



 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 2018

U+HEALTH

27 FREE 免費取閱



醫療專題
手麻小心“滑鼠手”

健康愛美麗
解決上班族『便秘』的煩惱

 科大醫院
University Hospital

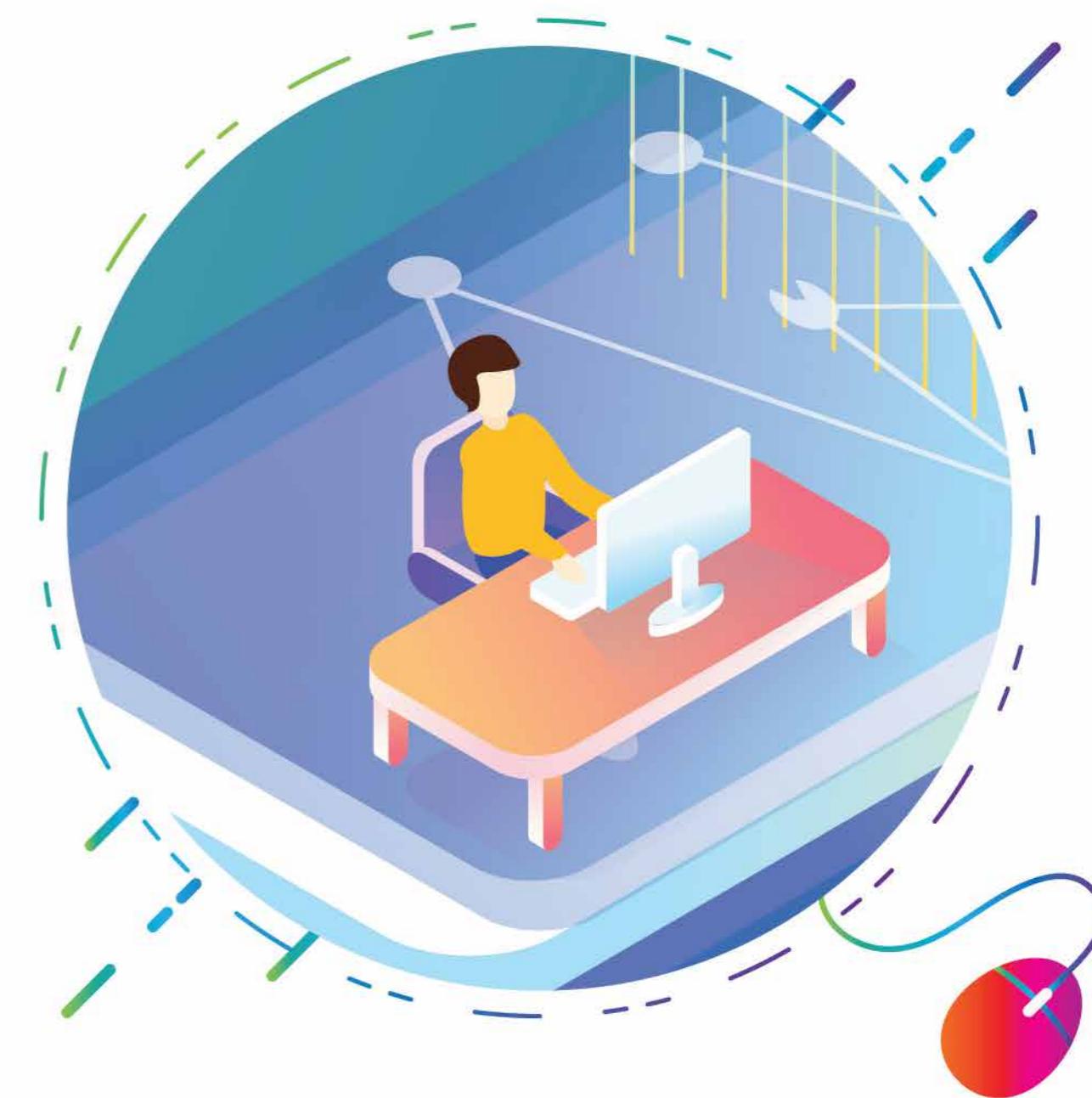


CONTENT 目錄



醫療專題	手麻小心“滑鼠手”	04
外科醫生告訴您	淺表淋巴結腫大的診治	10
婦康薈	有關人類生殖器HPV感染的問題	12
影像透視	頸椎病知多少？以影像學角度來說說	14
醫學分享	淺談「面神經麻痺」的中醫治療	16
護理分享	透析知多少？	18
藥學分享	解決鼻敏感的煩惱	20
健康愛美麗	暗瘡後遺——凹凸洞不可怕，拆解成因及治療秘訣	22
	解決上班族『便秘』的煩惱	24
最愛小兒科	手足口病	26
	小兒厭食	28
醫生醫心	醫生也不是“藥神”	30
護理護您	護理隨想——十年磨一劍，今日把示君	32
中醫靚湯	脾胃病與不寐病	34

04 醫療專題



手麻小心“滑鼠手”



手麻、手癱，甚至刺痛，許多人會誤以為是頸椎病，年紀大或慢性勞損者一般會有這些症狀，沒有正視。久而久之，疼痛難耐，甚至出現肌肉萎縮，嚴重影響工作及生活。科大醫院神經內科醫生趙文為提醒，手麻、手癱可能是正中神經受損所造成“滑鼠手”病症，需及早治療。



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
利達通黃頁有限公司
工聯北區綜合服務中心
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
驛站
澳門明愛
獲多利大廈
中土大廈
光輝商業中心
東南亞商業中心
建興隆商業中心
南通商業大廈
美聯藥房
慈博大藥房
創見大藥房
振興藥房
國衛大藥房
壹藥房



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 Emai : hospital_enquiry@must.edu.mo
www.uh.org.mo

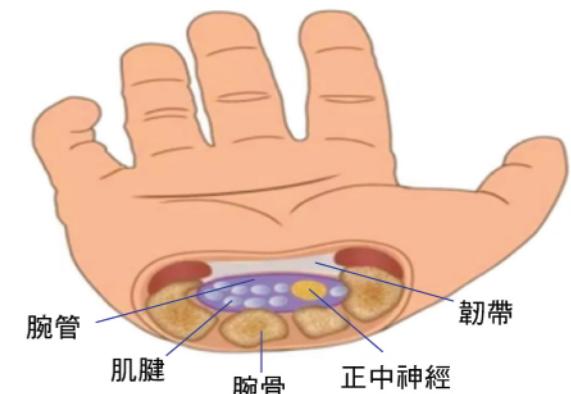
承印及編採 :  科大醫院
University Hospital

設計制作 :  數碼色彩廣告製作有限公司
DIGITAL COLOR ADVERTISING & PRODUCTION CO. LTD.

“滑鼠手”的成因

所謂“滑鼠手”，醫學名稱為“腕管綜合症”，是臨床最常見的單神經病。

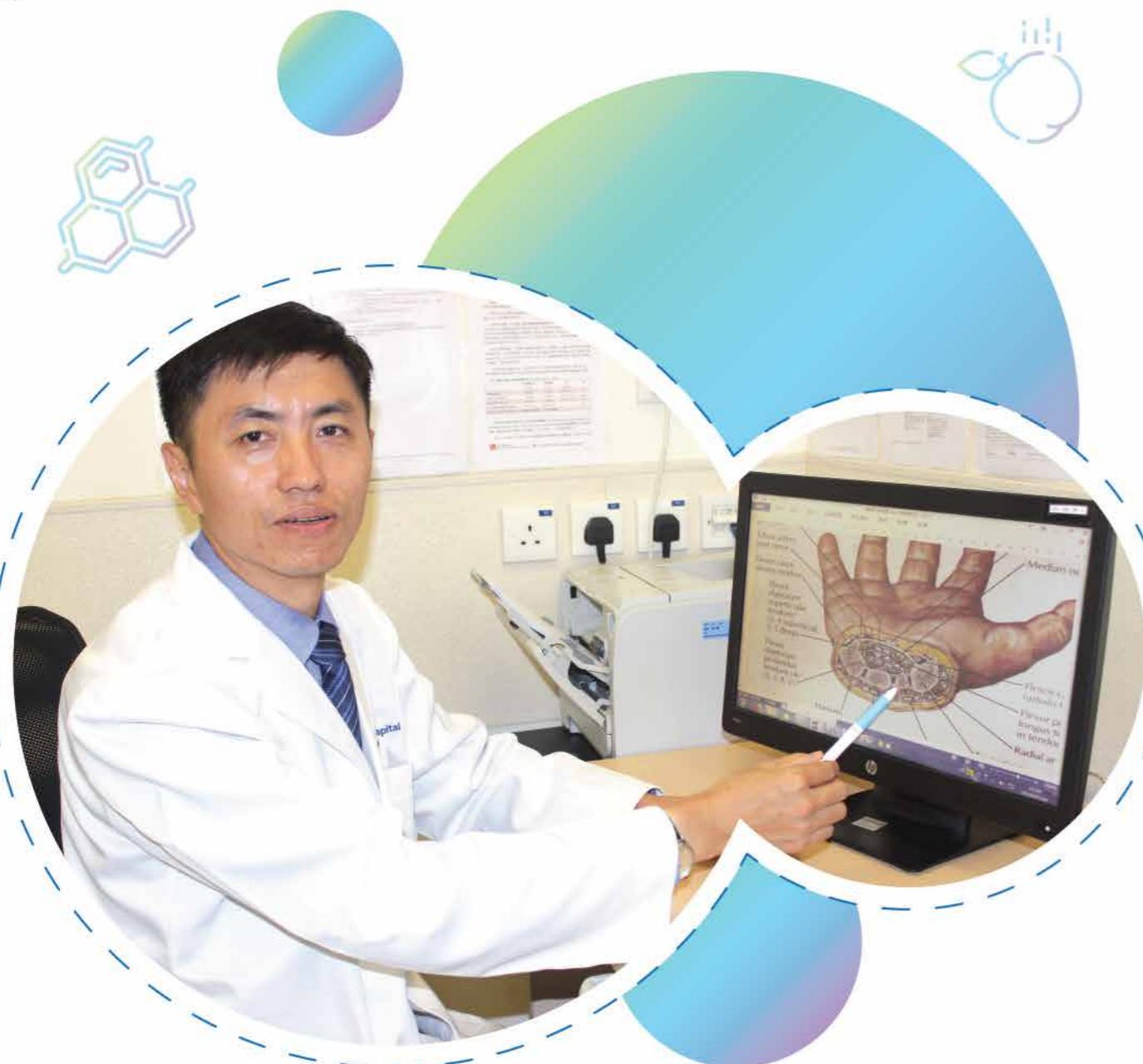
腕管位於手掌根部，是由骨與韌帶所構成的一個隧道結構，隧道內包含一條神經（正中神經）和9條肌腱（深淺屈肌腱各4條、拇指屈肌腱1條）。正中神經由前臂延伸至手掌，是三大產生手部感覺的神經之一。由於腕管內結構排列緊密，空隙極為有限；加上構成腕管的組織較為堅韌、缺乏彈性，使得正中神經容易受損。



〈此圖僅供參考〉

所謂的“滑鼠手”正是人們使用滑鼠時，手腕背屈一定的角度，導致腕管中的正中神經受擠壓，使神經傳導阻滯，同時血液供應受阻，造成手指的感覺與運動發生障礙。現時各行各業離不開電腦，長期使用滑鼠導致的病例急劇增多，因此被市民稱之為“滑鼠手”。





好發與易感人群



除長時間使用鍵盤和滑鼠的人士屬好發人群，紡織工、廚師、木匠、清潔工、街市小販，以至澳門為數不少的荷官，由於在工作中長時間活動手腕，也是腕管綜合症的易感人群。家庭主婦由於長期用手搓洗衣物、家務勞動，也非常容易患病。

另外，一些疾病或特殊狀態也可併發腕管綜合症，如孕婦、糖尿病、類風濕性關節炎、肢端肥大、澱粉樣變性、甲旁亢、甲減粘液性水腫、結締組織疾病、Colles骨折、家族性等。

“滑鼠手”的症狀

“滑鼠手”典型的症狀是拇指、食指、中指以及無名指靠近中指的一半，即3個半手指麻木、疼痛。夜間或清晨加重，常有“麻醒”或“痛醒”，甩手後緩解。由於患者常誤以為是頸椎問題，做一、兩次物理治療，感覺沒有緩解便沒有再跟進，但實際上神經的損害卻在日復一日不斷加劇。

趙文為醫生指出，“滑鼠手”嚴重患者更可出現手掌肌肉（大魚際肌）萎縮，不能做搓捻、抓握等動作，造成殘疾，影響日常生活及工作。

故此，若出現手指麻木、刺痛、冷等感覺異常，或者手部、前臂或上臂的鈍性疼痛、不適，那說明您可能已患“滑鼠手”，需要及早求醫。

如何確診“滑鼠手”

腕管綜合症的診斷並不容易，臨牀上需與頸神經根病、多發性周圍神經病、胸出口綜合症等疾病相鑑別。一般情況下，醫生會進行臨床體格檢查，以及神經電生理檢測，近年來神經超聲、磁力共振也應用於臨床診斷。

神經電生理檢測是目前診斷最有效的方法。神經傳導檢測可發現正中神經感覺和運動潛伏期延長、傳導速度減慢，嚴重的病例肌電圖檢測可見肌肉失神經電位。應用神經傳導檢測掌刺激法、微移技術可發現早期輕症，甚至亞臨床損害的患者。



“滑鼠手”的治療和預防

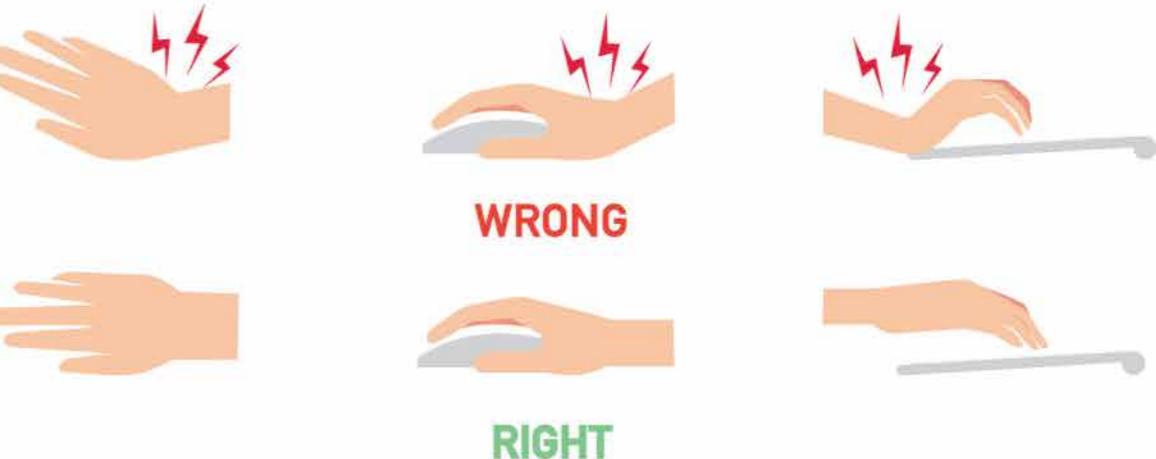
確診“滑鼠手”的病人，應該到醫院接受專業治療。常見的治療方法是口服藥物、局部注射類固醇、物理治療等；重症者，特別是已經出現肌肉萎縮者，很可能需要進行鬆解手術。

對於長期使用電腦的人士，即便沒有“滑鼠手”症狀，也應該做好預防措施，保持良好的姿勢使用滑鼠和鍵盤，間斷改變姿勢，防患於未然。

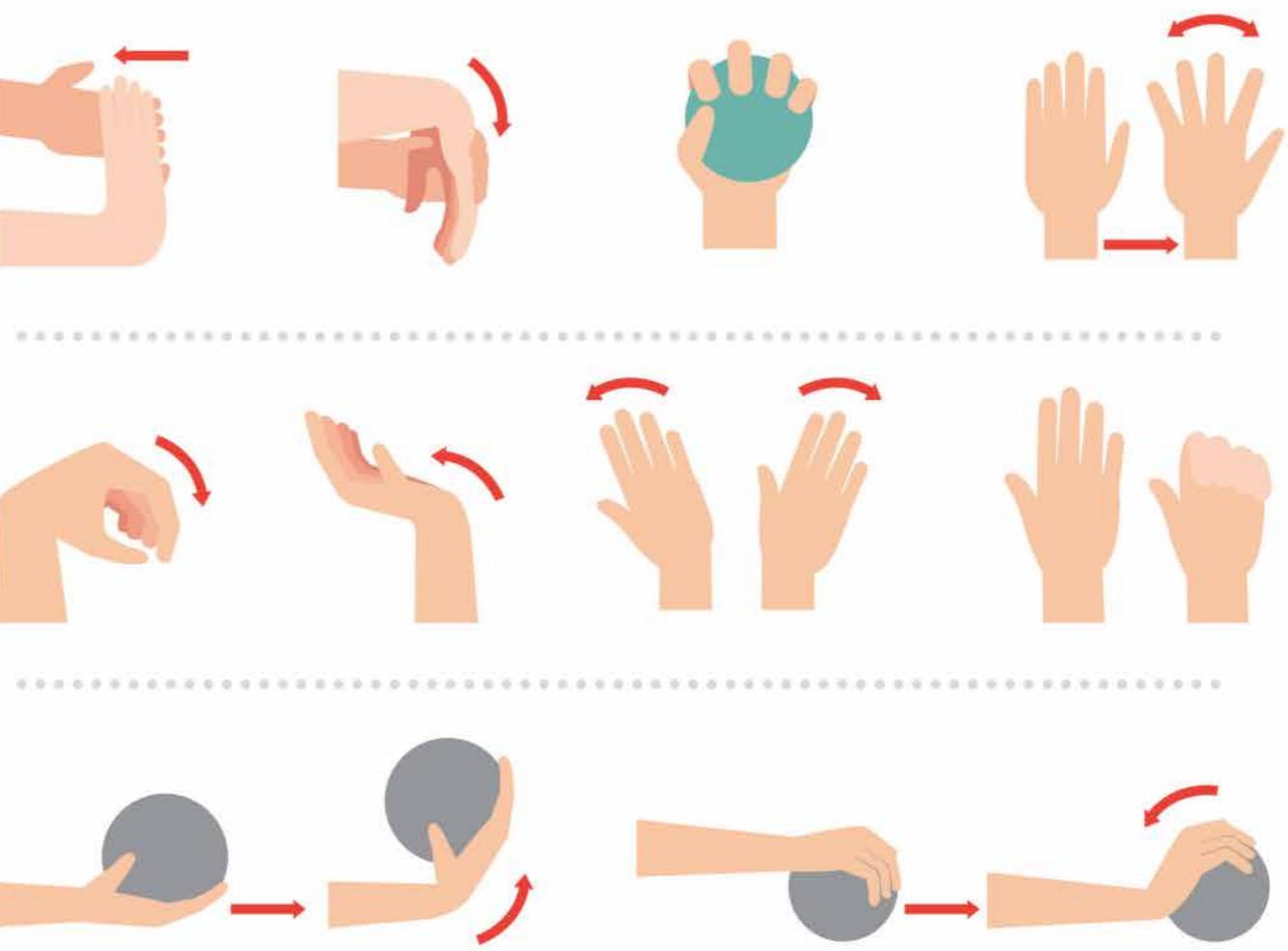
以下小貼士和大家分享

- 1 要選擇適合自己手型的滑鼠，切忌使用過小的滑鼠，最好選用弧度較大、接觸面較寬、有助於力分散的滑鼠。
- 2 使用滑鼠時手腕伸直，手臂不要懸空，前臂和肘部應儘量貼近身體，並盡可能放鬆，以免使用滑鼠時身向前傾。
- 3 移動滑鼠時儘量使用臂力，避免使用腕力。
- 4 鍵盤應放置在身體正前方中央位置，以與肘持平高度最佳。
- 5 手腕盡可能以平放姿勢操作鍵盤，既不彎曲又不下垂。

CARPAL TUNNEL SYNDROME



CARPAL TUNNEL SYNDROME EXERCISES





淺表淋巴結腫大的診治

臨床醫療實踐中門診經常會有發現淺表淋巴結腫大而就診的病人，許多病人特別擔心、害怕腫瘤原因引起的淋巴結腫大。

其實，淋巴結每個人都有，全身約有500–600個淋巴結，是人體正常的免疫防禦系統。人體的淋巴結呈卵圓形或腎形，直徑約2–10mm大小不一，分佈全身各處的淋巴通道上，嚴密監視淋巴管道及過濾淋巴液，清除異物或參與免疫反應。大淋巴結主要密布在頸部、腋下、腹股溝等處。

淺表淋巴結腫大的原因大致可以有3種

淋巴結炎

局部感染所引起。淋巴結全身分佈，是人體重要的免疫器官，也是抵抗局部感染的一道重要防線。比如呼吸道感染、牙周炎時會伴有頸部淋巴結腫大，感染控制消退後淋巴結腫大亦隨之消退。

淋巴結結核

結核桿菌經口腔或支氣管、肺波及至淋巴結，導致淋巴結結核桿菌感染。

惡性腫瘤

其它臟器腫瘤沿淋巴管擴散至淋巴結（俗稱惡性腫瘤轉移）。淋巴系統本身的惡性腫瘤，如淋巴瘤，亦可以出現淋巴結腫大。

理論上來說，淋巴結的良性、惡性觸診是有差別的。良性的一般有觸痛、活動度好、質地軟（似耳垂質地）。惡性的一般無疼痛、活動度差、質地韌（似鼻尖質地）。若短時間內淋巴結迅速增大，幾處淋巴結融合，或者伴隨有其它明顯的症狀，如體重明顯減輕、盜汗（夜間睡覺汗濕睡衣）、大片的皮疹和不明原因的發熱，則其惡性的可能性高。

淋巴結腫大一般常規檢查血常規、凝血功能、血生化、炎症因子指標以及淺表淋巴結超聲檢查。如檢查結果無特殊，一般建議隨訪；如果淋巴結增大到一定程度，可考慮進行穿刺活檢或外科手術直接把淋巴結取出來活檢。病理是淋巴結腫大診斷的金標準，近年來，淋巴瘤的診斷已經接近分子診斷，除了判定患者淋巴瘤的類型之外，還可以檢測是否有影響預後的其它因素。

總之，不同疾病引起的淋巴結重大的病變性質差異甚大。因此，首先通過詳細地詢問病史、體格檢查並結合輔助檢查和實驗室檢測結果，來決定是否需要進行淋巴結活檢。對於確需進行淋巴結活檢者還需結合淋巴結腫大的可能病因、質地、擬診病變類型採用適宜的活檢取材方式。





有關人類生殖器 HPV感染的問題

在定期婦科檢查時，醫生大都會建議30歲以上的女性在進行宮頸抹片檢查時一併檢查HPV，很多女性並不十分瞭解什麼是HPV，也有的馬上回答：“醫生，我已經打過HPV疫苗了。”今天在這裡我來詳細解釋一下。

HPV（全稱Human Papillomavirus，中文名叫“人類乳頭狀瘤病毒”）是一組包括100多種類型的病毒，其中約40種會感染人類的生殖器官。它是一種常見的傳染病，任何曾有性生活的男性或女性都有機會感染，大部份HPV感染可以在短期內自行消失，不會影響健康，只有長年持續感染才會增加患上癌症的機會。HPV有多種類型，主要分為兩大類：

› 低危類型

一般引起無痛的生殖器疣，俗稱“椰菜花”，通常表現為生殖器部位的小腫塊或腫塊群，不會導致嚴重健康問題。若不治療，生殖器疣可能消失、持續或出現大小或數量增加，也可以通過性接觸傳給性伴侶。



› 高危類型

可以引起癌症，包括外陰、陰道、宮頸、陰莖或肛門癌症。它還可能導致喉癌，包括舌頭和扁桃體底部（稱為口咽癌）。醫學界已證實，幾乎所有子宮頸癌（99.7%）由HPV感染引起。免疫系統較弱的人士抵禦HPV的能力也相對較弱，發生健康問題的可能性則更高。

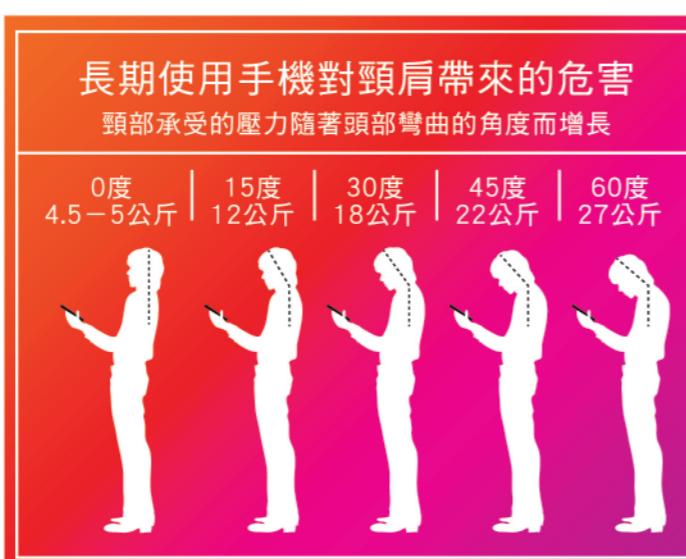
其病毒本身並無治療方法，但HPV造成的健康問題則可以治療（如：生殖器疣、子宮頸病變、子宮頸癌等），這也就是“**治病不治毒**”的意思。以下是可降低感染HPV機率的方法：

- 1 接種疫苗：子宮頸癌疫苗的功效，對從未感染HPV的女性最為顯著。
- 2 在發生性行為時正確使用乳膠避孕套。
- 3 避免過早有性行為，保持單一的性伴侶。
- 4 定期進行子宮頸抹片檢查。由於疫苗並不能預防所有高危類型HPV感染，而且它亦不能清除已受感染女士的體內的病毒，所以疫苗並不可以取締子宮頸抹片檢查。有HPV測試可用於篩檢宮頸癌，這些測試建議對30歲及以上女性進行篩檢。另外即使已懷孕，也應接受常規宮頸癌篩檢。
- 5 應保持健康生活模式。



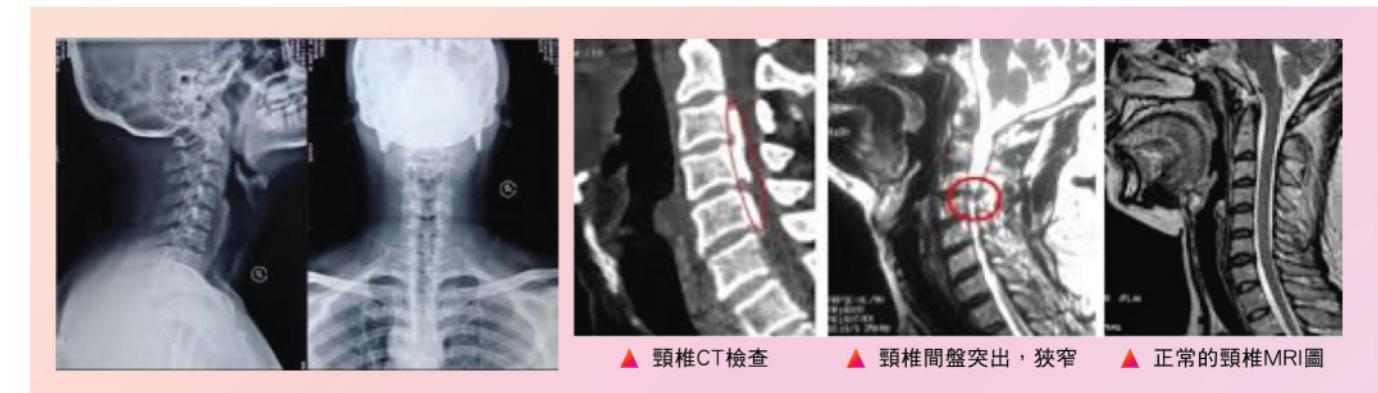
頸椎病知多少？ 以影像學角度來說說

頸椎病又稱頸椎綜合徵，是一種以退行性病理改變為基礎的疾病。主要由於頸椎長期勞損、骨質增生或椎間盤變性、韌帶增厚，致使頸椎脊髓、神經根或椎動脈受壓，出現一系列功能障礙的臨床綜合徵。隨著近十年來科技的迅速發展，人們的生活習慣亦隨之改變，如手機、平板電腦等3C產品已成為普羅大眾的“生活必需品”。細細觀察周遭人們的行為狀態，就可以發現幾乎每個人無時無刻也會“機不離手”。而長期“一機在手”的情況能引發不少生理問題，其中常見的疾病之一就是頸椎病。從前頸椎病最常發生在老年人身上，但現時有明顯年輕化的趨勢。由於大部分年輕一輩使用3C產品時，長期坐姿不正或觀看距離不當等種種原因，以致他們可能提早患上頸椎病。

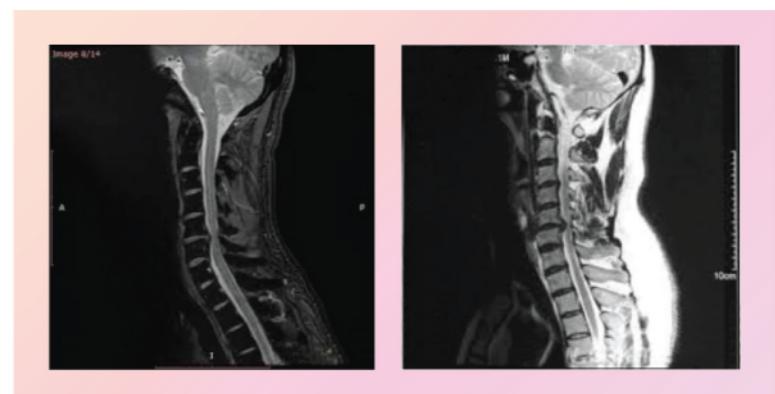


影像學上是如何診斷頸椎病的呢？我們可以通過相應的影像學檢查來判斷，其中包括X光檢查、電腦斷層掃描（CT）及磁力共振（MRI）。至於如何選擇合適的檢查方法，建議大家先諮詢臨床醫生的專業意見。一般來說，病人會先進行X光檢查，以便醫生了解頸椎各椎體的骨質情況，再考慮是否需要作進一步檢查。

研究顯示，正常40歲以上的男性、45歲以上的女性約有90%存在頸椎椎體不同程度的骨刺（即骨質增生）。X光檢查可發現骨質有否增生、椎間隙有否變窄以及椎體有否脫位等等。另外，電腦斷層掃描（CT）除能檢查以上情況外，還可發現椎管的病變、脊髓的腫瘤及骨質有否破壞等等。而磁力共振（MRI）檢查更能清晰地、有效地顯示椎間盤變性的狀況，以及神經根是否受壓，因此該檢查能提供更多臨床的診斷證據。



由於頸椎椎間盤、前後縱韌帶承擔80%以上的扭轉負荷，故此其結構的穩定性在頸椎中發揮著重要的作用。而選擇觀察以上結構最理想的方法，現時影像學上首選是透過磁力共振（MRI）進行檢查，因為MRI不但能觀察椎體骨質的改變，對於椎間盤的形態改變、韌帶是否損傷都較其他檢查方法有優勢。



所以，我們在日常的生活中，應注意避免長時間低頭工作或學習。當頭部經常處於前屈的姿勢，會使頸椎椎間盤前方受壓，令髓核後移，刺激纖維環及後縱韌帶，從而產生不適症狀。

淺談「面神經麻痺」的中醫治療

「面神經麻痺」俗稱“面癱”，是以面部表情肌群運動功能障礙為主要特徵的一種常見病，一般症狀是口眼歪斜、流口水等，不伴肢體活動困難或麻木。

任何年齡均可發生，但以青壯年比較多見，男性略多於女性。多一側發病，雙側同時發病者較少見。

中醫認為本病是人體正氣不足，絡脈空虛，風邪乘虛侵襲經脈；由於風為陽邪，其性喜上，致面部三陽經經氣阻滯不通，筋脈失養，造成顏面一側肌肉弛緩不收，受到對側牽拉，而致面癱。

- 患者在發病前幾天可能過度勞累或曾患感冒以致體質下降。
- 大部分患者常於清晨洗臉、漱口時突然發現一側面頰動作不靈、嘴巴歪斜。
- 患側面部表情肌肉癱瘓（不能作皺眉、蹙眉、微笑等表情），前額皺紋消失、閉目不全、鼻唇溝變淺、口角下垂，示齒時口角向健側偏歪。
- 進食時食物殘渣常滯留於患側的齒頰間隙內。
- 部分患者還會出現味覺減退及聽覺過敏。



科大醫院
中醫生

朱慧敏



風池

風池

太陽 · 陽白 · 攢竹 · 陽白 · 太陽
四白 · 四白 · 四白 · 四白
頰車 · 迎香 · 地倉 · 地倉 · 頰車
地倉

對於「面神經麻痺」，中醫常採用針灸配合中藥內服的方法進行治療。針刺方面，發病初期以祛風通絡為主，如症狀較重，亦可配合隔薑灸或火罐。以下介紹一些穴位，除針灸時會採用外，其實患者作自我按摩亦可運用，常用穴位有地倉、頰車、合谷、風池，目閉不合配陽白、攢竹、四白、太陽，鼻唇溝平坦配迎香。

中藥治療方面治則為祛風通絡佐以扶正，常用方為牽正散加味、麻黃附子細辛湯加減等。具體方藥還需分證運用。

平時患者需要注意以下事項：

- 避免局部風吹受寒，以免加重局部血液循環不良。
- 需多作面部自我按摩（打圈按摩、穴位重點按摩）、熱敷和面肌運動（對着鏡子做蹙眉、皺眉、嘟嘴、扁嘴等動作）。
- 面癱令眼部難以閉合，容易眼乾，為減低感染風險，可滴人工淚液或眼藥水滴眼和睡眠時用眼罩。
- 飲食宜清淡，患病期間禁食冰冷食物，以免影響局部血循。
- 勞逸結合。



透析知多少？

維持性血液透析是終末期腎衰竭患者的主要治療手段之一，隨著血液透析技術的不斷普及和發展，依賴血液透析維持生命的終末期腎衰患者越來越多。本人從事血液透析工作期間，體會到澳門有部分接受透析的患者醫從性未如理想，因此，解答患者對透析的謎團是非常重要的工作。



透析治療是一種模擬腎臟工作的機械加工過程，它能清除血液內的代謝廢物和多餘的液體，以及重新建立血液中適當的電解質平衡。很多時候，需要接受血液透析治療的患者都會帶著很多疑問，對血液透析未有充分的了解就在醫院裡進行治療。在初期，大部分患者都會提出不同的問題，以下幾點較常見。

透析能否幫助治癒腎病？

不會！透析只是模擬腎臟的工作，並非治療您的腎病。除非您有機會獲得腎臟移植且癒後良好，否則慢性腎衰竭患者，需要終身接受透析治療。



透析會很不舒服嗎？

當針進入瘻管時，可能會略感不舒服，大部分患者並沒有其他問題。透析治療本身並沒有痛楚，但有時部分患者可能會因個人體質差異而出現不同的不適症狀，例如：噁心、嘔吐、頭暈、肌肉痙攣等併發症。



透析患者需要飲食控制嗎？

這是肯定的，接受透析的階段需要特別的膳食計劃。您大概無法像以往那樣隨心所欲地吃自己喜歡的食物，對於攝入的液體也有一定的限制。



使用透析可以生存多久？

如果您已經進入腎功能衰竭階段，那麼除非接受腎移植，否則您終身需要通過透析治療才能維持生命。透析治療下的壽命長短，除個體差異外，還取決於您接受的其他醫療條件，以及療效如何。透析治療下的平均壽命為5到10年，但仍然有很多病人可以生存長達20年，甚至30年更久。隨著醫療的不斷進步，壽命將繼續延長。



透析患者可以旅行嗎？

當然可以。世界上很多國家也有透析中心，治療都是標準化的，如果您想前往一個地方旅行，需要評估自己的身體狀況以及徵詢腎科醫生給您的建意，才決定是否成行。

透析患者可以繼續工作嗎？

良好的社交生活會為病患帶來正面的影響。世界上有許多接受透析治療的患者在習慣了透析療法之後，都會重返工作崗位，而且也有很好的工作表現。



解決鼻敏感的煩惱

甚麼是鼻敏感？

過敏性鼻炎，又稱為鼻敏感，是很多都市人常見的問題。患者通常會出現流鼻水、打噴嚏、鼻塞和鼻子癢等症狀，有些患者甚至會出現眼部的過敏反應，如眼紅，流眼水，眼睛痕癢等，當過敏反應嚴重時可影響到正常工作和生活作息。

認識致敏原

過敏性鼻炎患者通常是因吸入某一種物質而引起過敏反應，這種物質稱為致敏原。致敏原有很多種，最常見的包括塵蟎、灰塵、花粉、動物毛髮等。患者如能清楚了解觸發自身鼻敏感的致敏原，並盡量避免接觸，就能有效預防過敏性鼻炎。



鼻敏感的診斷及治療

如患者出現上述鼻敏感症狀，醫生可透過皮膚點刺測試來尋找出致敏原，另外還有美國FDA認證的RAST血液測試可更精準地找出致敏原。

如確診患有過敏性鼻炎，醫生可按需要開出處方藥物，防止或控制鼻炎的發生，減少發生時症狀的嚴重程度及對患者日常生活的影響。另外，部份藥物也可在社區藥房購買。



科大醫院
註冊藥劑師

湯浩霖



鼻敏感可用的藥物包括

抗組織胺口服藥物

當患者接觸或吸入致敏原，體內的IgE會引致肥大細胞釋放組織胺免疫因子，令患者出現鼻敏感症狀，抗組織胺可減少這些因子所引發的過敏反應。第二代和第三代的抗組織胺比第一代較不易引起倦意，有需要時可向醫生或藥劑師查詢。

生理鹽水鼻噴

大部份的致敏原會停留在鼻腔內，生理鹽水鼻噴可洗去部份停留於鼻腔內的致敏原污垢，幫助改善鼻炎問題。

類固醇鼻噴

有消炎和抗過敏的功效，有效減少或防止症狀，副作用比口服類固醇少，但會增加流鼻血的風險。

脫敏治療

如需要根治過敏性鼻炎，經醫生診斷後，適合的患者可嘗試使用脫敏治療。透過定期注射特別配製的致敏原疫苗，令體內的TH1增加、TH2減少和激發B細胞，產生IgG4來令患者對過敏原的敏感反應逐漸減少，從而達到根治的效果。



生活小貼士

- 多注意一些生活的小細節，則可避免或減少過敏性鼻炎患者接觸致敏原

- 勤清潔冷氣機，特別是夏天剛剛開始的時候，冷氣機因長期沒有使用可能堆積塵埃或其他致敏原。
- 盡量避免使用地毯或窗簾，因最常見的致敏原——塵蟎最容易滋生在這些物品上。
- 定期清洗床單、被單和枕頭套。
- 盡量避免接觸有毛髮的動物。如有飼養寵物，梳理毛髮時可帶上口罩。
- 使用高效有HEPA濾網的空氣清新機或吸塵機。
- 薄薄塗抹一層凡士林於鼻孔前，能令部分致敏原在呼吸時黏附在凡士林上，從而減少吸入致敏原，降低引起過敏反應的機會或嚴重程度。
- 保持正常作息、均衡飲食與適量運動，可增強身體免疫力，對應付過敏性鼻炎也有幫助。

暗瘡後遺 凹凸洞不可怕，拆解成因 及治療秘訣



▲ 術前
▲ 術後
暗瘡凹凸洞及色素沉著3次治療後效果。

惱人的凹凸洞！

成年人有90%以上在青少年時期曾患過不同嚴重程度的暗瘡，暗瘡後遺留的色素沉淀和凹凸洞讓人非常煩惱，其實相比起暗瘡印，凹凸洞更難處理。因為隨著時間，暗瘡印的色沉會慢慢隨著皮膚更新而變淡消失，但凹凸洞就久久揮之不去。所以，今天我們一起來探討一下，如何用醫學新科技，解決這惱人的月球表面狀況——凹凸洞！

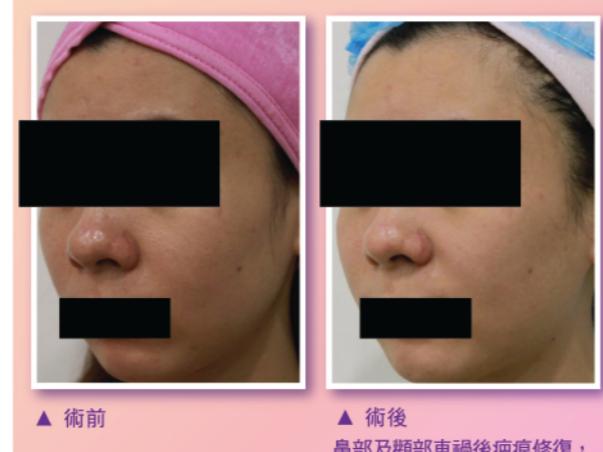
凹凸洞怎樣形成？

其實凹凸洞的形成，首先一定是在局部生長了暗瘡。主要原因就是人為的擠壓，或用針、鉗等儀器在發炎的暗瘡局部進行擠壓破壞，令炎症進一步加重，破壞深層膠原蛋白，影響皮膚修復機制，導致萎縮性或增生性疤痕形成，這就是我們俗稱的凹凸洞。



科大醫院
皮膚科醫生

陳思遠



▲ 術前
▲ 術後
鼻部及額部車禍後疤痕修復，
同時美白、提亮膚色、縮細
毛孔。

此外，有些非常嚴重的暗瘡，由於本身局部的炎症已經很重，幾個毛囊皮脂腺單位結合在一起發炎，並繼發細菌感染，即使沒有人為的刺激，也可能因為炎症過重而影響愈合機制，損傷深層膠原蛋白，導致凹陷性疤痕形成。

如何治療凹凸洞？

凹凸洞越早治療，效果就越好，拖得越長時間，治療就越難。凹陷性疤痕分為尖錐型（icepick）、滾動型（rolling）和車箱型（boxcar）三種。

凹陷型痘疤型態



▲ 三種凹凸洞形態分類



▲ 鉗雙頻點陣激光

傳統的方法可選擇果酸煥膚、微針等療法解決。最新的科技可以使用分段式激光，例如鉗雙頻點陣激光治療。這種激光能同時刺激深層膠原蛋白增生，並更新表皮層皮膚，讓凹凸洞從內部得到支撐，表面的不平滑從而得到重整。相比起古老的二氧化碳點陣激光，鉗雙頻點陣激光只需1–2次療程就能達到3–5次傳統療程的效果，癒合時間更快，更少出現色素沉澱等副反應，而且同時能解決皺紋，毛孔和色素問題。



對於凸起的疤痕，就可能需要局部注射類固醇藥物或外科切除等處理了。

歸根究底，我們應該在出現暗瘡早期就控制好暗瘡，如果不懂處理應該盡早就醫，不要擠壓暗瘡，畢竟預防凹凸洞總比出現了才來治療來得實際，不是嗎？

解決上班族「便秘」的煩惱

澳門都市工作生活節奏緊張及壓力較大，不少工種更需要長期輪班工作，例如酒店、賭場、警察、消防員、醫護人員等等。因為生活作息沒有規律，令上班族出現便秘問題越來越常見。事實上，便秘不僅腸胃不適，也可能影響健康與心情。



久坐、外食、作息、少運動致便秘

上班族因經常外食，蔬菜攝取量不足，又因工作時間長、運動量偏低，沒有「便意」已成常態。上班族的便秘普遍有三種特徵：



「加班型」

工作時數較長，加班天數較多者，作息不固定，容易便秘。

「久坐型」

因工作較為繁雜，且久坐少動、腸胃蠕動慢，難有充裕時間排便。

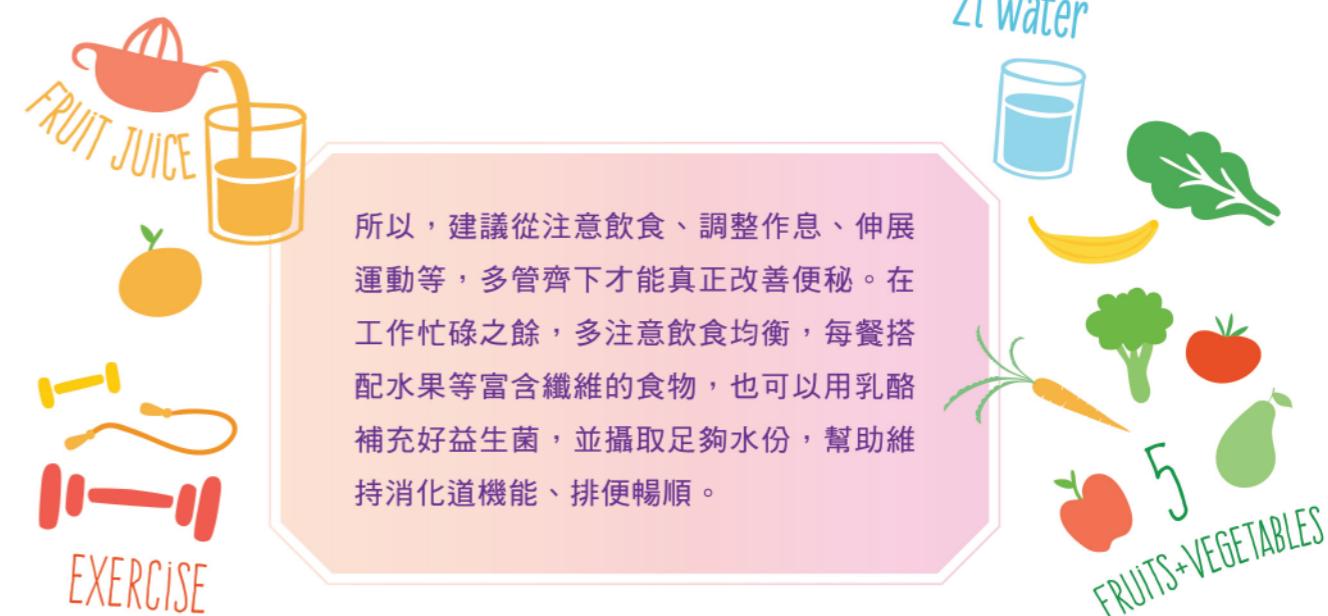
「食肉型」

接近半數便秘者一周食不到兩次蔬果，遠高於未便秘者的三分之一，蔬果量減少使腸道不平衡、影響便秘。



解決便秘的營養貼士

- 1 每日規律飲食及如廁時間。
- 2 注意水份補充：喝足夠的液體（如：開水、果汁、菜湯等），每天至少需8–10大杯（每杯240 c.c.）的水，以使糞便柔軟。
- 3 注意膳食纖維的補充：(1)多選用高纖維的食物，如全穀類（如：糙米、燕麥片）、全麥麵包、新鮮水果（部份水果可帶皮吃）及蔬菜、莢豆類、乾豆類等。(2)可添加一些未經加工的穀類麩皮1–2湯匙（如：燕麥麩片）在食物中，以增加纖維質的攝取量。
- 4 每日應有適度的運動，如散步運動，也可以詢問醫生或物理治療師，什麼樣的運動及運動量是合適的。
- 5 其它有利改善便秘的食物：(1)含有益生菌之食物如乳酪、益生菌補充劑可改善腸道菌叢生態，助於改善便秘問題。(2)果寡糖有促進腸蠕動功能，可改善便秘，可加入流質食物內飲用。(3)梅子汁、黑棗汁、決明子茶、蘆薈汁、麒麟果等也有輕瀉作用，可適量使用。



所以，建議從注意飲食、調整作息、伸展運動等，多管齊下才能真正改善便秘。在工作忙碌之餘，多注意飲食均衡，每餐搭配水果等富含纖維的食物，也可以用乳酪補充好益生菌，並攝取足夠水份，幫助維持消化道機能、排便暢順。



手足口病

什麼是手足口病？主要是由什麼病菌引起的？它又是如何傳播的？



科大醫院
兒科特約醫生

張志勤

手足口病是一種常見於兒童的疾病，多見於5歲以下的兒童；通常由腸病毒，如柯薩奇病毒和腸病毒71型引起。腸病毒71型引致的手足口病備受關注，是因為它較有可能會引致嚴重後果（如病毒性腦膜炎、腦炎、類小兒痙攣癱瘓），甚至死亡。手足口病的高峰期一般由初夏至秋季，亦會於冬季出現小高峰。主要通過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的水泡和糞便或觸摸受污染的物件而傳播。

手足口病主要有什麼症狀，為什麼有的患兒手足沒有皮疹醫生也說他患了手足口病？

手足口病多數會有高熱、納差、流涎等症狀，伴有手部、足部的皮疹，部份皮疹會出現在膝蓋、臀部，甚至全身，如果沒有手足皮疹的稱為皰疹性咽峽炎，但兩者的病原體是一樣的。大部份手足口病患兒都會在1周內自行痊癒。現時並沒有特效藥物治療手足口病，患者應充份休息及保證足夠液體攝入以防脫水，同時亦可採用症狀療法，以舒緩發燒和口腔潰瘍引致的痛楚。父母要細心觀察兒童的病情，如出現持續高燒、神情呆滯或完全不能進食、長時間無小便等情況，應及早求診。

手足口病應如何預防？

目前，已有國產疫苗可以預防手足口病，但良好的衛生習慣最為重要：

- 1 經常洗手，尤其是接觸患兒分泌物後；
- 2 保持家居清潔通風；
- 3 避免與患者有親密接觸，如接吻、擁抱、共用餐具或杯子；
- 4 均衡飲食和適量運動以增強免疫力。





小兒厭食

中醫怎樣看小兒厭食呢？

厭食是指小兒較長時間食欲不振，食量減少，厭惡進食，甚則拒食的一種常見脾胃病證。中醫認為脾胃功能失調是本病的病理基礎，病因包括飲食失調、偏食偏嗜、饑餓等。本病各個年齡都可發生，以1—6年歲為多見，城市兒童發病率較高。發病無明顯季節性，但春夏季濕邪當令，可使症狀加重。

中醫對小兒厭食有否分型？

中醫根據不同症狀仍有分型。若見食欲不振，形體瘦小，面色少華，精神良好，苔薄白屬脾胃失健；若見不欲進食，口舌乾燥，食少飲多，面色不華，皮膚失潤，大便偏乾，小便黃赤，舌紅少津，苔少，脈細屬脾胃陰虛；若見不思飲食，少食，拒食，面色萎黃，大便溏薄，夾不消化食物，舌質淡，苔薄白屬脾胃氣虛。



中醫在湯水食療方面可否介紹一下呢？

由於厭食兒童多見脾胃氣虛症狀，藥膳食療多遵循健運脾胃、補氣健脾、養陰和胃、消積導滯等原則進行。



除湯水食療外，家長還要注意什麼呢？

家長除利用湯水對厭食兒童進行調治外，還應對孩子的厭食進行心理矯治，應注意以下幾點：

- 紿孩子做出好榜樣。事實表明，如果父母挑食或偏食，則孩子多半也是個厭食者。
- 注意引導。當孩子不願吃某種食物時，大人應當有意識、有步驟地去引導他們品嘗這種食物，既不無原則遷就，也不過分勉強。
- 創造好的吃飯氣氛。要使孩子在愉快心情下攝食。





醫生也不是“藥神”

近段時間網上網下、影院內外都熱議徐崢主演的電影《我不是藥神》，影片主要凸顯出大陸某些藥品高昂的藥價與特定病患人群經濟支付能力之間的矛盾，就此日前李克強總理對有關部門加快落實抗癌藥價保障供應問題作出了批示，彰顯政府對此社會問題的關注和對人民健康的重視。



我們非常慶幸的是在澳門目前這種醫療保障體系下，基本不會出現腫瘤病人支付不起抗癌藥價的情況。但病人，尤其是那些慢性疾病的長期病患，也不能把他們的康復進度全部押在單純的藥物治療上，所以說開藥的醫生也不是“藥神”。



科大醫院
中醫心血管科
主治醫生

趙永華



俗話說“是藥三分毒”，中醫藥理論認為“毒”有廣義和狹義之分，廣義的“毒”是指藥物的偏性，即以藥物的偏性來糾正人體病理下的陰陽失衡狀態，即“以偏糾偏”使機體達到“陰平陽秘”的穩態，但古人也一直告誡治病用藥多“中病即止”，病變後期食療勝於藥治；狹義的“毒”是指對人體的臟器造成功能性損害，甚至危及生命的物質。中藥在中醫理論指導下，針對疾病治療過程中，特別強調以提高病人自愈能力為主的理念。病人如果完全依賴藥物，不去主動找尋有利於自己康復的生活方式，往往療效不盡人意。

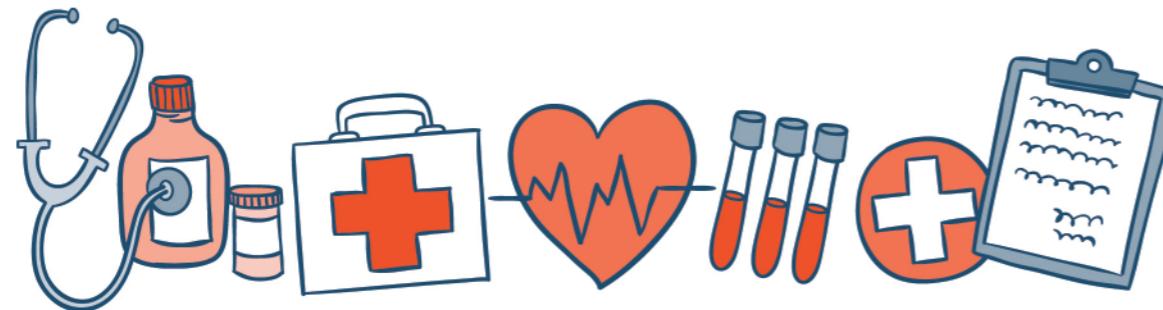


曾在門診遇到一位慢阻肺心力衰竭的病人，三診後病人說仍時有喘咳（儘管當時已將初診時的心率130次/分鐘調降到75次/分鐘），言外之意治療效果不甚滿意。當聞到病人身上散發著“香煙”的味道時，就問病人現在還在吸煙嗎？病人尷尬地說每天只吸得很少；接著詢問晚上睡覺時冷氣開到多少度？病人說23度，隨後建議病人應調到26度，病人便說若調至24度就熱得難以入睡。

實際上這個病人從中醫角度來看並無熱象，但病人把療效完全寄託在藥物上面，儘管這邊服藥試圖延緩衰竭的心肺功能，那邊又不斷吞雲吐霧、冷氣變為寒邪，不斷戕害心肺功能，這樣追求顯效猶如“水中撈月”。

每個醫生都心存“但祈世間人無病，何惜架上藥生塵”的善念，醫生不是“藥神”，他是病人康復的引路人，醫患的良好配合對疾病的治癒十分重要。





護理隨想 十年磨一劍，今日把示君

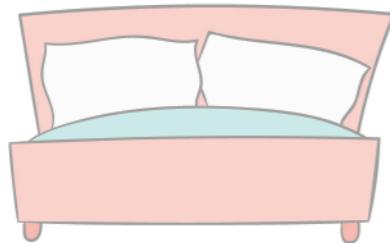
有賢者曾教誨：“人君博愛，世界具有同情，故救死扶傷，無分彼此”，“人生斯世，孰無親子兄弟，而疾病痛苦又所難免，則健者養掖病者，病者依賴健者，斯能維護社會安寧”，“大醫精誠”要則在技術之精，對患之誠，護理技術亦使然。不問貧賤富貴，長幼怨善，華夷愚智，才能彰顯我護者之仁心。護理實踐中不炫其能，不貪名利，不避危險，全心為人，達我護理人無我之心境。術由人所施，人有魂所撐，護理人的“魂”就是“仁愛”，但體現護理之魂尤需優良之術。



作為一名臨床一線人員，我們不僅要有一顆仁人之心更要有精誠之術。護士的素質、專業知識和技術貫穿整個的護理過程，我們只有不斷的用心體會，不斷地積累護理經驗，不斷地學習與觀察，才能在日常的護理工作中得心應手。與此同時細節亦決定成敗，我們更需要注重細節。在護理工作中多點愛心，多點耐心，多點關心，多點責任心對病人熱心點，精心點，考慮周到點，態度認真點以及對人尊重些、體貼些、理解些、禮貌些、真誠些。我們的護理工作就是這樣平凡而簡單，每天都做好這些看似簡單而又平凡的工作，那麼一定就是不簡單的人，我們的隊伍也一定就是一個不簡單的團隊！

少年易老學難成，一寸光陰不可輕，未覺池塘春草夢，階前梧葉已秋聲。





脾胃病與不寐病

「胃不和則卧不安」與「卧不安則胃不和」

中醫所說的「胃不和則卧不安」是出自於《素問·逆調論》。意思是：「因胃氣不和、脾弱不運，停滯胃腑，成飲成痰所致卧不安。其症狀為：胸前滿悶、不思飲食、嘔氣吞酸、惡心嘔吐、失眠而不得安臥或伴有頭目眩暈，睡則氣逆。」

臨牀上，常見很多人比較容易同時患有脾胃病與不寐病。為甚麼這兩種疾病容易同時出現在成年人身上？

生活在現今社會的成年人工作量多和工作壓力是無可避免的。當工作繁忙時，我們會很容易食無定時，或因應酬關係而暴飲暴食等等情況，這些都會導致脾胃受到損傷，當我們開始出現「胃不和」時，就會伴隨着「卧不安」…… 同樣道理，當我們精神不濟、睡眠質素欠佳時，脾胃功能也會同時出現問題，而導致食欲不振、不思飲食等情況。所以脾胃病與不寐病是息息相關的。



科大醫院
中醫生

伍小欣

從臨牀上看，「胃不和」固然可引起「卧不安」，但「卧不安」也可引起「胃不和」。特別是長期睡眠不安的患者，經常出現胃腸功能紊亂，通過改善睡眠能有助於胃腸病的康復。接下來給大家介紹幾款針對「胃不和」與「卧不安」的調理素湯水！



核桃栗子腰果百合紅蘿蔔素湯

功效：健脾胃、助安眠

材料：食材（4人）

栗子半磅	核桃25g	腰果25g	百合25g	紅蘿蔔一根	無花果2粒	蜜棗3粒

做法：紅蘿蔔削皮洗淨及全部材料洗淨備用。煲內放入清水，然後放入所有煲湯材料。待滾後，繼續大火煲滾20分鐘，之後轉中小火煲1小時，下鹽調味，完成。

粉葛牛蒡素湯

功效：理氣健脾、清熱祛濕

材料：食材（4人）

粉葛兩斤	牛蒡半斤	赤小豆+扁豆+紅腰豆=20g	陳皮15g	蜜棗3粒

做法：粉葛、牛蒡洗淨後去皮切細。赤小豆、扁豆、紅腰豆、蜜棗用水浸半小時後洗淨。陳皮浸軟後刮去白色部份。然後放入所有煲湯材料，水滾後轉最少火煲1小時，下鹽調味，完成。

鮮淮山蓮子茨實素湯

功效：健脾益胃、補中益氣、養心安神

材料：食材（4人）

鮮淮山400g	栗子肉100g	鮮百合30g	蓮子20g	茨實20g	陳皮15g	無花果3粒

做法：新鮮淮山要戴上膠手套刨皮，淮山皮才不會引致皮膚痕癢，刨去皮後洗淨切片待用。蓮子浸軟後打開中間檢查有無苦芯，如果有要除去苦的芯。新鮮栗子肉洗淨，用剪刀剪開後較易出味。新鮮百合用剪刀剪去積泥部份，然後洗淨待用。預備好各項材料後，將陳皮浸軟，無花果乾剪開厚片，茨實洗淨，放入所有煲湯材料，加入適量水，水滾後轉最小火煲2.5小時，下鹽調味，完成。

西醫部

Western Medicine
Department



中醫部

Traditional Chinese
Medicine Department



科別 Department		醫生 Doctors/ 治療師 Therapists/ 計養師 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、鄧語詩 TANG U Si、杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、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、趙文為 ZHAO Wenwei
	普通外科 General Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong、嚴建明 YAN Jianming
	兒科 Paediatrics	劉劍輝 LAO Kim Fai
	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
特約門診 SOPD (Associate Doctors)	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、Joao Miguel De Melo Faria Peixoto
	神經外科 Neurosurgery	陳君漢 CHAN Kwan Hon
	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、李先鋒 LI Xianfeng
	小兒外科 Paediatric Surgery	楊重光 YEUNG Chung Kwong
	兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin
	整形外科 Plastic Surgery	杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada
	骨科 Orthopaedic Surgery	吳偉民 NG Wai Man、張永融 CHEUNG Wing Yung、林茹蓮 LAM U Lin
	骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine	俞江山 YU Kong San
	耳鼻喉科 ENT	林冠群 LAM Kun Kuan
	眼科 Ophthalmology	程正昂 CHENG Zheng Ang
	皮膚科 Dermatology	賴維均 LAI Wai Kwan Wico
	血液科及腫瘤科 Haematology and Oncology	方壯偉 FONG Chong Wai
	麻醉科 Anaesthesiology	鄭彥銘 CHENG Gregory
	營養師 Dietitian	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han 陳麗渝 CHAN Lai U

科別 Department	中醫生 TCM Doctors
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 Ian、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
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 張華麗 ZHANG Huili
	外科 Surgery 鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、馬威 MA Wei
	婦產科 Gynaecology & Obstetrics 遇桂芳 YU Guifang
	兒科 Paediatrics 宋玫 SONG Mei
	神經外科 Neurosurgery 譚林琼 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
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	疼痛科 Pain Therapy 徐仲煌 XU Zhonghuang、張玫 ZHANG Mei
	內科 Internal Medicine 陶紅霖 TAO Honglin
	婦科 Gynaecology 陶紅霖 TAO Honglin



澳門基金會明愛家居護養服務



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、 熊維嘉 HUNG Wai Ka、郭寶賢 KWOK Po Yin Samuel
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

服務內容

- 個人照顧：助浴、餵食、個人衛生處理等。
- 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。
- 復康服務：物理治療、職業治療、家居環境安全改善建議等。
- 社工服務：社區資源連結、心理及情緒支援等。
- 在家訓練：照護知識及技巧指導、諮詢等。
- 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「家居健康」概念帶入家中。

