



優生活
UHealth



 科大醫院
University Hospital

www.uh.org.mo

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
電郵 Email: hospital_enquiry@must.edu.mo

優生活

Health

2017

21

FREE
免費取閱



醫療專題

認識前列腺增生

新醫新知

掌握先機 自然受孕

運用遺傳學預防及治療疾病

 科大醫院
University Hospital

健康愛美麗

新手媽媽看過來：寶寶的第一啖

CONTENT

目錄

優生活
Health

2017

21

FREE

免費取閱



護士站 Nurse Station

← 305-327
← 深切治療室 ICU
← 家屬等候區 Family Waiting Lounge
→ 337-369



醫療專題

04 認識前列腺增生

新醫新知

10 運用遺傳學預防及治療疾病

16 掌握先機 自然受孕

外科醫生告訴您

20 包皮及包皮手術

婦康薈

22 如何避免女性由於性生活
引起的泌尿系感染

影像透視

24 MRI新技術追蹤（上）

醫學分享 中醫

26 夜尿症的煩惱

護理分享

28 健康教育對腎友的重要性

藥學分享

30 良性前列腺增生症

醫院資訊

32 科大醫院舉辦
【Healthackerx 健康創客】活動

健康愛美麗

34 2017 彩光預言 · 白嫩美肌

36 新手媽媽看過來：寶寶的第一啖

最愛小兒科

38 兒童常見泌尿系統疾病

40 中醫治療小兒遺尿

醫生醫心

42 紙上得來終覺淺 絶知此事要躬行

護理護您

43 護士 · 一個與您息息相關的專業行業

中醫靚湯

46 春天湯水

免費派發地點

- 科大醫院
- 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

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

電郵 Email: hospital_enquiry@must.edu.mo

www.uh.org.mo

設計制作：





認識 前列腺增生

什麼是良性前列腺增生？

- 良性前列腺增生，又稱前列腺肥大，是男士自然衰老過程中的一種改變，也是引起中老年男性排尿障礙原因中最常見的一種良性疾病。
- 發病年齡大都在50歲以後，隨著年齡增長其發病率也不斷升高。
- 良性前列腺增生是不可避免的，但可以治療並緩解症狀。

前列腺增生的原因

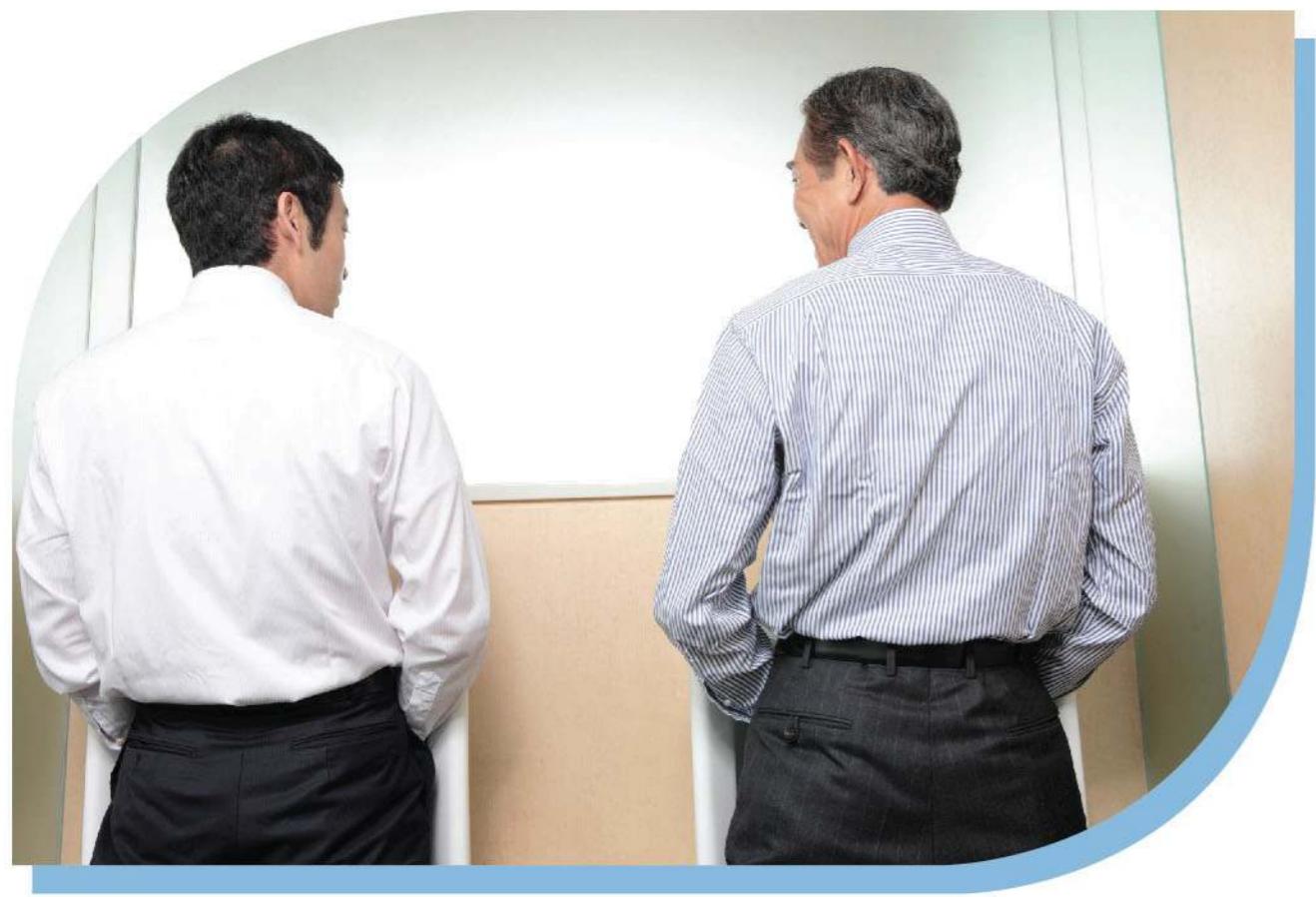
- 據了解，良性前列腺增生的原因與年齡增加及男性荷爾蒙變化有關。
- 隨著年齡增加，前列腺細胞對於男性荷爾蒙的感受性也增加，藉由5-alpha reductase酵素大量將睪固酮（Testosterone）轉換成雙氫睪固酮DHT（Dihydrotestosterone）促使前列腺細胞增生。同時，男性荷爾蒙隨年紀增加而減少後，失去原本的平衡。男性身體中的女性荷爾蒙（Estrogen）會誘導男性荷爾蒙受體的表現增加，加上男性荷爾蒙（Androgen）的持續刺激，兩者的協同作用逐漸導致良性前列腺增生。
- 科大醫院泌尿外科趙雲橋醫生表示，良性前列腺增生可能同基因遺傳有關係，具有良性前列腺增生症家族病史的人增加了罹病的機率。研究也顯示，生活型態的不同使美洲人及歐洲人比亞裔人更容易罹患良性前列腺肥大。

前列腺肥大的症狀及對身體健康的影響

前列腺增生症 的症狀會隨著病理改變而逐漸出現。早期因膀胱代償而症狀不明顯，因而患者常不能準確地回憶起病程的長短，隨著病情加重而出現各種症狀。

- ① 尿頻、尿急：最常見的症狀是尿頻，且逐漸加重，尤其是夜尿次數增多。
- ② 進行性排尿困難：主要表現為起尿緩慢、排尿費力，射尿無力，尿線細小，尿流滴瀝，分段排尿及排尿不盡等。
- ③ 尿失禁。
- ④ 性尿瀦留：如有受涼、飲酒、勞累等誘因而引起腺體及膀胱頸部充血水腫時，即可發生急性尿瀦留。患者膀胱極度膨脹，疼痛，尿意頻繁，輾轉不安、難以入眠。
- ⑤ 血尿：出血量不等，多為間歇性，偶有大量出血，血塊充滿膀胱，須緊急處理。
- ⑥ 腎功能不全症狀：晚期由於長期尿路梗阻而導致兩腎功能減退，表現為食慾不振、惡心、嘔吐及貧血等。
- ⑦ 其他症狀：由於長期排尿困難而依賴增加腹壓排尿，可引起或加重痔，脫肛及疝等。

此外，前列腺肥大常常會影響男士和他伴侶的生活質素，尤其是在夜晚，大多數的老年人會因必須起床上廁所而無法有良好的睡眠品質，甚至在睡前數小時不敢喝水，在天冷時此症狀會更加嚴重。故此絕不能忽視。



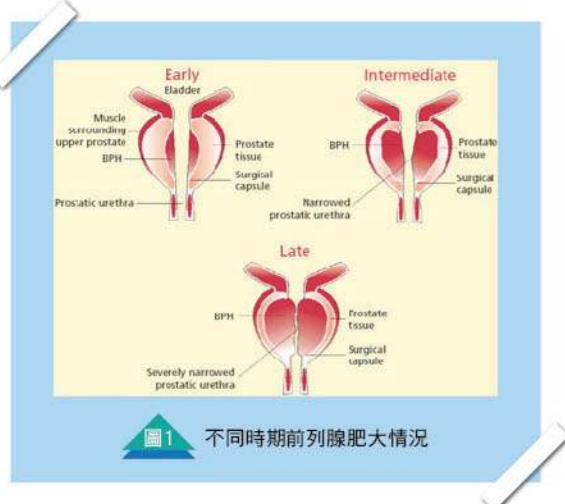
前列腺增生會變前列腺癌嗎？

趙醫生表示目前醫學上認為前列腺增生和前列腺癌是兩種不同的疾病，前列腺增生並不會轉變為前列腺癌，但兩種疾病可能同時發生。

前列腺肥大的診斷與治療

有關良性前列腺肥大（BPH）的檢查方式，目前醫院最常使用的方法包括：病史採集、國際前列腺症狀評分表（I-PSS）評估症狀、肛門指診、尿液常規檢查、前列腺特異性抗原(PSA)檢測、超聲波檢查與尿流動力學檢查等方式。

趙醫生特別推薦病人運用【國際前列腺症狀分數（IPSS）評分表】來了解病況。此評分表是由美國泌尿科醫學會（AUA）所設計，世界衛生組織所認可的，簡單而有效，常用以評估症狀的嚴重程度。



國際前列腺症狀評分表中的問題

問題1

膀胱無法完全排盡尿液：在過去一個月中，每當小便解完的時候，感覺到膀胱裡的尿液並未完全排空的次數？

問題2

排尿的次數：在過去一個月中，每當小便完的兩小時內，又頻頻想小便的次數

問題3

排尿中斷的症狀：在過去一個月中，當小便的時候，發現小便斷斷續續的次數

問題4

無法控制尿液的症狀：在過去一個月中，覺得無法憋尿的次數？

問題5

排尿變弱的症狀：在過去一個月中，覺得排尿速度變弱的次數？

問題6

需要用力才能排尿的症狀：在過一個月中，覺得在開始排尿時必需用力尿液才能排出來的次數？

問題7

夜尿症：在過去一個月中，睡覺起來上廁所的次數？

每項問題的評分表：

1次也沒有	0分
5次中有1次	1分
2次中不到1次	2分
2次中有1次	3分
2次中有1次以上	4分
幾乎每次都有	5分

7項問題分數總和的得分評估如下：

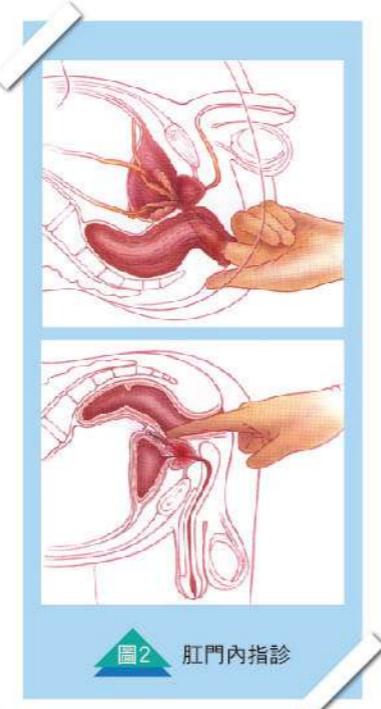
0–7分：
正常到輕度排尿困難

8–19分：
中度排尿困難

20–35分：
嚴重度排尿困難，必需服藥或手術治療

除了症狀評估之外，仍需依實際病情進行其他檢查來明確診斷，包括：

- ▶ 肛門內指診（以觸診方式觀察前列腺的大小及狀況）
- ▶ 尿液流速測定（以測量尿流速率和壓力）
- ▶ 尿液檢查
- ▶ 抽血檢查前列腺特異抗原（PSA）
- ▶ 腹部超聲波檢查前列腺和膀胱（可查出膀胱排空後，殘留的尿液）
- ▶ 膀胱鏡檢查（考慮是否需要手術治療時，醫生可經由膀胱鏡檢查，判斷前列腺腫大，及尿道和膀胱頸阻塞的情況）



前列腺肥大一般治療方法

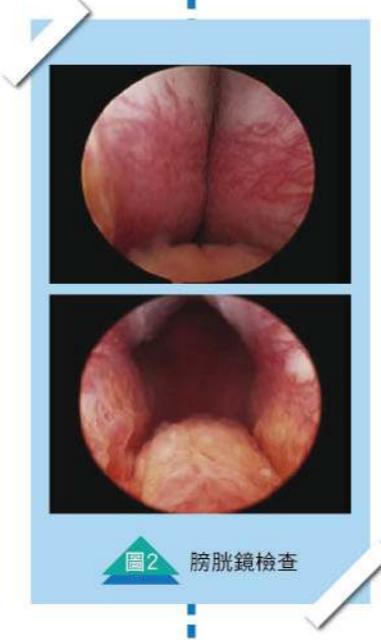
初期的觀察等待、植物萃取物治療、藥物治療及手術治療。

前列腺增生而引致尿路症狀較輕的患者無需治療，但要觀察隨訪，至少每年檢查一次；

植物藥療法不是標準的治療方法，但也有一定的療效；

如尿路梗阻症狀已影響排尿及正常生活時，應予治療，首選藥物治療；

當患者有中重度的下尿路症狀經其他治療無效時，或出現反覆尿瀦留、嚴重血尿、反覆下尿路感染、膀胱結石等合併症，甚至已造成腎積水或腎功能不全時，應考慮手術治療。

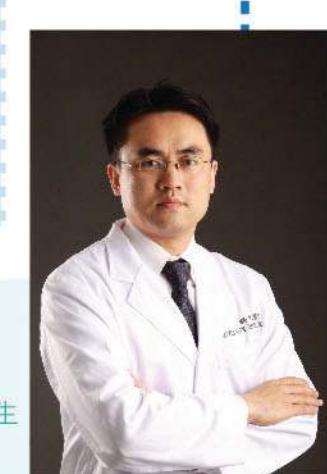


前列腺的保健之道

由於現代人飲食、壓力造成前列腺與禿頭的問題越來越年輕化，30、40歲的男士都應注意前列腺肥大的徵兆，若是超過50歲以上的男性更需定期行前列腺相關的健康檢查，特別留意夜尿、排尿不暢或尿液中是否有發炎現象。

- ▶ 最重要的是不要長時間憋尿。
- ▶ 生活中久坐、乘車、騎摩托車、腳踏車等，都會直接刺激前列腺充血、腫脹。
- ▶ 喝酒、吃刺激性食物也會間接影響前列腺，都應盡量避免。
- ▶ 如有暫時的小便困難，必須求醫診治，簡單的藥物或導尿往往就能解決此類問題。

平常的食物應把握清淡營養為原則避免西化飲食，多多補充花椰菜、南瓜子、蕃茄、紅蘿蔔和種子類等食物。適當補充維生素E和鋅片也有一定作用。



科大醫院
泌尿外科醫生
趙雲橋



運用遺傳學 預防及治療疾病

當 2003年人類基因組計劃成功鑑定和定位人類染色體上的所有基因時，人類遺傳學應用的潛力極大增加。遺傳技術可用來研究每個人的基因以瞭解有關更多特殊疾病的信息，並能够預測個人或下一代日後發病的風險及病情，可以幫助病人預防、改善或舒緩症狀。

何謂遺傳疾病（Genetic Diseases）？

遺傳疾病（Genetic Diseases）是指由遺傳物質發生改變而引起的或者是由致病基因所控制的疾病。主要可分為兩大類：遺傳性疾病（Inherited Diseases）和體細胞疾病（Somatic Cell Disorders）。遺傳診斷及輔導主要針對基因疾病（Genetic Diseases），在比較常人與求診者的染色體或基因的差異或異常後，確認相關突變的性質、表徵及遺傳方式，預測個人或下一代日後發病的風險及病情。

I 遺傳性疾病（Inherited Diseases）

遺傳性疾病泛指遺傳自父母的病症，源於精子或卵子出現染色體或基因變異。包括有染色體異常（Chromosomal Disorders）、單基因遺傳病（Single Gene Disorders）及多種因素形成之疾病（Multifactorial Disorders）。

■ 染色體異常（Chromosomal Disorders）

- ▶ 人體共有23對染色體，即22對常染色體（Autosomes）及1對性染色體（Sex Chromosomes）。
- ▶ 如果染色體數目異常（Aneuploidy），比正常數目多了或者少了，就會出現唐氏綜合症（Down Syndrome）或透納氏症（Turner Syndrome）等病症。
- ▶ 又如染色體結構出現異常，亦會導致各種綜合症如巴達威利綜合症（Prader-Willi Syndrome）等情況。

■ 單基因遺傳病（Single Gene Disorders）

染色體由基因組成，每一條基因都蘊藏大量由DNA排列而成的資訊。如果基因排列異常，就會出現以下各類單基因遺傳病：



常染色體顯性遺傳（Autosomal Dominant）

指父母任何一方有一對基因，其中一條出現突變並傳給下一代，發病率為二分一。例如家族性肺動脈高血壓、腦動靜脈血管畸形、多囊性腎病、肢帶型肌肉萎縮症等。



常染色體隱性遺傳（Autosomal Recessive）

指父母雙方同時帶有突變基因並傳給下一代，導致發病。如突變基因只出現於其中一方，由於突變基因屬隱性，攜帶基因者本身不會發病，惟子女同時從父母得到有關突變基因，便會出現如甲型地中海貧血症、亞歷山大症、白化症、尿素循環異常、脊椎性肌肉萎縮症等情況。





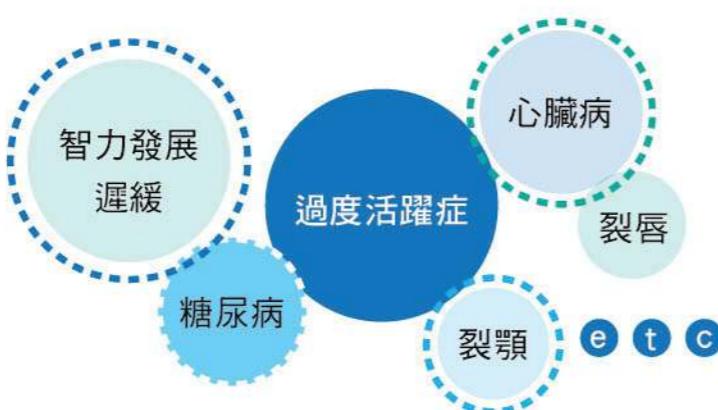
性染色體遺傳 (X-linked)

指因X染色體有異常基因所引發的疾病。男性有一個遺傳自母親的X染色體 (XY)，女性有兩個X染色體 (XX)。以隱性遺傳為例，如母親是突變基因攜帶者而父親正常，兒子有五成機會發病，而女兒則五成機會正常，五成機會遺傳突變基因。像血友病、葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症等。



■ 多種因素形成之疾病 (Multifactorial Disorders)

- ▶ 多種因素形成之疾病泛指源於單基因，多基因與特定環境因素互動的疾病，比如：



- ▶ 以糖尿病為例，個別基因變異會令人較易患上糖尿病，如飲食均衡，作息正常未必有事；倘若飲食鬆懈，就比常人較易發病。



II 體細胞疾病 (Somatic Cell Disorders)

體細胞疾病與人體細胞（精子及卵子除外）有關，屬後發性基因突變，像各類癌症，如乳癌、前列腺癌，骨癌，腦膜瘤等。



如何運用遺傳學 發現及治療疾病？

據瞭解

遺傳學最先應用於重症疾病及罕見疾病的診斷，現在發現一些常見的病症都與基因有關。如何找出這些疾病並進行診斷？科大醫院醫學遺傳科林德深醫生表示，雖然追查遺傳性疾病的技術隨著現代科技的發展而越發先進，但是我們還未能實現對每一個人進行遺傳性疾病追查。不過如果一般人家族中有一類病史，那家族成員患病率就會大大提高。



I 瞭解家族史 追查病症

瞭解病人家族史並追查病因是遺傳學醫生做診斷的第一步。

當醫生懷疑患者有家族遺傳病時，需在這個家族中抽絲剝繭地追查，一般需要追查至三代家族病史，有時如果有條件需要追查更多，更全面。

一般醫生都會詢問病人是否有高血壓、糖尿病、心臟病、癌症等，特別遇見一些家族中第一次出現的罕見疾病，更需要追查，得到的結果可以幫助醫生診斷疾病及早治療，確診的結果可以令整個家族受惠。

林醫生說，「像糖尿病，如果父母一方有糖尿病，那子女得糖尿病的機率就會大大提高。如果知道自己家族有這樣的病史，那及早改善生活習慣，就可以減低發病率。」

II 產前基因檢測

► 產前基因檢測是醫生通過做基因檢測來查看未出生的胎兒是否在出生時會有出現遺傳性疾病的風險，或在出生後確認一種疾病。備孕夫婦則會通過此檢測知道生一個有某一特定疾病的孩子的可能性。此外，通過測試可以幫助夫婦確定某些疾病的成因，尋求治療並幫助預防它們，大大減少患者。以早年高發病症——地中海貧血為例，90年代後醫生開始為胎兒進行地貧篩檢，檢測紅血球細胞，如細胞體積過小便需要再進一步檢測——為父母抽血檢驗。如準父母都有地貧基因，則嬰兒可能會遺傳得到地中海貧血。

► 產前基因檢測主要包括胚胎植入前的基因診斷（PGD）／胚胎植入前的基因篩查（PGS）、羊膜穿刺及絨毛取樣（CVS）等。

► 胚胎植入前的基因診斷（PGD）／胚胎植入前的基因篩查（PGS）是在胚胎在移植到子宮之前通過檢測瞭解其遺傳信息以避免異常胚胎被移植到子宮內。這項檢測可使患者在胚胎植入前做決定以預防基因異常的胚胎被植入子宮而發生不正常的妊娠。

► 羊膜穿刺術提供給有某種疾病家族史的婦女、自己有某種疾病的婦女、超過35歲的婦女，以及懷孕期間超聲波或各種篩查之一（如孕婦血清篩查）的結果有問題的婦女。羊膜穿刺術需要檢查從發育中的嬰兒，或胎兒身上自然脫落進入羊水中的細胞，可以顯示染色體疾病如唐氏綜合症，遺傳性疾病如囊腫性纖維化，以及神經管缺陷如脊柱裂。



► 絨毛取樣（CVS）是另一種產前基因檢測的方法。和羊膜穿刺術相比，絨毛取樣可以在懷孕的早期進行，一般是懷孕的10–12周，通過抽取胎盤中的一些細胞樣本，並進行分析。



科大醫院
醫學遺傳科醫生
林德深

掌握先機 自然受孕

生兒育女不但是為了傳宗接代，更是家庭幸福，人生圓滿的基礎。

一對想要懷孕的夫妻如果有規律且正常的性生活，在沒有避孕的情況下，有80%的夫妻半年內就會懷孕，但是生育力會隨著年齡的增長而下降。

例如三十幾歲的女性懷孕機會就比二十出頭的女性減少一半。男性女性的生育力都會隨著年齡增加而下降，但是女性受到的影響更大。女性35歲以後就顯著下降，40歲以後就很難懷孕了，男性則是50歲以後開始下降，雖然男性下降的程度不像女性那麼劇烈，但是如果夫妻倆年齡都增長時，加成的影響就很巨大了。所以為了避免不孕的遺憾，就應該把握當下，儘快懷孕。而藉由了解與受孕有關的各項醫學資訊，就可以幫助自己儘快達成懷孕的心願。

想要懷孕首先要正確的時間同房，也就是能夠推算排卵的時間。然後才能在受孕的黃金時段內同房而一舉成功。而同房受孕機率最高的同房時機是排卵前一或兩天，因此計劃生育的首要之務就是如何預測排卵日。

可以在家裡自助推估排卵時間的方法有下列四種

I 月曆推算法

以大多數女性月經週期28天為例，前14天為濾泡期，排卵後的14天為黃體期。無論月經週期是28天或35天，它們的黃體期都一樣是14天，也就是說預計下次來月經的日期往回推14天就是排卵日。因此28天週期的人排卵日落在週期第14天，而35天週期的人排卵日則落在週期第21天。



因為精蟲在女性生殖道內可以存活5天，但是卵子排出後12至24小時內如果沒有跟精子結合，就會失去受精的能力。因此同房受孕的黃金時段是包括排卵日在內往前推算的6天內。

同房的頻率越密懷孕的機率也越高。

根據研究每天同房、每兩天同房和每週同房的懷孕率分別為37%、33%和15%。可見每天同房的懷孕率的確是最高的。

隔日同房和每天同房的懷孕率其實差不多，但是為了要懷孕每天同房不但精神壓力大，性生活的滿意度和精液量也都會受影響，因此每對夫妻應該根據自己的感受與喜好，選擇在卵子受精的黃金時段內每天或隔天同房。

對於無法規律行房的夫婦，行房次數有限，就必須更精準抓對排卵日，才能在懷孕機率最高的時間行房而順利懷孕。能夠更準確預測排卵日的方法有測量基礎體溫、觀察子宮頸黏液變化及尿液檢測排卵試紙。

II 測量基礎體溫



基礎體溫的量法就是每天早上一醒來，還沒有開始任何身體活動之前，就立刻將溫度計放在舌下3分鐘測量口溫。除了身體活動或飲食會使體溫升高之外，即使躺著不動但是腦子裡想東想西情緒激動也會影響體溫。因為體溫調節中樞在大腦內，任何腦部的活動也會影響到體溫調節。因此正確的量法是把體溫計放枕頭邊，一睡醒還躺著立刻量。

坊間的基礎體溫計刻度較密，一般以24度（攝氏36.7度）為高低溫分界。基礎體溫的變化是因為荷爾蒙的變化所致：當卵泡開始成長，它分泌的雌激素增加會使體溫下降。而卵泡排卵後形成黃體並開始分泌黃體素，才導致體溫上升，不過上升的幅度不大，只有上升攝氏0.25到0.5度。以基礎體溫表來推估排卵日必須看整個波段的變化，例如排卵前溫度雖然有上下波動，但是都在36.7度以下；而排卵後的體溫波段也都在36.7度以上波動。





III 觀察子宮頸黏液變化

- 子宮頸黏液會隨著月經週期改變。
- 隨著卵泡長大，體內雌激素昇高，黏液分泌量會增加，而且變得透明。
- 子宮頸黏液在排卵前5至6天前開始增加，排卵前2至3天前達到最多，在這時候同房懷孕率最高。
- 你可以利用上廁所時從擦拭的紙上黏液或把手指頭伸進陰道內碰觸子宮頸直接沾抹黏液來觀察。
- 週期剛開始時子宮頸黏液量少，隨著時間推移，將發生變化：
 - a 先是黏稠白色像分散的漿糊。
 - b 接著變成像潤膚乳液 (lotion) 狀。
 - c 再接著子宮頸黏液量變多，而且呈現透明清水狀，會從手指上滴下來，感覺像漏尿。
 - d 最後才變成像蛋清狀，透明又有高延展性，沾在手指間可以拉開兩公分也不會斷（如照片所示）。

黏液 a 和 b 都不利於精子的游動，黏液 c 和 d 都讓精子可以自由游動，不過最理想的是黏液 d，它可以讓最多的精蟲很容易就進入子宮頸內。這時候最接近排卵，同房懷孕機會最大。



子宮頸黏液像蛋清狀透明又有高延展性，沾在手指間可以拉開兩公分也不會斷。

IV 尿液檢測排卵試紙

- ▶ 對於能夠同房次數很有限的夫婦，必須更精準地掌握排卵時機，這時候就可以利用排卵試紙。
- ▶ 在每天固定的時間自己測試尿中黃體生成激素的濃度。
- ▶ 當黃體生成激素的濃度達到最高峰之後12到24小時就是排卵的時刻，如此就可以更準確預測排卵時機。
- ▶ 根據研究，排卵也有可能發生在黃體生成激素的濃度達到最高峰兩天後，而且它的偽陽性率有7%。
- ▶ 黃體生成激素的濃度高峰維持的時間很短，如果高峰期剛好落在兩次測量的中間時，就會錯過高峰期而驗不到陽性。這時候的解決辦法就是當試紙出現弱陽性時，就縮短測試的間隔，改為每12小時或6小時驗一次。

 根據某大型研究顯示，以子宮頸黏液變化來預測排卵，與測量基礎體溫或尿液排卵試紙測試相比較，效果相同甚至可能更好。

綜合評估上述方法之後的結論

- 如果想要儘快懷孕，最理想的方法就是結合測量基礎體溫加上觀察子宮頸黏液變化來預測排卵期，並且從排卵日的前兩天開始每兩天同房一次。
- 例如月經週期28天的人，根據基礎體溫的測試得知排卵日可能落在第14天到第16天之間，接著加上記錄子宮頸黏液變化，當子宮頸黏液變成蛋清狀時，開始每兩天同房一次，直到基礎體溫進入高溫期為止。
- 根據研究，排卵7天以後繼續同房會降低懷孕率。因為卵子排出後先在輸卵管末端受精，排卵後5到7天後胚胎才到達子宮內著床，在胚胎著床時候同房可能會影響胚胎著床。

如果依照上述方法努力了半年仍然無法懷孕，就必須及早就醫，接受進一步的檢查及治療。因為女性的卵巢功能在35歲以後下降很快，38歲以後更是驟降，到40歲以後就幾乎降到谷底了，所以如果想要生兒育女，現在就要付諸行動。



科大醫院
婦產科顧問
賴英明



包皮 X 包皮手術

包皮一般指包在雄性陰莖龜頭上的一層皮，有時也包括女性生殖構造上，包覆陰蒂的陰蒂包皮。

- 胚胎時期包皮伴隨陰莖成長，有保護龜頭防止外來傷害的作用。
- 嬰兒時期，包皮內側與龜頭粘在一起，成為一個整體。
- 兒童時期，包皮被勃起的陰莖擴張而後自然收縮，反覆的過程使得包皮遊離於龜頭，包皮口逐漸寬鬆。
- 青春期時，陰莖、包皮同時生長發育，龜頭逐漸長大而慢慢地露出包皮外。
- 成年以後，包皮還會以很慢的速度向後退縮，龜頭露出的部分將會越來越多，直到平順完整的退後至冠狀溝。

陰 莖鬆弛時包皮可能會覆蓋住龜頭，雖覆蓋龜頭的多少是因人而異，但這是完全正常的現象。當陰莖處於完全勃起時，龜頭仍不能露出，或不能用手輕易退至冠狀溝而使龜頭露出，則為異常。如果包皮鬆弛過長導致龜頭無法露出，稱為包皮過長。而如果包皮開口過小、導致禁錮在勃起的龜頭或冠狀溝上、雖然尿道口露出但仍然影響到性生活，則稱為包莖。

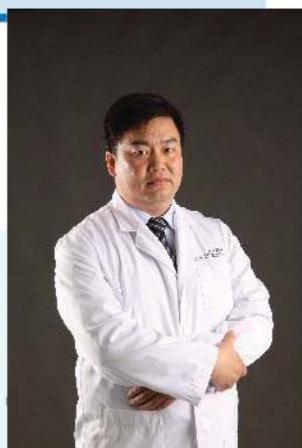
一般而言，包皮過長，但能用手順利將包皮退至冠狀溝，且不影響正常生活的情形，只須注意清潔，並不需要進行手術。只有包莖或是影響到性生活（如無法或難以翻開包皮、反覆持續性的感染）時才需要考慮做包皮手術。

包皮手術就是對過長的包皮進行切除。有包皮過長、反復發生的包皮炎、粘連較緊的包莖、包皮口狹窄以及包皮囊腫等的患者。特別是反復發炎的包皮、包皮囊腫、粘連緊密的包莖伴有包皮狹窄的患者應不分年齡大小及早手術治療。

有包皮過長的嬰兒或兒童，只要不影響排尿，就不必過早做包皮切除。兒童的陰莖還有個發育過程，兒童時期，多數孩子戶外活動較多，陰莖受到外傷的機會也較多，過早切除包皮會失去保護龜頭的作用。

一般來說，包皮不會影響陰莖的發育，當男性性發育成熟後再切除過長的包皮是最適宜的。因此，即使包皮過長，也應在青春期過後或結婚前切除較為理想。

包皮環切術是泌尿外科最簡單的手術之一。手術方式有常用器械切除術，鐳射刀切除術，電刀切除術等。不管用什麼方法切除包皮，都必須縫合包皮內外板以利癒合。以上幾種手術方法各有利弊，只要施術的醫生技術熟練，採用哪一種方法均可。



科大醫院
西醫部副總監
外科醫生
姚繼容

如何避免 女性由於性生活引起的泌尿系感染

尿道炎、膀胱炎都是屬於泌尿系感染，成年女性中約20%有感染史，女性與男性之比約為8：1。

當女性在患上細菌性陰道病時，更容易伴隨發生細菌性尿道炎，尤其在性生活後容易發生。

患者會有尿頻、尿急、尿痛、血尿，有些有下腹不適，或伴有發熱的症狀，嚴重者細菌向上感染可波及腎臟而引起腰痛，甚至敗血症。

許多女性因為性生活後隨之而來的泌尿道不適，因而排斥與另一半的親密關係，所以女性的泌尿道保健應該引起重視。

女性容易發生泌尿系感染，是與女性的生理剖結構特點相關：女性的尿道較短，約3—4釐米，尿道外口與陰道口、肛門相鄰近，容易被陰道分泌物及糞便污染。



要減少泌尿系感染，尤其是性生活引起的，首先要注意性生活衛生：泌尿感染的發病原因，性生活衛生習慣不良較為常見，因此在性生活前後，應洗澡並各飲用一兩杯開水或飲料，性生活後排尿將可能存在的細菌沖離膀胱排出體外，清洗外陰部減低感染的機會，但無須過度擦洗外陰道，以免破壞外陰陰道粘膜及陰道酸鹼度平衡造成感染。若是發生感染，應馬上就醫，按醫囑服藥，不要自行停藥，以免反復感染。

日常注意

- ① 保持外陰清潔：預防泌尿感染，成人應至少每日清洗外陰1次。
- ② 勤換內褲。
- ③ 大便後擦拭肛門應從前向後，避免將肛門細菌帶到尿道口，有條件者建議大便後自來水由前往後沖洗肛周。
- ④ 禁用坐浴，如果坐在浴盆內洗澡，污水容易浸入尿道，引起感染。
- ⑤ 最好穿著透氣通風的衣褲，避免太緊身，因為悶熱的環境容易造成細菌滋生繁殖。



如果在患病期間進行性生活，將會進一步加重病情，增加治療難度。所以，女性患者最好在治療期間不要同房。



科大醫院
婦產科醫生
馮鈞曉



MRI新技術追蹤（上）

MRI (Magnetic Resonance Imaging) 即磁共振成像。磁共振是一種核子物理現象，早在上世紀的1946年，Bloch與Purcell報導了這一現象並獲得諾貝爾獎，應用於波譜學，這就是我們中學裡早已學過並用來測定物質中化學組分的波譜分析。

故磁共振與令人生畏的“核反應”毫無瓜葛；也沒有“放射性”因素傷害。

原子核的質子帶電荷（主要為氫質子），本身具有自旋性，也有角動量，它們的自旋就產生了小磁矩。當原子核置於靜磁場中，本來是隨機取向的小磁體受磁場力的作用，作極化取向。

它們有兩種基本狀態：取向“平行”和“反向平行”，分別對應於低能和高能狀態。

其自旋方向與磁場趨向傾斜一個角度 θ 。這樣，小磁體開始環繞磁場運動，它們之間的關係滿足拉莫爾方程： $\omega_0 = \gamma B_0$ ，如果向它們施加符合拉莫爾頻率的射頻能量，能使這些小磁體從能量較低的“平行”狀態跳到能量較高“反向平行”狀態，即可發生共振。

共振信號是從大量空間位置點收集，由許多頻率複合組成。

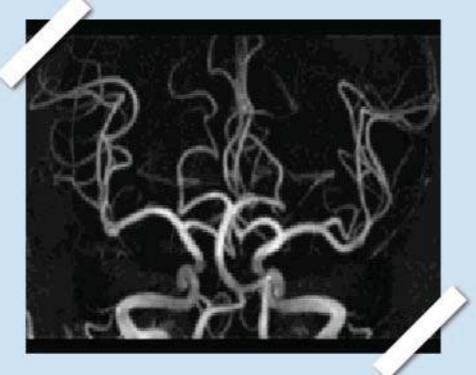


圖1 腦內動脈的顯示（無需造影劑）

利用掃描變換與數學的傅裡葉分析方法，就不但能求出相應的空間位置，還能求出相應的信號振幅，此信號振幅與特定空間位置的自旋密度成比例，從而得到反映特定層面組織特徵的磁共振成像。

氫質子在人體中豐度很大（如水以及脂肪等），它的磁矩便於檢測，是共振圖像的主要成分。

有關核磁共振醫學應用領域的研究共獲得了6次諾貝爾獎，清晰表明該檢查技術的先進性及高含金量。MRI檢查的顯著優點是安全、無創、無射線。如今，不斷發展的硬體、軟體結合多種不同的射頻序列參數技術，已能獲取不同層次類型的多種人體結構圖像。



普通 通MRI平掃檢查對於腦、脊髓、椎間盤等部位的顯示即具有其它檢查無法取代的優勢。對骨關節系統病變能夠高度敏感顯示，特別軟骨及軟組織分辨好；MRI成像參數多，受檢者保持不動即可以有多方位成像，能直接呈現體內病灶的三維空間定位及與血管的關係；運用TOP技術等，不使用造影劑就可獲得清晰的諸如腦血管或全身血管的成像。採用MRI特殊技術，可在短時間掃描完畢、顯示全身大血管像；K-空間螺旋採集的MRA可獲得極好的冠狀動脈顯示；MRI三維重建處理，模擬內窺鏡；水成像，可以部分取代膽道及泌尿系統造影，還能夠精細顯示內耳膜迷路這種微小結構。

不僅如此，MRI的功能成像已經突破了影像學以研究形態改變為主的傳統診斷模式：諸如時間—空間標記反轉脈衝 (time spatial labeling inversion pulse, Time-SLIP) 技術可無損傷、較精確地研究人體腦脊液的流動，對腦脊液迴流障礙疾病如腦積水進行定量研究。MRI電影成像 (Magnetic Resonance Cine, MRC) 可定量測定心臟的室壁運動與心功能；MRI功能成像 (fMRI) 中的血氧水準依賴對比法 (BOLD)，是基於當組織氧耗增加時，去氧血紅蛋白的順磁性使局部組織質子相位分離加速，在EPI序列T2wi或T2*wi圖像上局部信號增強。



圖2 腹盆及下肢血管一次性掃描及病變的顯示

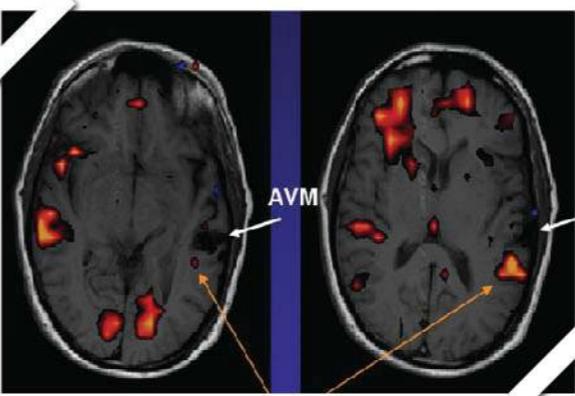


圖3 測試聽覺，腦內紅點反映中樞的興奮區，可用在腦手術前觀察制定保護計畫。

通過測量神經元活動（如在做思考或接受一種經驗或做某動作的過程）所引發之耗氧的改變，用於研究人及動物的腦及脊髓功能活動的狀態與定位，此已在神經生理學、心理學及醫學領域取得眾多成果。

配合臨床應用中的不同需要，MRI技術更發展出不同的擴展應用，有關詳細內容，下期再於影像透視與各位讀者分享。



科大醫院
影像科顧問
劉遠健

夜尿症的煩惱

很多人在晚上頻繁的跑廁所感到煩躁後，總以為是自己晚上喝水喝多了，國際禁尿學會（ICS）對夜尿症的定義是：在睡眠中要起來小便，而且解完小便後又繼續睡，小便次數大於一次以上就是有意義的夜尿。不過，仍有許多研究者以睡眠中需起床夜尿兩次（及）以上定義之。

若果以夜尿二次（及）以上定義，20–40歲的成年人大約2–18%有夜尿症；但65歲以上老年人最是常見，男性高達29–59%，女性則28–62%有夜尿症。中醫認為，夜間多尿為腎氣不足所致，多見於腎虛之人及老年人；多尿則系氣虛、陽虛不能固攝所致，腎和脾為關鍵所在。通過中醫辨證調治，治療夜尿症的問題。



當夜尿次數增多，我們一般分為生理性與病理性，常見的生理性夜尿，一般多見在60歲以上老年人，中醫辦治分型為脾腎陽虛，表現多為平常小便頻數且清長，或夜尿多，腰膝酸軟及冷痛，畏寒，手足不溫，稍有活動自覺氣不足。

這類患者治療上宜溫補腎陽、固攝小便，治療上多用：芡實、金櫻子、蓮子、黨參、白朮、仙靈脾、附子、肉桂、肉蓯蓉、山藥、補骨脂、白芍、山萸肉、桂圓肉、菟絲子等補腎陽固腎氣縮尿等中藥。

而病理性的夜尿多常出現某些慢性疾病的發展過程中，臨床上以糖尿病引起的夜尿較為常見。原因是血糖代謝紊亂，血液長期處於高滲高黏狀態，導致腎小管動脈的損害，尿液濃縮功能的降低，從而出現夜尿等情況。而中醫將糖尿病稱為“消渴”，症狀多見煩渴多飲，口乾舌燥，尿頻量多。

主要病機是氣陰兩虛，瘀血阻絡，我們常以益氣縮泉、養陰除煩、活血化瘀，治療上多用：芡實、金櫻子、蓮子、黨參、黃芪、丹參、山萸肉、酸棗仁、枸杞子、麥冬、竹茹、山藥、黃精、生地黃、玉米鬚、仙鶴草、桑螵蛸等補氣活血固澀等中藥。



除了飲用中藥外，還可以使用針刺、艾灸、推拿等方法治療夜尿症，消除夜尿頻數問題。中醫生會對患者個體進行“望、聞、問、切”四診合參，辦証論治，達到治療的目的，解決夜尿症的煩惱。



患者平日注意事項：

- ① 保持心情開朗，緩解精神壓力，對治療有耐心和信心。
- ② 睡前盡量避免飲水，增加夜尿次數。
- ③ 如出現症狀應盡快求診，接受治療。



科大醫院
中醫生
高嘉權

健康教育對腎友的重要性

血

液透析是目前普遍採用的腎臟替代療法，亦是治療腎功能衰竭的有效方法。大多數腎友在接受治療時如對血液透析知識瞭解不足，面對醫護人員、儀器及治療時需要進行的穿刺、插管等操作會產生緊張、恐懼、無助的心理。這種情緒是會影響腎友的心理狀態，繼而影響治療效果。

健康教育的目的是推廣健康、預

防疾病，有效使用醫療服務，讓腎友能加強遵從性。健康教育過程能幫助腎友把基本的健康知識配合實踐，轉化為合適的健康行為。

通過對腎友推行健康宣教，使腎友全面掌握相關疾病知識，增強自我保護能力，腎友便能積極地配合治療，達到最佳的狀態，提高生活品質。所以為腎友推行健康宣教具有重要的意義。



在2016年10月4日，本中心舉行了第一場的健康教育講座。本科的醫生及護士們透過投影片的演示為腎友講解血液透析的原理，認識導管、內瘻及其保護知識，飲食的宣教等等，讓腎友瞭解整個血液透析的過程，消除其恐懼感。過程中更與腎友進行交流互動，透過實物即場與腎友演示及提問，令腎友對血液透析有更深的瞭解，幫助他們解決日常生活中所面對的疑慮。透過上述不同的方式向腎友進行宣教，不但令他們更容易理解相關知識，更能讓腎友投入其中，使腎友對本科團隊及專業知識給予肯定及信任。

本中心每三個月將會舉行不同主題的健康教育講座，從而希望提高腎友對治療的依從性、調整腎友的心態，提高腎友相關知識、消除恐懼、減輕心理壓力、提升透析效果和腎友的生活品質。歡迎各腎友、家屬及有興趣人士參與。



科大醫院
血液透析中心護士
趙嘉敏

良性前列腺增生症

Benign Prostatic Hyperplasia—BPH

良性前列腺增生症，在澳門是一種常見於四十歲以上的男性退化性疾病。良性前列腺增生症病發徵狀通常緩慢，病因很有可能與體內荷爾蒙變化和年齡增加有關。

男性睾丸所分泌的荷爾蒙睪酮（Testosterone）會被體內組織轉化為雙氫睪酮（dihydrotestosterone—DHT），而當DHT達到高水平時便有可能導致前列腺增生。

徵狀

良性前列腺增生症主要的徵狀都與忍尿和排尿有關。這是因為前列腺增大會阻塞尿道，從而使膀胱功能慢慢地衰退。

主要徵狀有：

- 開始排尿時感到困難
- 尿流減弱
- 排尿無力
- 不能忍尿
- 日間小便次數遞增
- 夜尿頻繁
- 小便後滴尿 / 感到未完全將尿液完全排清

如不予適當治療，惡化的良性前列腺增生症可引致以下併發症：

- 前列腺出血
- 尿失禁
- 泌尿道感染
- 膀胱 / 腎臟功能受損
- 膀胱結石

診斷

醫生將向病人諮詢病歷、進行身體檢查以及用「國際前列腺徵狀評分」（IPSS）三項作初步評估。醫生也會因應病情嚴重程度而建議治療方法。治療方法大致可分為兩類：藥物治療或微創手術。病徵較輕的病人可選擇觀察而不接受任何治療，但此類病人應定期每年進行檢查。



如果病情不太嚴重，醫生通常會採用藥物治療。藥物治療是一種相對較安全及創傷性低的治療方法。治療良性前列腺增生症的常用藥物主要有兩大類，包括 α -受體阻滯劑（alpha-receptor blockers）及5- α 還原酶抑制劑（5-alpha-reductase inhibitors），兩類藥物均需長期服用。

α -受體阻滯劑（alpha-receptor blockers）

這類藥物的降血壓和鬆弛血管功能會放鬆前列腺和膀胱肌肉，可以在48小時內改善尿流量症狀，全效果可能在4–6週後。不過， α -受體阻滯劑並不能縮小前列腺的體積，所以不能改善前列腺脹大的根本問題。本院常用的 α -受體阻斷劑有Doxazosin，Tamsulosin和Silodosin。病人一般需在服藥後首數星期內進行觀察，評估療效和調整劑量。這類藥物常見的副作用包括疲勞、頭痛、頭暈、血壓降低等，並有可能影響射精功能。一般建議長期服用以控制徵狀，因為若停藥後，排尿困難的問題可能會再度加重。

5- α 還原酶抑制劑（5-alpha-reductase inhibitors）

5- α 還原酶抑制劑是一種可使前列腺縮小的藥物，它的作用是透過抑制DHT而抑制前列腺生長及縮小腺體，減低前列腺脹大的嚴重性，因此可以減低手術的需要。

這類藥物本院有兩種，Finasteride和Dutasteride。病人一般需持續服用六個月才能確定藥物療效。這類藥物常見的副作用包括男性性慾減退、勃起與射精功能障礙。此外，病人需長期服藥以維持前列腺縮小。一旦停藥，前列腺會再增大。

預防

現今良性前列腺增生症暫時並沒有有效預防方法。如果男士出現泌尿症狀應盡早看醫生或詢問藥劑師。及早診斷和適當的藥物治療是確保健康和高質素生活的不二之法。



科大醫院
註冊藥劑師
吳茵茵

科大醫院舉辦【Healthackerx 健康創客】活動

為普及健康理念，2016年11月26至27日澳門科大醫院以「未來健康」為題，推出名為【Healthackerx 健康創客】的活動供澳門科技大學學生和校友參與。讓學生發揮創意，進一步瞭解醫療範疇，共同參與更健康的城市未來的構建，亦為同學們創造獨特的學習體驗。

- 活動規定參與者須跨專業組隊，以組為單位，並於二十四小時內完成創新產品／服務／系統的策劃和開發任務。是次活動希望能讓一群各具所長的學生能學以致用、融合設計與科技，進一步提升個人技能。



此次活動於26日中午開始至27日下午結束，共二十四小時，吸引近80人參與。為了讓參賽者盡快進入狀態，活動開始時主持人帶領大家進行思維拓展遊戲，隨即進行現場組隊進入比賽前奏。



比賽以社會超老齡化及健康城市為題目，讓大家進行發散式思維。在活動之初，更鼓勵各組成員交換想法，進行討論。活動現場氣氛非常熱烈，同學們思維活躍，碰撞出許多優秀策劃。

最終，策劃中老年社交手機程序「Old Ding」的第五組成為是次活動的大贏家，他們由七名男生與一名女生組成。第五組參賽者包攬了完美演繹獎、創新獎、最具商業價值獎以及此次活動的冠軍，共四個

獎項，贏得合共37,000元澳門幣獎金，贊助公司實習機會及參加國際設計比賽機會。



科大醫院副院長黎卓先醫生表示，科大醫院首次舉辦開發及創意類比賽，對於是次參賽者的急才和設計質素超乎期望，足以證明新生代年紀雖輕但已才華洋溢，從各參賽者的創意作品中，能感受到新一代為健康文化貫注新意和活力。是次「健康創客」雖然已經完滿結束，希望參加這次比賽的未來精英們，能繼續發揮創意，將澳門創造成一個更健康的城市。



2017 彩光預言・白嫩美肌

不經不覺 2017年又過了3個月，慵懶的春季快要進入尾聲，將要踏入炎炎夏季，女士們最討厭的色斑、皮膚蠟黃、毛孔粗大、面毛和體毛統統都要踢走，讓我們一起來為肌膚做好準備，以白嫩、無斑、透亮、光滑、零毛孔的嫩肌，愉快的與陽光玩遊戲！

9大皮膚衰老現象

- 1 膚色黯淡無光、暗沉蠟黃
- 2 肌膚出油、且有粉刺、痘痘、痘疤的狀況
- 3 毛孔粗大、上妝後出現卡粉現象
- 4 皮膚粗糙、眼周、額頭出現細紋
- 5 皮膚乾燥脫皮，經常出現泛紅現象
- 6 眼部下方凹陷，出現淚溝
- 7 雙側蘋果機塌陷、下垂
- 8 皮膚失去彈性，嘴角下垂，輪廓越來越不明顯
- 9 長期使用保養品，膚況還是沒改善

符合以上3種問題或以上，證明您的皮膚正慢慢步入衰老階段，要開始積極保養了。先調理好自己的生活作息，檢測自己是否保養不當，再來就是諮詢專業的醫生，診斷出皮膚問題，對症下藥好好改善。

彩光祛斑—斑斑點點全踢走

- ▶ 受到夏日強烈的紫外線照射，雀斑、曬斑、黃褐斑和炎症後色素沉著都是夏季裡特別受關注的皮膚色素問題。
- ▶ “彩光鐳射”又叫光子嫩膚或強脈衝光（IPL），是利用“選擇性光熱作用”原理，發射400-1200nm的光波，滲透皮膚，從而擊碎皮膚內聚集的黑色素，再由人體的吞噬細胞吸收代謝，迅速移除，色素破裂分解，消除色素斑團和色素沉澱，並且不會損傷正常周圍組織。彩光鐳射術後不會紅腫脫皮，不需要恢復期，術後可以即時化妝及上班，每隔1個月進行一次，一個療程一般為5次，對消除色斑和痘印的色素沉澱有較好效果。



彩光嫩膚—蠟黃毛孔不再有

- 夏天天氣炎熱，肌膚經常出油，毛孔粗大，偶有粉刺黑頭出現，臉色顯得蠟黃無光澤。
- 以上情況可以使用彩光嫩膚，它的生物刺激作用是強脈衝光作用在皮膚上產生的光化學反應，主要讓真皮層的膠原、彈力纖維的內部分子結構發生化學變化，恢復彈性。
- 另外，強脈衝光產生的光熱作用，能夠增強血管功能，改善循環，縮小毛孔，消除淺表皺紋。

彩光脫毛—腋毛腿毛也不留

- ▶ 夏天為女士們帶來的煩惱不外乎腋毛、手毛、腿毛剃不完。
- ▶ 科學家們利用彩光技術，成功地把“選擇性光熱效應”原理應用在去除毛髮問題上。
- ▶ 特定波長的彩光穿過表皮，直接作用於毛囊，毛囊、毛幹的黑色素選擇性地吸收光能，由此產生的熱效應使毛囊凝固壞死，毛髮便不再生長，已破壞的毛囊經過一段自然生理過程之後被去除，達至永久脫毛的效果。
- ▶ 從此嫩白的除了面部，還有嫩嫩的身軀。

彩光術後注意事項

- 外出前30分鐘要塗抹物理防曬霜，建議使用SPF>30，PFA>++的防曬霜，2-3小時重複一次，同時使用防紫外線傘遮擋陽光或戴上寬邊帽子，防曬時間3-6個月。
- 建議不要使用有刺激或治療性化妝、護膚品，最好使用溫和的醫學護膚品。部分人群術後皮膚可能出現乾燥、輕微脫屑，建議早晚加強使用保濕產品。
- 另外儘量避免長期接觸電視、電腦輻射並少食感光性食物（例如芹菜、鳳梨、金橘、檸檬、芒果等）、光敏性藥物（例如：磺胺藥、阿司匹林、水楊酸鈉、四環素、異維A酸等）。
- 做好預防措施，這樣就能白白嫩嫩的同陽光玩遊戲啦！

專業治療無煩憂

- ▶ 最近收到不少個案，是患者到不合格場所進行高能量光學治療後燒傷皮膚的，雖然經過治療後已經大致好轉，但對患者心理卻留下了深刻的陰影，畢竟治療的過程是痛苦的，而且燒傷後的色沉需要很長時間才能恢復。
- ▶ 陳醫生在這裡再提醒大家，彩光操作屬於高能量操作，選擇時必須謹慎，最好到合資格醫療機構，在得到醫生詳細診斷分析後才進行。
- ▶ 到美容院及在家使用彩光儀等高能量儀器涉及一定風險，特別是網購產品，很多非但沒有FDA、CE等國際安全認證，發射的能量不穩定之餘還沒有安全製冷保護表面皮膚，如果因為變美不成，還在身上留有永久性疤痕，就真的是得不償失了。



科大醫院
皮膚科醫生
陳思遠

新手媽媽看過來： 寶寶的第一啖

作為新手媽媽，最常遇到的問題就是開始讓寶寶由全奶進入食固體食物的階段。如過早給嬰兒進食固體食物，很容易引起哽咽而窒息，十分危險。相反，太遲開始讓嬰兒進食固體食物，會有礙咀嚼及吞嚥能力的發展，甚至可能因營養攝取不足而影響成長。其實，當寶寶接近6個月大，有以下的活動表現特徵，正正代表著寶寶身體已準備好，可開始引進固體食物了。



學習初期，應着重寶寶進食時的質素而非分量，待他慢慢掌握吞嚥技巧後才調節進食分量。



五穀類

米糊、稀粥



蔬果類

先試味道溫和的水果，如香蕉、蘋果、木瓜、梨；味道較溫和的瓜菜，如冬瓜、節瓜、南瓜、甘筍、番薯、薯仔等



肉類

豬、雞、魚、蛋黃及豆腐

**蛋白較易引起敏感
建議待在滿一歲後
才嘗試**

- 寶寶的第一口食物一般由嬰兒米糊開始，建議選擇一些加鐵的米糊以應付6個月大嬰兒的鐵質需要。

- 開始時可以1茶匙米糊粉，加入4茶匙母乳或嬰兒配方奶粉（嬰兒配方奶粉應以一貫方法沖調），狀態為較稠身的流質。

- 寶寶端坐着，以小匙把稀糊餵給，由於以母乳或嬰兒配方奶沖調，味道為嬰兒所熟悉，令他更容易嘗試及接受。

- 然後由五穀類開始，由1至2茶匙開始，連續嘗試5至6餐（需約3至4天），期間不應加入其他食物，觀察是否有食物過敏的反應。

- 如無不良反應，可嘗試水果及瓜菜，記得每次嘗試一種食物。

- 肉類則可在寶寶7個月大時嘗試。



注意

切勿把米糊放入奶樽內餵寶寶！

奶樽只可用來餵奶及清水，其他食物及飲品應以小匙或杯子餵食，這樣可保持寶寶口腔健康，預防蛀牙。而且長遠地說，寶寶亦不應以奶樽作食具。



科大醫院
營養師
陳麗愉

兒童常見 泌尿系統疾病

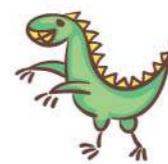
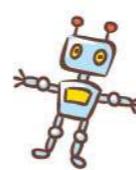


Q1 兒童有哪些常見的泌尿系統疾病呢？

兒童常見的泌尿系統疾病包括：

- I 泌尿道感染：可分為上泌尿道感染（腎臟）及下泌尿道感染（膀胱、輸尿管）；
- II 血尿（常見於腎炎）、蛋白尿（常見於腎病綜合征）；
- III 包皮過長及包莖；
- IV 先天性結構異常：包括尿道下裂、膀胱輸尿管返流、異位性輸尿管開口、輸尿管腎盂連合阻塞、尿道後段瓣膜等；
- V 遺尿症。

其中最常見的為泌尿道感染。



Q2 兒童泌尿道感染臨床上有什麼表現，為什麼兒童易發生呢？

臨床上，發燒為最普遍的表現，而在嬰幼兒的初期症狀，有可能只是食慾不振、哭鬧不安、腹脹、腹瀉等疑似腸胃炎的症狀，有些小於一個月的嬰兒，則會出現黃疸消退較慢的情形。由於在嬰幼兒時期泌尿道感染的症狀並不是很典型，所以在早期容易被忽略。在較大兒童臨床表現較為典型，如頻尿、尿痛、排尿有灼熱感、尿急，腹痛或腰部有敲擊痛等。

兒童易發生泌尿道感染原因很多，主要是因為兒童抵抗力較差、泌尿系統發育未成熟。男童則多是因為包皮太緊或過長，導致清洗不乾淨。此外，尿路先天結構異常、排尿排便及擦屁屁習慣不良也可能引起尿路感染。



Q3 如何確診小朋友患上了泌尿道感染，以及該怎麼處理呢？

確診需要尿液常規檢查以及尿液細菌培養。大部分的尿液常規檢查會出現多量白血球，然而若尿液未出現膿尿現象，並不能就認定沒有泌尿道感染的現象，此時應進一步進行尿液的細菌培養，加以確定。通常引起尿路感染的主要菌種75–90%為大腸桿菌。

確診為泌尿道感染時需要使用抗生素治療，若是下泌尿道感染，以口服抗生素，治療7天左右即可，而上泌尿道感染，則需住院靜脈注射抗生素，數天後，再以口服抗生素完成10–14天的療程或更長（依臨床症狀輕重程度及而定）。



Q4 應如何預防泌尿道感染呢？

預防措施包括：

- I 鼓勵兒童多喝水、勤排尿並預防便秘；
- II 女童應保持會陰部的清潔；
- III 男童應注意包皮過長以及龜頭清潔的情況；
- IV 不隨便服用抗生素； 
- V 曾患泌尿道感染的患兒定期返院追蹤尿液培養。



科大醫院
兒科醫生
張志勤



中醫治療小兒遺尿

* Q1 快七歲的小兒還是經常尿床是否問題呢？

此情況是“小兒遺尿”。小兒遺尿是指3歲以上的小兒不能自主控制排尿，經常睡中小便自遺，醒後方覺的一種病證。嬰幼兒時期，由於形體發育未全，臟腑嬌嫩，脾腎不足，排尿的自控能力尚未形成，但若超過3歲，晚上仍遺尿者便需要治療。

3*



Q2 這種遺尿情況要否進行一些相關檢查呢？

可以先作一個尿常規檢查，先排除是否存在腎臟疾病。進一步檢查可通過X光診斷，有資料顯示某些頑固性遺尿的患兒與隱性脊柱裂有關，這類患兒治療困難，但大部分遺尿兒童是找不到明確病因。



Q3 中醫方面，認為小兒遺尿是什麼原因引起呢？

小兒遺尿與腎氣不足，肺脾氣虛，肝經鬱熱有關。腎氣不足是常見証候。而臟腑及脊骨發育不全，都能影響腎氣固攝，導致膀胱失約而成遺尿；肺脾氣虛多由後天營養不足或經常感冒引起，中氣下陷，致小便自遺；肝經鬱熱多由濕熱下注於膀胱所致。



Q4 小兒遺尿有哪幾種類型，當中有什麼不同的症狀及治療方法呢？

以下是小兒遺尿常見的三種類型的症狀與其中醫辨證治療：

- I 腎氣不足型：睡中小便自遺，日頻量多，小便清長，氣味不重，怕冷，手腳涼，易累，或發育較遲，舌質淡，脈沉遲無力。需補腎固澀小便，常用藥方是桑螵蛸散及菟絲子散加減治療。
- II 脾肺氣虛型：睡中遺尿，容易感冒候多汗，神疲乏力，食慾不振，容易腹瀉，舌質淡白，脈沉無力。需補肺益脾，固澀膀胱。常用藥方為補中益氣湯加減治療。
- III 肝經濕熱型：睡夢中遺尿，尿量不多，但尿臊臭味重難聞，尿色黃。現代醫學角度來看多有泌尿道感染，以致膀胱經常處於不穩定狀態。治療可選知柏地黃丸加減。



Q5 小兒遺尿的小朋友有什麼要注意及預防？

除了請中醫處方調理體質之外，家長也應注意孩子平時的生活飲食照護，包括：

- I 睡前一小時宜少喝水，包括吃生冷的水果類（如西瓜、雪梨、葡萄柚）。
- II 臨睡前先排空小便。
- III 請父母親幫忙注意小兒的遺尿時間，提早喚醒排尿，養成自己排尿的習慣。
- IV 對於遺尿的小朋友要耐心教育，不要斥責，以消除怕羞與緊張的情緒。尿床改善時，應適時給予鼓勵。
- V 最好自幼兒期即開始培養按時排尿的習慣。

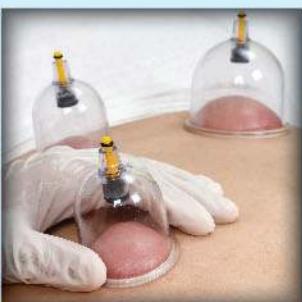


科大醫院
兒科中醫生
陳健成

紙上得來終覺淺 絶知此事要躬行

中醫學博大精深，除了浩瀚的理論體系，更有眾多療效奇特的治療方法。

針灸、推拿、拔罐、刺血、艾灸、穴位埋線、耳穴等治療手段，極大地提高了中醫治療的效果，深受廣大患者歡迎。



很多中醫院校的畢業生，除了開中藥湯藥治療外，很少會配合針灸、推拿等方法，儘管在大學本科教育時都有學習過，究其原因是在初學時掌握不精，缺乏臨床動手實踐，導致日後漸漸遺忘，非常可惜。

眾所周知，當今中西藥物在治療疾病的同時不可避免帶來藥物的毒副作用，而針灸、推拿等傳統中醫療法通過調節患者自身功能的提高達到有效治療的目的，同時很好的避免了藥物治療的毒副作用。

有一糖尿病患者因長期服用幾種降糖藥物，最終導致腎功能損傷，肌酐、尿素氮明顯升高，雙下肢水腫，因其女兒經常接受中醫針灸、推拿調節身體，極力推薦母親接受中醫針灸、推拿治療來調整身體，經幾次治療後雙下肢水腫明顯減輕，肌酐、尿素氮也穩定下降，原來服用的降糖藥物也減少了用量。

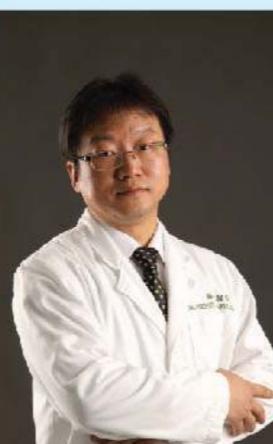
此外針灸、推拿簡便易行，有一學習西醫畢業後自己開診，後又重新來中醫學院學習中醫的學生告訴我，以前家裡人生病，都只能帶到醫院來找專科醫生看，因不是自己的專科，自從學習中醫針灸、推拿後，家裡人生病很多時候可以自己動手解決，比如用捏脊和點刺四縫穴治療小孩的消化不良，用艾灸治療太太的痛經，用推拿手法治療頭痛、咽喉腫痛，用拔罐方法治療外感風寒、寒濕腰腿疼痛，效果非常顯著。

最近科大醫院新招了很多年輕中醫生，醫院管理層一向十分重視臨床技能的培訓，要求內科、針灸、推拿各科輪轉培訓，通過培訓，年輕中醫生在內科治療的同時，多能配合針灸、推拿、艾灸等方法，極大地提高了臨床療效。

紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行，願更多的中醫生早實踐、多動手，將傳統中醫針灸、推拿發揚光大，更好地造福廣大患者。



科大醫院
中醫推拿科主治醫生
張俊



護理護您

護士 · 一個與您息息相關的專業行業

現 今文明社會裡，大部份的您與我自出娘胎後第一眼接觸到的人很大機會便是在醫院接生的醫生與護士，醫護人員在生命旅途中默默伴隨著我們成長；醫護人員的服務對象是人，有人群聚集生活的地方基本上不能缺乏醫生與護士的存在。

照護病人的工作早在南丁格爾時期以前已開始，護士行業的出現亦因全球各地有大量病人需要被照護而衍生而成，過往護士給人的感覺為協助醫生執行醫囑，聽從醫生吩咐照護好每位生病的病人，但隨著時代的變遷與醫療科技的進步，護士的角色漸趨多元與獨立，無論是生病或沒生病的人，在人生不同階段中亦需要有護士為您提供服務。

就本澳地區而言，母親自懷孕步

入診所或醫院進行檢查的一刻便已需要接受醫護人員的醫療護理服務，嬰兒打從出生以後需接受各項的醫護評估、疫苗注射及衛生教育；每位學童在學期間校內亦會接觸到註校護士，接受一般醫護處置及健康課題知識；學生保健時期會有各形式的身體檢查、牙齒護理及防疫接種服務；入讀大學或投身社會工作前，部份機構亦要求作入學或入職前檢查；老年階段倘若需入住療養院或護老中心，亦需由合資格的護理人員協助照護；以上種種不同的醫療護理過程，您總會發現護士常伴在您旁。



護士 這行業在很多國家也相對缺乏，尤其近十多年來，不明原因或新型病毒入侵全球，世界各地護理人力變得相當緊張，護士上班有如身處戰地，稍一鬆懈很可能危及個人和大眾健康，護士每分每秒的工作恍惚與生命掛上連線，護理人員與服務對象的關係密不可分，每位護士專業生涯亦隱藏不少他人的故事；許多護士都曾與您在患病時並肩作戰、在家人氣餒時予以慰問、在生命終結前悉心照顧……

縱使護士專業行業的成就驟眼看來比其他專業行業較為遜色，但護理人員實際需俱備的專業知識與才能確比其他行業廣泛，護理學科要求每位護士學會照料人身、心、社、靈各方面的需要，而且還需擁有高度的判辨能力與細密的思緒，在醫療團隊中擔當重要的位置，護理工作有如業林命脈般貫穿整個醫療隊伍，川流不息不停為有需要的人提供專業服務。



科大醫院
門診部主管護士
林潔玲



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



澳門基金會明愛家居護養服務



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>



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「家居康健」概念帶入家中。

春天湯水

春

天的三個月，是自然界萬物復蘇，各種生物欣欣向榮的季節。人們也要順應自然界的規律，早睡早起，起床後要全身放鬆。中醫認為，春在人體主肝，而肝氣自然旺於春季。如果春季養生不當，便易傷肝氣。為適應季節氣候的變化，保持人體健康，在飲食調理上應當注意養肝為先。



一日之計在於晨
一年之計在於春

萬

事萬物在春天皆開始成長，練氣養生以及合宜的飲食，可以幫助我們銜接天地之氣，平衡身心，奠定一年美好的開始，從養生觀念來講，食物的五味正好對應人體五臟。不管哪個季節，每天最好是酸苦甜辣鹹都吃一點。但是在春天，適度吃點酸有助於調理肝臟功能。配合春天節氣，選用蕃茄、春筍等食材精心調理，推出羅宋湯與金針春筍兩種湯品套餐，讓大家修補肝氣，吃出健康，同時雕塑出如春天般柔美的身體曲線，容光煥發！



四維八德羅宋湯

這是一道可以增加抵抗力的湯品，以「四維八德」表示為人處世的圓滿和諧。此養生湯，著重於火候，慢火細燉，一點都不能馬虎，此道湯品秘訣在於蔬菜下鍋的次序，以及下鍋後要如何掌控火候，就是決勝湯品口齒留香、美味回甘的關鍵。

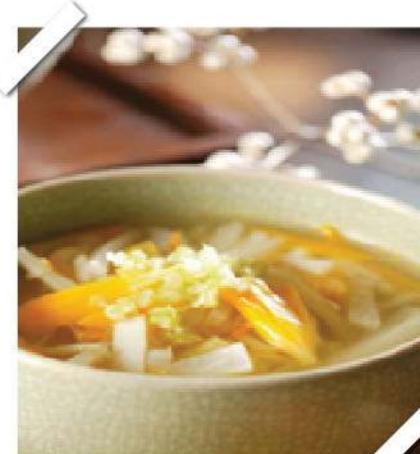


材料&做法

- ① 將紅蘿蔔、馬鈴薯、蕃茄、去皮切丁備用。
- ② 鍋中加水放入黃豆芽熬煮。
- ③ 加入紅蘿蔔、蕃茄、馬鈴薯、高麗菜、白花菜煮透。起鍋前灑點胡椒粉風味更佳。

精真無損耕耘湯

以春天的筍和金針為基底，金針花在春天盛開，配上鮮嫩多汁的春筍，可以讓筍的「損」性降至最低，讓人在春天紮下良好的根基，一整年都如意順心。



材料&做法

- ① 將金針切段泡水備用。
- ② 將春筍、蘿蔔、酸菜切細條備用。
- ③ 鍋中加水放入金針、春筍、蘿蔔、酸菜熬煮。起鍋前灑點胡椒粉、芹菜末，風味更佳。



科大醫院
中醫生
吳梓拓



西醫部

Western Medicine Department

科別 Department		醫生 Doctors/ 治療師 Therapists/ 營養師 Dietitian
門診 GOPD	全科 General Practitioner	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、葉霖 YE Lin、詹培源 ZHAN Pei Yuan、朱家康 ZHU Jia Kang
	呼吸科 Respiratory Medicine	蕭正倫 XIAO Zheng Lun
	心臟內科 Cardiology	盧滿鴻 LO Mun Hung
	神經內科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan
	普通外科 General Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
	眼科 Ophthalmology	初歌今 CHU Ge Jin
	皮膚科 Dermatology	陳思遠 CHAN Si Un
	麻醉科 Anaesthesiology	曾俊傑 CHANG Chon Kit
	治療師(物理治療) Therapist(Physiotherapy)	陳詠琪 CHAN Weng Kei、何嘉濠 HO Ka Hou、狄允軒 Didia Che Menezes de Araujo Dias
	治療師(脊骨神經科) Therapist(Chiropractic)	任偉強 YAM Wai Keung
特約門診 GOPD (Associate Doctors)	內科 Internal Medicine	鄭彥銘 Gregory CHENG
	醫學遺傳科 Clinical Genetic	林德深 LAM Tak Sam
	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 Cheuck Seen Edward、劉永基 LAU Wing Kee Peter、鄺珉 KWONG Man、聶馥忠 NIE Fu Zhong、李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun
	泌尿外科 Urology	羅光彥 LO Kwong Yin Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao、馮鈞曉 FONG Kuan Io
	婦產科 Gynaecology & Obstetrics	楊重光 YEUNG Chung Kwong
	小兒外科 Paediatric Surgery	梁平 LEUNG Ping Maurice、張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada
	兒科 Paediatrics	吳偉民 NG Wai Man、張永融 CHEUNG Wing Yung、林茹蓮 LAM U Lin
	整形外科 Plastic Surgery	俞江山 YU Kong San
特約門診 GOPD (Associate Doctors)	骨科 Orthopaedic Surgery	林冠群 LAM Kun Kuan
	骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine	程正昂 CHENG Zheng Ang
	耳鼻喉科 ENT	賴維均 LAI Wai Kwan, Wico
	眼科 Ophthalmology	葉家維 YIP Ka Wai、方壯偉 FONG Chong Wai
	皮膚科 Dermatology	鄭彥銘 Gregory CHENG
	血液科 Haematology	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han
	麻醉科 Anaesthesiology	陳麗榆 CHAN Lai U
	營養師 Dietitian	

中醫部

Traditional Chinese Medicine Department

科別 Department		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 LEONG Kwok Wai、李杰能 LEI Kit Nang
	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
	針灸科 Acupuncture	何悅穎 HO Ut Seak
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun
特約專科門診 GOPD	內科 Internal Medicine	
	心血管科 Cardiology	
	婦科 Gynaecology	
	針灸科 Acupuncture	
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	
	內科 Internal Medicine	
	心血管科 Cardiology	
	婦科 Gynaecology	
	針灸科 Acupuncture	
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	

醫院顧問

Consultants

科別 Department	顧問 Consultants
西醫顧問 Western Medicine Consultants	全科 General Practitioner
	內科 Internal Medicine
	內分泌科 Endocrinology
	腎科 Nephrology
	外科 Surgery
	兒科 Paediatrics
	神經外科 Neurosurgery
	耳鼻喉科 ENT
	眼科 Ophthalmology
	麻醉科 Anaesthesiology
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	疼痛科 Pain Therapy
	內科 Internal Medicine
	婦科 Gynaecology
	針灸科 Acupuncture



中醫臨床帶教指導門診

SOPD(Western Medicine-Clinical Instructors) -----◦

科別 Department	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、鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、熊維嘉 HUNG Wai Ka、郭寶賢 KWOK Po Yin Samuel
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
婦產科 Gynaecology & Obstetrics	賴英明 LAI Ying Ming、潘世斌 PAN Shih Pin
整形外科 Plastic Surgery	何昭明 HO Chiu Ming
骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sport Medicine	劉俊傑 LAU Chun Kit
耳鼻喉科 ENT	許由 HUI Yau、Hyoung Jin Moon

西醫臨床帶教指導門診

SOPD(Traditional Chinese Medicine-Clinical Instructors) -----◦

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

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疾病？

過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎、慢性咳嗽及易感冒的人士，或由虛寒引起的各種痛症，如胃痛、痛經、關節痛等。

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。

2017年三伏天灸療法時間

初伏 2017年7月12日 (星期三)

中伏 2017年7月22日 (星期六)

中伏加強 2017年8月1日 (星期二)

末伏 2017年8月11日 (星期五)

週一至週日及公眾假期：上午10:00-下午8:30

診金 \$100 - \$180

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

三伏天灸療法

