



優生活
UHealth

優生活

Health

2017
23
FREE
免費取閱



醫療專題

流行性感冒及疫苗

新醫新知

年輕人如何及早發現腎病

醫學分享

淺談肺癌的中醫調治

健康愛美麗

改善更年期不適的營養食物



 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

 科大醫院
University Hospital



CONTENT 目錄

醫療專題

04 流行性感冒及疫苗

新醫新知

10 年輕人如何及早發現腎病

外科醫生告訴您

16 氣胸的症狀表現有哪些？

婦康薈

18 發現子宮肌瘤怎麼辦？

影像透視

20 重視甲狀腺疾病診斷和治療

醫學分享

22 咳嗽不簡單

24 淺談肺癌的中醫調治

護理分享

26 特殊的血液透析技術——CRRT

藥學分享

28 戒煙有辦法

健康愛美麗

30 解構冷凍溶脂的秘密

32 改善更年期不適的營養食物

最愛小兒科

34 兒童流感

36 中醫防治兒童哮喘

醫生醫心

38 秋季養生與調養

護理護您

39 資深護士從事護理生涯的心得體會

中醫靚湯

42 秋季養生湯水

優生活

Health



免費派發地點

- | | |
|------------------|---------|
| 科大醫院 | 獲多利大廈 |
| 仁德醫療中心 | 中土大廈 |
| 協康醫務中心 | 光輝商業中心 |
| 新希望醫療中心 | 東南亞商業中心 |
| 駱依芬產科醫務所 | 建興隆商業中心 |
| 澳門泌尿男科中心 | 南通商業大廈 |
| 宇晴醫療中心 | 美聯藥房 |
| 維一美學醫療中心 | 慈博大藥房 |
| 利達通黃頁有限公司 | 創見大藥房 |
| 工聯北區綜合服務中心 | 振興藥房 |
| 澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心 | 國衛大藥房 |
| 驛站 | 壹藥房 |
| 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：



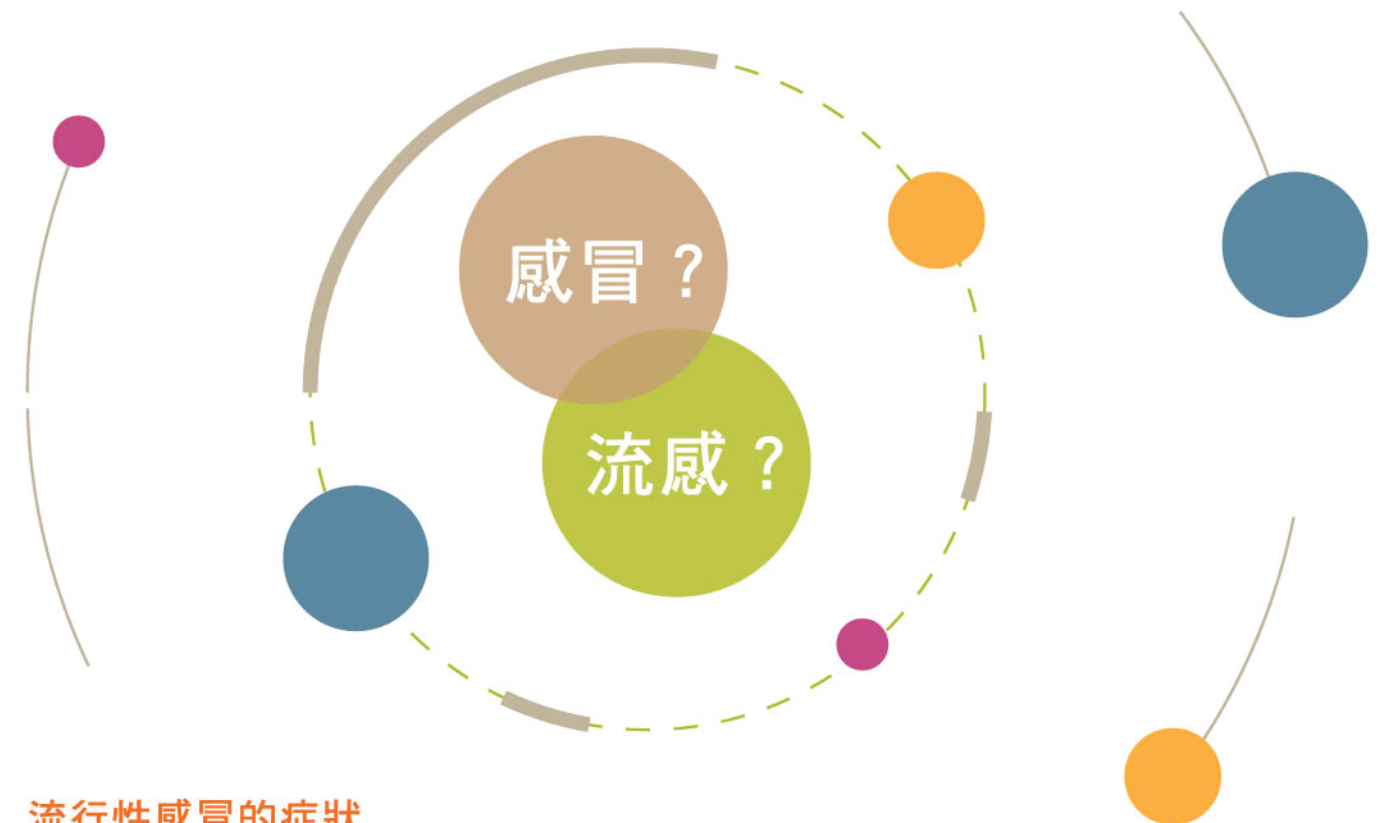


流行性感冒及疫苗

病毒性感冒是人們常見的一種疾病，包括普通感冒、流行性感冒和病毒性咽炎等，主要通過空氣或手接觸經由呼吸道傳染。

流行性感冒與普通感冒的區別

- 普通百姓通常認為「流感」和「感冒」是同一種病，「流感」只不過是「感冒」的流行而已。但實際上，「流感」不是流行起來的「感冒」，「流感」和「感冒」是兩種完全不同的疾病。
- 流感全稱為流行性感冒，是流感病毒感染引起的，主要累及上呼吸道的全身性疾病，病原體有甲、乙、丙型3種類型；「感冒」，主要是由呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、冠狀病毒和副流感病毒引起的上呼吸道感染。
- 普通感冒為非傳染病，季節性不明顯，患者一般不發熱或中度發熱，無寒戰，局部症狀明顯，全身症狀少或無，病程一般1-3天，少有中耳炎、肺炎和腦膜炎等併發症。
- 流行性感冒則為丙類傳染病，一般秋冬季節是高發期，流行無明顯季節性，患者多有高熱39℃-40℃，伴寒戰，病程3-5天，全身症狀明顯，如頭痛，全身肌肉酸痛、乏力，可有中耳炎、肺炎、心肌炎、腦膜炎等併發症，嚴重會引發死亡。



流行性感冒的症狀

流感在學齡前兒童中的發病率可達40%，學齡兒童的發病率為30%。感染流感病毒後，體溫會升高達38℃以上，伴有發熱、咳嗽、咽疼和肌肉酸痛等症狀，部份人亦可出現食慾不振、噁心嘔吐、腹瀉等胃腸道症狀。出現這些症狀後應避免和其他人接觸，需要隔離治療，避免病情加重或者交叉感染。

流行性感冒由病毒引起，具有較強的傳染性，如發現有**高熱、頭痛、乏力、全身酸痛**，**體溫升高達39-40℃**，極大可能患上流行性感冒，應盡快就醫。如服用藥物治療，需隔離病人防止傳染他人或令病情更嚴重，多飲水，飲食方面應選擇易消化且富含維生素、蛋白質等營養的均衡飲食，飯後以溫水或淡鹽水漱口咽部，注意保持口鼻乾淨清潔，保證充足睡眠等。

流行性感疫苗

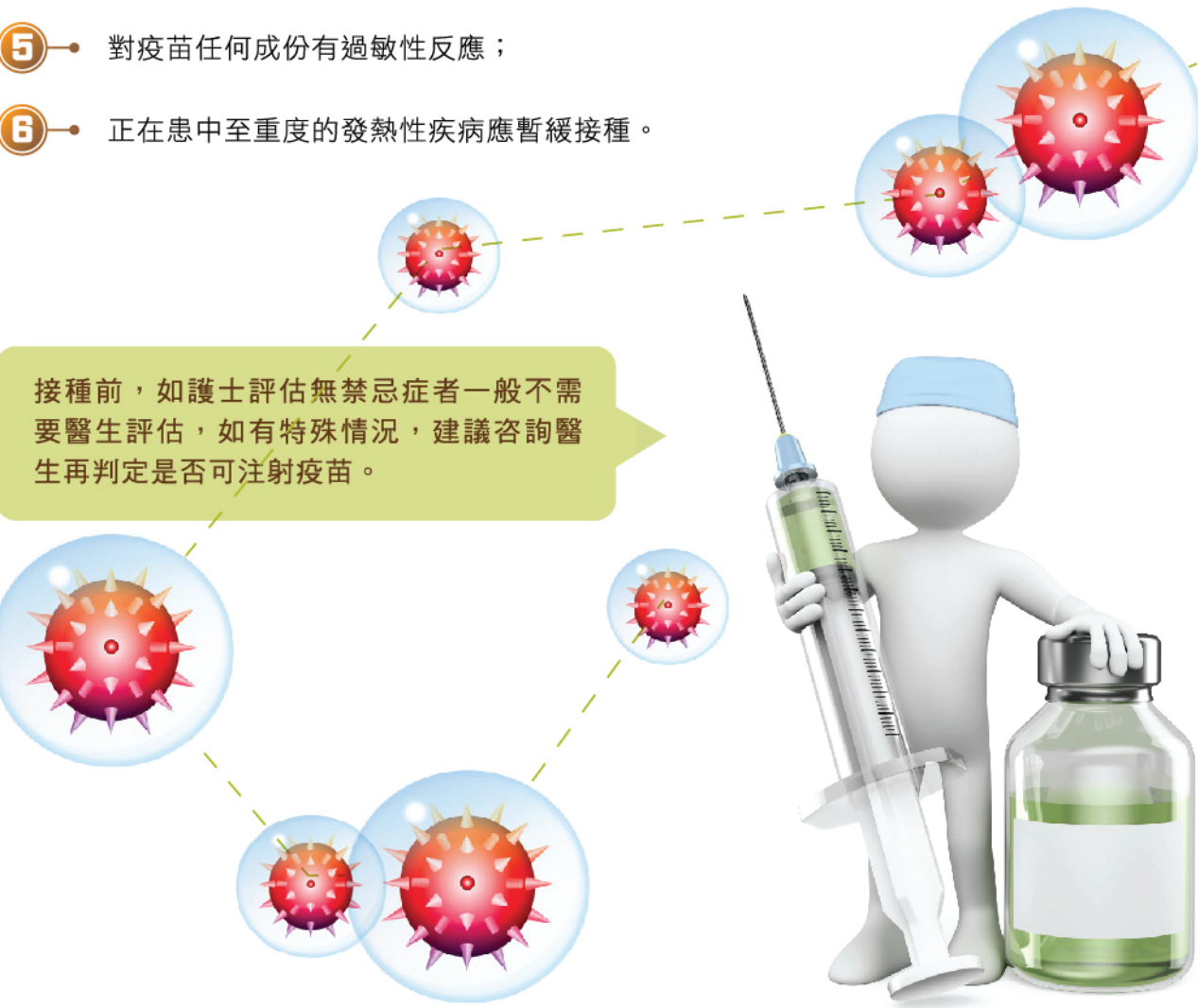
目前，接種疫苗是預防流感最經濟而有效的措施。常規的流感疫苗接種季一般為9至11月。

嬰孩出生6個月後就可以接種流感疫苗。一般老人、兒童以及體弱多病者是流感的易感人群，建議優先接種。接種疫苗後，並不能保證100%不感染流感，但即便是感染，症狀也會比沒有接種過流感疫苗的人輕及較少出現併發症。

流感疫苗雖好，但若出現下列情況則不直接種：

- ❶ 以前接種任何流感疫苗後出現過敏性反應或其他嚴重不良的反應；
- ❷ 對蛋或雞肉嚴重過敏（食用蛋或雞肉後出現口唇腫脹、蕁麻疹、哮喘／呼吸困難等）；
- ❸ 對某些抗生素如 gentamicin sulphate 或對 formaldehyde、sodium deoxycholate、sodium phosphate、sodium chloride、octylphenol ethoxylate、octoxinol-10過敏者；
- ❹ 對聚山梨醇酯 polysorbate 80（常用於食品添加劑）過敏者；
- ❺ 對疫苗任何成份有過敏性反應；
- ❻ 正在患中至重度的發熱性疾病應暫緩接種。

接種前，如護士評估無禁忌症者一般不需要醫生評估，如有特殊情況，建議諮詢醫生再判定是否可注射疫苗。



流行性感病毒分類

流行性感（Influenza）是由流感病毒引起的一種傳染性極強的呼吸道傳染病。流感病毒分為甲、乙、丙三型，最常引起發病的是甲型。甲型流感病毒常在10－15年內發生突變，引起大流行。流行性感冒的症狀與普通感冒大致相似，部分患者全身症狀較普通感冒重，如持續高熱、頭痛、肌痛、全身疲軟無力等症；部分患者病程遷延，可持續2周或更長時間；老年患者及有慢性基礎疾病的患者易出現下呼吸道合併症，以及心肌炎、肌炎、腦膜炎等併發症。

疫苗種類

流感疫苗有三種：全病毒滅活疫苗、裂解疫苗和亞單位疫苗。於大多數國家，全病毒疫苗已經被反應性較弱的裂解病毒疫苗和亞單位疫苗代替。目前正在使用的具有上市許可證之流感疫苗依其內含有的疫苗株成分不同，可分為含3種疫苗株（2種A型、1種B型）成分之三價流感疫苗，及4種疫苗株（2種A型、2種B型）成分之四價流感疫苗產品，均屬滅活疫苗；兩者差異在於四價疫苗內含除原來三價所有疫苗株成分外，尚多1種B型疫苗株。

接種後效果

資料表明，在健康人群中接種該疫苗，如果流行的毒株和疫苗毒株相匹配，預防有效率可達70%－90%。接種流感疫苗後一般在2周後產生抗體，可以保護與疫苗毒株抗原性匹配的毒株感染發病或減輕發病者症狀。由於抗體水平在半年後逐漸下降，僅能維持1年左右，且每年疫苗所含毒株因流行株不同而有相應變化，因此，每年都需要接種當年當地衛生部門推薦的流感疫苗，才能與流行病毒株達到最佳匹配，從而產生良好的免疫效果。



接種後注意事項

- 1 接種後請在接種地點觀察15分鐘到30分鐘。
- 2 接種部位24小時內要保持乾燥和清潔，盡量不要沐浴或搔抓搓洗。
- 3 接種後如接種部位發紅，有痛感、低燒等，這些情況都屬正常，一般24小時之後會自然消失。
- 4 如果出現持續發燒等現象，可到就近醫院就醫，並向接種單位報告。

科大醫院
西醫部顧問

王薇



流行性感冒的預防

預防流行性感冒首先要提高身體免疫力，降低病毒入侵成功的機率。進行體育鍛鍊是最簡單直接的提高免疫力方法，除此之外，還可以食用一些預防流感的食物，如綠豆湯、川貝冰糖燉雪梨、冬瓜子紅糖水等。而對於一些身體較為虛弱，免疫力低下的人群如兒童、老年人可以通過注射流感疫苗以獲得更好的保護效果。預防流感從身邊小事做起，一起看看預防流感的方法有哪些。

- ✓ 屋內或者辦公室、幼兒園等應該經常開窗通風，換新鮮空氣，保持室內空氣流通。由於流感主要通過空氣飛沫經呼吸道傳播，因此通風是最好的消毒。
- ✓ 流感高發期不要到人群聚集的地方，如果一定要出行也需要戴好口罩，注意個人衛生。搭乘公共交通工具時，如果能打開窗戶，最好打開令車內空氣流通，防止病毒在密閉局限空間內擴散。
- ✓ 注意保暖，不要受涼。外出時建議戴口罩，避外感風寒，室內空調溫度不宜過低，最好保持室內外溫差不大於7℃。
- ✓ 可用中藥板藍根、貫眾、大青葉、金銀花各15克水煎服用（連服3—5日），有良好的預防效果。
- ✓ 經常鍛鍊身體，提高抵抗病毒能力。在飲食方面，要做到均衡營養，攝取蛋白質、維生素等。

- ✓ 保證充足睡眠。

- ✓ 勤洗手。





年輕人如何及早發現

腎病

腎病的危害

腎臟是人體重要的排泄器官，每人擁有2個腎臟。人體的腎臟有很強大的代償功能，對調節血壓和內環境平衡起關鍵作用，與高血壓、糖尿病、腫瘤、肝病、貧血、紅斑狼瘡等疾病密切相關。

二十一世紀以來，慢性腎臟病已經成為危害全球人類健康的疾病之一，據2007年2月20日國際腎臟病學會的公告，世界上超過5億人患有不同的腎臟疾病，每年有超過百萬人死於與腎臟病相關的疾病。與西方國家不同的是，慢性腎炎是我國慢性腎功能衰竭的主要病因，而該病好發於青壯年。

很多患者對此並不了解，腎臟受損初期甚至中期，患者本身並無任何不適，一旦患者身體出現水腫、惡心、全身乏力等報警信號時，往往腎臟已失去一半以上的功能。而當很多年輕患者出現明顯貧血和胃腸道症狀時，有可能已經到了腎衰竭最後階段，也就是我們常說的尿毒症，需面臨透析或腎移植。因此早期發現、早期診斷和治療是控制腎衰竭發生的關鍵。

那麼，有哪些症狀提示你可能得了慢性腎炎呢？日常生活我們應該怎麼做，才能更好地保護腎臟呢？



可能提示腎臟病的症狀

水腫

在整個疾病的過程中，大多數患者會出現不同程度的水腫。水腫程度可輕可重，輕者僅早晨起床後發現眼眶周圍、面部腫脹或午後雙下肢踝部出現水腫。嚴重的患者，可出現全身水腫。然而也有極少數患者，在整個病程中始終不出現水腫，往往容易被忽視。

泡沫尿

出現泡沫尿主要因為尿中有蛋白，與蛋白流失有關係，原因為尿中有蛋白增大液體表面張力，所以腎炎腎病患者會出現泡沫尿，且泡沫長時間不消。

乏力

腎功能不好時，很多廢物難以從尿裡排泄，會出現精神不振、疲勞、乏力等感覺。有些患者會以為是過於勞累，或是其他原因，而忽視腎臟問題。

高血壓

高血壓是中老年人的高發性心血管慢性疾病之一。但由於腎臟實質性病變和腎動脈病變也可能引起血壓升高，故部份年輕人出現不明原因的血壓高，也可能與腎臟有關係。

貧血

腎臟除了有排泄廢物等功能外，還有分泌造血激素的功能，因此貧血也是腎功能損害的一大信號，患者表現為面色蒼白、乏力。

噁心嘔吐

當患者發生腎功能衰竭時，血中尿素氮增高，腸道中細菌的尿素酶會將尿素分解為氨，氨能刺激胃腸道黏膜，引起噁心、嘔吐。加之此時的腎臟對尿的濃縮功能減退，就會增加患者的夜尿量，而人體水分在夜間會大量丟失、血液濃縮，晨起血尿素氮水平相對升高。所以，晨起時容易噁心、嘔吐加重，然而部分患者會首先去消化科就診，將此症狀當作慢性胃炎來處理。

夜尿

正常人夜尿一般為0至2次，尿量為300至400毫升。夜尿增多是指夜尿量超過白天尿量或者夜尿持續超過750ml。夜尿增多或者入睡後排尿次數增多常常提示腎小管濃縮功能下降，因此夜尿增多需要及早就醫。

當你出現上述症狀，特別持續時間較長，常規處理無效時，一定要去醫院就診。



怎麼檢查是否患有腎病？

要確定是否患有腎病，需要做三項檢查，**尿常規**、**腎功能**和**腎臟超聲**。若尿常規顯然異常，需要進一步檢查（如腎功能、腎臟超聲、腎穿刺等），以瞭解腎臟是否受損、受損程度及病理類型。若尿常規正常或輕度異常，也應查一次腎功能和腎臟超聲，確定腎功能和腎臟結構是否正常。若上述三項檢查全部正常，亦不能完全排除腎臟疾病的可能，最好每年常規檢查1次尿液，腎功能和腎臟超聲，以便盡早查出疾病，並進行針對性治療。



如何保護腎臟？

許多原因都會影響到腎臟，導致急性或慢性腎臟損害，如感染、藥物、飲食、高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖、痛風、憋尿、尿路結石等。所以保護腎臟關鍵在於預防，我們更強調於生活中的日常保健。但不要盲目地寄望於保健品，更不要濫用保腎藥物，它們不但不會強腎健體，更可能會引起腎臟的損害。那麼日常生活中，我們怎麼做能更好保護我們的腎臟呢？

① 養成良好的生活習慣

生活要規律，適當鍛鍊身體，在陽光下多做運動多出汗，可幫助排除體內多餘的酸性物質，從而預防腎病的發生。

② 適量喝水不憋尿

每天充分喝水，減少泌尿系統結石出現。憋尿習慣很不利於腎臟，因為尿液經常長時間滯留在膀胱，易造成細菌繁殖；此外，膀胱壓力增加會導致尿液返流，使細菌通過膀胱、輸尿管感染腎臟，造成腎盂腎炎。因此每天必須飲用充足清水，避免以飲料代替清水。

③ 避免高鹽飲食

我們飲食中的鹽分，95%是從腎臟代謝消耗，如攝入太多，腎臟的負擔將被迫加重，加上鹽分中的鈉能導致人體水分不易排出，進一步加重腎臟的負擔，從而導致了腎臟功能的減退。因此，鹽是讓腎負擔加重的重要元兇！在日常生活中，我們每天攝鹽量應該控制在6克以內，而其中有3克可以直接從日常食物中獲得，故此食物調味時應該保持在3至5克以內。

④ 控制飲食結構，合理飲食

高蛋白、高嘌呤等不合理飲食方式幾乎都會損傷腎臟，導致慢性腎功能損害。美國食品協會曾經建議，每公斤體重人體每天的蛋白質攝取量應為0.8克，也就是說一個體重50公斤的人，每天只能攝入40克蛋白質，一天也不能吃多於300克的肉，從而避免對腎臟造成太大的傷害。

⑤ 勿亂服藥物

腎臟是比較嬌弱的，常用的藥物如止痛藥、某些抗生素及造影劑等均可以導致腎損傷。國內人們普遍有自行購服藥物的習慣，在此真誠地建議，請勿服用未經醫生診治與指導之藥物，特別是腎病、糖尿病患者及老年人，以免出現難以逆轉的人為腎臟損傷。此外，有腎病史者，就醫時也要向醫生及時說明。

⑥ 保持良好的心情

過度長時間的心理壓力會導致酸性物質沉積，影響代謝的正常進行，從而損傷腎臟。故此我們應當適當的調節心情，保持心情舒暢，做到鬆弛有道，預防腎病的發生。

⑦ 定期體檢

健康人群最好每年進行一次常規檢查，包括尿常規、腎功能檢查，以便早期發現腎臟病。相當多的腎臟病人腎臟損壞過程是在不知不覺中進行，待身體感到不適時可能已發展到腎病末期。

⑧ 正確認識腎臟病

腎臟是泌尿系統重要器官，腎臟病與傳統中醫所講的「腎虧」沒有關聯，與性功能無直接關係。不幸得了腎病，請馬上就診腎臟專科醫生進行適當處理，不要濫用保腎或補腎藥物，導致延誤治療時機，衍生更多併發症。

科大醫院
腎科顧問
張華麗

氣胸的症狀表現有哪些？



氣胸患者常有持重物、屏氣、劇烈運動等誘發因素，但也有在睡眠中發生氣胸者，患者突感一側胸痛、氣急、憋氣，可有咳嗽，但痰少，小量閉合性氣胸先有氣急，但數小時後逐漸平穩，X光檢查也不一定能顯示肺壓縮。若積氣量較大者或者原來已有廣泛肺部疾患，患者常不能平臥。如果側臥，則被迫使氣胸患側在上，以減輕氣急。患者呼吸困難程度與積氣量的多寡以及原來肺內病變範圍有關。當有胸膜粘連和肺功能減損時，即使小量局限性氣胸也可能明顯胸痛和氣急。根據胸膜破口的情況及其發生後對胸腔內壓力的影響，將自發性氣胸分為以下三種類型：

一、閉合性氣胸（單純性）

在呼氣肺部回縮時，或因有漿液滲出物使胸膜破口自行封閉，不再有空氣漏入胸腔。胸腔內測壓顯示壓力有所增高，抽氣後，壓力下降而不復升，說明破口不再漏氣。胸腔內殘餘氣體將自行吸收，胸腔內壓力即可維持負壓，肺亦隨之逐漸復張。

二、張力性氣胸（高壓性）

胸膜破口形成活瓣性阻塞，吸氣時開啟，空氣漏入胸腔；呼氣時關閉，胸腔內氣體不能再經破口返回呼吸道而排出體外。其結果是胸腔內氣體愈積愈多，形成高壓，使肺臟受壓，呼吸困難，縱隔推向健側，迴圈也受到障礙，需要緊急排氣以緩解症狀。若患側胸腔內壓力升高，抽氣至負壓後，不久又恢復正壓，應安裝持續胸腔排氣裝置。

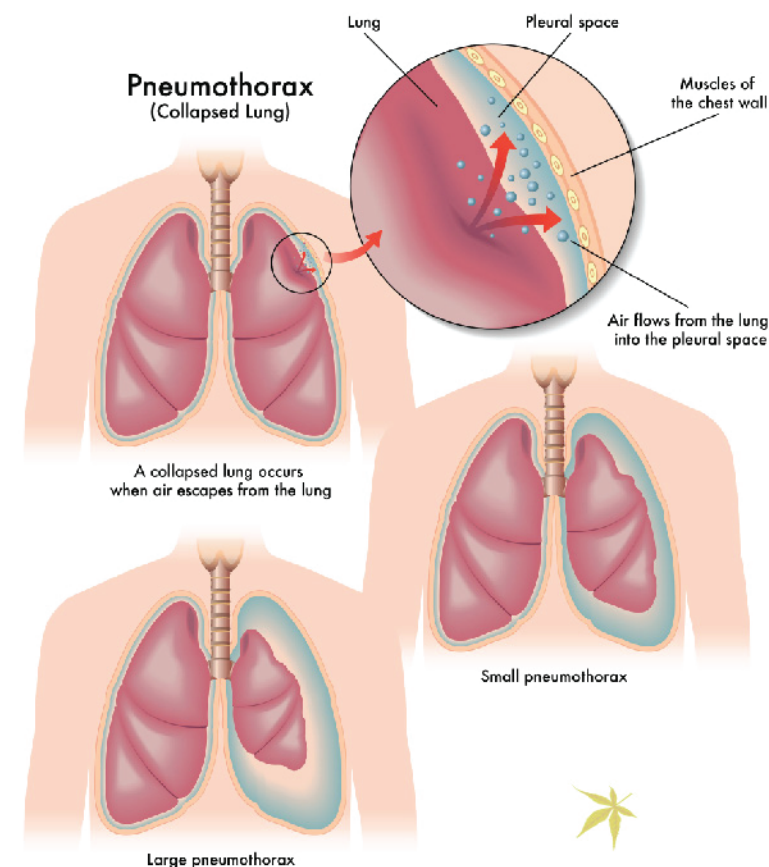
三、開放性氣胸（交通性）

因兩層胸膜間有粘連和牽拉，使破口持續開啟，吸氣和呼氣時，空氣自由進出胸腔。患側胸腔內壓力為0上下，抽氣後觀察數分鐘，壓力並不降低。

根據發病原因氣胸可分為以下幾種類型：

- 1 創傷後氣胸：胸部被銳器刺傷後引起；
- 2 原發性氣胸：沒有肺部明顯病變的健康者所發生的氣胸，多見於20—40歲的青壯年，男性多見；
- 3 繼發性氣胸：繼發於肺部各種疾病基礎上發生的氣胸，如慢性支氣管炎、肺氣腫、肺結核、肺癌等。

原發性氣胸通常是由於先天性肺組織發育不全，胸膜下存在著的肺小泡或肺大泡破壁後引起，病變常位於肺尖部；**繼發性氣胸**是由於原有的肺臟病變，形成胸膜下的肺大泡破裂或者是由於病變本身直接損傷胸膜所致。



自發性氣胸多為單側，雙側同時存在僅占10%左右，**繼發性氣胸**則雙側同時存在的機率極大，患者氣胸後常有突發胸痛，為尖銳持續性刺痛或刀割痛。吸氣加重，多在前胸、腋下，可放射到肩、背、上腹部，隨之出現呼吸困難，嚴重程度與氣胸發生的快慢、類型、肺萎縮程度和基礎肺功能有密切關係，單側閉合型氣胸，尤其肺功能正常的青年人可無明顯呼吸困難，甚至肺壓縮80—90%或僅在活動、上樓時稍感氣短，而張力性氣胸或原有阻塞性肺氣腫的老人可有明顯呼吸困難，即使肺壓縮僅20—30%時也有氣急。刺激性乾咳是由於氣體刺激胸膜產生，多不嚴重，無痰或偶有少量血絲痰，可能來自肺破裂部位。

科大醫院
外科顧問

馬威





發現子宮肌瘤怎麼辦？

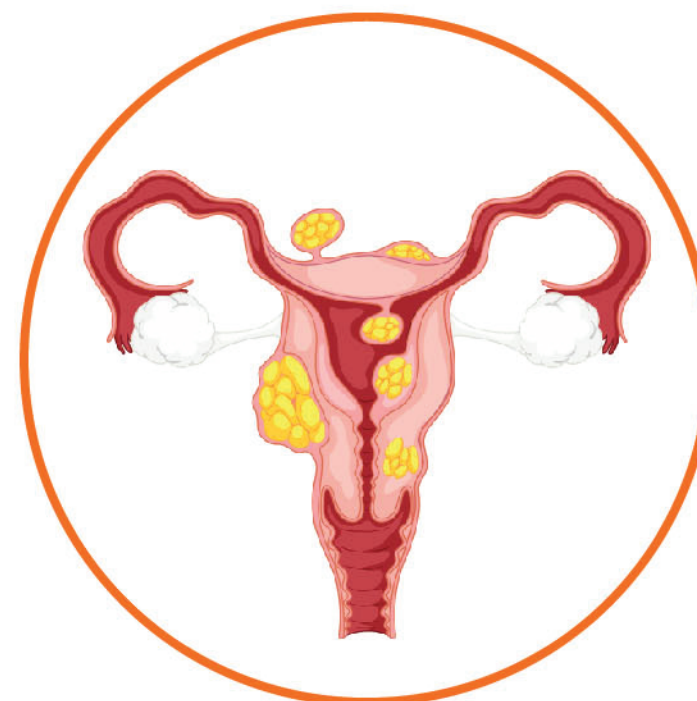
子宮肌瘤俗稱「子宮纖維瘤」，是生長於子宮上的一種良性腫瘤，是常見的婦女疾病，多發生於中年婦女，35歲以上的婦女約有20－50%有子宮肌瘤。子宮肌瘤的成因不明，但有研究顯示與女性荷爾蒙雌激素分泌有關，例如服用含有雌激素的藥物如避孕丸，以及肥胖、壓力等均有可能影響雌激素分泌，會增加患上子宮肌瘤的機會。

子宮肌瘤患者不一定有明顯的病徵，不少子宮肌瘤的患者都是在例行檢查時發現子宮增大，又或者懷孕時接受超聲波檢查而發現。部分患者可能會有腰痛、便秘、尿頻、腹部凸出、經痛、經血增加、經期持續日子延長而週期縮短、貧血等症狀，這些患者應盡快接受婦科檢查和超聲波掃描，以確定病因。

99%以上的子宮肌瘤是良性的腫瘤，只有大約千分之三是屬於惡性的腫瘤。沒有症狀或是較小的子宮肌瘤通常不需要開刀，但是如果有下列情況時，則必須考慮接受手術：

- 1 月經量多持續時間延長，導致貧血，而且無法透過服藥改善；
- 2 慢性的骨盆疼痛，合併有嚴重的痛經、性交疼痛，或是下腹部不舒服；
- 3 急性下腹部疼痛；
- 4 子宮肌瘤長得很快，或是停經以後還繼續長大，這時候必須考慮惡性的可能性；
- 5 比較大的子宮肌瘤，並且有壓迫的症狀譬如尿頻或裡急後重；
- 6 不孕症，除了子宮肌瘤以外，沒有找到其他的原因。

科大醫院
婦科醫生
馮鈞曉



其他治療方法包括觀察、以藥物緩和症狀、荷爾蒙療法和較新的「子宮動脈栓塞手術」等，至於採用哪種方法，則要視乎子宮肌瘤的大小及症狀的嚴重程度等才可決定。

重視甲狀腺疾病診斷和治療

甲狀腺病變比較常見，人們經常說到甲狀腺結節、甲亢等等，日常我們應重視甲狀腺疾病診斷，只有認識了甲狀腺病變及其規律，才能正確對待！



甲狀腺是人體內分泌器官，位於頸部，主要功能是合成、儲存和分泌甲狀腺素，甲狀腺素分泌過多臨床上出現甲亢，分泌過少則導致甲減；甲狀腺素的分泌受垂體分泌的促甲狀腺素調節，所以部分甲狀腺功能異常患者可能還需要針對垂體進行檢查。

○ 甲狀腺病變大致分兩大類：良性和惡性。

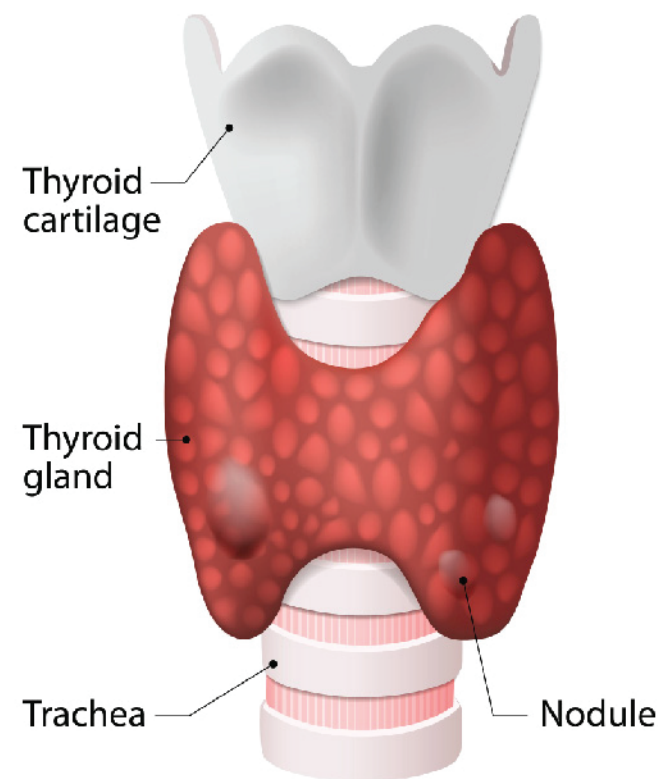
良性病變主要包括：甲狀腺增生、結節性甲狀腺腫（簡稱結甲）、腺瘤、急性甲狀腺炎、亞急性甲狀腺炎（簡稱亞甲炎）、橋本氏甲狀腺炎（簡稱橋本）。應該明確的是急性甲狀腺炎、亞甲炎、橋本氏甲狀腺炎是三個完全不同類型的疾病，急性甲狀腺炎是細菌感染所致，臨床上出現高熱、白細胞升高、頸部疼痛等典型症狀；亞甲炎屬病毒感染所致，具有自限性；而橋本氏甲狀腺炎是自身免疫性疾病，三者病因不同，治療方法和轉歸也不同。

- 甲狀腺結節比較常見的現象，大約20%的人有甲狀腺結節，其中大部分是結甲，一部分是濾泡狀腺瘤等；
- 引起甲狀腺結節常見疾病有：結甲、甲狀腺腺瘤（良性）、甲狀腺癌(惡性)、橋本、亞甲炎。

結甲合併出血會導致患者頸部突然腫大，但大多并不需要特殊處理，會自行吸收。現在認為甲狀腺癌并不是由甲狀腺良性結節發展而來，而是直接起源於甲狀腺細胞，對於結甲等甲狀腺良性結節不必恐懼，可以定期複查觀察。

甲狀腺癌以女性多見；中青年相對較多，但與年齡無直接關聯，主要包括乳突狀癌、濾泡狀癌、未分化癌、髓樣癌以及淋巴瘤；其中乳突狀癌占大部分，約78%左右，其生長緩慢，每年增大約1mm，常侵犯頸部淋巴結，治療效果較好，正規治療其10年生存率可達90%；濾泡狀癌相對較少，接近20%，頸部淋巴結轉移少見，常發生骨和肺部轉移；未分化癌、髓樣癌少見，但進展較快，髓樣癌往往是多發內分泌瘤組成部分，應加以重視；淋巴瘤罕見，多有橋本基礎。一般來說甲狀腺癌治療效果較好，對於深部較小的病灶可以適當觀察。

科大醫院
影像科顧問
董道先



甲狀腺疾病比較常見，如果出現頸部腫大或有甲亢、甲減等症狀，應該主動前往醫院就診，首先驗血確定有無甲狀腺功能異常，影像學檢查以超聲為首選。甲狀腺超聲檢查敏感、準確率高，比較容易鑒別囊實性、觀察病灶邊界、判斷有無鈣化及轉移等，確定病變良惡性後應由醫生確定進一步的治療方案。有一部分患者接受內科治療即可，對於需要行外科手術的患者，也可以選擇行常規外科手術或微波消融治療，常規外科切除療效確切，淋巴結清掃乾淨，而微波消融屬於微創治療，適用於病灶較小沒有轉移者，具有創口小、美觀、恢復快等優點，臨床上應用逐漸增多，應該詢問主診醫生選擇合適的治療方法。

目前，對於甲狀腺疾病的診斷和治療趨於保守，我們既要重視甲狀腺疾病診斷，但也不必過於恐慌，建議多聽取專家建議。



- 咳嗽不簡單 -

感冒伴隨咳嗽是常見現象。有時候感冒好了，但咳嗽仍然遷延不癒，有時甚至持續數月。咳嗽的時候，人們經常會到藥店購買藥物治療，然而咳藥選擇不對，可能還會加重病情。可見咳嗽雖然常見，但並不簡單。



咳嗽是一種症狀，不是獨立的疾病。咳嗽是人體藉以清除呼吸道分泌物和吸入異物的保護性反射。根據是否有痰，咳嗽可分為乾咳和痰咳。乾咳通常是急性支氣管炎早期症狀，或感冒後高反應性的呼吸道粘膜受氣味、空氣中的微粒及冷空氣等刺激引起的氣道敏感反應。如氣管內沒有太多分泌物，咳聲較清，可選用抗敏感、減少支氣管痙攣的止咳藥治療。痰咳則是呼吸道內有較多分泌物，咳聲較濁，此時應選用稀釋痰液及促進排痰的藥物。如果痰咳時選用舒緩乾咳的止咳藥，則痰液難以排出，積存於氣道內加重病人不適。所以自行選用咳藥時需先明確咳嗽的類型，並仔細閱讀藥物說明上藥物的成分和功效，切忌隨意亂服。

當咳嗽時間較長（如超過2周），需到醫院請醫生鑒別以下情況：



科大醫院
內科醫生
朱家康

1 鼻涕倒流

見於過敏症和鼻竇炎。鼻腔分泌旺盛，分泌物倒流入咽喉，引起刺激性咳嗽。患者常伴有鼻部症狀，並經常清嗓子，感到有痰卡在咽喉咳不出來。

2 胃酸反流

見於胃食管反流症。典型表現有胸骨後燒灼感、反酸、噯氣、胸悶等，在吃飽或躺下時最明顯。有時咳嗽可能是胃酸反流患者的唯一表現，通常在晚間加重，干擾睡眠。

3 變異型哮喘

主要表現為刺激性乾咳，通常咳嗽比較劇烈，夜間咳嗽為其重要特征。感冒、冷空氣、灰塵、油煙等容易誘發或加重咳嗽。一般止咳化痰藥幾乎沒有療效，而應用糖皮質激素、支氣管舒張劑治療可緩解症狀。

4 左心功能不全

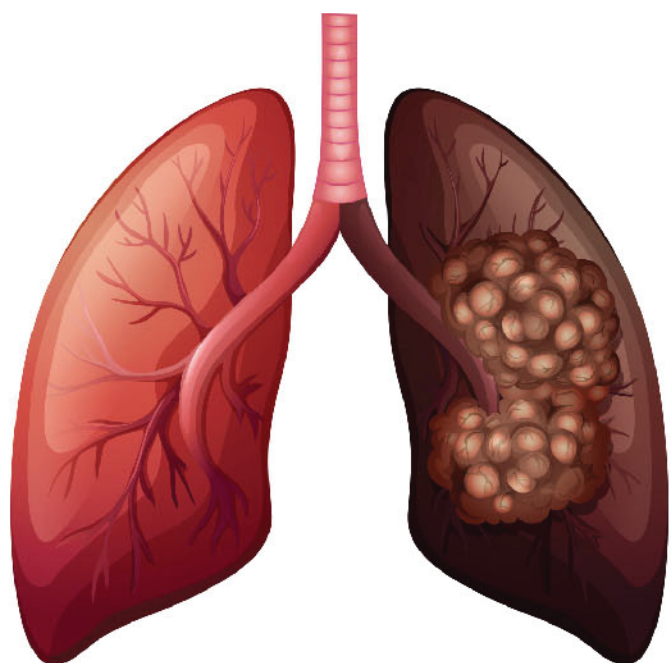
見於既往有風濕性心臟病、高血壓心臟病和冠心病的患者。典型表現有活動後氣促、心悸、胸悶、夜間不能平臥或夜間陣發性呼吸困難。

此外還需鑒別支氣管擴張、肺炎、肺結核、肺腫瘤等。患者常咳嗽濃痰，黃綠色、鐵鏽色或鮮血，可伴發熱、盜汗、胸痛、體重下降等症狀。

淺談肺癌的中醫調治

根據衛生局近5年的統計年刊顯示，每年因癌症而死亡的人數占總數的3成，意思就是澳門的死亡人口，3個人當中約有1個是死於癌症，其中以肺癌為當中之最。每年肺癌的新增個案都是包辦癌症中的前一、二位；而死亡個案，肺癌總是名列第一。

中醫藥治療可以貫穿於整個肺癌治療，在圍手術期、化療、放療、標靶治療都可以用中醫藥輔助治療，能減輕手術、放化療、標靶治療等治療手段引起的不良反應，並能促進機體功能恢復，改善症狀，提高生存質量；對於手術後無需輔助治療或已完成輔助治療的患者，可用中醫藥鞏固治療，防止復發轉移。在晚期時中醫藥的治療更有其獨特性，可以改善患者症狀、控制腫瘤生長、提高生存質量、延長生存時間。當然，中醫藥在不同的階段都有不同的治療方案和偏重。



在澳門尋求中醫治療的肺癌患者，大多都是接受過西醫治療，正氣已衰，或已是晚期，或年老體弱。因此在中醫藥治療中要掌握好攻補（扶正祛邪）。攻就是消滅或抑制癌細胞，補就是調整氣血陰陽，增強抗癌能力。治療時根據患者情況，採用先攻後補，或先補後攻，或攻補兼施。初診患者，正氣尚盛，可攻邪兼扶正，或先攻後補；體質弱者宜攻補兼施，或先補後攻。扶正祛邪法在肺癌早、中、晚期三個階段治療亦有着不同的偏重。



肺癌的生活調養

治療期間應注意休息，不熬夜，不可過多運動，應注意調理生活起居，改善生活環境，保持室內空氣流通。

肺癌的飲食調養

① 手術後的飲食調養

肺癌病人手術後，常表現出脾胃失調、胃口不佳。宜少食多餐，選擇高熱量、高蛋白食物，可運用一些藥膳的食材，如淮山、百合、木耳、蓮藕、瘦肉等。不宜過早大補。



科大醫院
內科中醫生
何啟東



② 放射治療期間的飲食調養

放射治療（俗稱電療），是利用具高熱量的放射線來殺死癌細胞。對中醫而言，放射治療是屬於「熱邪」，易傷人體的陰液。在放射治療中，忌吃辛辣燥熱食物，適量進食清熱食物，如雪梨、甘蔗、鮮藕、雪耳、綠豆、沙參等。

③ 化療期間的飲食調養

化療期間常會出現疲倦、腸胃不適、白血球降低等副作用，這些症狀是屬於「氣虛」的表現，可適量選用健脾益氣藥物，如北耆、黨參、淮山、白朮、茯苓、五指毛桃等。化療後初期，腸胃不適、消化道反應明顯，飲食宜少量多餐，少油清淡爽口，選擇營養豐富且易於消化的食物，減少腸胃的負擔。

特殊的血液透析技術——CRRT

什麼是CRRT？

CRRT由英文（Continuous Renal Replacement Therapy）的開頭字母組成，即連續性腎臟替代治療，又名CBP（Continue Blood Purification），連續性血液淨化，是一種比較新的而且有些特殊的血液透析技術。

目前CRRT除用於治療急、慢性腎衰竭患者，在急危重症患者的搶救治療也會應用，例如：多器官功能衰竭綜合征（MODS）、急性呼吸窘迫綜合征（ARDS）、敗血症、擠壓綜合征、急性胰腺炎等。

CRRT	血液透析HD
連續緩慢的清除毒素，更符合人體生理	短時間內快速清除毒素及水分
治療時間長，一般多於24小時	治療時間短4－5小時
主要用於搶救重症患者	適用於慢性、需長期治療的腎病患者
機動性好，可以移動到患者床旁治療	需要建立透析中心及配套的設施



CRRT的施行

醫生評估患者確定臨床需要，患者及家人簽署知情同意書。醫生需在患者身上建立血管通路，多採用在股靜脈、頸內靜脈、鎖骨下靜脈留置合適的雙腔導管。通過CRRT機的篩檢程式時，一腔為動脈端引血出來，另外一腔為靜脈端，回血給患者。如此周而復始，不斷的“清洗”淨化血液，達到治療目的。



科大醫院
血液透析中心主管護士

何亮



護理重點

- ❑ **嚴密觀察生命體征：**CRRT治療過程中，應密切監測患者的體溫、心率、血壓、呼吸、血氧飽和度、中心靜脈壓，持續心電監護，及時發現和處理各種異常情況並觀察療效。
- ❑ **導管護理：**維持血管通路的通暢是保證CRRT有效運轉的最基本要求。置管口局部敷料應保持清潔、乾燥，潮濕、污染時要及時予以換藥，以減少感染機會。注意觀察局部是否出現滲血、滲液、紅腫等。
- ❑ **抗凝監測：**患者在進行CRRT時肝素用量少甚至無肝素，當治療時間長時，極易發生體外凝血。在治療過程中應密切檢測儀器的各項參數記錄，並做好記錄，以便及時採取處理措施。如有嚴重凝血時，應更換濾器及血液管路。
- ❑ **感染控制：**CRRT的患者大都是病情危重，抵抗力低下，加之各種侵入性的檢查、治療，細菌極易侵入、繁殖而引起感染。護理人員在進行各項護理技術操作時須嚴格執行無菌操作，做好留置置管的護理，防止醫源性感染。

CRRT治療技術是一種新的體外循環治療手段，這項技術是血液淨化領域近二三十年以來比較創新的成就。針對ICU急危重症患者，正確熟悉應用指征，在治療早期實施連續性腎臟替代技術會成為新趨勢。具備療效確切、作用迅速、臨床應用範圍廣等特點，能對急危重症患者給予高效支持和治療。

戒煙有辦法



根據2016年澳門衛生局公佈的澳門癌症登記年報顯示**肺癌為癌症第一大殺手**，占有死亡個案率的27%，而90%的肺癌都與吸煙有關。吸煙除了會引致肺癌同時亦會增加罹患其他疾病的風險，如呼吸系統疾病、心腦血管疾病、眼疾、生殖系統疾病及患上其他癌症等。然而，吸煙不僅僅是危害到自身的健康，更重要的是所產生的「**二手煙**」、「**三手煙**」更禍及到我們身邊人。



一支燃點的香煙釋放出七千多種有害化學物質，當中包括尼古丁、焦油、一氧化碳及放射性同位素。其中焦油及放射性同位素被認為是致癌的主要有害物質，這些有害物質除了會隨吸煙者所吐出的煙與香煙本身燃燒所產生的煙氣，形成為人熟識的「二手煙」外，也會殘留在衣服、傢私，甚至是頭髮和皮膚等，形成較少人認識的「三手煙」。其中「三手煙」裡的尼古丁可與空氣中常見的污染物亞硝酸產生化學作用，形成煙草特有的致癌物質亞硝胺。家中如有幼童更屬高危一群，因幼兒喜歡四處爬走及將物件放入口中，極容易接觸到這些有害物質，嚴重危害到幼兒的健康。



用於戒煙方面的藥物治療方法主要分為處方和非處方類別：

非處方藥物

尼古丁替代療法（Nicotine replacement therapy）

戒煙者透過使用尼古丁補充劑分階段吸取特定的尼古丁份量，希望逐步減少身體吸取尼古丁的分量以達至最終能夠脫離對其依賴。戒煙者吸取尼古丁解決煙癮後，可減少或避免吸取煙氣中其他七千多種有害致癌物質包括焦油、放射性同位素等，大大減少對健康的影響。

尼古丁補充劑有不同劑形，包括戒煙香口膠、戒煙貼和吸劑等，每種都有不同劑量，通常都以戒煙者每日吸煙的數目和習慣而決定合適的劑量及療程。

科大醫院
註冊藥劑師
湯浩霖



處方藥物

瓦倫尼克林（Varenicline）

瓦倫尼克林是一種不含尼古丁的戒煙藥物。它能抑制腦部與尼古丁癮有關的受體，紓緩退癮徵狀和對吸煙的渴求，並可能降低再吸煙帶來的快感。

丁胺苯丙酮（Bupropion）

丁胺苯丙酮是一種治療抑鬱症的藥物，也可作戒煙之用的輔助藥物，能有助紓緩腦部對尼古丁的依賴，減輕戒煙時所產生的退癮徵狀。

近年電子煙開始受到歡迎，但根據世界衛生組織提出的「電子尼古丁傳送系統」報告，無實證電子煙能有效幫助戒煙，甚至具有危害健康的風險，請戒煙者注意應避免使用電子煙。

最後，無論處方或非處方藥物，在使用前僅記需諮詢醫生或藥劑師了解正確使用方法與注意事項，提高成功戒煙的機會。



解構冷凍溶脂的秘密

世界衛生組織WHO 2017年最新預測表示，全世界成年人口中至少有三分之一的人體重過重，幾乎有十分之一的人身體肥胖，還有超過4000萬五歲以下兒童體重過重。

肥胖或體重過重是一種慢性、代謝性疾病，對健康具有嚴重的影響。近年來，世衛組織曾發出警告，指出超重和肥胖是全球引起死亡的第五大風險之一。全球每年“胖死”的人數至少280萬。肥胖不僅影響外形是否健美，還導致以下十二大嚴重併發症：

1 腦中風 Stroke	2 睡眠呼吸終止癰 Sleep apnea	3 心臟病 Heart disease	4 高血壓 Hypertension
5 高脂血症 Hyperlipidemia	6 糖尿病 Diabetes	7 脂肪肝 Fatty liver disease	8 膽石癰 Gallstone
9 不孕症 Infertility	10 痛風 Gout	11 退化性關節炎 Degenerative joint diseases	12 癌症 Cancer

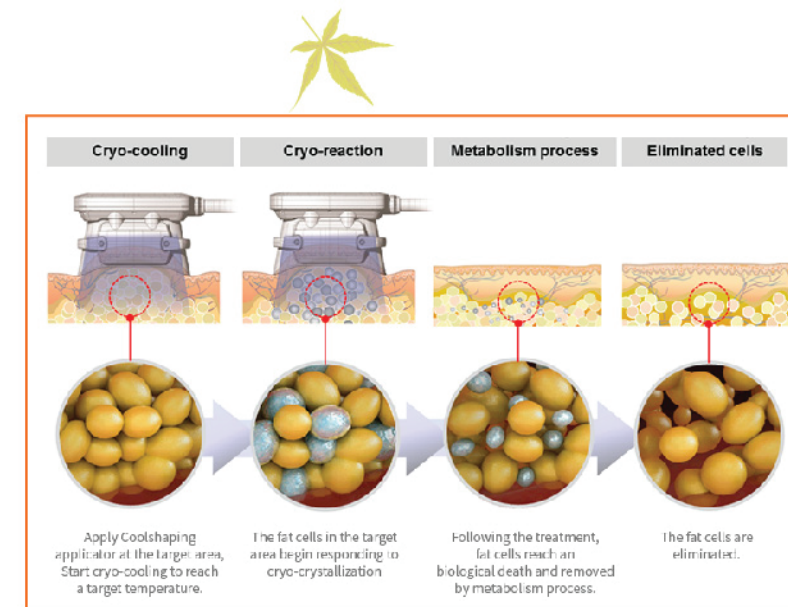
那麼怎樣評估人體的肥胖程度呢？按照目前國際公認的指標為BMI（body mass index，身體質量指數）。BMI的具體算法是：體重（單位為千克 kg）/身高²（單位為米M）。例如身高1.6米，體重60公斤的BMI為：60/1.6²=23.4Kg/m²。要解讀這個數據，按照世界衛生組織（WHO）設立的標準為：

分類	BMI (Kg/m ²)
極度體重減輕	<15
嚴重體重減輕	15-16
體重減輕	16-18.5
正常體重	18.5-25
超重	25-30
I度肥胖（中度肥胖）	30-35
II度肥胖（嚴重肥胖）	35-40
III度肥胖（極度肥胖）	>40



其實一個人是胖還是瘦，要看脂肪細胞的數量和體積。從胚胎到青春期，脂肪細胞會分裂，數量增加。青春期之後，脂肪細胞的數量基本就會穩定下來，維持不變；除非暴飲暴食，才會讓脂肪細胞再次分裂，數量增加。

除了運動和調節飲食，市面上還有多種醫學技術的方法可以協助減腰腹、大腿和手臂的脂肪。其中比較新式的是今天向大家介紹的冷凍溶脂（Cryolipolysis），又名冷凍脂肪術——一種非入侵性的技術，無傷口、不用麻醉、風險較低、效果也有保障。



科大醫院
皮膚科醫生
陳思遠

冷凍溶脂的原理是將冷凍溶脂儀器置於人體皮膚表面，使皮下組織冷卻到-4至-10℃，脂肪細胞提前老化，並陸續死亡，被白血球吸收，通過新陳代謝排泄出體外，

達到瘦身的效果。實際上人體的脂肪細胞對寒冷的溫度非常敏感，比起皮膚、肌肉和神經組織更敏感，基本在4℃脂肪細胞就會開始凋亡。冷凍溶脂的儀器能夠將脂肪細胞所處的溫度降到-4至-10℃，讓脂肪細胞開始“慢性自殺”，數周後，凋亡的脂肪細胞完全排出體外，達到瘦身的目的。該項技術在2010年通過了美國FDA（美國食品和藥物管理局）和歐盟CE（歐洲安全認證標誌）的技術認證，在美國、英國、加拿大等國家已得到廣泛的臨床應用。

冷凍溶脂技術每一次治療約可以消滅治療部位22-23%的脂肪（不少於2厘米厚度的脂肪層）。每次治療間隔為1個月，3次為一個療程，一般2個療程就可以達到理想身形。做之前要留意自己的身體健康狀況，可以多做資料搜集，衡量療程是否適合自己，和多諮詢醫生的建議，選擇有信譽和口碑的地方進行療程。



（女性，療程部位：腰部、背部，兩次療程）

改善更年期不適的營養食物

更年期女性的健康狀態

更年期平均年齡多在52歲左右。女性到了更年期，由於雌激素分泌減少，因此經常出現更年期症候群，這些症狀包括全身無力、上半身發熱、耳鳴、月經紊亂、心悸、煩躁易怒、臉紅、失眠、血壓上升、腰酸背痛、盜汗、頭暈胸悶、水腫、皮膚乾燥與焦慮不安等症狀。身體大量盜汗與出現熱潮紅現象是常見症狀，主要是因為內分泌與神經功能出現障礙，卵巢所分泌的雌激素減少，導致面部經常出現燥熱的現象，同時也會有較激動的情緒反應。更年期由於雌激素分泌減少，肌膚的膠質會減少而失去彈性，因而皮膚上呈現乾燥且無光澤的現象。



更年期應攝取的營養

天然雌激素：

雌激素是維繫女性第一性徵的重要營養物質，充分的雌激素能保持女性肌膚的柔軟與光滑，然而雌激素會隨着年齡增加而減少分泌，導致肌膚逐漸失去光澤。更年期女性不妨多補充天然的植物性雌激素，例如大豆異黃酮，以延緩衰老，並改善各種更年期症狀。

鈣質：

鈣質能避免因為荷爾蒙分泌不足導致的各種情緒暴躁或焦慮症狀。鈣質也能改善骨質疏鬆症，並預防卵巢癌的發生。

維他命B1、C：

維他命B1能維護神經系統的正常運作，能有效安撫心情。更年期女性還要多補充維他命C，以幫助體內膠原蛋白的合成，維他命C能增加皮膚彈性，有助延緩衰老。

改善更年期不適的健康食物

豆腐：

更年期女性不妨多食用豆腐來攝取植物性雌激素，豆腐是所有食物中植物性雌激素含量最高的食物，能緩解更年期的各種不適反應。各種含黃豆的食物，則有很豐富的異黃酮素，能改善更年期婦女的骨質疏鬆症狀。

雪耳：

雪耳有助增加女性的膠原蛋白，是延緩衰老的天然食物。雪耳中的天然植物性膠質，能改善女性更年期肌膚乾燥與缺乏彈性的症狀。雪耳有相當優越的滋潤性，能使肌膚保持光澤。

乳酪：

許多更年期前後的婦女，常有便秘或腸胃不適的症狀，此時可以多吃乳酪來改善腸胃道的健康。乳酪中有豐富的乳酸菌，能夠增加好菌、減少壞菌形成有害的物質，同時能促進腸道蠕動，幫助排便順暢。

大豆異黃酮：

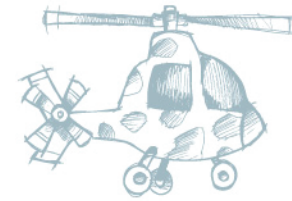
大豆異黃酮又被稱為植物性雌激素，與女性雌激素有相似的作用，大豆異黃酮能減輕更年期女性的不適症狀，也可以抑制因女性雌激素過多而增加的乳癌、子宮頸癌機率。

科大醫院
特約營養師
陳麗愉



更年期婦女宜多食的食物

蔬菜類	山藥、番薯、馬鈴薯、菠菜、茄子、青椒、西蘭花
水果類	香蕉、車厘子、草莓、葡萄、蔓越莓
豆類	黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆漿
五穀雜糧類	花生、核桃、葵瓜子、蕎麥、杏仁、蓮子
其他類	小魚乾、蝦、乳酪、人參、蜂皇漿



科大醫院
兒科醫生
張志勤

兒童流感

Q1

現在這麼多人得流感，其實流感有什麼癥狀？

流感的癥狀通常有高燒、咳嗽、打噴嚏、鼻塞、流鼻水、喉嚨痛以及聲音沙啞等，伴隨食慾不振、疲倦、頭痛等；咳嗽及疲倦情形可能持續二週或以上；另外，約有25%的學齡兒童會出現噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃症狀。

Q2

流感是怎樣傳播的？哪些人群要特別注意？

流感最主要的傳染途徑是藉著飛沫傳染：咳嗽、噴嚏是散播的方式，口鼻的分泌物則為感染物。病毒通常經由口腔、鼻腔或眼睛的黏膜進入身體裡。

流感會感染任何人，尤其以學齡兒童最容易得到，其次是老年人。

Q3

如果小朋友不幸患上流感，家長應該怎樣照顧他？同時應該如何預防流感？

患流感的孩子，應立即看醫生，家人的照顧原則是：合宜的退燒處理、提供舒適涼爽環境、保持心情愉快、提高水份攝取等。

而預防流感最好的方法，還是多洗手；避免與患兒接觸，尤其在流感流行季節盡量不去人多的場所；要定時開窗通氣，保持室內空氣流通；另外小朋友要鍛煉身體，合理攝取營養，提高免疫力。

最後，記得每年幫小朋友注射流感疫苗啊！



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作次數。

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，喉中有輕度哮喘音，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，質胖嫩，脈沉細。



科大醫院
兒科中醫生
陳健成



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及三九貼增強治療效果。三伏及三九貼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。盡力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，每年三伏及三九天敷貼有關穴位。
- ⑤ 保持心情舒暢，避免過度緊張。



秋季養生與調養

秋季，為農曆7、8、9月，包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降6個節氣。秋天的氣候特點是：早秋濕熱，中秋乾燥熱，晚秋以涼燥、寒燥為主。

秋季在五臟屬肺，在五行屬金。肺為嬌臟，喜潤而惡燥，肺主氣，司呼吸。秋季養生調養的基本原則是滋潤養肺為主，輔以補養氣血、寧神，忌辛燥耗散。

秋季飲食養生調養：

遵循“潤肺養陰防燥”的原則，

- 1] 多選擇一些養陰潤肺、滋潤多汁的食物，如銀耳、甘蔗、燕窩、雪梨、芝麻、蓮藕、菠菜、烏雞、豬肺、豆漿、飴糖、鴨蛋、蜂蜜、橄欖等；
- 2] 還可多吃些酸味果蔬，以養肝益肺，如蘋果、石榴、葡萄、芒果、櫻桃、柚子、檸檬、山楂、番茄、荸薺等；
- 3] 少食辛辣傷陰食物，如蔥、薑、蒜、韭菜、辣椒等。

秋季養生調補藥膳：

百合銀耳羹（功效：滋陰潤燥養顏）、沙參玉竹豬肺湯（功效：益氣養陰，潤肺止咳）、生地麥冬烏雞湯（功效：滋陰養血調經）。

秋季的養生保健中藥：

西洋參、沙參、枸杞、玉竹、茨實、天冬、麥冬、百合、女貞子、胡麻仁、乾地黃等。

秋季適宜的養生運動：

金秋季節，天高氣爽，此時機體活動隨氣候轉涼而處於“收”的狀態，陰精陽氣也處於收斂內養階段，所以秋季運動不宜過猛，可選擇太極、瑜伽、登山、外出旅遊等。打太極、練瑜伽有增強體質、疏通筋骨、修身養性之功；旅遊既可遊山玩水，使心情舒暢，又可達到適量運動的效果；登山更是一項集運動與休閒為一體的、健身怡情的養生運動。

科大醫院
婦科中醫顧問
陶紅霖



秋季的易感疾病及預防：

秋季氣候乾燥，肺氣旺盛，肝氣虛弱，脾胃易受影響，哮喘、慢性咽炎、心腦血管疾病及腹瀉均為秋季多發病，應注意季節性防護。秋季乾燥的氣候極易傷損肺陰，從而產生口乾咽燥，乾咳少痰，皮膚乾燥，便秘等症狀，重者還會痰中帶血或鼻子中有乾血痂，故防燥養陰為先。晚秋天氣漸冷，易引發頭痛，鼻塞、胃痛，關節痛等一系列症狀及中風，老年人和體質較弱者對這種變化適應性和耐受力較差，更應注意保暖、增強抵抗力。

秋季的起居調養：

秋風肅殺，容易情緒低落，養生重在：

- 1] 神志安寧、清心寡欲，如果私心太重、嗜欲不止，會破壞神氣的清寧；
- 2] 外出秋游登高，令心曠神怡；
- 3] 多接受陽光照射，轉移低落情緒；
- 4] 睡眠應“早臥早起”，頭向西臥為好，不宜終日閉戶或夜間蒙頭大睡，要養成勤開窗通風，夜間露頭而睡的習慣，保持室內空氣流通，減少呼吸疾患；
- 5] 提倡“秋凍”，就是“秋不忙添衣”，有意識地讓機體“凍一凍”，這樣可以避免因多穿衣服產生的身熱汗出、汗液蒸發、陰津傷耗、陰氣外泄等情況，順應秋天陰精內蓄、陰氣內守的養生需要。

總之，秋高氣爽，瓜果豐收，只要注意養生調養，就可預防減少疾病，度過一個愉悅的秋季。

資深護士從事護理生涯的心得體會

在醫院工作十多年，別人認為護士收入穩定，能得到認同，專業發展前途光明，卻不明白護理工作中的困難及挑戰。

護士是維護市民健康的前線工作者，尤其在醫院工作要貼身照顧病人，管理病人的起居飲食，促進其安全舒適。由於需要提供24小時的護理服務，即使懸掛八號颱風或傾盆大雨，護士也需要上班，給予病人細心的安排，以確保病人得到連續的護理服務。

多年工作，見證許多危重病人，每次盡力搶救及守護病人的生命，便覺得多麼無奈，同時也令我深深體會到作為一名護士所肩負的責任和使命十分重要。記得剛入職時，那晚與一位資深護士上夜班，見證了一位孤獨老人的離逝，由於其弟於香港工作，最後一刻仍未趕及，故陪伴在老人身邊只有我們。彌留之際，資深護士握著老人的手輕輕安慰，那時的情境，至今未忘，使我一直銘記護士的使命。

由於澳門醫療服務需求不斷增加，護士流動很大，因年輕的護士在新環境工作，往往因為經驗不足需要資深護士的指導。資深護士應樹立良好的形象，給予資歷較淺的護士適當的指導，帶領及教導他們了解醫療程序及處理高風險的護理，加強培訓及監督考核，培養他們成為一班充滿愛心和素質的護士。

除此以外，臨床工作太多變化，危急處理、倫理考量、人事關係、機構文化等對於護士來說每天都是不同的挑戰。尤其面對生離死別的時候，我們必須面對的，除了對死者的悲痛外，還要關顧家屬的情緒變化，了解他們的處境及需要。資深護士便要鼓勵護士們多聽家屬的申訴，盡量滿足他們的要求，所以心理支持對於年輕護士及家屬同樣重要。



由於市民對護理服務品質要求不斷提高，機構的質量管理十分重要，護士除了要有優良的技術，還要有良好服務態度，具備專業形象及有效率，為病人提供安全有效的治療性環境，才能滿足不同層次病人的需求。如何能確保安全有效的治療性環境，作為資深護士必須做好工作流程及指引，使護理工作規範化，讓護士們能在一個安全環境工作，予病人提供優質的護理照護，使病人早日康復。

除了照護好病人外，護士們也要有一個健康的生活，多充實自己，才能守護病人的健康，維護「白衣天使」的美譽。

科大醫院
住院部主管護士
劉巧媚



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。



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。

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：



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE AÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAAM
SOCIAL WELFARE BUREAU OF MACAU GOVERNMENT



歡迎來電查詢及索取服務資料



Like Us On
facebook



科大醫院 University Hospital



澳門科大健康頻道

www.uh.org.mo



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

facebook

微信公眾號

WeChat

網頁

website



科大醫院
University Hospital



秋季養生湯水

中醫學認為，秋季主金主燥主肺。其氣清肅，其性乾燥。

氣 候乾燥之際，常易發生燥邪為患。由於肺主呼吸，肺合皮毛，肺與大腸相表裡，故當季節轉換的時候，燥邪傷人，傷人體津液，必現一派“燥象”，常見口乾、唇乾、鼻乾，咽乾、舌乾少津、大便秘結，皮膚乾燥等症狀。

肺為嬌臟，性喜潤而惡燥，燥邪犯肺，最易傷其陰液。肺失宣降，輕則乾咳，痰粘難咯，重則肺絡受傷而出血，見痰中帶血。肺中津虧後，因無液以下濟於大腸，因而使大便乾結難解。

由上可知，秋天養生主要是防止燥邪對人的傷害，這樣才能養護好體內的陰氣。飲食方面可多食雪耳、藕、沙參、梨、百合等。又因為澳門氣候潮濕，所以飲食方面可加入一些健脾利濕之品，例如薏苡仁、白扁豆、赤小豆、山藥、蓮子、茯苓等，也可多食較多汁的食物，如蘋果、梨子、荸薺、柚子等。忌食用寒涼之品會損傷脾胃，一些香燥、煎炸、熏烤的食品應少食，而辣椒、花椒、蔥、韭菜、蒜、薑等辛辣刺激之品，亦應少食，因為這些食品容易令人上火，耗傷陰津。下面為大家介紹幾款合宜的湯水。

木瓜雪耳鹵鵪蛋

功效：和胃祛積，滋陰潤燥。

材料

雪耳1朵，南北杏各10g，鹵鵪蛋適量，蓮子10g，枸杞子5g，雪梨1個，百合10g，紅棗10g，冰糖適量，木瓜1個（中等體量），水適量。

做法

木瓜和胃化濕、健脾消食，雪耳滋陰潤燥，健胃清腸，加入鹵鵪蛋、蓮子、枸杞子、雪梨、百合、紅棗一起，用陶瓷燉盅隔水清燉2小時。

沙參玉竹淮山雞湯

功效：養陰益胃

材料

沙參、玉竹各12g，淮山15g，雞肉400克，紅棗10g，生薑3片。

做法

各物分別洗淨，稍浸泡；雞肉切塊，「汆水」。一起與紅棗、薑下瓦煲，加清水，武火滾沸後改文火煲約1—1.5小時加入適量的鹽即可。

板栗燉烏雞湯

功效：滋陰健脾祛濕

材料

烏雞一隻，板栗20g，芡實20g，薏苡仁20g，紅棗10g，枸杞10g，薑3片。

做法

各物分別洗淨，稍浸泡；烏雞肉切塊，「汆水」。板栗去皮，一起與紅棗、薑下瓦煲，加清水，武火滾沸後改文火煲約1—1.5小時，最後15分鐘放入枸杞，加入適量的鹽、料酒調味。

科大醫院
內科中醫生
詹晶晶





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、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
	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 SOPD (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、聶靚忠 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 lo
	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 Trovoda
	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
	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	陳麗愉 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、方志浩 FANG Zhihao、何啟東 HO Kai Tong、黎浩彬 LAI Hou Pan、梁人鳳 LIANG Renfeng、伍小欣 NG Sio lan、潘梓浩 PUN Chi Hou、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
特約專科門診 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
	針灸科 Acupuncture	何悅碩 HO Ut Seak
	推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)	張俊 ZHANG Jun

醫院顧問

Consultants

	科別 Department	顧問 Consultants
西醫顧問 Western Medicine Consultants	全科 General Practitioner	王薇 WANG Wei、周瀝 ZHOU Ying
	內科 Internal Medicine	許仕超 XU Shichao
	內分泌科 Endocrinology	許仕超 XU Shichao
	腎科 Nephrology	張華麗 ZHANG Huaili
	外科 Surgery	馬威 MA Wei
	婦產科 Gynaecology & Obstetrics	李先鋒 LI Xianfeng
	兒科 Paediatrics	宋玫 SONG Mei
	神經外科 Neurosurgery	譚林琮 TAN Linqiong
	耳鼻喉科 ENT	韋學軍 WEI Xuejun
	麻醉科 Anaesthesiology	徐仲煌 XU Zhonghuang、張玫 ZHANG Mei
	疼痛科 Pain Therapy	徐仲煌 XU Zhonghuang、張玫 ZHANG Mei
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



西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

中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

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（咽喉炎、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	2017年12月22日（星期五）
二九	2017年12月31日（星期日）
三九	2018年1月9日（星期二）
四九	2018年1月18日（星期四）

週一至週日及公眾假期：上午10:00-下午8:30

診金 \$180 - \$100

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

