



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

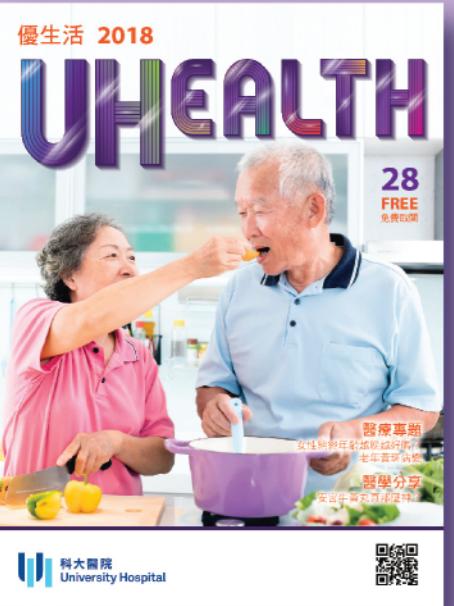
UH HEALTH

28
FREE
免費取閱



科大醫院
University Hospital





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
恆生醫療中心
宇晴醫療中心
偉氏醫療中心
澳門陽明物理治療中心
康礎物理治療中心
利達通黃貢有限公司
工聯北區綜合服務中心
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
驛站
澳門明愛
獲多利大廈
中土大廈
光輝商業中心
東南亞商業中心
建興隆商業中心
南通商業大廈
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

CONTENT 目錄



- | | | |
|----------------|--------------------------------|----------|
| 醫療專題 | 女性絕經年齡越晚越好嗎 ? | 04 |
| | 老年黃斑病變 | 08 |
| 外科醫生告訴您 | 老年人輕微外傷，不可小視
——淺談慢性硬膜下血腫的防治 | 12 |
| 婦康薈 | 女性絕經後也容易患婦科病 ? | 14 |
| 影像透視 | 吸煙的危害 | 16 |
| 醫學分享 | 安宮牛黃丸真那麼神 ? | 18 |
| 護理分享 | 噪音性聽力損失 | 20 |
| 藥學分享 | 良性前列腺增生 | 22 |
| 健康愛美麗 | 認識「老人斑」 | 24 |
| | 補骨飲食 —— 預防老年性骨質疏鬆症 | 26 |
| 最愛小兒科 | 過敏與大自然
中醫防治兒童哮喘 | 30
32 |
| 醫生醫心 | 扶正 · 抗癌 | 34 |
| 護理護您 | 從事護理工作生涯的心得與體會 | 36 |
| 中醫靚湯 | 慎防老年人骨質疏鬆 | 38 |

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.

女性絕經年齡越晚越好嗎？



月經對於女性朋友來說是非常重要的，這是因為卵巢是分泌雌激素的重要器官，也正是由於卵巢能夠正常“工作”，女性才會有曼妙的身材，姣好的容顏。那這麼說來女性絕經年齡越晚越好嗎？女性絕經年齡推遲是什麼原因？



女性絕經年齡越晚越好嗎？

其實並不是這樣的，在20年前女性絕經的平均年齡是47歲，現在由於環境和飲食等生活條件的改變，絕經時間平均是50歲左右。如果40—45歲就絕經的話，的確是早了點，這個時候可以在醫生的指導下補充雌激素，從而推遲絕經年齡。如果是在45歲以後絕經的話，這就是比較正常的了，也不用刻意進行治療。

現實生活中，有很多女性為了永葆青春，用各種方法推遲絕經年齡，這雖然會讓女性減慢衰老的速度，但是會在一定程度上增加乳腺癌、卵巢癌、子宮內膜癌等婦科癌發生的幾率。所以女性絕經年齡並不是越晚越好的。而女性一般的絕經年齡要在53歲之前，這個年齡段相對來說是最合適的，既不會讓女性過早衰老，也不會刻意的增加了婦科癌的機率。

女性絕經年齡推遲是什麼原因？

引起女性絕經年齡推遲的病理原因主要是卵巢顆粒細胞瘤和卵泡膜細胞瘤，前者是低度惡性腫瘤，後者是卵巢良性腫瘤，有的時候這兩者可能會同時合併存在。女性如果出現這種病症的話，主要就是表現為絕經推遲、月經紊亂，暫時還沒有其他症狀。

所以說，女性絕經年齡並不是越晚越好的，當女性發現絕經年齡推遲的話，要及時去醫院進行檢查，不管是輕微的還是嚴重的，都要進行B超檢查，必要的時候還可以進行盤腔CT掃描或者MR以此來確定是否患有卵巢腫瘤。希望此篇文章能夠幫助到廣大女性朋友，萬不可為了永葆青春而給自己帶來更大的傷害。





女性一般多大年紀絕經？

女性絕經的年齡個體差異較大，一般來說，決定女性絕經期年齡的主要因素為卵母細胞的數量。在每個女嬰出生時，其卵巢大致約有一百萬個卵母細胞，隨著年齡的增長，其體內的卵母細胞數量會逐漸減少，當卵母細胞的數量減少到臨界數量時，就會出現絕經，此時就是該女性的絕經年齡。資料表明，不同地域的女性其平均絕經年齡各不相同，歐美的女性為52歲，亞洲女性為50歲，而非洲的女性48歲；此外，乾寒地區的女性平均絕經年齡較溫濕地區的女性要早；海拔高的地區女性平均絕經年齡比海拔低的地區的女性絕經年齡要早。

一般來說，身材矮小、體重過輕、營養匱乏的女性相對而言其絕經年齡要比身材健壯、營養豐富、體重適中的女性要早3–4歲；身體患有慢性消耗性疾病、內分泌不正常、代謝紊亂的女性絕經的年齡要早於身體健康的同齡女性；性生活不和諧、夫妻關係不和睦，精神長期抑鬱的女性其絕經年齡也相對要早。

那麼，大多數女性什麼時候絕經？女性什麼時候絕經正常？統計資料顯示，大約95%左右的女性在55歲之前都會出現絕經，但個別的可能會到60歲左右才絕經。一般來說，如果過了絕經的平均年齡，而遲遲不絕經的女性，如果周期正常、月經量正常，自身也沒有明顯的不適症狀，大都屬於正常現象，無須過於擔心。在一定程度上，絕經時間推遲，說明卵巢功能尚好，對保證女性內分泌平衡及延緩身體重要臟器的衰老有益無害。

女性絕經前期的症狀

絕經對於女性來說首先在心理上就是一個巨大的打擊，因為這是衰老前的徵兆。其次在身體上也會有不同程度的體現，身體較虛弱，容易疲累等。那麼下面就讓我們來了解一下女性絕經前的三大症狀。

● 月經周期紊亂

屬於絕經的常見症狀表現，危害性非常大。從正常的月經周期變為不定期的陰道出血，有時經期延長或變為持續性陰道出血，淋漓不斷達1–2個月不止；也可發生大量陰道出血，病人可發生貧血，面色萎黃，全身乏力，心慌，氣短。

女性絕經期，除外腫瘤後，可以按照更年期月經紊亂來進行治療。絕經前月經周期紊亂是最常見的。

● 稀發月經

月經周期間隔時間長，由正常20–30天變為2–3個月或更長的時間行經一次。經量可正常或較前減少，間隔時間逐漸延長到4–5個月或半年才行經一次，以後則完全停止。

● 突然絕經

少數女性患者會出現突然絕經的現象，一直受到人們的關注。有些女性朋友的月經周期一直正常，僅有幾次月經逐漸減少，以後月經突然停止。



另外，還有一些女性患者在絕經前的症狀表現為停經一段時間後，發生子宮出血，持續2–4周，血量多少，持續時間長短與相對作用持續時間及撤退速度有關。女性絕經前會有或多或少的經期出血現象不規律，這樣對於女性是一個現象，需要女性朋友做好心理准備，以一個健康的心態迎接。

如何區分是絕經前月經失調還是有子宮的病變，就需要去醫院讓婦科醫生幫您鑑別。



遇桂芳

科大醫院 婦產科顧問



香港醫學專科學院院士（眼科）、科大醫院特約眼科醫生賴維均表示及早接受治療是控制老年黃斑病變的最重要關鍵。

甚麼是老年黃斑病變

黃斑點是視網膜其中一小部份，位於中央位置，佈滿大量感光細胞，令中央視力保持清晰。老年黃斑病變是由於年齡增長，導致黃斑點脆弱的感光細胞受損而無法正常運作，從而影響中央視力。若有高血壓、家族歷史、吸煙（身體積累氧化劑）、長期曝露於紫外光下及缺乏均衡營養，出現這病的機會亦相對地提高。

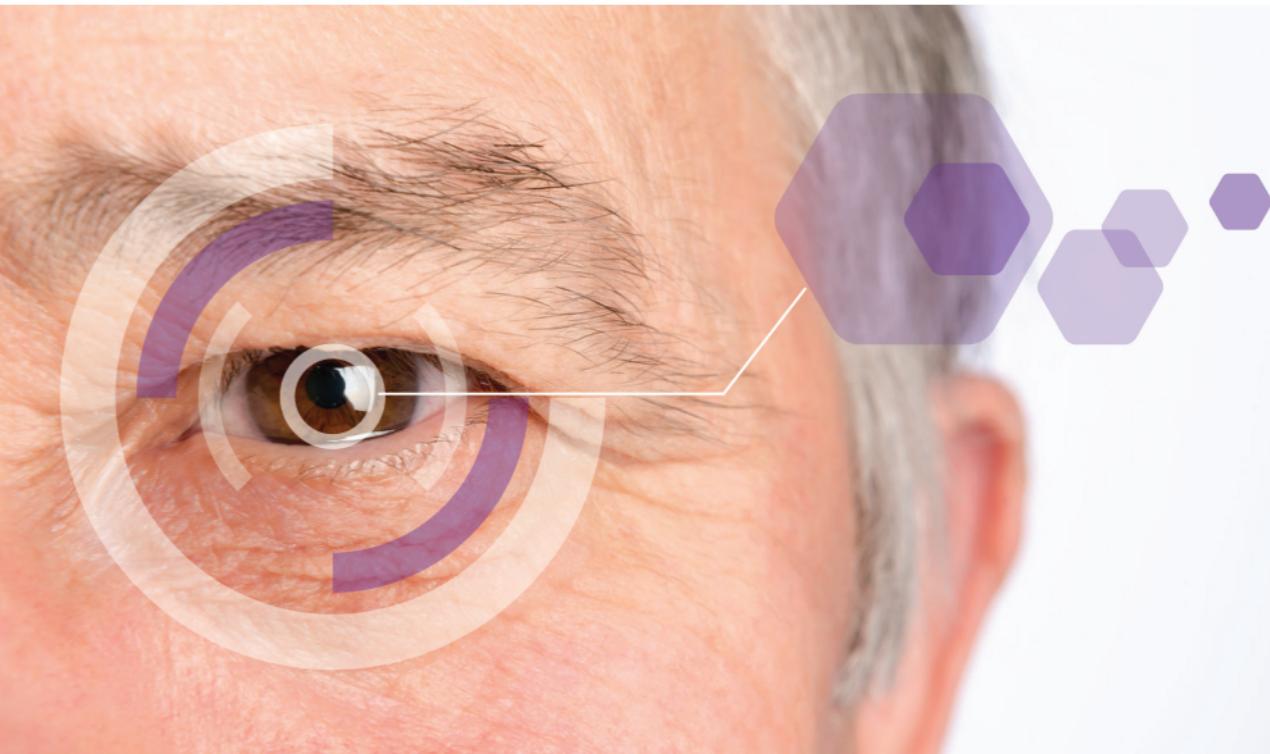
在東亞地區，老年黃斑病變是其中一個常見的致盲原因，在60歲或以上的長者中，約有四成是老年黃斑病變患者。

此病大致可分為乾性及濕性兩大類，約九成患者屬乾性老年黃斑病變，此類病變對視力影響較少及惡化速度較慢。可是，乾性老年黃斑病變患者隨時有機會轉為濕性。濕性老年黃斑病變是由於視網膜下的脈絡膜出現不正常的血管增生，導致血管滲漏及出血，最終形成疤痕，對中央視力造成永久破壞，嚴重更可致永久失明。此類別雖佔一成病例，但當中九成患者卻可能因此而嚴重喪失視力，病情不但較為嚴重，其惡化速度亦比乾性的為快。在部份嚴重患者當中，他們的視力甚至可在數天內受到嚴重破壞。

老年黃斑病變 Age-related Macular Degeneration

是全球繼白內障及青光眼後，第三大致盲殺手，而在不少國家中，它甚至已成為55歲以上人士的頭號致盲殺手。

老年黃斑病變堪稱眼睛的「隱形殺手」，礙於患者在病發初期並不會出現明顯的徵狀，不痛也不會明顯影響視力，再加上大部份患者病發時雙眼並非同時受影響，受損視力可由另一隻尚健康的眼睛彌補，故患者難以察覺視力上的變化，因而忽視病情而導致延誤診治，令視覺功能受到慢性及漸進式的破壞。當病情進一步惡化時，患者的視力將不斷衰退，最終更可導致失明，情況不容忽視。



老年黃斑病變的症狀

老年黃斑病變常見的症狀包括視力模糊、影像變形或扭曲及焦點視力出現黑影等。

由於這些病徵很容易與其他眼疾混淆，加上長者經常誤以為「眼濛濛」是眼睛退化的必然現象，因而減低患者對此疾病的警覺性。所以當出現明顯的病徵時，患者的視力可能已受到無法逆轉的傷害，對他們的日常生活造成沉重的困擾。認知度不足及輕視老年黃斑病變所帶來的威脅是促使患者延誤診治的主因：臨床經驗顯示，過往曾有不少長者在當出現病徵時沒有即時求醫，誤以為病況會自行改善或當視力每況愈下而影響日常生活才決定求醫，此時眼睛可能已受到一定程度的損傷，視力亦因此而逐漸下降。所以，及早診斷並接受適切的治療是現時減低視力因老年黃斑病變而受損的唯一方法。

檢查患有老年黃斑病變病人的方式

病人經滴藥水把瞳孔放大後，眼科醫生會利用裂隙燈，配合檢查鏡替病人檢查黃斑區及視網膜。當病人被斷定患有老年黃斑病後，醫生會用更精密的儀器作出更深入的檢查。這些儀器包括眼底螢光造影，及光學相干斷層掃描（OCT）。

治療老年黃斑病變

現時，患者可透過光動力療法、激光治療，或眼內藥物注射來控制濕性老年黃斑病變的病情。

光動力療法

混合靜脈注射藥物及冷激光活化。
堵塞及封閉視網膜下的不正常脈絡膜血管增生。
只能保存患者現有的視力，減慢視力衰退。
及後再按病情來決定是否需要繼續接受治療。
一般只用於「複合治療」。

激光治療

利用熱能把增生的血管破壞。
但同時亦會將正常健康的組織破壞。
接受治療後，血管增生的問題仍可能復發，
部份患者即使重覆進行激光治療，視力仍可能會惡化，故此已很少採用。



預防勝於治療

要有效預防老年黃斑病變，市民應及早戒煙、攝取足夠的抗氧化物、於室外強光下活動時配戴防紫外光的太陽眼鏡及定期接受眼科檢查，市民也可以使用阿姆斯勒方格表（AMSLER GRID）作自我檢查方法。

總括而言，良好視力是人生最珍貴的天賦財產之一，及早接受治療是控制老年黃斑病變的最重要關鍵。所以當出現視力模糊或影像變形扭曲等徵狀時，應立刻求醫並及早接受合適的治療，不應謹疾忌醫致錯失黃金治療機會，使病情惡化。

眼內藥物注射

現時治療濕性老年黃斑病變的最常用且針對性較有效的方法，透過於患者的眼球直接注入血管內皮生長因子抑制劑（Anti-VEGF），藥物便可滲透到視網膜下的血管，於黃斑區血管滲漏的位置直接發揮作用。此藥物能夠抑制眼球內一種名為血管內皮生長因子（VEGF）的運作，從而抑制血管異常增生及消除水腫，因此亦稱為「抗血管增生」的治療。治療由每一個月注射一次開始，直至視力已達至最佳。一般來說，至少需要連續三個月每月注射一次，然後醫生會評估病情，以考慮是否需要再繼續注射。





老年人輕微外傷，不可小視

淺談慢性硬膜下血腫的防治

80歲的梁婆婆一次例行戶外步行時沒有走穩，跌坐於地，當時並無大礙，家傭把她扶起後還能繼續行走，各方面並無異常變化。大約一個月後出現精神萎靡，室外活動明顯減少，恰逢天氣轉冷，梁婆婆和家人都未在意。距跌倒近兩個月時情況驟變，梁婆婆出現意識不清、左側肢體無力、言語不清和大、小便失禁，家人以為中風，趕緊呼叫救護車把她送到醫院。緊急頭顱CT檢查報告指出「雙側額頂部慢性硬膜下血腫，右側多於左側，血腫量超過100ml」，很快接受了手術治療，病情逐漸好轉。

什麼是慢性硬膜下血腫？



▲ 附圖1：慢性硬膜下血腫開顱清除手術中的照片
(來自網路)

慢性硬腦膜下血腫（見附圖1）是指頭部外傷三周以上，出現腦與硬腦膜之間的顱內血腫，發病率約占顱內出血的10%，出血量可多達100ml以上。從顱腦損傷到症狀發作在三周以上，一般需要一至三個月，平均五周左右，一年以上者少見。

慢性硬腦膜下血腫的發生率平均約每年每10萬人5至6例，好發於50歲以上，而70歲以上的人每年每10萬人高達58例之多。2010年4月至2013年3月間，日本的統計初次診斷為慢性硬膜下血腫的平均年齡為76歲、4.2%為50–60歲、14.8%為60–70歲、32.9%為70–80歲、36.8%為80–90歲和8.5%是90歲以上。這些資料告訴我們，70歲以上的老人是慢性硬膜下血腫病人中的主要人群。



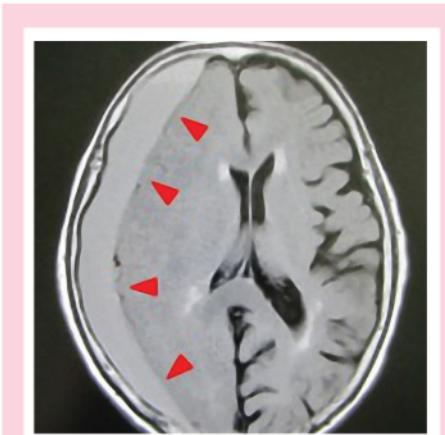
慢性硬膜下血腫，奈何老人多發？

客觀分析，老年人容易達到硬膜下血腫發生的三大要素：潛在的出血因素；腦萎縮；外傷。老年人的血管彈性下降、脆性增加，止血和凝血的功能退化，常需服用藥物治療基礎病，有的藥物會增加出血的風險。腦萎縮造成腦膜與腦之間的距離增大，造成腦膜與腦表面之間的橋靜脈張力增高。輕微外傷的主要人群就是老年人，他們腿腳不靈便，日常生活中經常有不隨意的磕碰，如偶爾被門角、床角碰傷、不小心跌倒等意外發生。這些不經意的輕微外傷更容易誘發老年人形成慢性硬膜下血腫。

做好防跌倒，老年人法寶。

梁婆婆的實例告訴我們，慢性硬膜下血腫起病隱蔽，及時發現困難，容易誤診為老年癡呆和腦中風。顱腦的CT或MRI檢查（見附圖2）可以明確診斷，絕大多數病人只需要通過在顱骨上進行打孔引流手術就可以治癒，較少病例可以通過藥物治療得到治癒。

在此提醒家有老人的朋友們，加強老人的看護，適當使用輔助用具，預防跌倒等輕微外傷，是老年人遠離如慢性硬膜下血腫、股骨頸骨折等傷害的法寶。一旦輕微外傷的老人出現頭痛、言語不清、肢體活動不利等症狀，應儘快就醫，以免耽誤最佳救治時機。



▲ 附圖2：顱腦MRI圖，紅箭頭所指為腦組織受壓（來自網路）



譚林玲

科大醫院 神經外科顧問



女性絕經後也容易患婦科病？

很多人都認為女性絕經後就不會得婦科疾病了，或者原先有子宮肌瘤的人士絕經後就萬事大吉不用再去檢查了。其實不然，某些婦科病還是很容易發生在絕經後的女性當中，接下來就介紹一些比較常見的。

I 婦科惡性腫瘤

統計表明絕經一年以上的婦女出現陰道出血，患生殖器惡性腫瘤的可能性約占百分之三十。所以一旦出現這種情況，建議馬上就診。有研究顯示，像子宮內膜癌、卵巢癌、宮頸癌，患者都以老年婦女為多。值得注意的是，由於老年女性腹部鬆弛，腹肌萎縮，脂肪增厚，加上老年婦女觸覺及疼痛感低下，導致病情隱蔽，很容易引起誤診。

因此，老年女性朋友一定要定期進行婦科檢查。而且婦科惡性腫瘤只要是早期發現，早期得到治療，是完全可以治癒的。

II 子宮脫垂

女性絕經後，盆底肌肉失去張力，韌帶及結締組織失去彈性和堅韌度，對子宮托持力減低，容易引起子宮脫垂，還常伴有膀胱膨出及直腸膨出。子宮脫垂的病人，可以出現尿頻或小便困難，下腹及陰部有下墜感，尿瀦留或尿失禁。站立時有包塊從陰道脫出，提重物後更加明顯。

III 老年性陰道炎

女性絕經後由於卵巢功能的衰退，雌激素缺乏，導致陰道壁萎縮，黏膜變薄，抵抗力下降，極易受細菌感染。再加上陰道內酸性抑菌環境消失，更適宜細菌生長，導致陰道炎更容易發生。而且一旦患病還容易反復發作，嚴重影響老年女性朋友們的生活品質。

IV 肌瘤增大

絕經前就有的譬如子宮肌瘤，眾所周知肌瘤絕大部分都是良性的腫瘤，故絕經後不再增大甚至萎縮，但不意味著就可以停止檢查，因為還有很少幾率是惡性的腫瘤，倘若絕經後繼續增大就要排除惡變的可能。

因此，為了您的健康，為了您的家人着想，絕經後也要做好婦科檢查。



馮鈞曉
科大醫院 婦產科醫生

吸煙的 危害

吸煙有害健康，這個道理大家都懂，但仍有少數人沒有引起足夠重視！我們用CT掃描檢測長期吸煙患者的肺部表現（對照60歲正常男性），直觀地告訴大家長期吸煙對肺部的危害。

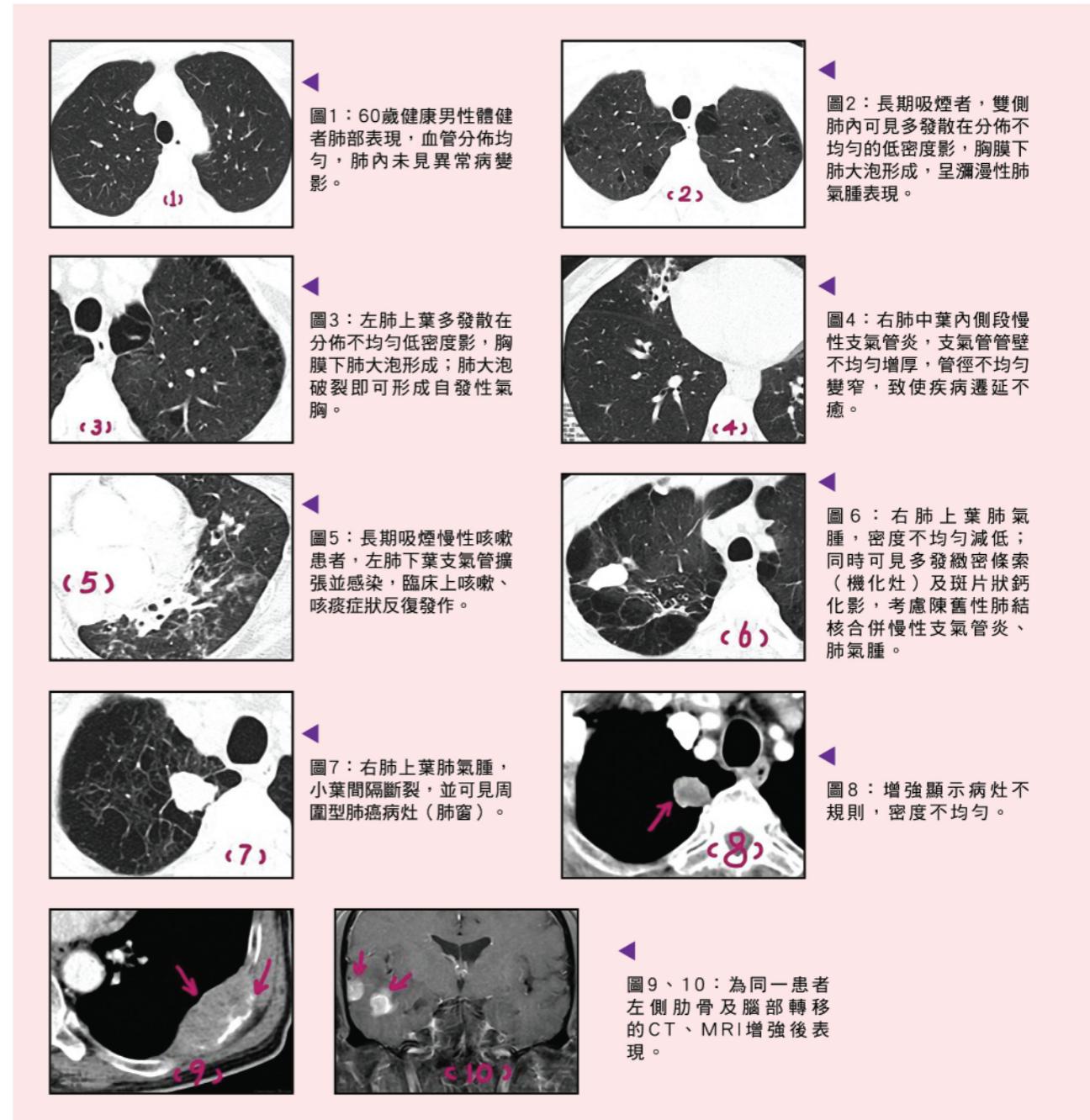
吸煙的有害物質大致分6大類：

- 1 醛類、氮化物、烯烴類，刺激呼吸道。
- 2 尼古丁類，刺激交感神經，讓吸煙者形成依賴。
- 3 胺類、氰化物和重金屬，均屬於毒性物質。
- 4 苯丙芘、砷、鎘、甲基肼、氨基酚、其他放射性物質，均有致癌作用。
- 5 酚類化合物和甲醛等，有加速癌變作用。
- 6 一氧化碳，減低紅細胞將氧輸送到全身的能力。吸煙還有輻射，假如每天抽1包半香煙，一年受到的輻射量相當於做300次X光胸部透視。

研究表明1克尼古丁即煙鹹能毒死300隻兔或500隻老鼠；如果一次給人注射50毫克煙鹹就能致死。尼古丁抑制性激素分泌、殺傷精子，阻礙精子卵子結合，大大降低受孕幾率。男性甚至導致陽痿；女性出現月經紊亂、流產、絕經提前等，使絕經後骨質疏鬆更加嚴重。

吸煙可以引起全身多器官病變，以對呼吸道危害最大，很容易引起**咽喉炎、慢性氣管炎、肺氣腫**等，長期吸煙者支氣管內膜增生引起支氣管管腔變窄甚至阻塞、內膜鱗狀化生最終導致癌變，輕則形成慢性支氣管炎，重則產生**支氣管肺癌**（簡稱肺癌）。

2017年10月27日，世界衛生組織國際癌症研究機構公佈，吸煙屬I類致癌物。



另外，吸煙導致冠心病、高血壓、腦萎縮發生，患者記憶力下降、腦血管病及周圍血管病的發生率亦明顯升高，還易引起胃潰瘍等。

吸煙不僅危害自身，二手煙還造成家人及周圍人群傷害；我們不僅要做到自己不吸煙，還要阻止身邊的人吸煙。

「我們要徹底杜絕煙草的危害，遠離煙草！」



董道先

科大醫院 影像科顧問

安宮牛黃丸 真那麼神？



筆者近年來聽到不少老年病患來診時常說：「我血壓偏高，定期食安宮牛黃丸，預防中風」、「前幾天覺得肢體麻痺無力，立刻吃了一顆安宮牛黃丸」、「平時會放一顆在床頭，以防萬一」……

類似的說法時有出現，現時社會對安宮牛黃丸有很多不全不實的說法，有些市民在一知半解之下，把此藥視為患高血壓病及老人家預防中風的靈丹妙藥。到底安宮牛黃丸是否真有此神效？今天就來說一說。



安宮牛黃丸出自清代醫家吳鞠通所撰寫的《溫病條辨》，是中醫「涼開三寶」之一，成分包括牛黃、鬱金、犀角（現用水牛角代替）、黃連、黃芩、梔子、朱砂、雄黃、冰片、麝香、珍珠和金箔衣。主要功用是清熱開竅、豁痰解毒。適用於痰熱壅閉心竅之熱閉證，以及熱邪內陷心包之證，常用於中風昏迷之陽閉證、小兒驚厥等邪熱內閉等病證。

所以安宮牛黃丸是專用於中風的陽閉證，那到底甚麼是陽閉證？

在中醫學中，中風分為中臟腑和中經絡，有意識障礙（即神智不清）的即屬中臟腑，中臟腑中又分閉證和脫證兩類，其中閉證再分陽閉和陰閉兩類。

閉證是指邪氣閉阻於內，導致臟腑功能閉塞不通而發病，表現為突然昏倒、不省人事、牙關緊閉、口噤不開、兩手握固、大小便不通、肢體強痙。而陽閉是屬熱性的閉證，除了上述閉證的表現外，還有面紅身熱、躁擾不寧、舌紅、苔黃厚、脈弦數有力的症狀。

所以當出現上述陽閉證的症狀時，服用安宮牛黃丸可有急救之效。若出現四肢發涼、面唇發暗、口吐痰涎的陰閉證，抑或四肢厥冷、面色蒼白、汗多、肢體軟癱、大小便失禁的元氣衰竭的脫證時，服用安宮牛黃丸反而會適得其反，不單沒有治療之效，反倒會加重病情。

安宮牛黃丸確是中風——熱閉證的急救良藥，對證及在初期使用可取良效。但不是所有中風類型均能治，亦不是用於預防高血壓或中風的保健品。另外，藥方含有朱砂、雄黃等毒性藥品，更絕不能長期服用；且方中多用寒涼藥物，久服反倒易損傷元氣和脾胃功能。

總而言之，中醫講求辨別病證而用藥，任何藥物均不能治百病，若道聽塗說，自行隨意用藥，最終花了錢，卻沒療效，加之損傷身體，實在得不償失，亦不是為醫售藥者所願見的。



陳飛燕
科大醫院 中醫生



甚麼是噪音？

凡是造成心理或生理的不適、降低工作及學習效率，以及對個人健康和聽力造成損害，即可稱之為噪音。

根據澳門法令規定：在每日等效聲級超過85dBA之工作地點（一般與人交談約40分貝；汽車噪音約為80–100分貝），僱主必須採取避免聽力受損的預防措施並定期做聽力檢查。

噪音造成的影響

噪音對人體最直接的危害就是導致聽力損失。一般在85分貝的噪音環境下超過八小時即可造成聽力受損。

可依聽力受損的可恢復性，分為暫時性及永久性的聽力損失。暫時性的聽力損失是短時間處於高噪音區域，導致聽力閾值的提高，但經過一段時間後，聽力閾值可回復到正常狀態。若長期處於噪音環境中，則可能引起永久性的聽力損失，聽力無法恢復。

此外，除了會造成聽力損失外，亦會引起心情煩躁、疲勞、緊張、記憶力和思考力減退、注意力不集中，進而造成生活品質不佳、學習障礙、溝通障礙、就業困難、人際關係問題、及危害個人安全等等。而工作者之聽力損失，亦會減低對工作環境危害的知覺，增加職業意外的發生。

哪裡是噪音的高風險場所？

噪音的高風險場所有來自工作場所的噪音（如：工廠、機場、營建中的工地）；娛樂場所（如：KTV、賭場）；居住環境中（如：飛機、車輛經過路線）；個人攜帶式音樂設備（如：隨身聽、耳機）。

出現了這些症狀可能是聽力受到損害了？

- ▶ 離開噪音作業場所後仍聽到嗡嗡聲
- ▶ 談話時，覺得聽不清楚或聲音變小
- ▶ 別人覺得你講話聲音變大
- ▶ 收聽廣播或收看電視時需較大的音量
- ▶ 在吵雜的環境中辨識語言的能力變差

如何預防聽力受損？

長期暴於噪音環境引起的聽力損失目前還沒有方法治療，永久性的聽力損失為不可回復的，但是聽力危害是可以被有效預防的。最好的方法就是預防勝於治療！

- ★ 出入噪音場所時，使用耳塞、耳罩或有效的保護措施。
- ★ 若需使用耳機時，音量不超過60%，以及連續聽的時間不超過60分鐘，使用頭戴式的耳機對聽力損害程度亦小於耳塞式的。
- ★ 職業場所的噪音除了配戴防護裝備以及安裝隔音、消音設備外，更要選用較少噪音的機器，並定期維修保養。另外，可安排員工於工作期間有適當的小休，避免長時間在噪音環境下工作。
- ★ 定期安排聽力測試，便可於早期發現聽力受損而及早採取補救方法。

常見聽力檢查

純音聽力測試

目的	測量各個頻率中可聽見的最低的音量
測試方法	接受測試者進入隔音室後，戴上耳機，給測試者聽不同頻率及音量的聲音，當測試者聽到聲音即按下按鈕（即使是非常微小的聲音），整理記錄數據後得出結果。測試時間約15–20分鐘。

聽性腦幹誘發反應測試

目的	利用聽覺系統在聲音刺激後會有放電的生理反應、並記錄。可輔助瞭解受測者的中、高頻率的聽力狀況，也可以用來檢查神經系統有無特殊病變，如：聽神經瘤等。
測試方法	分別於額頭及耳後乳突處貼上電極導線，從雙耳分別放出刺激音。測試時間約30–60分鐘。



聽力受損等級

輕度	聽力損失介於26–40分貝
中度	聽力損失介於41–55分貝
中重度	聽力損失介於56–70分貝
重度	聽力損失介於71–90分貝
極重度	聽力損失大於91分貝



李卓婷

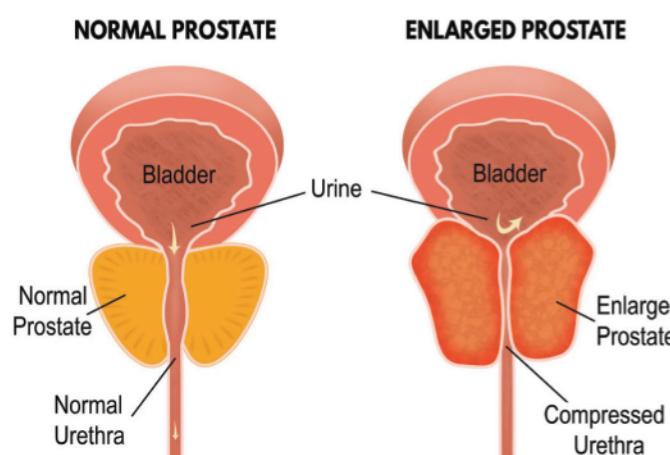
科大醫院 門診部護士



(Benign Prostatic Hyperplasia — BPH)

良性前列腺增生，又稱為良性前列腺肥大，是一種常見於男性長者的疾病。大約五成60歲的男性會受良性前列腺增生影響，而隨著年齡增長，80歲以上的受影響男性則達到九成。其病因至今未明，風險因素包括年齡、家族史、肥胖和缺乏運動等。

前列腺屬於男性生殖系統的一部份。它是呈胡桃狀的一種腺體，位於膀胱之下，直腸之前，並包圍著尿道。其主要功能是分泌一種乳白色的液體，與精子混合成精液並協助精子射出體外。



良性的前列腺增生很少會導致生命危險，但往往會影響男士們和他們的伴侶之生活質素。如不予以適當的治療，嚴重的良性前列腺增生可引致併發症如血尿、急性尿瀦留、尿失禁、泌尿道感染、膀胱或腎功能受損。

良性前列腺增生的病徵

- 開始排尿時感到困難
- 排尿尾段呈滴尿狀態
- 尿流變弱
- 排尿後感到膀胱內的尿液未完全排清
- 尿頻，包括夜尿頻密
- 不能忍尿

診斷方法

根據病人情況，醫生會選用不同的診斷方法。

○ 肛門指診

是最常見最簡單直接的檢查方法。醫生會戴上塗有潤滑劑的手套並用手指探入直腸，這樣能隔著直腸前壁來檢查前列腺的大小和形狀，從而診斷出前列腺是否增生或其他異常的情況。

○ 超聲波

能觀察前列腺的體積，及殘留在膀胱內之尿液容量。此外，還可以觀察膀胱內是否有結石存在。

○ 尿流頻率的測定

這是用來測試病人排尿的速度。病人會將尿液排入儀器，如排尿速度過慢，這可能是良性前列腺增生的徵兆。

藥物治療

治療良性的前列腺增生的藥物主要分為兩大類，分別是 α - 受體阻斷劑 (α - Blocker) 和 5α - 還原酶抑制劑 (5α - Reductase Inhibitor) 。

○ α - 受體阻斷劑 (α - Blocker)

常見的有 Tamsulosin, Doxazosin, Prazosin 。

它們作用於前列腺和膀胱周邊的肌肉，使其放鬆從而增加排尿的流量及舒緩排尿時的不適。此類藥物只能減輕排尿困難的病徵，沒有對前列腺的大小有直接作用，並需要長期服用來控制病徵。

副作用：頭痛、頭暈、血壓低、容易疲勞及有可能影響射精的功能。

○ 5α - 還原酶抑制劑 (5α - Reductase Inhibitor)

此類藥物現今只有兩種，分別為 Dutasteride 和 Finasteride 。

它們能抑制睾丸酮 (Testosterone) 轉化成雙氫睾丸 (Dihydrotestosterone) 。因雙氫睾丸酮會使前列腺增生，抑制它能有效地治療前列腺的增生。病人需要長期服用此類藥物來控制前列腺的大小。若停止服藥，前列腺會再次增大。

副作用：性慾減退、勃起功能障礙。

良性前列腺增生是沒有有效的預防方法。如發現以上提及的徵狀或有排尿不適，應儘早就診。藥物能有效地控制病徵，減少對生活上的影響。



沈皓德

科大醫院 註冊藥劑師



認識「老人斑」

「老人斑」這名字很容易嚇怕人！有些朋友年介30至40歲，聽到自己長的是老人斑，都會驚訝地說：「我那麼快就長老人斑？！」

其實何謂「老人斑」？

「老人斑」的醫學名稱是脂溢性角化病（Seborrheic Keratosis），屬於常見的皮膚良性增生，好發於較多暴露在太陽的位置，例如面頰或頭皮。一般統計50歲以上的人群有80%或以上的機會會受到影響。雖然脂溢性角化病對健康沒有危害，但外觀上與疣及皮膚癌相似，需要慎重鑑別。這類斑點會隨著年齡增加，但不具有傳染性。

誰容易出「老人斑」？

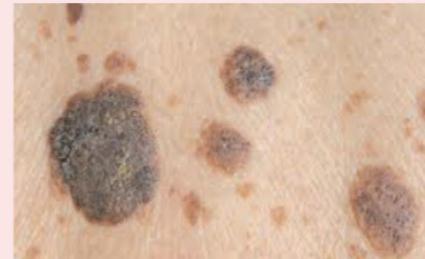
如家族成員有「老人斑」，那麼這種不受歡迎的“記號”可以早在30歲左右就出現。而皮膚偏白的人士發生率也較高；膚色偏深的話，脂溢性角化病則好發於眼周的位置。懷孕、接受雌激素替代療法、經常暴曬都會增加「老人斑」出現的機會。

「老人斑」有什麼症狀？

「老人斑」起初呈粗糙、增厚的小點，多為正常皮膚顏色。後來慢慢形成凸起斑塊，大小不定，但直徑一般小於1cm。顏色可以是正常皮膚顏色、淺棕或深棕色。除了手掌及腳掌，其他皮膚位置都可出現脂溢性角化病；最常見的部位是面部、頭皮、頸及背部。「老人斑」不會產生疼痛，偶伴癢癢；可以單粒或單一片狀存在，也可以多發散地或呈密集式出現。



▲ 光化性角化病 Actinic Keratosis



▲ 脂溢性角化病 Seborrheic Keratosis

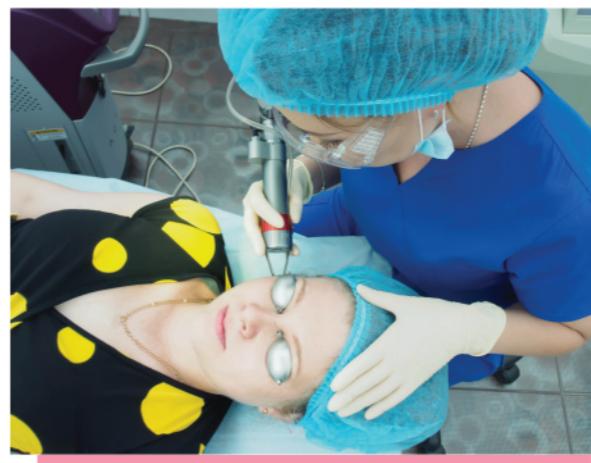


▲ 面部的脂溢性角化病



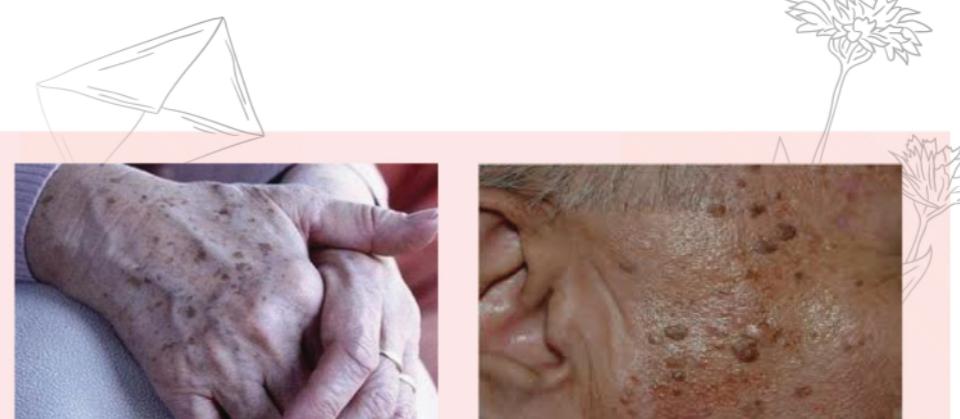
治療方法

嚴格來說，脂溢性角化病不需要處理，但如果病變生長在容易被外在因素（首飾、衣服、梳子等）摩擦的位置，或者影響外觀，都可以考慮去除。常用方法有冷凍、電灼或激光治療。除掉後一般不容易復發，如果病變外觀難與皮膚癌、癌前病變（如光化性角化病 Actinic Keratosis）鑑別，則建議切除送病理診斷，以免漏診。



醫生小貼士

如果發現皮膚突然出現一些斑塊，或斑點有明顯增大、變深色、瘙癢或出血，這些都是皮膚癌的症狀，要盡快請醫生診治。另外若病變局部特別乾燥伴脫屑、明顯痕癢，這可能是光化性角化病，有癌變可能，均建議切除。最後，無論是良性還是惡性，都不建議自行除掉，以免產生感染危險。



▲ 手部的老人斑



▲ 面部多發老人斑，需與疣鑑別



林茹蓮

科大醫院 整形外科醫生



補骨飲食 預防老年性骨質疏鬆症

骨骼隨年齡的增長會產生自然老化的現象。老年性骨質疏鬆症常見於70歲以上女性及80歲以上男性，這是因為伴隨老化的過程中，體內的做骨細胞活性減弱，導致骨合成量減少。骨質疏鬆症的誘因包括：年齡、性別及體質、荷爾蒙、生活型態、抽煙、飲酒、缺乏運動、營養失調、藥物等。



該如何「補骨」預防骨質疏鬆症

1 建議每日攝取1-2份高鈣低脂奶/豆漿：

牛奶是最好的鈣質來源，其中以乳酸鈣較多；另外，乳酪及高鈣低脂芝士也同樣補鈣。

2 建議每日攝取1-2份豆製品：

豆腐除了含有豐富的鈣質外，還有類黃酮素，可以幫助鈣質吸收和利用。

3 適量攝取小魚干：

小魚干、晒乾的蝦米和罐頭沙甸魚等，也含有豐富的鈣質。

4 維他命D的攝取：

維他命D有助於人體吸收鈣質，食用富含維他命D的食物，如魚肉、蛋、肝和牛奶等有利於骨質保健，在戶外曬太陽也能增加體內的維他命D的攝取量，而有助於鈣質的吸收。

5 避免高脂高鹽食物、抽煙、飲酒及飲咖啡、茶等刺激性飲料：

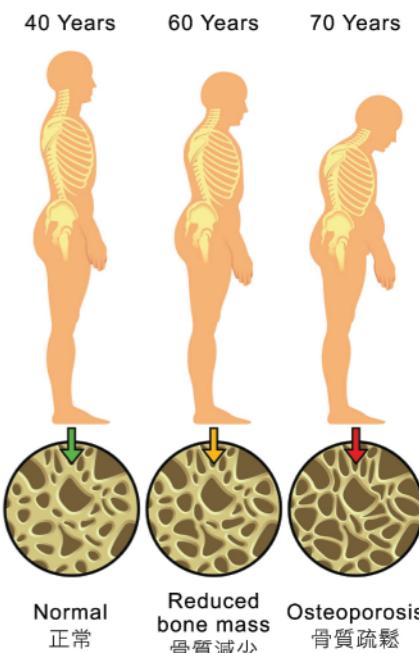
高脂高鹽的食物會影響鈣質吸收，應避免食用過多肉類及加工食品，而抽煙、飲酒及飲咖啡等會阻礙鈣質的吸收，也應盡量避免。

6 運動：

除了飲食上的保健之外，適當的運動也是很重要的，如散步、打太極拳、跳土風舞、健身操、健行等也能增強骨質，預防骨質疏鬆症。尤其是從事戶外運動，由陽光照射吸收維他命D，有助鈣質的吸收，同時運動可強化做骨細胞骨骼的耐受性，促進骨骼血流量，提高骨密度。同時也能改善身體的協調能力，減少跌倒發生的機會和傷害。

7 鈣的補充劑：

如果銀髮族無法從食物中攝取足夠的鈣質，建議可以部份使用鈣片。選用時，注意鈣片的種類及含鈣量，以吸收狀況而言，最好吸收的為檸檬酸鈣，其次依序為乳酸鈣、葡萄酸鈣、碳酸鈣。



隨着年齡增長，「老」是無可避免，也無法逃避的，老年人要獨立自主的生活，對疾病的預防就應該更重視。從飲食及運動上着手可以預防骨質疏鬆症，讓老人擁有更好的生活品質。



陳麗愉
科大醫院 特約營養師

科大醫院醫學美容服務

University Hospital - Aesthetic Medicine Service

Brand New Treatment
嶄新推介：
Ultherapy
超聲波拉皮治療

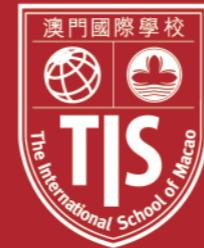


面部輪廓塑形：V字臉、高挺鼻子、改善鼻形、豐唇、蘋果肌及下巴等
Facial contouring V-face, nose sculpting, cheek and lip augmentation, face lifting

去皺：法令紋、木偶紋、魚尾紋、抬頭紋、頸紋等
De-wrinkling Naso-labial fold, Marionette lines, crow feet, glabella, neck rhytides etc

眼部微雕：去黑眼圈、眼袋、眼下細紋、眼角下垂、填平淚溝
Peri-orbital sculpting eyebag removal, dark circles, droopy eyelids, tear trough filling, browlift, peri-orbital de-wrinkling and lifting

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology, Avenida Wai Long, Taipa, Macau
查詢及掛號電話：(+853)2882 1838 / 2882 7833
Enquiry & Registration



KNOWLEDGE KNOWS NO BOUNDS
學海無涯



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



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>



過敏與大自然

小時候接觸大自然、長大後過敏遠離你



過敏疾病盛行率年年上昇，其實以前的人很少會過敏的。醫學上有流行一派學說，叫做「衛生假說」(Hygiene Hypothesis)，這個理論基於一些研究，發現如果小時候生活在農村，多接觸大自然和牛羊家畜，長大之後得到過敏疾病的機會低很多。例如，有發現顯示美國某一來自歐洲瑞士的移民族群“Amish”崇尚自然，至今仍保持著務農的生活；與他們同一祖先但是選擇進入城市生活的同輩相比，在自然環境成長的“Amish”小孩得到氣喘的機率只有一半，異位性皮膚炎更只有十分之一。

後來還有一些研究發現，農村的家比城市的家骯髒，有各式各樣的細菌，但並不是所有細菌都是「壞菌」，不是全都會導致人體生病。由於務農的地方和生活的家居很接近，人們在兩者間穿梭走動就會把農場的菌株帶進日常生活當中。而大自然有很多其實是「好菌」，它們會給幼兒的免疫細胞多方面的刺激，不單只會讓免疫系統得到更全面的發育，還有當「好菌」在我們身體佔位時，「壞菌」也就無位入侵。小孩在這種環境成長，免疫系統會得到健康全面的發展，長大之後過敏的機率自然會變低。這個說法並非鼓勵大家不愛清潔把家裏弄得愈髒愈好，而是希望大家有空帶小朋友接觸大自然。在戶外走動不只可以強身健體，而且還可以讓小朋友的免疫功能得到更健康的成長。

在室外活動還有另外一個好處，就是可以補充身體的維他命D。最新的研究顯示，維他命D不單只是我們一般認為可以幫助鈣質的吸收和骨骼的發育，它同時會影響過敏機制中的一些免疫細胞。美國有研究發現，孕婦若是缺乏維生素D，孩子出生後較容易出現喘鳴的症狀；另外也有研究顯示補充維他命D會減低肺部的疾病。除了靠進食攝取維他命D之外，其實走出戶外曬太陽，每天早上或傍晚在陽光下活動10–20分鐘，就可以得到足夠的維他命D了。



劉劍輝

科大醫院 兒科醫生



中醫防治兒童哮喘

Q1 陳醫生，中醫對兒童哮喘的發病原因有什麼看法？

答 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。

Q2 中醫可以治療兒童哮喘嗎？

答 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病次數。

Q3 中醫除了內服中藥外會否結合其它方法防治哮喘？

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



Q4 中醫治療哮喘緩解期會否分型呢？

答 中醫在兒童哮喘緩解期時可分為肺虛、脾虛、腎虛。

- 肺虛哮喘

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

- 脾虛哮喘

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

- 腎虛哮喘

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



Q5 日常生活如何預防哮喘發作？

答 預防哮喘發作的方法可分為以下5點：

- 防止接觸過敏原：通過詳細瞭解病情、皮膚試驗和激發試驗，找出過敏原，繼而盡力避免接觸一切可疑或已知的過敏原。
- 保持生活規律，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。
- 調整和提高機體免疫功能，如服用中藥黃耆來增強體質。
- 中藥敷貼用中藥研成粉末製成糊狀，每年三伏天及三九天敷貼有關穴位。
- 保持心情舒暢，避免過度緊張。



陳健成

科大醫院 中醫生

扶正・抗癌

「扶助人體的正氣，提高免疫力及體質，從而對抗癌症。」



在臨牀上，首診腫瘤患者都會被問及不同問題，例如「怎樣戒口」、「煮什麼湯水」、「可不可以吃保健品」，但最常見是「處方有什麼治療作用呀？」。遇上這個問題，我通常都會根據患者的體質、症狀，回答處方的功效及作用，但無論患者是什麼的體質及症狀，我必定先會回答「扶正抗癌」四個字。言而大多數的患者都會比較在意「抗癌」二字，因為「抗癌」患者會聯想到清熱解毒的白花蛇舌草、半枝蓮，以毒攻毒的全蠍、蜈蚣，覺得這些中藥才是直接治療他們的疾病。但是對於中醫來說，「扶正」的重要程度不亞於「抗癌」。

中醫經典《黃帝內經》中記載：「正氣存內，邪不可干。」、「邪之所湊，其氣必虛。」。意思是人體正氣旺盛，充實於內，邪氣就難以侵犯人體，就不會發生疾病；疾病的發生，是因為人體正氣虛弱，防禦能力低下，所以邪氣才能乘虛致病。上文若以腫瘤患者對比，邪氣就是指腫瘤；而正氣指人體內的元氣，有防禦、抵抗和再生的功能，正氣中對抗外來病邪的自我防護機制，比較類似西醫中的免疫力。



扶正，意即扶助正氣，使機體的氣血陰陽達到平衡。具有扶正作用的中藥為補益類中藥，如補氣的黃芪、人參、白朮、山藥等。補血的當歸、熟地、製首烏等。補陰的沙參、麥門冬、玉竹、枸杞子。補陽的杜仲、肉蓯蓉、淫羊藿等。根據現代研究表明，人參、黃芪、茯苓、白朮等多種扶正補益中藥對機體免疫具有調節作用，可以增強免疫細胞對腫瘤細胞的殺傷能力。當然中醫是一個多途徑、多方法治療的學科，治療途徑不只局限中藥內服方法，亦可用針刺、艾灸療法來治療腫瘤，一則可解決部份患者服藥困難的問題，二則兩者結合互補不足，提高療效。

「扶正」運用在中醫治療腫瘤方面，不是單指提高免疫力，除了早期未行手術的身強患者外，「扶正」的治療可以貫通治療腫瘤的全程，可以有效提高患者的生活質量，延長生存期，減輕放療、化療的不良反應。「扶正」不宜單獨使用，要結合中醫的辨證論治，根據患者個體的情況、氣血陰陽的強弱、腫瘤的分期、西醫的治療而制定「扶正」和「抗癌」在處方中的比例。如西醫治療腫瘤方面手段眾多，有手術、放療、化療、標靶治療等等，這些治療都會損害人體的正氣，放化療、標靶治療更是不斷的消耗。

運用中醫中藥「扶正」，可以增強癌症患者抗病能力，改善症狀，提高治療效果。





從事護理工作生涯的心得與體會

「早晨！先生請問你叫什麼名字？出生年月日是什麼？知道今天要做什麼手術嗎？」對於這些幾乎每天都問的問題，不知不覺間已說了13年……

從事護理專業13年間，每天都面對不同病人，而每位病人也有其面對手術的態度：有些緊張，有些從容，有些高傲，有些表面鎮定但手心出汗。但無論病人的表現如何，我們都會以微笑和親切的態度來迎接他們；把重要的文件和檢查報告核對清楚，以確保病人資料無誤；把正確的病人送到正確的手術室進行正確的手術。根據世界衛生組織規定，手術前麻醉醫生、手術醫生、病人和護士必須按指引進行“TIME OUT”，即所有人暫停手上工作，與病人核對身份資料、手術名稱、手術標記、麻醉方式及相關同意書的簽署。故此，病人資料核對確實是重複又重複的工作。有時候，再有耐性的病人也會因為繁複的程序而變得厭煩，但容許我就此跟病人們說句話：「抱歉，為你們的安全著想，請配合我們的工作，希望你們能夠諒解，謝謝！」

手術室護士的日常工作，對外界來說有著不同的見解。一般人會受電視、廣告等影響，認為手術室護士只是幫醫生擦擦汗、遞刀、剪刀等器械便可。但事實上我們還需關顧病人圍手術期生命體徵的改變、安置病人手術中的體位以配合手術，確保病人於手術中的舒適感和安全系數、手術期間與麻醉醫生配合和協助手術醫生把需要用到的器械準備妥當，並以手術順利完成為目標。手術室是一個集護士、麻醉醫生和外科醫生的專業合作團隊，彼此間互相信任、互相尊重。有時候，我們也會就問題互相批判、討論，目的是要以更好的方案來讓病人得到更全面的治療。

數年前的我認為護理病人時必須存有三心：愛心、關心及同理心；沒錯，到現在我也非常認同。但是，還有兩心亦應具備：良心及好奇心。良心是護理病人的基本需要，從護理倫理學中的不傷害原則來護理病人，亦要做到不說謊、不瞞騙的道德行為，不被年資和職位高低的影響，本着良心做好護理工作，對病人、病人家屬和自己負責。好奇心是令護理人員不停自我增值的動力，科技進步令醫療發展不斷提升，手術儀器和手術配合方式也不斷更新改革，故只有持續進修、開拓視野、裝備自己，才能與時並進，讓澳門醫療達到國際化水平。



周佩英
科大醫院 內視鏡中心
主管護士

服務內容

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



費用：

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

聯絡方法

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

資助單位：



支持單位：



歡迎來電查詢及索取服務資料

澳門基金會明愛家居護養服務



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「家居健康」概念帶入家中。





慎防老年人骨質疏鬆 中醫湯水介紹

隨著人口老化問題日漸加重，許多老年人的疾病逐漸受到關注。「骨質疏鬆症」亦已經成為老年人群中常見的疾病。從中醫角度談論骨質疏鬆多由腎虛所引起，與骨頭的關係最為密切，同時也是治療重點。故骨質疏鬆「其病在骨，其本在腎」，骨頭的毛病多從腎來調治。

中醫經典《黃帝內經·素問》提到「腎主身之骨髓」、「腎氣熱，則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿」，骨質疏鬆在中醫理論中屬骨痿，其主要原因便是腎精虧虛所導致。而造成腎虛的主要原因大致可分為以下3點：

● 腎精虧耗

先天腎精不足加上後天缺乏調養、身體抵抗力下降、年齡漸長卻疏於養生等，都有可能導致腎精虧虛。

● 脾胃失調

脾胃運化功能正常時，可將攝取的營養轉化為氣、血、後天之精，起到濡養腎精的功用。當脾胃失調時，轉化過程出現障礙或精血生成減少，都會影響骨骼的健康。

● 外邪侵襲

當寒濕等外邪入侵身體時，會造成正氣及腎氣的損傷，從而形成腎虛。

「腎藏精，精生髓，髓養骨。」所以想要保持骨骼的健康，腎精是否充足具相當重要的影響力，只有當腎精充裕，骨髓才能得要濡養，骨頭才能獲得足夠的養份變得堅硬強壯。從中醫觀點來看，骨質疏鬆大都是慢慢發展而成，且身體內外多種因素，都會影響骨骼的健康狀態。如果想要避免老年人骨質疏鬆的問題發生，除了需要注意剛才提到導致腎虛的3大原因外，平常的飲食和生活習慣亦都十分重要。只有維持身體各個臟器健康，鞏固身體的抵抗力，才能真正保護骨本。



中醫養生注重「治未病」的觀點，在防治老年人退化疾病中亦慢慢受到大眾的注視，今天就為大家帶來兩款特色湯水用於預防骨質疏鬆症。

杜仲花生豬尾湯（材料為4人份量）



功效：補益肝腎、強壯腰脊。
注意事項：痛風患者忌服。

- ① 先把豬尾骨刮淨毛，斬件，汆水約3-5分鐘，洗淨備用。
- ② 其他材料洗淨，杜仲切絲；花生用清水浸泡30分鐘。
- ③ 所有材料放入煲內，加入適量清水，大火煮滾，改小火煮約2小時，下鹽調味，完成。

碎補骨脂壯骨湯（材料為4人份量）

功效：補腎強骨，對長者骨骼保養功效理想。

- ① 先把豬腳斬件，汆水約3-5分鐘，洗淨備用。
- ② 其他材料分別洗淨。
- ③ 全部材料放入煲內，加入適量清水，大火煮滾，改小火煮約2小時，下鹽調味，完成。



潘梓浩

科大醫院 中醫生

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 蕭正倫 XIAO Zheng Lun 詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei 姚繼容 YAO Ji Rong、嚴建明 YAN Jianming 劉劍輝 LAO Kim Fai 陳思遠 CHAN Si Un 曾俊傑 CHANG Chon Kit 陳詠琪 CHAN Weng Kei、何嘉濠 HO Ka Hou 任偉強 YAM Wai Keung
	呼吸科 Respiratory Medicine	
	神經內科 Neurology	
	普通外科 General Surgery	
	兒科 Paediatrics	
	皮膚科 Dermatology	
	麻醉科 Anaesthesiology	
	治療師 (物理治療) Therapist (Physiotherapy)	
	治療師 (脊骨神經科) Therapist (Chiropractic)	
特約門診 SOPD (Associate Doctors)	醫學遺傳科 Clinical Genetic	林德深 LAM Tak Sam 王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、金椿 JIN Chun、梁文健 LEONG Man Kin 詹德娟 ZHAN De Juan 霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuk Seen Edward、劉永基 LAU Wing Kee Peter、鄭琨 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 陳君漢 CHAN Kwan Hon 羅光彥 LO Kwong Yin Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao 馮鈞曉 FONG Kuan Io、李先鋒 LI Xianfeng 楊重光 YEUNG Chung Kwong 張志勤 ZHANG Zhiqin 杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada 吳偉民 NG Wai Man、張永融 CHEUNG Wing Yung、林茹蓮 LAM U Lin 俞江山 YU Kong San 林冠群 LAM Kun Kuan 程正昂 CHENG Zheng Ang、盧駿業 LO Chun Yip Amos 賴維均 LAI Wai Kwan Wico 方壯偉 FONG Chong Wai 鄭彥銘 CHENG Gregory 寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han 陳麗渝 CHAN Lai U
	心臟內科 Cardiology	
	腸胃肝臟內科 Gastroentero-hepatology	
	外科 Surgery	
	神經外科 Neurosurgery	
	泌尿外科 Urology	
	婦產科 Gynaecology & Obstetrics	
	小兒外科 Paediatric Surgery	
	兒科 Paediatrics	
	整形外科 Plastic Surgery	
	骨科 Orthopaedic Surgery	
	骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sports Medicine	
	耳鼻喉科 ENT	
	眼科 Ophthalmology	
	皮膚科 Dermatology	
	血液科及腫瘤科 Haematology and Oncology	
	麻醉科 Anaesthesiology	
	營養師 Dietitian	

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 Ian、潘梓浩 PUN Chi Hou、吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing 陳健成 CHAN Kin Seng 朱慧敏 CHU Wai Man 陳飛燕 CHAN Fei In 梁國威 LEONG Kwok Wai、李杰能 LEI Kit Nang
	兒科 Paediatrics	
	針灸科 Acupuncture	
	皮膚科 Dermatology	
	骨傷科 Bone-setting	
	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
特約專科門診 SOPD	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
	疼痛科 Pain Therapy
	內科 Internal Medicine
	婦科 Gynaecology
	周灝 ZHOU Ying
	許仕超 XU Shichao
	許仕超 XU Shichao
	張華麗 ZHANG Huali
	鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、馬威 MA Wei
	遇桂芳 YU Guifang
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	宋玫 SONG Mei
	譚林琼 TAN Linqiong
	韋學軍 WEI Xuejun
	徐仲煌 XU Zhonghuang、張玫 ZHANG Mei
	徐仲煌 XU Zhonghuang、張玫 ZHANG Mei
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	陶紅霖 TAO Honglin
	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	吳萬垠 WU Wan Yin

三九天灸

療法



【適用病症】

在冬季或空調環境下易發作的肺系疾病
過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎、
慢性咳嗽及體虛易感人士。

體質虛寒引起的其他疾病

胃痛、腹瀉、便秘、痛經、月經不調、
關節疼痛、頸肩痛、腰痛等。

2018-2019 年三九灸療法時間

【一九】 2018年12月22日 星期六

【二九】 2018年12月31日 星期一

【三九】 2019年1月9日 星期三

【四九】 2019年1月18日 星期五

「三九」是冬天裡最寒冷的時候，此時人體陽氣斂藏、血氣不暢、皮膚乾燥、毛孔閉塞，根據中醫「虛則補之」、「寒者溫之」、「內病外治」的理論，在「三九」時段採用具辛散溫通功效的中藥進行穴位敷貼治療，可調整臟腑，溫經通絡，提高人體的抗病能力，以減少疾病發作次數或減輕症狀。

預約: +853 2882 1838

查詢: +853 8897 2678 / 8897 2679