氣息促，動則易喘，勞累後易發哮喘，舌苔淡白，質嫩，脈沉細。

中醫除了內服中藥外會否結合其它方法防治哮喘？

除了內服中藥改善體質外還會建議每年進行三伏天灸及三九天灸除了可防治哮喘外也可改善過敏性鼻炎等疾病。

日常生活如何預防哮喘發作？

- (1) 防止接觸過敏原：通過詳細瞭解病情、皮膚試驗和激發試驗，找到過敏原。盡量避免接觸一切可疑或已知的過敏原。
- (2) 保護性治療：生活規律，避免過度疲勞及受寒，減少食用生冷食物，預防呼吸道感染，消除慢性病灶，增強體質。
- (3) 調整和提高機體免疫功能：如服用中藥黃耆增強體質。
- (4) 中藥敷貼：用中藥研成粉末製成糊狀，每年三伏天及三九天敷貼有關穴位。
- (5) 保持心情舒暢，避免過度緊張。



科大醫院
兒科中醫生
陳健成

夜話心語

科大醫院
神經內科醫生
詹培源



上班的第一件事就是打開HIS系統，把生活雜事退出腦子，把自己的需要讓病人的主訴病史體檢以及各種需要刷屏，如此不知過了多少春秋，不知覺中白髮點染滿雙鬢。

間中總覺得時代與醫學更新的步伐敲打著人生旅途的節奏，各種醫學方法與數字互聯資訊不斷衝突著人類生理節奏，也帶來醫學技術的更新，我們人類醫藥曾經經歷過從原始社會發展至今的漫長複雜道路，其發展受生產水準和生產關係的制約，更與自然科學和技術的進步以及哲學思想的發展有密切關係，古代的醫學文獻中含有許多迷信成分，埃及的醫學、印度的醫學、巴比倫和亞述的醫學、中國的古中醫、古希臘的醫學、古羅馬的醫學、中世紀歐洲的醫學、阿拉伯的醫學、近代的醫學（西方近代醫學是指文藝復興以後逐漸興起的醫學，一般包括16世紀、17世紀、18世紀和19世紀的歐洲醫學）等，帶著稚氣、嬌氣與無奈。

現代的醫學、現代的科學技術，不是單單研究一個個事物，一個個現象，而是研究事物、現象的變化發展過程，研究事物相互之間的關係。由「整理材料」的科學，發展成為嚴密綜合起來的體系；但是運用起來還不是那麼完美理想。人類仍然面臨許多嚴重問題亟待解決，心血管病、腦血管病、惡性腫瘤及病毒感染等仍是目前威脅人類的主要疾病。

如果以前的醫學進步是物理學、機械工程技術、生理生化、分子生物學、解剖學等的推動，現今資訊時代的醫學進步可能就是大數據互聯網及智慧系統等統領之下更新換代的物理學、機械工程技術、生理生化、分子生物學、微觀解剖、器官移植和人造器官、診斷技術的發展、內分泌學、營養學、分子生物、醫學遺傳、免疫學、手術學科、精神病學等推動出來的醫學系統。

我們幻想著如同“量子糾纏”運用在量子通信及量子計算機上面的願景，人類有一天如同複製一個機械般，用瞬間的時間代價複製不同疾病模式，供醫學發展應付每天不同病人的不同疾病。

臨床醫學是循證醫學或經驗醫學？還是未來“精準醫學或個體化精準醫學”？

希望有不斷的進步，減輕病人及醫生的負擔。

冬季養生與調養

科大醫院
婦科中醫生
陶紅霖



冬季，為農曆10、11、12月，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等六個節氣。冬天的氣候特點是：寒冷，陽氣漸衰。

冬季在五臟屬腎，五行屬水。腎為先天之本，有主生長發育，主生殖，主骨生髓等功能。冬季養生調養的基本原則重在藏腎精，溫腎陽為主，忌耗散。

冬季養生調養飲食：

遵循“溫腎調補陰陽”的原則：（1）多選擇補腎溫陽，有助保護人體陽氣的溫熱性食物，如羊肉、牛肉、雞肉、狗肉、辣椒、胡椒、大蒜、生薑、蘑菇、香蔥、韭菜、胡桃、栗子、松子等。（2）忌胡亂進補：身體強壯的人不需要特別進補；對於體虛者，也有氣虛、血虛、陽虛、陰虛之別，要辨清氣血陰陽，不可一味偏補，過偏反而會引發疾病。因此，冬令進補最好在醫師指導下進行。（3）忌過食滋膩厚味：對於脾胃虛弱的人來說，腹瀉、腹脹是家常便飯，過食滋膩厚味不僅不會收到好的效果，還有可能引起消化不良，這就是所謂的“虛不受補”。

冬季的調補藥膳：

人參枸杞烏雞湯（功效：補氣溫陽，滋陰養血）；蓴蓉熟地龍骨湯（功效：補腎溫陽，養血潤腸）；當歸生薑羊肉湯（功效：溫經散寒，養血活血）。

冬季的養生保健中藥：

人參、鹿茸、黨參、黃芪、五指毛桃、巴戟天、杜仲、肉蓴蓉、當歸、杞子、龍眼肉、熟地、紫河車、阿膠等。

冬季適宜的養生運動：

俗話說“冬天動一動，少鬧一場病；冬天懶一懶，多喝藥一碗”。冬季要堅持體育鍛煉提高耐寒抗病能力。冬季鍛煉不宜起得過早，宜隨著太陽的初升起床活動，運動量要適當，如散步、慢跑、做健身操、打太極拳都是很好的運動方式。糖尿病患者不宜空腹晨練，應在餐後1小時開始鍛煉。

冬季易感疾病及預防：

心腦血管疾病在寒冬高發，故冬季要重視防寒保暖；同時應用活血降脂、疏通軟化血管的保健藥物。冬天是骨頭最脆弱的時期，寒冷致氣血不運，易發生骨折。養骨首先要補腎，還應多吃含鈣的食物如高鈣奶、豆漿、蝦、紫菜等。

冬季的起居調養：

冬日陽氣潛藏，夜間尤甚，要“早臥晚起”，早睡以養陽氣，晚起以固陰精，陰平陽秘、陰陽調和則機體健康。

與您相伴 共同成長



科大醫院
門診部護士
許靜

2016年2月，我有幸得到赴澳機會，在科大醫院門診部交流工作。在門診部近半年的工作學習中，對這個充滿熱情、朝氣及時刻表現專業素養的護理團隊有了更進一步的了解，希望能與大家分享。

以患者為中心，提供優質導診護理服務

在內地很多醫院，由於患者數量多，門診人流量大，護士主動服務意識較弱，往往導致患者滿意度及就醫感受不高。而在科大醫院，讓我體會到主動服務不再是一個口號，而是真實的落實在每一位護士的工作中。當行動不便的患者於醫院門前下車，護士已經快步推輪椅走向患者；面帶微笑的主動問候及熱情的引導，使患者有賓至如歸的感覺；舒適安全的就醫環境，自助咖啡飲料機，免費wifi上網，時尚現代的門診候診廳，使患者消除對醫院的恐懼；門診部護士用耐心細緻的解釋、個體化的健康教育及精湛的護理技術，為患者健康保駕護航。

標準化流程作業，分工職責明確，充分體現團隊服務意識

對於新進職員，如何更快的適應新環境、熟悉崗位職責及操作流程，標準化作業流程猶如教科書，指導護士標準化作業，從而保障患者的護理安全。護士長彈性制的排班，主管護士再根據當日上班護士的情況，進行分工。各司其職，井然有序，每班護士職責明確，相互支援協作。嚴格落實交接班制度，事無巨細，確保門診工作的正常運行。

情景模擬演習，注重實用性的教學與考核

科大醫院門診部每月都會對護士及助理護士分別進行常規護理操作技能考核。考核方式和內地醫院一樣，採用現場操作考核評分，但讓我印象深刻的完成考核後，護士長就測試護士的臨場應變能力及操作技能掌握程度，進行一場突擊的演習。通過模擬一名患者在門診大廳候診區突發心臟驟停後，進行現場心肺復蘇搶救，從發現患者、通知醫生、現場處理、轉移患者等各個環節，測試每位護士臨場應變能力及技能掌握情況。經過反復幾次的演練，再集中護士對演習中各個環節的問題進行總結，讓每位參與者受益良多的同時，使我充分體會到護理教學培訓不單只限於形式與應試，更應注重實用性的重要性。

今年有幸能見證到醫院十週年紀念，整個醫院煥然一新，相信科大醫院在全院工作人員的努力下，下一個十年將更加精彩。我會珍惜在科大醫院學習工作的每一天，並相信通過一年的學習工作，可以收穫良多，對我自身護理觀念及發展起到巨大的影響。



服務內容

1. 個人照顧：助浴、餵食、個人衛生處理等。
2. 特殊護理照顧：傷口及壓瘡護理、腸造口護理、鼻胃管餵食、尿管護理等。
3. 復康服務：物理治療、職業治療、家居環境安全改善建議等。
4. 社工服務：社區資源連結、心理及情緒支援等。
5. 在家訓練：照護知識及技巧指導、諮詢等。
6. 特別陪護計劃及陪診服務。



費用：

本服務隸屬非營利性質，所有收費低於營運成本及按所需項目計算費用。如屬經濟困難者，可酌情申請減費。

聯絡方法

黑沙環服務站：黑沙環馬場東大馬路336號四樓
電話：2843 7006 傳真：2843 7127
中區服務站：羅神父街43號時代工業大廈閣樓B06室
電話：2855 3658 或 28554824 傳真：2855 4702
非辦公時間留言：2843 7947
網址：<http://www.caritas.org.mo>

資助單位：



支持單位：



藉著護理服務的介入，為體弱、缺乏自理能力且需要較多護理的人士，提供在家照護支援。服務尤為剛離院或輪候院舍人士增添夜間及節假日照顧，將「家居病床」轉至「家居健」概念帶入家中。



歡迎來電查詢及索取服務資料

冬季養生湯水

中醫養生要訣：春生、夏長、秋收、冬藏。冬季萬物斂藏，人體到了冬天，應該養精蓄銳、休養生息，以應對來年春生、夏長、秋收對精氣的消耗。

所以冬季養生應順應自然界收藏之勢，收藏陰精、陽氣，使精氣內聚，以潤五臟。另外，冬與腎水相應，腎藏精，為封藏之本。腎精關係著人的生長、發育及生殖的全過程。腎是人體生命的原動力，腎氣旺，生命力則強，機體才可以適應冬季的氣候變化。因此，冬季養生以補腎為主，食療補腎要根據不同體質來進補。陽氣偏虛的人，主要表現為畏寒肢冷，腰膝酸痛，夜尿增多等，進補時宜選用具有溫補腎陽功效的食材：如鹿茸、雞肉、羊肉、牛肉、蝦、鰻魚、核桃等；陰精虧虛的人，主要表現為形體消瘦，口乾舌燥，大便乾結等，進補時宜選用具有滋陰潤燥功效的食材：如鴨、兔肉、雞蛋、雪耳、百合、蜂蜜、芝麻等。



養精益腎湯

材料：黃精15克，肉蓯蓉15克，鮮淮山50克，枸杞10克，豬腱肉半斤。

做法：豬腱肉洗淨後切塊，放入適量清水，與黃精、肉蓯蓉同放煲內，大火煲滾再以文火煲1.5小時，後放入鮮淮山及枸杞煲半小時，調入適量食鹽即成。

功效：補中益氣，潤五臟，強筋骨。

脾虛有濕，咳嗽痰多，脘腹脹滿，便溏泄瀉者忌之。



黑豆羊肉溫陽湯

材料：黑豆30克，杜仲15克，羊肉半斤，去核紅棗6粒，生薑3片。

做法：將羊肉洗淨切塊後飛水，黑豆浸洗乾淨，餘下材料洗淨，將全部材料放入煲內，加入適量清水，大火煲滾，改用文約煲約2小時，加少許鹽調味即成。

功效：祛寒，補腎壯陽，溫中暖胃。



沙參百合養陰湯

材料：北沙參15克，百合30克，桑椹子10克，無花果5個，烏雞1隻，陳皮1片。

做法：烏雞洗淨切塊飛水。北沙參、陳皮、百合洗淨，無花果洗淨對半剖開。將全部材料放入煲內，放入適量清水，大火煲滾，用中火煲約2小時，加少許鹽調味即成。

功效：滋陰潤燥，補血養顏。 

科大醫院
針灸科中醫生
朱慧敏



西醫部

Western Medicine Department

門診
GOPD

特約專科門診
SOPD
(Associate Doctors)

科別 Departments

醫生 Doctors / 治療師 Therapists / 營養師 Dietitian

全科 General Practitioner 內科 Internal Medicine 呼吸科 Respiratory Medicine 心臟內科 Cardiology 神經內科 Neurology 普通外科 General Surgery 眼科 Ophthalmology 皮膚科 Dermatology 血液科 Haematology 治療師 (物理治療) Therapist (Physiotherapy) 治療師 (脊骨神經科) Therapist (Chiropractic)	 科大醫院 University Hospital	
	高德志 KOU Tak Chi、李杰 LI Jie、盧滿鴻 LO Mun Hung、蘇春嫻 SU Chun Xian、杜賜浩 TO Chi Ho、王美鴻 WONG Mei Hong、吳雅雅 WU Ya Ya、葉霖 YE Lin、詹培源 ZHAN Pei Yuan、朱家康 ZHU Jia Kang	
	鄭彥銘 Gregory CHENG	
	蕭正倫 XIAO Zhenglun	
	盧滿鴻 LO Mun Hung	
	詹培源 ZHAN Pei Yuan	
	姚繼容 YAO Ji Rong	
	初歌今 CHU Ge Jin	
	陳思遠 CHAN Si Un	
	鄭彥銘 Gregory CHENG	
心臟內科 Cardiology 腸胃肝臟內科 Gastroentero-hepatology 外科 Surgery 泌尿外科 Urology 婦產科 Obstetrics & Gynaecology 小兒外科 Paediatric Surgery 兒科 Paediatrics 整形外科 Plastic Surgery 骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine 耳鼻喉科 ENT 眼科 Ophthalmology 皮膚科 Dermatology 麻醉科 Anaesthesiology 營養師 Dietitian	王國耀 WONG Kwok Yiu, Chris 、金椿 JIN Chun 、梁文健 LEONG Man Kin	
	詹德娟 ZHAN De Juan	
	霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen, Edward 、劉永基 LAU Wing Kee, Peter 、鄭珉 KWONG Man 、聶忠富 NIE Fu Zhong 、李展聰 LEI Chin Chong 、余松新 U Chong San 、梁逸鸞 LEONG Iat Lun	
	羅光彥 LO Kwong Yin, Richard 、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao	
	馮曉曉 FONG Kuan Io	
	楊重光 YEUNG Chung Kwong	
	梁平 LEUNG Ping, Maurice 、張志勤 ZHANG Zhiqin 、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de TROVOADA	
	吳偉民 NG Wai Man 、張永融 CHEUNG Wing Yung 、林茹蓮 LAM U Lin	
	林冠群 LAM Kun Kuan	
	程正昂 CHENG Zheng Ang	
眼科 Ophthalmology 皮膚科 Dermatology 麻醉科 Anaesthesiology 營養師 Dietitian	賴維均 LAI Wai Kwan, Wico	
	葉家維 YIP Ka Wai 、方壯偉 FONG Chong Wai	
	寧肇基 NING Siu Kei, Eric 、陳慧嫻 CHAN Wai Han	
	陳麗榆 CHAN Lai U	



中醫部 Traditional Chinese Medicine Department

	科別 Departments	中醫生 TCM Doctors
門診 GOPD	內科 Internal Medicine	陳飛燕 CHAN Fei In、陳健成 CHAN Kin Seng、 朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong、高嘉權 KOU Ka Kun、 梁人鳳 LIANG Renfeng、吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing
	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
	骨傷科 Bone-setting	梁國威 LEUNG Kwok Wai、李杰能 LEI Kit Nang
專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine	劉良 LIU Liang
	心血管科 Cardiology	趙永華 ZHAO Yong Hua
	婦科 Gynaecology	莫蕙 MO Hui
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun

醫院顧問 Consultants

	科別 Departments	顧問 Consultants
西醫顧問 Western Medicine Consultants	全科 General Practitioner	周灝 ZHOU Ying
	內科 Internal Medicine	許仕超 XU Shichao
	內分泌科 Endocrinology	許仕超 XU Shichao
	腎科 Nephrology	侯靜 HOU Jing
	外科 Surgery	馬威 MA Wei
	神經外科 Neurosurgery	譚林琼 TAN Linqiong
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	劉晶 LIU Jing
	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 Medicine	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
	腫瘤科 Oncology	陳紅 CHEN Hong
	老年病科 Geriatrics	陳紅 CHEN Hong

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



科別 Departments	導師 Instructors
腸胃肝膽內科 Gastroentero-hepatology	袁漢 YUEN Hon
外科 Surgery	熊健 Ah Chong, AH KIAN、董曉明 TUNG Hiu Ming、 郭寶賢 KWOK Po Yin, Samuel、鍾志超 CHUNG Chi Chiu, Cliff, 熊維嘉 HUNG Wai Ka
神經外科 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
泌尿外科 Urology	黃德慶 WONG Tak Hing, Bill
整形外科 Plastic Surgery	何昭明 HO Chiu Ming
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、Hyoung Jin Moon

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

科別 Departments	導師 Instructors
腫瘤科 Oncology	吳萬垠 WU Wan Yin

科大醫院穿梭巴士

Shuttle Bus of University Hospital

行車路線（單向）

Route (one-way)

上車地點

Pick-up point

- 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
- 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.

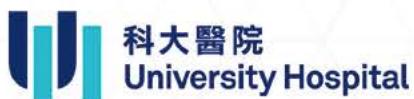
如有任何查詢，歡迎致電
For enquiries, please contact
(+853) 2882-1838



每小時一班
Every hour per departure

www.uh.org.mo





科大醫院
University Hospital

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
www.uh.org.mo

查詢 / 預約電話 Enquiry/Appointment: (853) 2882 1838
傳真 Fax: (853) 2882 1788
hospital_enquiry@must.edu.mo