



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

24

FREE
免費取閱



科大醫院
University Hospital

醫療專題
三九天灸治療法

新醫新知
談談女人的「良性癌」



優生活

Health

2017

24

FREE
免費取閱

CONTENT 目錄

醫療專題

04 三九天灸治療法

新醫新知

10 談談女人的「良性癌」

外科醫生告訴您

16 免疫系統疾病之關節炎的外科治療

婦康薈

18 什麼人需要做宮腔鏡

影像透視

20 獲得性免疫缺乏綜合征與
卡氏肺囊蟲感染

醫學分享

22 中醫角度認識類風濕關節炎

護理分享

24 透析患者的心理適應

藥學分享

26 淺談免疫系統疾病的治療藥物

健康愛美麗

28 冬日護膚小貼士
——了解皮膚水油平衡

30 營「孕」而解
——了解懷孕初期的飲食謬誤

最愛小兒科

32 中醫防治嬰兒濕疹
36 濕疹防治

醫生醫心

38 醫心與醫體

中醫靚湯

42 「夠氣」精神足

免費派發地點

- 科大醫院
- 仁德醫療中心
- 協康醫務中心
- 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：





○ 三九天灸治療法



什麼是三九天灸療法？

古語雲，夏令三伏，冬令三九。天灸治療是在冬季三九天，中醫根據“冬病夏治”的一種藥物敷貼的治療方法。

冬季是各類呼吸系統疾病的好發之時，冬天的三九天是一年中最冷的時候，此時陽氣斂藏，氣血不暢，皮膚乾燥，毛孔閉塞，所謂“冬至一陽”，冬季三九天天灸扶助陽氣生發，即在三九天行天灸療法貼敷穴位，能溫陽益氣，健脾補腎益肺，祛風散寒，起到通經活絡止痛的功效。因此每年冬天三九天時進行“三九天灸”，在特定穴位上敷貼中藥膏貼，藥物藉此滲入皮膚，產生刺激作用，使皮膚出現溫熱反應，從而達到輔助／扶助陽氣，減輕寒性體質的症狀，同時加強和鞏固三伏天灸療效。“三九天灸”與“三伏天灸”相配合，夏養三伏、冬補三九，能顯著提高人體免疫能力，其療效相得益彰。





天灸治療的由來

天灸療法源遠流長，最早文字記載在南北朝（西元420—589年間），早在北宋年間，民間就廣泛應用，涉及內、外、婦、兒各領域。明朝李時珍《本草綱目》、清初張璐《張氏醫通》均較為系統介紹用天灸療法。

清代張璐的《張氏醫通》中記載到：

“冷哮灸肺俞、膏肓、天突，有應有不應。

夏月三伏中，用白芥子塗法，往往獲效。方用白芥子淨末一兩，延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末，麝香半錢，杵勻，姜汁調塗肺俞、膏肓、百勞等穴，塗後麻瞀疼痛，切勿便去，候三炷香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次，病根去矣。”但有關用藥則於後世更作改善。



適用病症

三九天灸主要取穴在中脘、關元、氣海、足三里、膻中、大椎、肺俞、脾俞 等，根據患者自身身體狀況適當選擇配穴，可治療多種反復發作的過敏性病症，如慢性支氣管炎、支氣管哮喘、過敏性鼻炎，體虛感冒咳嗽等病，對其療效最佳；其次對風濕與類風濕性關節炎、頸肩腰腿痛、痛經及兒童反復長期咳嗽，反復呼吸道感染，小兒虛弱多病、體質偏寒等均有良好的治療效果和預防作用。

建議連續三年進行天灸，效果會比單次敷貼效果更佳。根據醫學研究報告顯示，經天灸治療者，咳嗽和氣喘的症狀會有明顯的改善，免疫力提升，感冒次數減少，而過敏體質人士的過敏反應也會減輕，甚至完全消失。平常人貼敷也可以有保健強壯之效。



注意事項

三九天灸治療後皮膚均有熱感，因個體皮膚耐受性不同，成人一般貼藥時間以3–6小時為宜，小孩時間酌減，如3歲兒童約半小時–1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。

貼藥後皮膚出現紅暈屬正常現象，如貼藥時間過長引起水泡，屬正常反應，患者不用擔心，此時天灸療法對抗體、免疫力提高效果更好。但要保護創面，避免抓撓引起感染，必要時可以前往醫院處理或搽燙傷藥膏。



三九天灸雖然好，但是仍有一些人群不適用：

- 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。



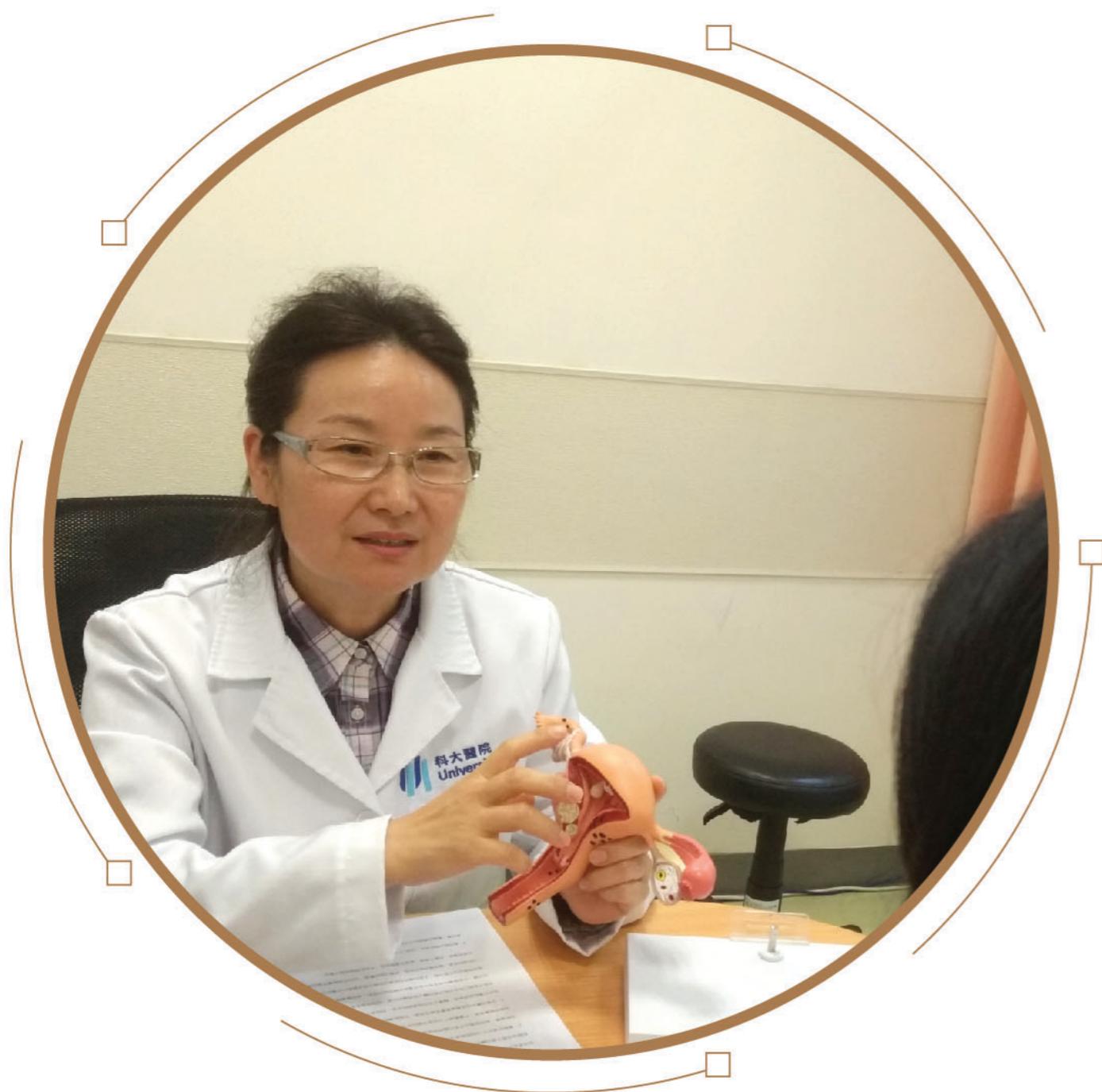
科大醫院
針灸科醫生

何悅碩

另外還須注意，接受三九天灸治療後，特別是貼藥當天忌食辛辣及易化膿的「發物」，如牛肉、花生、燒鵝、燒鴨、芋頭等。對於個別出現皮膚過敏瘙癢者，可自搽抗過敏藥膏如皮炎平等或前往醫院進行處理，並戒吃魚、蝦、生雞等易致敏的食物。



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；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。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。貼藥後亦不宜馬上洗澡。



談談女人的「良性癌」

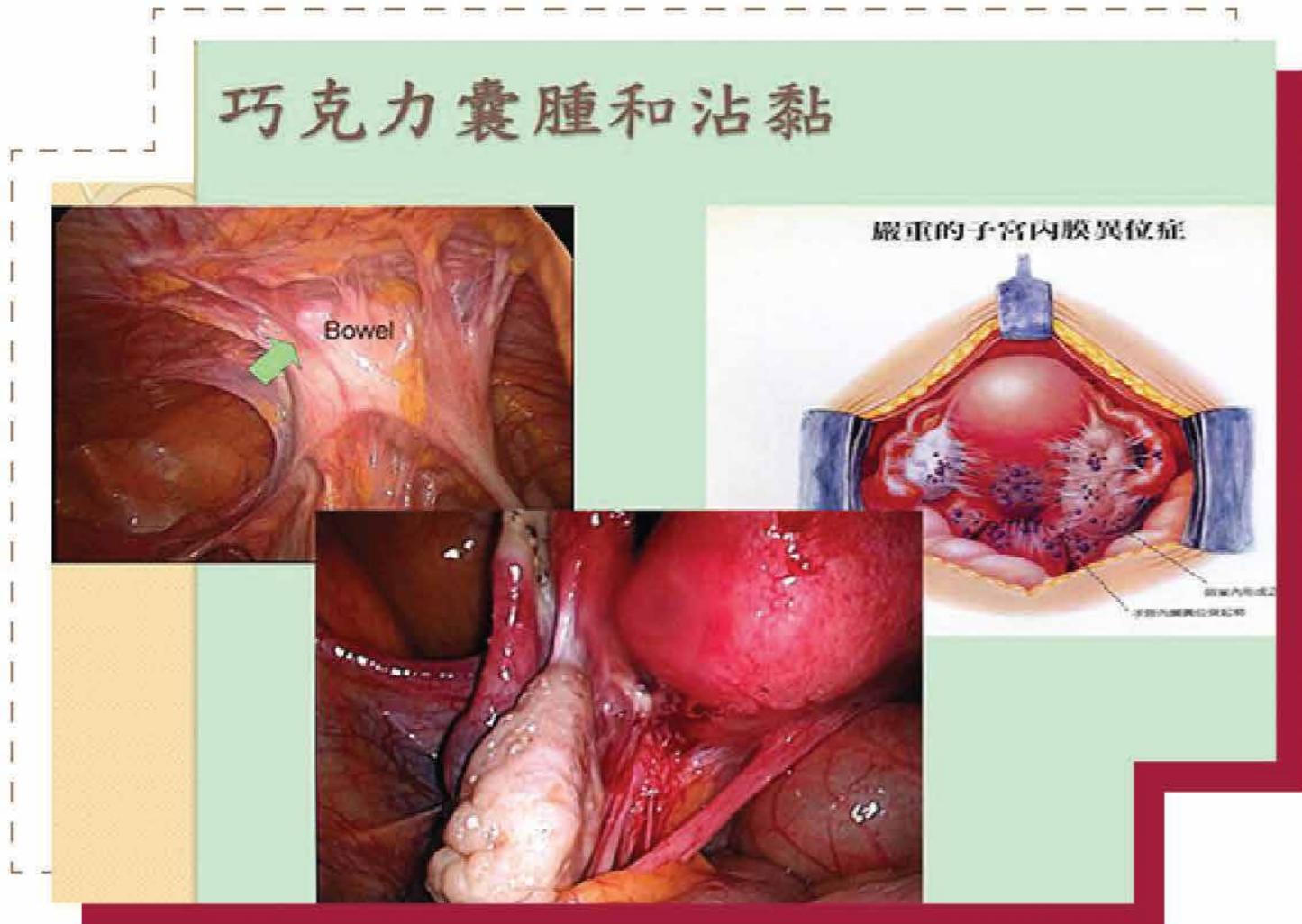
數據統計目前全球有超過10%的育齡女性患上子宮內膜異位症。到目前為止子宮內膜異位症還是一個病因機制不明、發病率高、易復發難治癒的疑難疾病，嚴重影響廣大生育年齡婦女生活質量和家庭幸福，子宮內膜異位症是一個世界性的難題。

什麼是子宮內膜異位症

子宮內膜異位症（Endometriosis，EM）是指子宮內膜組織（腺體和間質）在子宮腔被覆內膜及子宮以外的部位出現生長、浸潤、反復出血，繼而引發疼痛、不孕及結節或包塊等。由於子宮內膜異位症病變廣泛、形態多樣、極具侵襲性和復發性，婦科醫生也把子宮內膜異位症叫做「良性癌」。

子宮內膜異位症是雌激素依賴性疾病，引起的痛經、不孕以及盆腔包塊是生育年齡婦女主要的臨床表現。隨著女性月經週期的改變，月經期子宮腔的內膜脫落出血，同時在子宮腔以外生長的子宮內膜也有同樣的改變，這種改變導致了局部組織出血、炎性反應，引致疼痛的發生和女性生殖系統及相鄰組織器官解剖結構變形、輸卵管梗阻、卵巢形態的改變，因而導致女性不孕不育。子宮內膜異位症廣泛的病灶造成盆腔內環境的改變、子宮腔內環境的改變、輸卵管功能的改變、卵巢功能的影響、往往還伴隨著子宮內膜息肉發生率的增高，月經不規律，陰道不規則出血，不良妊娠結局隨之發生。





巧克力囊腫和沾黏



子宮內膜異位症原因

引發子宮內膜異位的原因至今未有明確答案。一般認為是異位種植所引起，也有認為是體腔上皮分化、遺傳、免疫調節異常和炎症等因素造成的。

■ 異位種植

女性來月經時，子宮內膜腺上皮和間質細胞可隨經血逆流，經輸卵管進入盆腔，種植於卵巢和鄰近的盆腔腹膜，並在該處繼續生長、蔓延，形成盆腔內異症。子宮內膜也可以通過淋巴及靜脈向遠處播散，發生異位種植。臨床上所見遠離盆腔的器官，如肺、鼻粘膜、顱內等發生子宮內膜異位症，可能就是內膜通過血液循環和淋巴播散的結果。

■ 遺傳因素

子宮內膜異位症具有一定的家族聚集性，某些患者的發病可能與遺傳有關。子宮內膜異位症患者的母親及姐妹的發病風險是無家族史者的7倍。

■ 免疫與炎症因素

免疫調節異常對於子宮內膜異位症的發生、發展各環節起重要作用，表現為免疫監視功能、免疫殺傷細胞的細胞毒作用減弱而不能有效清除異位的子宮內膜。子宮內膜異位症與某些炎症如腹膜炎有關，表現為腹腔液中巨噬細胞、炎性細胞因子、生長因子、促血管生成物質增加，從而促進異位內膜存活、增殖並導致局部纖維增生、粘連。

■ 其它因素

環境因素也有可能提高子宮內膜異位症發病率，研究發現二噁英會提高女性患內異症的風險。血管生成因子也可能導致子宮內膜異位症的發生，腹腔液中血管生長因子增多，可導致盆腔微血管生長增加，引發子宮內膜異位症。此外，異位內膜細胞凋亡減少也可能與疾病進程有關。

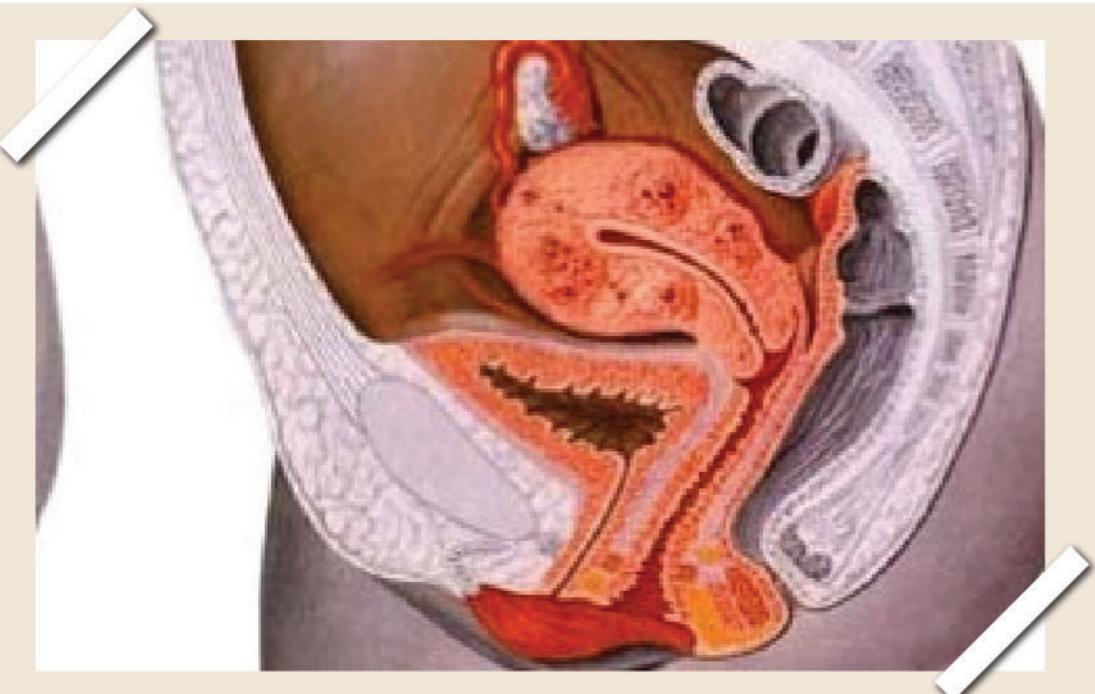


子宮內膜異位症症狀

有月經來潮的女性（包括17歲以下的）有以下任何情況之一就有可能患上子宮內膜異位症。建議日常以日記記錄疼痛和症狀，提供給醫生作參考，以便醫生作出正確的判斷。

- 1 慢性盆腔痛；
- 2 週期性疼痛（痛經）影響日常活動和生活品質；
- 3 性交過程中或之後的深部疼痛；
- 4 月經週期相關的或週期性的胃腸道症狀，尤其是排便疼痛；
- 5 月經週期相關的或週期性的泌尿系統症狀，尤其是血尿或排尿疼痛；
- 6 與以上1種或多種情況相關的不孕症。

醫生在臨床工作中，對所有可疑或確診子宮內膜異位症的患者，均應詳細詢問病史，特別注意：年齡，月經情況、不規律陰道流血情況，痛經及慢性盆腔疼痛的變化，性交疼痛及伴隨症狀，排尿困難，血尿，便秘，便血等。既往子宮內膜異位症病變及手術史（包括手術方式，治療效果），既往子宮肌瘤切除術或剖宮產手術史（這些因素增加膀胱DIE病變發生率），子宮內膜異位症家族史，既往子宮內膜異位症非手術治療情況（藥物種類，劑量，效果），是否合併不孕症及患有不孕症時間，不孕症治療情況及治療結果，反復流產，宮外孕等不良孕產史。



檢查方法

診斷子宮內膜異位症的檢查方法有：婦科檢查，超聲檢查，盆腔CT或MRI，血清CA125，腹腔鏡檢查。若腹部或盆腔檢查、超聲或核磁結果正常，不能排除子宮內膜異位症的可能性。如果臨床懷疑仍然存在或症狀持續，請考慮行腹腔鏡檢查來確診。對已婚的女性而言，經陰道超聲檢查是很好的初檢項目，未婚者可行腹部盆腔超聲或直腸超聲檢查。

治療手段

子宮內膜異位症治療非常複雜，有藥物保守治療、手術去除病灶、助孕生育等，要根據每個人的不同情況制定合適方案。有生育要求的，考慮生育優先。解決症狀的止痛為主，保護卵巢功能者慎重選擇手術。在治療和觀察過程中告訴患者，一定不忘定期複查，防止病灶惡變的可能。



如何預防

妊娠和哺乳是對該病最好的治療，也起到了預防作用。子宮內膜異位症的治療措施中有一個假孕療法就是利用了女性在妊娠和哺乳期不排卵無月經的生理機制達到治療目的。所以，適齡生育，母乳餵養，經期避免劇烈運動，經期嚴禁性生活，先天疾病早治療是預防子宮內膜異位症的基本要素。

總之，如何緩解子宮內膜異位症患者疼痛，提高她們的妊娠生育率，重建子宮內膜異位症患者的完美人生，一直以來都是婦科醫生在臨床上永恆的追求。然而，對每一個可疑和確診的患者而言，子宮內膜異位症是一個長期的狀態，可能會產生生理、心理、性及社會方面的影響。所以呼籲全社會加以關注，建立當地的支持團體、在線論壇和慈善團體予以支持和幫助，及時採取措施以促進子宮內膜異位症的診斷和治療，因為拖延會影響她們的生活質量和疾病進展的結果。



科大醫院

婦產科顧問

李先鋒



免疫系統疾病之關節炎的外科治療

免疫系統的功、過與是非

免疫系統是人體的自衛系統，它負責消滅或排斥侵入人體的**細菌、病毒、寄生蟲、移植植物**等外來物。因為細菌感染、情緒焦慮、營養不良、遺傳因素等原因，可能導致人體的免疫系統出現異常，致使免疫系統把自身正常的成份當“敵人”進行攻擊，從而損壞自身臟器，導致疾病，這一類疾病統稱為**自身免疫系統疾病**。

- ◎ 當這些自身攻擊發生在皮膚時，就會出現過敏性皮炎或其它皮損；
- ◎ 當發生多系統多臟器的自我侵犯就是系統性紅斑狼瘡；
- ◎ 當自身攻擊發生在關節時就會出現關節炎。

關節炎外科治療的現狀

關節炎是指發生在人體關節及周圍組織的炎性疾病，屬於全身性疾病，病因複雜，包括自身免疫反應、炎症、創傷、退行性病變等等。可累及身體各個部位的關節，在晚期出現關節畸形並影響到生活品質時，就要考慮行外科治療。一些嚴重關節損害的患者已經從人工髓關節、膝關節置換術中獲益良多，生活品質明顯提高。

關節炎患者接受手術時會面對不少不利因素：包括病人一般情況差，可能有貧血、免疫指標異常；病人長期服用非甾體類消炎藥，有一部分人還長期服用激素、免疫抑制劑，手術後可能容易出現伤口癒合不佳、應激性潰瘍和出血等併發症；病人長期臥床、生活不能自理，家庭負擔重，病人對手術的療效信心不足。這些因素，導致病人和一些醫生在面對嚴重的關節炎時仍趨向保守，延誤了外科治療好的時機。

關節炎外科治療的困局

類風濕關節炎患者多數為多發性關節畸形，部分患者幾乎沒有不殘疾的關節，擺在術者面前的第一個難題是，手術先做哪個關節？畸形嚴重，局部條件差，手術可能特別困難，手術怎麼做？病人的經濟條件差，可能無力接受多次手術，手術關節怎麼抉擇？

要破解這些困局，手術醫生就要對患者的情況進行詳細評估，醫患間充分溝通，力圖通過最少的手術次數，使患者得到最大的功能改善，最大程度改善生活品質。

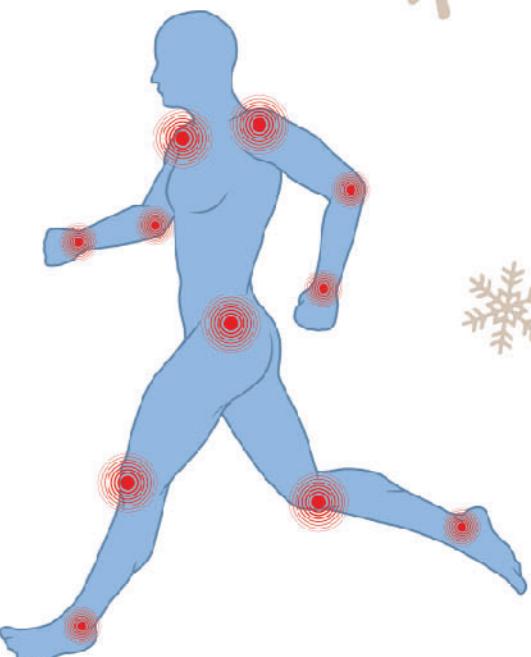
關節炎外科治療成功的要素

關節炎的治療是一項綜合工程，需要多專業的相互配合，包括風濕科、骨科、康復科、心理科醫生和社會工作者等，其中骨科醫生更是關鍵成員，患者本人也是綜合工程中的重要成員之一，因為手術的成功與否很大程度上卻是取決於患者的合作。術前必須讓患者瞭解手術的詳細情況，包括治療規劃、療效、面臨的困難、所需要的配合，這一點對於多關節受累需要多次手術的患者尤為重要。讓患者清楚瞭解治療週期、長期康復鍛煉的必要性以及手術所能解決的問題，避免術前期望過高，影響療效。制定治療方案時，醫生還應考慮患者的依從性、家庭經濟狀況和患者的社會責任等等。



科大醫院
神經外科顧問

譚林琼





什麼人需要做宮腔鏡？

A女士50歲，最近出現不正常的子宮出血，聽別人說這是快要收經的現象，不以為意，後來這種狀況持續並出現陰道分泌物異味，到婦科醫生處檢查，做了B超才發現子宮腔裡有陰影，在醫生的勸導下接受了宮腔鏡手術，幸好治療及時，以致不讓病情惡化。下面介紹一下宮腔鏡是如何進行的。

宮腔鏡並不需在腹部開刀，所以皮膚上並無切口，是經陰道、子宮頸，送進子宮腔內，再通過攝影鏡頭將宮腔圖像傳出，並在電視屏幕上看到子宮內的病變情況，如病變部位、大小、息肉表面是否平滑及病變範圍等。能夠直接準確取材，也可直視下行宮腔內手術。

什麼人需要進行宮腔鏡檢查？

- ▶ 异常子宫出血；
- ▶ 可疑宫腔粘连；
- ▶ 超声检查的异常宫腔回声及占位病变；
- ▶ 节育环定位及取出；
- ▶ 原因不明的不孕；
- ▶ 子宫造影异常；
- ▶ 复发性流产（是指连续发生2次或以上的自然流产者）。

宮腔鏡下可以進行下面的手術

- 子宫内膜息肉摘除；
- 子宫粘膜下肌瘤切除；
- 宫腔粘连分离；
- 子宫内膜切除；
- 宫腔镜辅助下子宫热球内膜凝固剥除；
- 子宫纵隔切除；
- 子宫腔内异物取出。

手術時間
在月經乾淨後1周內，此時子宮內膜最薄，不易出血，宮腔病變易見。月經乾淨後不能同房。

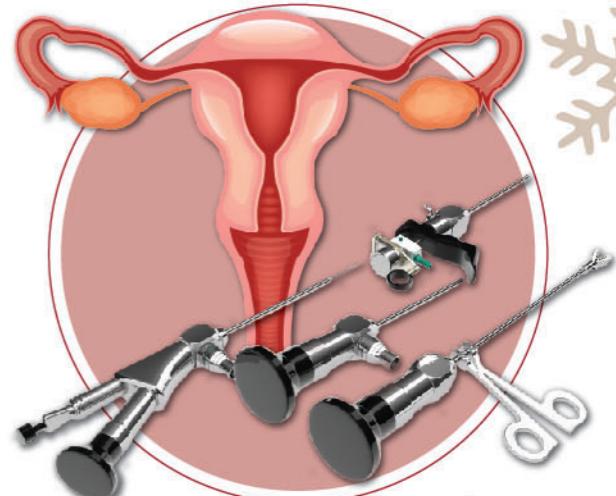
術前禁食6-8小時，術後可如常進食，無需戒口。注意保持身體清潔，可如常沐浴，宜淋浴，避免坐浴和沖洗陰道。暫時避免使用內用衛生棉條。如發現下列情況，請聯繫手術醫生：

- 陰道異常大量出血；
- 陰道分泌物有異味；
- 持續腹痛；
- 發熱（體溫在 38°C 或以上）。



科大醫院
婦產科醫生

馮鈞曉



獲得性免疫缺乏綜合征 與卡氏肺囊蟲感染



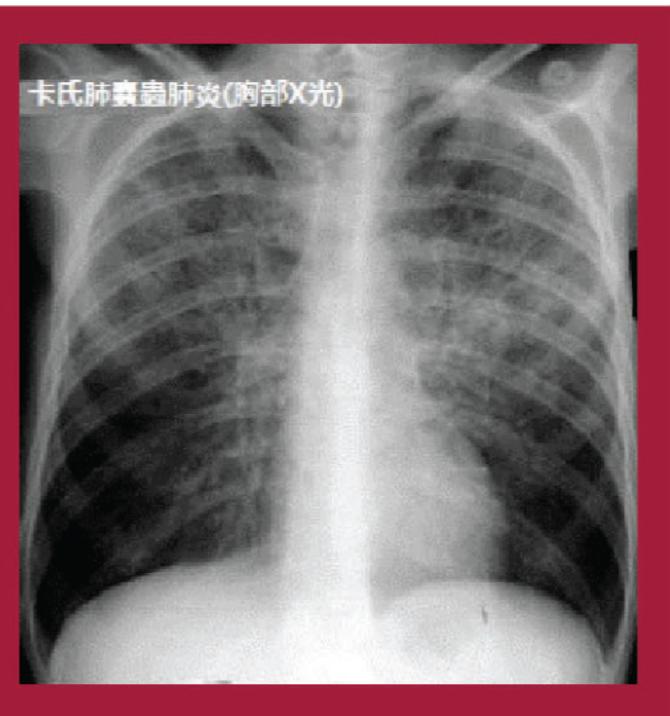
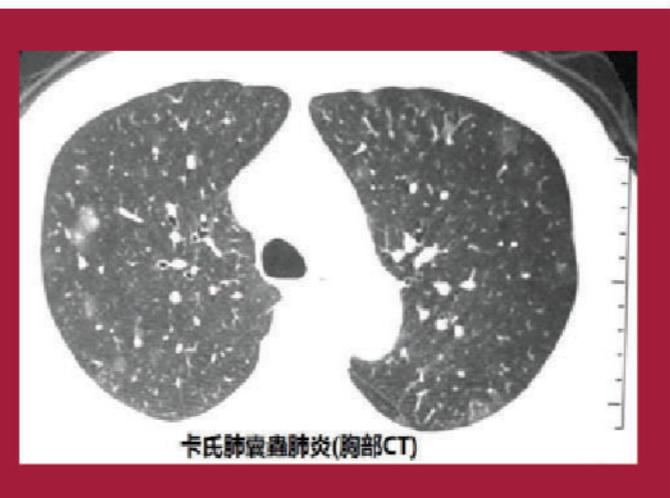
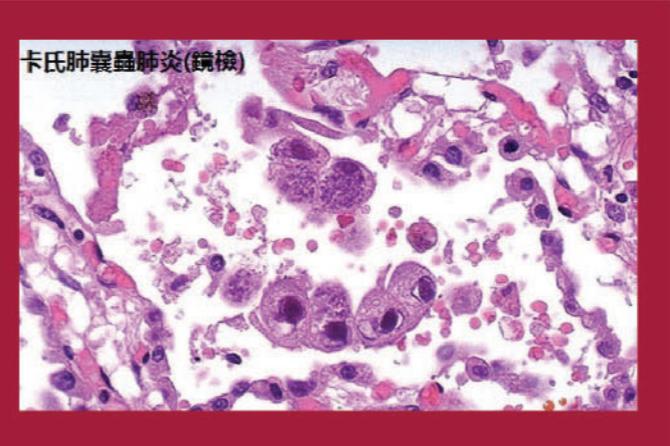
○ 獲得性免疫缺乏綜合征（Acquired Immune Deficiency Syndrome，AIDS），簡稱愛滋病，是由感染人類免疫缺乏病毒（Human Immunodeficiency Virus，HIV）所導致的一種嚴重致命性疾病。HIV專門破壞人體免疫系統，使之逐漸成為許多機會性感染源的攻擊目標，最終導致多器官衰竭，直至死亡。愛滋病死亡率高，嚴重危害人類健康，迄今為止尚未有任何藥物獲得證實能根治愛滋病。

○ 肺部感染往往是愛滋病患者罹病及死亡的主要原因，其中最常見的肺部感染為卡氏肺囊蟲肺炎（Pneumocystis Jirovecii Pneumonia, PJP），其次為肺結核、細菌性肺炎及其它非典型分枝桿菌感染。

○ 卡氏肺囊蟲是一種單細胞真菌，卡洛斯·查加斯（Carlos Chagas）於1909年在研究南美錐蟲時發現該生物，並命名為Pneumocystis Carinii，因其在肺部的特徵皆像寄生蟲而被分類為原蟲，但在1988年根據核酸及生化測試，發現卡氏肺囊蟲比寄生蟲更接近真菌類，因而改名為Pneumocystis Jiroveci。

正常人體肺部存在卡氏肺囊蟲，但不會對人體產生危害，當人體免疫系統遭受破壞後，卡氏肺囊蟲便開始侵蝕肺組織，屬於典型的機會性感染。卡氏肺囊蟲肺炎在愛滋病、癌症患者接受化療後尤為常見。據臨床統計，80%以上愛滋病患者的肺部感染由卡氏肺囊蟲引起。

卡氏肺囊蟲肺炎常見症狀為漸進式的**呼吸短促、發燒、無痰咳嗽及胸部不適**，於數天至數週內惡化，當臨床症狀及影像學檢查疑似卡氏肺囊蟲肺炎時，需盡快診斷及治療。卡氏肺囊蟲肺炎的確切診斷則需靠組織切片、支氣管鏡沖刷液及痰液的染色來確定。由於卡氏肺囊蟲肺炎死亡率高，對於高危愛滋病患者進行預防給藥是相當重要的。



科大醫院
影像科顧問

文超白

► 影像學檢查方面，卡氏肺囊蟲肺炎患者的胸部X光可呈現肺門區對稱性瀰漫性浸潤灶，類似蝶翼征。早期卡氏肺囊蟲肺炎患者的胸部X光也可以出現不對稱性浸潤灶、上肺葉浸潤灶、肺部結節或者肺囊腫，有時甚至會出現氣胸，但胸腔積液不常見。此外，約15至20%的患者在診斷為卡氏肺囊蟲肺炎時合併其它類型肺部感染。當HIV攜帶者發生氣胸時，需要把卡氏肺囊蟲肺炎列入鑑別診斷。胸部電腦斷層檢查（Computed Tomography, CT）可發現更多細微病灶，除典型肺部浸潤灶外，還可見到磨砂玻璃樣改變、囊樣改變等胸部X光無法觀察的細緻結構。需要特別注意的是，部分早期患者無論胸部X光還是CT，都可無明顯異常，表現為假陰性。



中醫角度認識 類風濕關節炎

類風濕性關節炎是一種以關節滑膜慢性炎症為特徵的、累及全身小關節病變的系統性自身免疫性疾病。自《黃帝內經》起，中醫學雖無對應名稱，但總結歷代醫家對疾病發病特點的描述，本病屬“痹證”範疇。病因病機主要是由於風、寒、濕、熱之邪侵襲，痹阻經絡，使氣血運行不暢，日久成瘀成痰，痰瘀痹阻關節、肌肉、經脈而成痹，發病及病情的輕重與寒冷、潮濕、勞累以及天氣變化、季節有關。

類風濕性關節炎有什麼表現？

- ① 突然或緩慢地自覺肢體關節肌肉疼痛，屈伸不利，活動受限，久則關節變形；
- ② 晨僵：早上起床時關節緊張，活動不靈，輕則數分鐘，重則數小時，用熱水沖浴可緩解；
- ③ 舌、脈：舌質紅、苔白滑或厚膩；脈沉緊、沉弦、沉緩或澀；
- ④ 病變關節以手足部小關節為主，常呈對稱性。

類風濕的實驗室檢查？

傳統中醫望、聞、問、切四診收集資料，進行辨證，但類風濕性關節炎有時臨床分期表現不典型，可能出現無證可辨的情況。這時若結合定期做實驗室檢查，顯示類風濕性關節炎分期血清學指標，如ESR（血沉）、CRP（C反應蛋白）、RF（類風濕因子）、Anti-CCP（抗環瓜氨酸抗體），ANA（抗核抗體）等，這些實驗室指標對中醫臨床辨証具有一定參考價值，且能瞭解類風濕的分期，同時定期檢查也能客觀地評估中藥療效。



藥治療特點

中藥常用藤類藥治療，如青風藤，海風藤，忍冬藤等，再配合引經藥，如上肢用羌活、薑黃，下肢用獨活、川牛膝等。同時應兼顧脾胃，中醫認為此病內因是正氣不足，其次，感邪日久必將損傷脾胃，致運化失常，痰濕內生，因而補氣健脾之法需貫穿治療始終。亦可配合中藥外用浸泡的治療，局部溫通經絡。

另外應注意

- 宜早期應用，阻止病情發展；
- 切合患者病情的個性特點辨證診治；
- 適宜於長療程用藥治療，所選藥物溫和、持久，副作用少，耐受性好，應堅持使用。

預防

- 避風寒及潮濕之地，以及淋雨涉水；
- 緩解期宜適度運動鍛練，活動關節，增強體質，但在活動期應避免劇烈活動，以防傷及關節；
- 慎起居，勿過勞，忌生冷，在轉換季節或遇天氣突然變化時尤應注意，以免復發。

飲食及酒類調養

飲食宜忌

宜清淡、易消化之食物，忌過燥過寒，以及從雪櫃中取出之食物即食；過量生食海鮮之品亦不適宜；

酒類

少量的紅酒、清酒或中藥藥酒，能助中藥活血通絡，但不宜過量。



梁人鳳



透析患者的心理適應

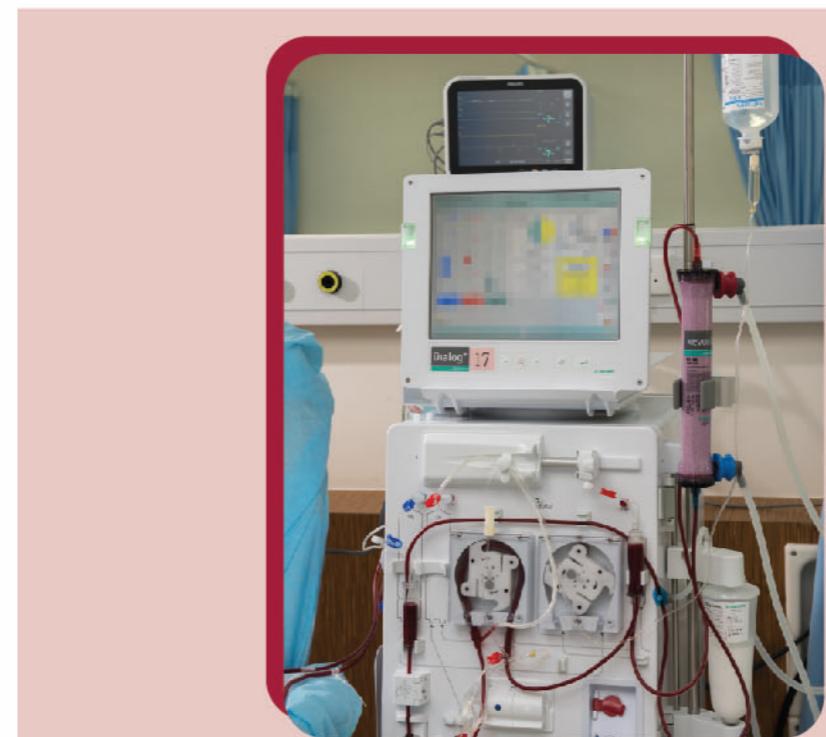
近年來，隨着血液透析技術的發展與普及，使許多慢性腎功能衰竭的患者得以延續生命，可說是終身替代法。



「洗腎」往往給人負面印象，大多數患者被告知需要洗腎時，往往都無法接受。因患者的感覺是在無預期的情況下，被勸予在極短時間內接受，隨著便要面對大量的生活改變，使得患者更難適應，因此會出現許多的負向生理心理反應，包括焦慮、愧疚、無助、自尊降低、憂鬱、食慾改變，以及失眠等。

作為血液透析中心護士，我們除了為病人做治療外，還要耐心講解血液透析的原理及注意事項，也要進行健康宣教，使患者明白腎病接受血液透析治療的必要性，同時我們亦會鼓勵患者表達自己的內心想法，幫助他們克服心理障礙，減輕抑鬱和焦慮心理。因此，本中心所舉辦健康之講座，及在傳統節日送上小禮物，都希望能令患者感受到溫暖與關懷，使他們不再抗拒來院並主動積極接受透析治療。

慢性腎衰竭患者病程漫長，故此其家屬也擔當著重要的角色，倘若家屬多猜疑、焦慮、恐懼、悲觀及對治療失去信心，這都會影響患者情緒，因此做好患者家屬的心理護理也是我們的工作之一。讓家屬明白，如果他們情緒不穩定、敏感多疑、對治療喪失信心，將容易影響患者心理，造成患者嚴重的精神創傷。所以作為家屬，要與患者一起建立正向態度，以親情的影響力，使患者感受到來自家庭的溫暖，建立正向積極的生活態度，所以說患者心理與家屬的關心和支持是密不可分的，也是不可或缺的一份動力。



科大醫院
血液透析中心護士

馮微璉



血液透析患者由於疾病的不可逆性及治療的併發症，容易引發各種心理壓力，如容易出現健忘、心情煩躁、失眠等情況，可能是一個警號，建議可多與他人傾訴，找出問題所在，保持良好心態；另一方面，家屬、朋友、醫護人員都必須留意患者的情緒，如發現他們的情緒低落，可與患者傾談，耐心聆聽他們的說話，進入他們的内心世界，給予適當的回應及支援行動。

血液透析治療是一個漫長的過程，患者要積極配合治療，如飲食的控制，注意內瘻和導管等，保持正常的社交及活動，腎友也可活得很精彩。



淺談免疫系統疾病的治療藥物

人體的免疫系統包括各種白細胞及淋巴細胞，恆常保護身體免受外來物入侵，亦會清理體內不正常細胞，但若免疫系統失調，就可能引致各種病症。常見的免疫系統疾病有過敏反應及自體免疫疾病如類風濕性關節炎（RA）、系統性紅斑性狼瘡（SLE）、銀屑病（Psoriasis）、僵直性脊椎炎(AS)、炎症性腸病（IBD）等。免疫系統疾病一般不能治癒，但只要用藥得宜，亦能好好控制，以下將列舉介紹一些常見用於免疫系統疾病的藥物及其注意事項。

類固醇 (Corticosteroids)

類固醇有效從上游抑制一系列免疫反應及炎症物質，緩和炎症效果明顯。雖新藥眾多，類固醇在臨床治療上十分重要，國際上仍以類固醇作多種免疫系統疾病的初期或急性發作的一線治療方式。然而，類固醇的副作用依然不可忽視，其即時副作用包括胃部不適甚至潰瘍等；而慢性副作用則包括庫興氏綜合症、骨質疏鬆、白內障、高血糖、高血壓、感染機會增加等。副作用看似嚇人，但胃部不適或潰瘍一般可用抑制胃酸分泌藥預防；而慢性副作用主要會於長時間使用高劑量類固醇時較明顯。現時高劑量類固醇多用於短期快速控制病情，只要配合定期覆診檢查調藥，患者無需過分擔心。

氨甲蝶呤 (Methotrexate)

此藥常用於治療銀屑病及類風濕性關節炎。高劑量氨甲蝶呤亦會用於治療部分癌症，但劑量及劑型不同，患者不用因而憂心。氨甲蝶呤的服用方法較為特別，治療銀屑病及類風濕性關節炎時，一般每周服用一次，不必每天服用。治療類風濕性關節炎時，此藥常與葉酸配合服用，以減低副作用。但葉酸一般不會與此藥同日服用，患者要多加留意。氨甲蝶呤的副作用包括腸胃不適、肝腎毒性及增加感染風險等，患者須定期覆診，並注意防曬及避孕。

生物製劑 (Biologics)

生物製劑為注射用蛋白，能抑制特定的目標受體或傳導物質，從而控制過份活躍的免疫系統及其引起的病徵。相較於傳統的化合物藥品，生物製劑的作用範圍較為精確，副作用一般較少。但生物製劑為外來蛋白，不能口服，注射不當可能有感染風險；而其本身亦可引起免疫反應，可能致命或致藥物逐漸失效。因而，生物製劑並非人人適合，須配合病情，亦因其價格高昂及臨床數據較少，國際上仍以傳統化合物為治療免疫系統疾病的一線選擇。



科大醫院
註冊藥劑師

李其鋒

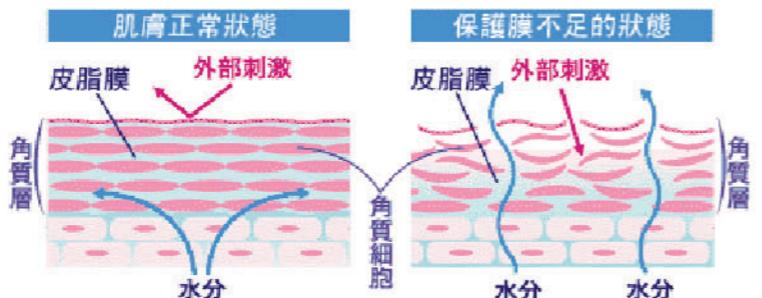


篇幅所限，以上只舉出少數的藥物作為例子，患者如有任何疑問，請先向醫護人員查詢。

冬日護膚小貼士 了解皮膚水油平衡

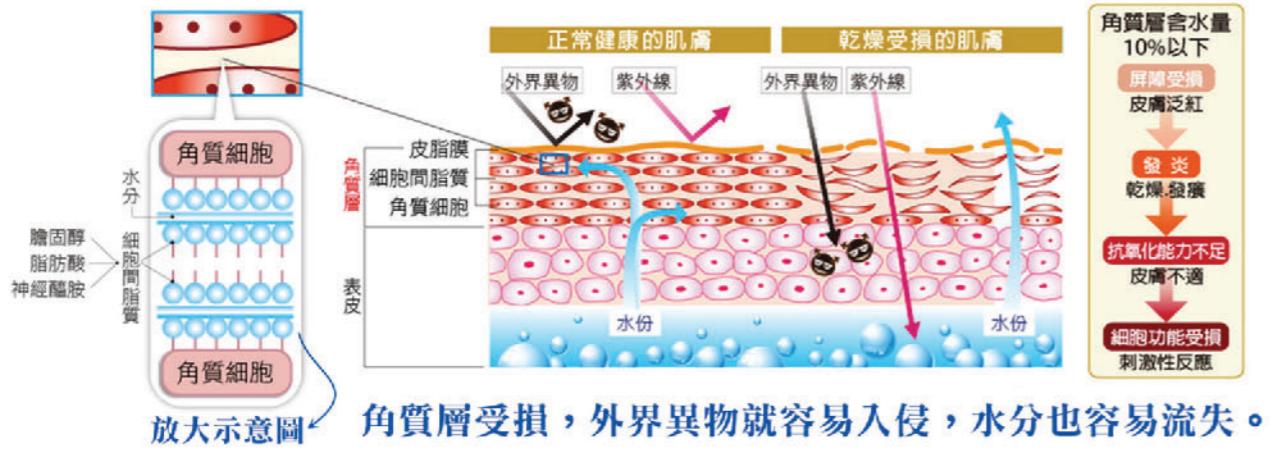


很多人覺得只要找到一套適合自己的護膚產品，就可以一年四季長期使用。然而隨著季節的改變，除了衣服需要換季，護膚品都需要改變一下哦！就正如天氣很熱我們想吃冰凍甜品汽水，天氣寒冷想“打邊爐”一樣，皮膚都會因應季節的改變而有不同的變化及需要。



皮膚給我們的訊息

我們不難發現，就算天氣報告未預告“翻冷”或“回暖”時，皮膚都已經會呈現很“敏感”的狀態，包括泛紅、痕癢、出暗粒或痘痘。其實皮膚不真的是過敏，而是水油平衡紊亂的表現。水份及油份對皮膚同樣重要，皮膚在缺水的狀態下，油脂分泌系統就會分泌更多油脂來鎖住皮膚的水份。



水份的補充

透明質酸 (Hyaluronic acid) 是保濕聖品，它是人體內的保濕因子，能鎖住比其重量高達1000倍的水份，故能令皮膚柔軟潤滑、充滿彈性。同時透明質酸還有發揮輸送養分的重要功能。可是，透明質酸會隨著年齡增長而逐漸流失，成年人體內所含的透明質酸大約只有嬰兒時的5%！所以皮膚在沒有足夠的透明質酸下，含水量會大大下降，不但會失去光澤和彈性，更令細紋浮現。即使如何矜貴的護膚成份也只會因輸送渠道受阻而難以完全下達細胞層面，最後只會令美顏效果強差人意。

水油平衡

在比較乾燥的冬季，使用保濕產品的同時，也需要注意油份的補充。乾性皮膚需要適當的油脂以避免水份流失；油性皮膚則需要油份來控制皮膚分泌過多油脂。當皮膚缺乏油份時，會自行分泌更多油份，故此水油能達到平衡，才足以有效避免油光滿面或皮膚泛紅、脫屑“甩皮”的情況。



冬季護膚品的選擇

洗臉方面，不要過度去角質；磨砂的話，每週一次已經足夠。角質層是皮膚重要的屏障 (skin barrier)，能有效鎖住水份及油份。爽膚步驟則可以選用有透明質酸或其他保濕成份（如Vitamin B5）的化妝水 (toner)。面霜之前，可以考慮配有合適水油平衡比例的精華素；乾性成熟肌的話，可以先塗保濕精華，再用有修復或再生功效的精華油作按摩。很多人因為怕太油膩，會選擇不塗面霜。但其實面霜的主要作用，是保護皮膚的淺層屏障，鎖住前面所塗的精華液，避免流失而功虧一簣！而精華素是改善及處理皮膚深層的問題，兩者同樣重要。面霜方面建議選擇含有油脂 (lipid) 成份的產品，以助皮膚調節水油平衡。



做好護膚品的換季，無論天氣如何乾燥，都能保持水嫩有光澤，皮膚也不會在借用“過敏”的信號來投訴我們喇！



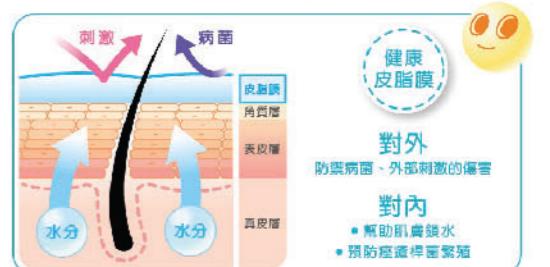
科大醫院
整形外科醫生

林茹蓮



肌膚的天然屏障—皮脂膜

皮脂膜健康 自然擁有無瑕美肌！



肌膚外層有一道天然屏障——脂質性乳霜稱為「皮脂膜」。
健康的皮脂膜能幫助調節肌膚，促成油水平衡，鎖水保濕，預防症痘桿菌繁殖，減少外在傷害。



營「孕」而解 了解懷孕初期的飲食謬誤

初 為人父母時，會遇到不少困難，許多人都認為為人父母是天職，是與生俱來的天性。正統教育從來沒有把有關問題包羅其中，以指導每一代人如何面對這些人生課題，所以當知道自己準備要當上父母時，會有些不知所措，以致憂慮與徬徨不已。以下是一些懷孕時的正確飲食知識，希望幫助各位準父母糾正一些從坊間得來對懷孕飲食知識的誤解，使他們在孕育孩子的過程中，做好適應與準備。



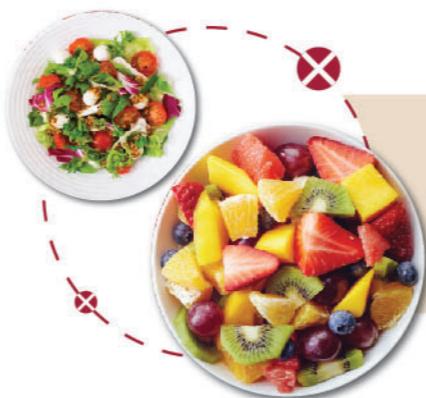
懷孕初期沒有食慾，會否影響BB生長？

懷孕初期，有些媽媽會作嘔作悶，沒有食慾，雖然吃的東西少了，但只要維持每日都有食物進肚，對胎兒是沒有大礙的。其實人體平常都會儲存一定的營養及能量，是不會因為三個月作嘔不舒服而消耗掉所有「存貨」。在此階段，特別選擇進食自己喜歡的、容易消化的或流質的食物，便可以繼續維持自己本身及胎兒所需。雖然有些媽媽在懷孕初期會因此而減磅，但當媽媽適應了荷爾蒙的變化，就會重新恢復正常飲食，往後的日子，磅數便會與日俱增，所以，媽媽實在不需要擔心不能供應胎兒營養而影響其生長。只是在首四個月，媽媽要留意攝取葉酸，多食綠色蔬菜等，因為這幾個月是胎兒細胞分裂的重要時期，補充葉酸對此有重要作用。

孕婦可否食生冷食物？

孕婦盡量不要進食生冷食物，尤其在懷孕首三個月胎兒未穩定時。生冷食物有機會含有李斯特菌，一般人感染此菌沒有大礙，只會有些不適，但孕婦感染此菌卻可引致小產。孕婦要留意以下情況：

- ♥ 不要進食預先切開的生果，生果切開後果肉有更大機會沾上細菌，所以宜即切即食；
- ♥ 不要進食沙律，尤其是衛生環境不穩定時。沙律是預先洗切及經過處理，在此過程中很容易沾上細菌，加上沙律可能包含奶類及生冷蔬菜，更容易滋生細菌，所以建議把蔬菜煮熟才食用；
- ♥ 食物在冷藏時，須一直保持攝氏四度或以下。在冷藏過程中，難保當中溫度完全沒有變化，當溫度變化時，便容易滋生細菌，吃後便會引起上吐下瀉。



懷孕首三個月固然要避免進食生冷食物，但即使在孕中後期也要盡量少食。有研究指出，在孕婦進食生冷食物時，胎兒會活動得特別厲害，可能正反映胎兒在此情況下感到不舒服，在向媽媽「投訴」呢！

孕婦可否飲茶？

飲茶是很多人的習慣，雖然茶有各種益處，但孕婦卻不宜飲用太多。茶葉中含有多種維生素及礦物質，有保健之效，但在懷孕期間的婦女，不宜飲用過多及過濃的茶，每天不要超過兩杯，茶葉含有具興奮作用的咖啡因，可刺激神經系統，容易令孕婦心跳加快而失眠。咖啡因也有利尿作用，加大了孕婦尿頻等不適，亦會加速體內鈣質流失，影響孕婦的骨質密度，造成骨質疏鬆。茶葉內含有大量鞣酸，能與食物中的鐵質結合為不被人體吸收的物質，孕婦喝過多的濃茶，容易引起缺鐵性貧血。孕婦每日攝取咖啡因不宜超過300毫克，除了茶以外，亦不宜喝咖啡等含大量咖啡因的飲品。最好的飲品莫過於白開水，如嫌白開水無味，也可選擇高鈣低脂牛奶、豆漿、果汁、花茶、水果茶等。



科大醫院
特約營養師

陳麗愉



中醫防治嬰兒濕疹

經常見到家中的嬰兒面頰部有紅疹，癢癢劇烈等症狀，請問是否患有濕疹呢？

嬰兒濕疹通常在出生後第二、三個月開始發生，皮損主要發生在兩頰、額及頭皮，也可發展到軀幹及四肢。其皮疹特點主要分滲出型及乾燥型，常反復發作，癢癢劇烈，患兒哭鬧不安。大多數患兒在2歲後逐漸減輕，少數病例可由嬰兒期繼續發展到成人期。

濕疹會否有不同的類型呢？

根據皮疹形態，小兒濕疹可分為滲出型和乾燥型。滲出型：此型較為多見。常見於3—6個月嬰兒，患兒多肥胖。雙側面頰部、前額部、頭頂、領下可見紅斑、丘疹、小水皰、糜爛、滲液、結痂、脫屑等，尤以糜爛、滲液為多見。損害大小不一，境界不清，可散在或融合。嚴重者軀幹、四肢等部位也可發生。癢癢較劇烈，可繼發感染。乾燥型：好發於營養不良及較消瘦的小兒。皮膚乾燥，皮疹呈淡紅斑或有扁平小丘疹，上有糠秕樣鱗屑及結痂，或呈片狀浸潤，境界不清。主要發於面部，也可發生於四肢。癢癢較劇烈。

在中醫角度看，濕疹是如何引起及如何治療呢？

中醫認為小兒濕疹由於母親過食辛辣燥熱之品，遺熱於小兒，或因喂乳不當，飲食失節，脾失健運，蘊濕生熱，發為濕性小兒濕疹（滲出型）；或為脾虛失運，血燥生風，肌膚失養，發為乾性小兒濕疹（乾燥型）。濕性者多屬濕熱，治宜利濕清熱；乾性者多屬脾虛血燥，治宜健脾養血。並宜結合採用外治法。

平常生活中有什麼方法可預防濕疹的發生？

- 患兒避免易致敏和有刺激的食物，如辛辣、魚蝦海鮮發物。餵養應有節制，注意調護小兒脾胃。
- 避免各種外界刺激，如忌用熱水和使用肥皂及鹼性大的洗浴液洗澡。消除皮膚刺激因素，如動物皮毛、化學品等。避免抓破，預防感染。
- 避免居處潮濕，保持空氣、衣著乾燥清潔。



有什麼輔助治療濕疹的方法介紹給家長呢？



中藥洗臉及洗澡

功效：清熱解毒止癢。



飲食輔助治療 冬瓜粥

功效：清熱利濕，解毒生津。



材料 金銀花（也可加入菊花）煲水給嬰孩洗臉及洗澡。



用法 將冬瓜切成小塊，與米同煮粥，粥熟即可食用。



科大醫院

兒科中醫生

陳健成

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

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
查詢及掛號電話：(+853)2882 1838 / 2882 7833



We are passionate about creating an environment where children will thrive intellectually, socially, and emotionally.

The International School of Macao (TIS) logo is displayed on the left. The logo features a globe icon above the letters 'TIS' and the text 'The International School of Macao'. To the right of the logo, the slogan 'KNOWLEDGE KNOWS NO BOUNDS' is written in large white letters, with '學海無涯' in Chinese characters below it. In the background, a girl in a red and white uniform is smiling and holding a globe.

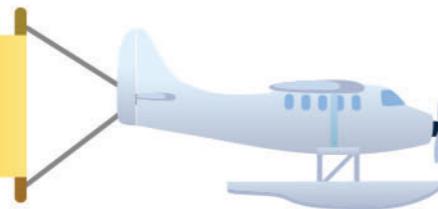


The International School of Macao is a vibrant and rapidly growing school with over 1100 students representing 40 different countries. TIS offers a well-rounded and developmentally appropriate curriculum for students in Pre Kindergarten to Grade 12, culminating to Alberta High School Diploma and the International Baccalaureate Diploma recognised by universities all over the world.

For more information, visit our website:
<http://www.tis.edu.mo>

Alberta
Accredited
International School
Canada

濕疹防治



什麼叫做濕疹？是什麼造成濕疹的呢？

濕疹叫作異位性皮膚炎或俗稱奶癬，是一種最常發生在二、三個月到兩歲大的寶寶身上的皮疹。到目前為止，沒有人知道確切的原因。但與以下因素有關：

- ① 家族遺傳是主要因素，若父母雙方皆有過敏現象，小孩子則75%會有過敏現象；
- ② 過敏源誘發：寶寶的皮膚幼嫩，對各種刺激因素較敏感，環境中及食物中許多物質都會誘發或加重寶寶濕疹癥狀。



濕疹主要有什麼徵狀？會隨年齡增長而改善嗎？

濕疹主要表現為皮膚痕癢及乾燥，可見紅色的鱗屑；通常病發在面部，繼後伸延到頸、手及腳的內折部位；嚴重的，會有滲液，皮膚會抓損而有傷口；長久病發的皮膚部位會逐漸增厚。

濕疹何時痊愈因人而異，通常會隨著年紀的增長而好轉。具有以下特徵的大多數病發期較長：病發在3歲以後；病發部位多在四肢的屈側；患者同時患上哮喘、過敏性鼻炎或蕁麻疹。



濕疹應該如何治療呢？

出現濕疹，可使用外用或內服的藥物，主要是止痕、抗敏感、消炎及殺菌作用。但需注意要按醫生的吩咐，塗藥於適當的部位、使用正確的次數及塗藥的份量；留意對藥物的反應；以及因個別的情況不同，不要用別人的藥物；同時別忘記按時覆診。

濕疹應如何護理及預防呢？

需在以下方面注意：

衣服方面：

儘量選用簡單的棉質衣物，羊毛衣物切勿直接接觸皮膚，并避免使用強烈洗滌劑；

皮膚護理方面：

洗澡時不要讓水溫太熱，不要洗澡時間太長，並使用溫和、不含香料的沐浴露與洗髮水；洗澡後立即幫寶寶抹乾身體，快快搽潤膚乳液，來保持寶寶的肌膚濕度；

飲食方面：

避免進食某些呈過敏反應的食物；儘量避免飲食含有人造色素或防腐劑的食物或飲品（例如：叉燒、罐裝飲料）；均衡飲食，不要養成偏食的習慣；多吃肉類、五穀、奶類、蔬果類，可增強身體抵抗力，預防濕疹；

家居方面：

保持室內涼快通風；保持家居清潔，避免用地氈；避免給毛公仔玩具；儘量避免飼養有毛的寵物及種植花粉的植物（例如：貓、狗、兔仔等等，但可以養魚）；指甲要剪短；適當使用防塵螨床上用品；

行為方面：

因為濕疹引致皮膚出現紅疹及痕癢，影響外觀及心理，家長可解釋其無傳染性，繼續正常的社交活動，保持身心愉快；儘量避免有猛烈太陽時作戶外活動；切記切勿寵壞患者，要教導其如何控制情緒。

寶寶有濕疹一定要做過敏源測試嗎？

目前已有指尖取微量血的過敏源測試法，過程簡單快速少痛楚，取血量少，測試結果準確率高。有濕疹時建議盡快進行過敏源測試。



張志勤



■ 醫心與醫體

近期閱讀中國工程院院士，原第四軍醫大學校長樊代明在2017第五屆華夏基石十月管理高峰論壇上的主題演講稿：現代管理之我見，對其提到“**醫學不僅涉及到科學，也涉及到真善美**”的觀點頗有感觸。

樊院士認為科學在醫學面前是有局限性的，有解決不了的問題，要靠人文性補充。他指出的真善美三個層次的內容是：

- **真** 就是醫生要本著務實的精神，對病人進行診斷和治療；
- **善** 就是醫生對病人的呵護，反之病人對醫生的信任與尊重；
- **美** 就是醫生在治療疾病過程中，要本著一種藝術創作和藝術欣賞的態度。

善與美是醫學的本質，人性的表現。如果醫生只知道運用醫療技術為患者治病，忽略了病人作為人的靈性，缺乏人性關懷，其治療效果並不一定令人滿意。

人民日報社高級編輯記者凌志軍曾發文敘述他被診斷惡性腫瘤後的求醫過程，在北京天壇醫院神經外科掛了一位知名專家號，等了3個多小時，醫生見到病人沒有興趣聽取其敘述發病過程和不適症狀，而是一直盯著MRI的片子，當其妻子向專家詢問“顱內佔位與肺內佔位是否有聯繫時？”，得到專家帶著嘲弄和不屑反問一句“你想讓他有聯繫，是嗎？”，所以這位凌姓記者說他不喜歡輕率，傲慢和自以為是的醫生。其實，醫生認真聽取病人的敘述，加上專業而又淺顯的解釋、回答病人的疑惑，就是治療病人的最佳“**心藥**”。

在本專業領域即使知名的醫生，臨床經驗非常豐富，在治療繁雜的疾病中也並非“手到病除”。清·陸以恬《冷廬醫話》中記載這樣一個故事：

清代中葉江浙地區非常有名的醫生葉天士曾治療一金姓病人，因其長年反覆嘔吐，用瀉肝安胃的方法患者“幾殆”，延請徐靈胎診治，認為是“蓄飲”，開了一劑處方服用立效；當時另一著名醫家薛生白，治療蔡姓昏迷病人，認為是“痰厥”，讓家屬給病人灌服獨參湯，而另外一位名不見經傳的符姓醫生認為是中暑，後投以解暑藥病人甦醒。該書對此評論為“夫葉、薛為一代良醫，猶不免有失，況其他乎？知醫之不可為矣。然如符姓，素無名望，而能治良醫誤治之疾，則醫固不可為而可為也”。

所以，作為醫生，詳細了解病史，細心推敲病情，用心制定治療方案，這才是“**醫者父母心**”的具體體現，也是對病人認真負責的表現。

當醫生把病人的身心二元協調統一起來，運用整體觀看待病人，有助於全面了解病情。醫生的醫心和醫體有機地結合，可以更明顯地提高臨床療效，最終受益的還是患者本人。





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>



歡迎來電查詢及索取服務資料

資助單位：



支持單位：



特色手法保健 Health Massage

45 分鐘
mins
MOP 260

60 分鐘
mins
MOP 300

90 分鐘
mins
MOP 500

足部保健 (足部反射療法) Foot Massage

45 分鐘
mins
MOP 230

60 分鐘
mins
MOP 260

90 分鐘
mins
MOP 400

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.

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



「夠氣」精神足

平日有不少患者會訴說經常很疲累，沒精神，多說幾句話都覺得沒氣，走快兩步就喘氣……，這是典型的「氣虛」情況，主要與肺脾功能相關。氣虛是指身體元氣不足，常因久病體虛、勞累過多所致。而氣虛亦不能很好地把體內水液運化並輸送到全身，長久下來易聚積成痰濕，痰濕同時也阻礙氣的生成和運行，形成不良因果循環；而且氣血互生，氣虛也常伴血虛，所以「夠氣」對人體健康很重要。以下湯水及粥品均有補益肺脾功效，可按具體症狀及體質選用，若症狀比較複雜，請諮詢醫生意見。

參芪粥 功效

補氣升陽，健脾養胃。適用於氣虛所致的咳嗽氣喘、面色無華、形寒肢冷、食少納差、大便溏瀉等症。

食材



黃芪30克



黨參30克



淮山藥30克



陳皮2小片



紅糖適量

做法

將以上材料加水煎湯，去渣留汁約500ml，加米，再加水適量，煮至米開湯稠，加入少量紅糖調味即可。

按

陳皮可刮瓤以避苦澀異味。

牛肉黃芪浮小麥湯

功效

益氣固表，和營止汗。適用於氣虛之自汗，更年期婦人之失眠煩悶等症。

食材



鮮牛肉250克



黃芪30克



浮小麥30克



山藥15克



大棗10枚



生薑2片

做法

將以上材料洗淨，放沙鍋中加水煮開，文火煮至牛肉熟爛。

按

氣虛之人容易汗出，甚至靜坐也出汗濕衣，中醫稱為「自汗」。

參蓮湯

功效

益氣健脾，養心安神。適用於氣血兩虛所致睡眠不安，易醒多夢等症。

食材



鮮人參10克
(或老人參5克)
或黨參10克

蓮子肉10克
(去芯)

桂元肉10克



冰糖50克

做法

將以上材料放碗內，加清水適量浸軟，再放入冰糖，隔水蒸炖至熟即可。

按

若用人參，人參可連續使用3次，每次再加蓮子肉、冰糖炖熟，第3次炖後可連同人參一同吃下。



科大醫院

內科中醫生

陳飛燕



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、呂常俊 LOI Seong Chon、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
	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、
	治療師 (脊骨神經科) Therapist (Chiropractic)	任偉強 YAM Wai Keung
	內科 Internal Medicine	鄭彥銘 CHENG Gregory
	醫學遺傳科 Clinical Genetic	林德深 LAM Tak Sam
特約門診 SOPD (Associate Doctors)	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、
	婦產科 Gynaecology & Obstetrics	馮鈞曉 FONG Kuan Io
	小兒外科 Paediatric Surgery	楊重光 YEUNG Chung Kwong
	兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada
	整形外科 Plastic Surgery	吳偉民 NG Wai Man、張永融 CHEUNG Wing Yung、林茹蓮 LAM U Lin
	骨科 Orthopaedic Surgery	俞江山 YU Kong San
	骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine	林冠群 LAM Kun Kuan
	耳鼻喉科 ENT	程正昂 CHENG Zheng Ang
	眼科 Ophthalmology	賴維均 LAI Wai Kwan, Wico
	皮膚科 Dermatology	方壯偉 FONG Chong Wai
	血液科及腫瘤科 Haematology and Oncology	鄭彥銘 CHENG Gregory
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han
	營養師 Dietitian	陳麗榆 CHAN Lai U

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 Zihao、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
特約專科門診 SOPD	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
門診 GOPD	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
	內科 Internal Medicine
	內分泌科 Endocrinology
	腎科 Nephrology
	外科 Surgery
	婦產科 Gynaecology & Obstetrics
	兒科 Paediatrics
	神經外科 Neurosurgery
	耳鼻喉科 ENT
	麻醉科 Anaesthesiology
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	疼痛科 Pain Therapy
	內科 Internal Medicine
	婦科 Gynaecology



西醫臨床帶教指導門診

SOPD (Western Medicine-Clinical Instructors)

科別 Department	導師 Instructors
腸胃肝臟內科 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
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	吳萬堯 WU Wan Yin



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