



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

優生活
U-HEALTH

33 / 2020
免費取閱
FREE



2020
優生活
UHealth



目錄 CONTENT

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 :



設計制作 :



免費派發地點

科大醫院
仁德醫療中心
協同醫務所
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

東南亞商業中心
建興隆商業中心
南通商業大廈
光輝商業中心
獲多利大廈
中土大廈
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
澳門明愛
驛站

→ 醫療專題
認識和防範新型冠狀病毒肺炎 04

↑ 外科醫生告訴您
探討胸水成因及性質 10

→ 婦康薈
孕婦如何減低呼吸道感染的機會? 12

← 影像透視
COVID-19新型冠狀病毒肺炎CT影像初探 14

↓ 醫學分享
新冠肺炎疫情的中醫特色日常防護知識 16

→ 護理分享
哮喘病護理心得 18

↑ 健康愛美麗
塵蟎過敏：如何避免皮膚痕癢 22
防疫飲食指南 24

→ 最愛小兒科
從中醫角度看小兒哮喘 28

↓ 醫生醫心
中醫對肺系疾病的夏季防治 - 穴位敷貼簡介 30

→ 護理護您
2019年新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 32
壓力下的心理防護

→ 中醫靚湯
急性咽炎的中醫湯水調理 34

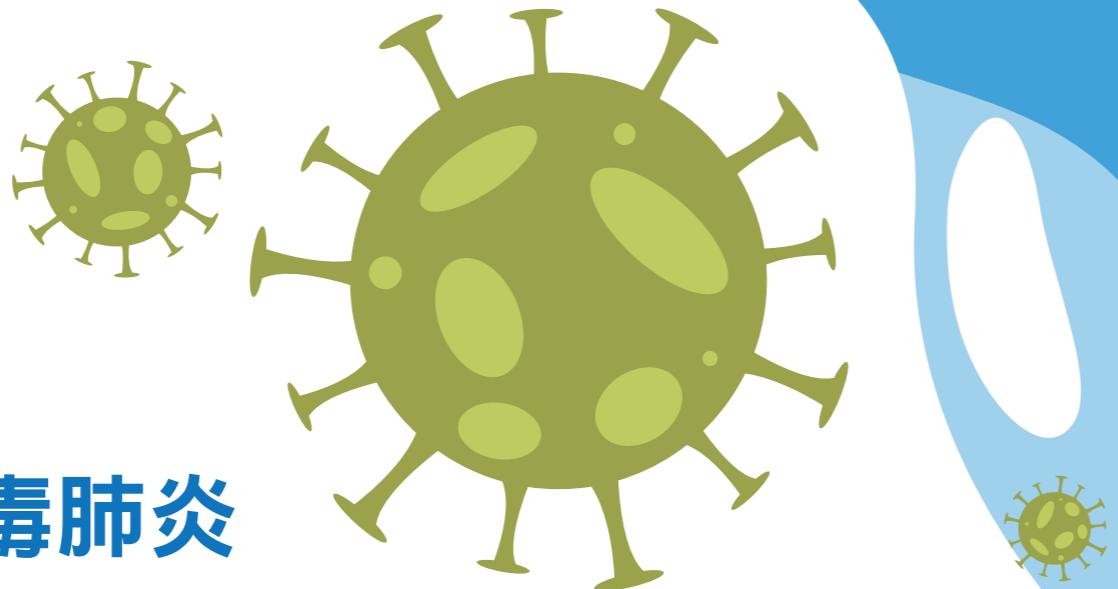
認識和防範 新型冠狀病毒肺炎

2019年12月以來，在我國湖北省武漢市首先出現一種不明原因肺炎，並以高度傳染性迅速向國內其他省市蔓延。我國科學家通過對患者標本採用電子顯微鏡、高通量DNA測序等方法檢測，最終確定病原體為新型冠狀病毒，國際命名為SARS-CoV-2。世界衛生組織（WHO）正式將新型冠狀病毒肺炎（國內簡稱新冠肺炎）命名為COVID-19。

新型冠狀病毒是一種有包膜的RNA病毒。電子顯微鏡下見病毒是一個圓圈加上周圍一圈放光芒一樣的尖，有點像歐洲王室的皇冠，所以得名「冠狀病毒」。病毒直徑60-140nm，對紫外線和熱敏感，56°C 30分鐘、乙醚、75%酒精、含氯消毒劑、過氧乙酸和氯仿等脂溶劑均可有效滅活病毒，但氯己定不能有效滅活病毒。



科大醫院 全科醫生
朱家康





該病的傳染源主要是新型冠狀病毒感染的患者，無症狀感染者也可能成為傳染源。由於該冠狀病毒是新型的病毒，人群沒有抵抗力而普遍易感。傳播途徑還未完全清楚，目前認為主要經飛沫和密切接觸傳播，氣溶膠傳播也存在可能性。究竟氣溶膠和飛沫有何區別？簡單來說，飛沫主要是由患者通過打噴嚏、咳嗽等方式從呼吸道排出，顆粒直徑為 $5\mu m$ 以上，傳播距離為1-2米，大部分的口罩都能預防；氣溶膠是飛沫水分蒸發後剩餘的生物顆粒（或稱飛沫核），直徑小於 $5\mu m$ ，可以長時間漂浮在空氣中，醫用N95口罩可有效阻隔。



新冠病毒先通過「皇冠」，也叫刺突蛋白（S蛋白），與人體的ACE2受體結合進入細胞內。如果把人體細胞比作一間房屋，把新冠病毒比作強盜，那麼S蛋白就相當於新冠病毒的黑手，ACE2就是這間房屋的「門把手」；S蛋白抓住了它打開細胞的大門，新冠病毒就可長驅直入、闖進人體細胞。病毒開始在細胞內大量複製，並從一個細胞傳遞到另一個細胞。這時感染者並沒有症狀而覺察不到，這就是潛伏期。這段時期有長有短，多為3-7天，有時可達14天甚至更長。經過潛伏期的準備，病毒數量迅速擴大，向患者肺部發動攻擊。患者會出現咳嗽和發熱症狀，有時會伴隨流涕、鼻塞、咽痛、腹瀉等症狀。人體免疫細胞立即反擊，吞食病毒及受感染的細胞，並釋放細胞因子召集更多免疫細胞參與戰鬥。初始患者症狀並不嚴重，但有些患者病情會突然加重，出現嚴重的肺損傷。表現為進行性呼吸困難甚至呼吸衰竭，胸部CT呈現「大白肺」。這是因為病毒進入人體後，機體釋放過多細胞因子，引起過度反應，這就是所謂的「細胞因子風暴」。此時肺血管通透性增高，大量液體滲出；海量的免疫細胞被召喚到肺部戰場參與消滅病毒時，也無差別地攻擊肺部細胞，使肺臟受損嚴重。肺泡氧氣交換受阻，造成機體缺氧。而缺氧又成為新的損傷因子繼續增強着「細胞因子風暴」，形成惡性循環。身體其他器官也同時受到「細胞因子風暴」影響而相繼出現器官功能障礙甚至衰竭。



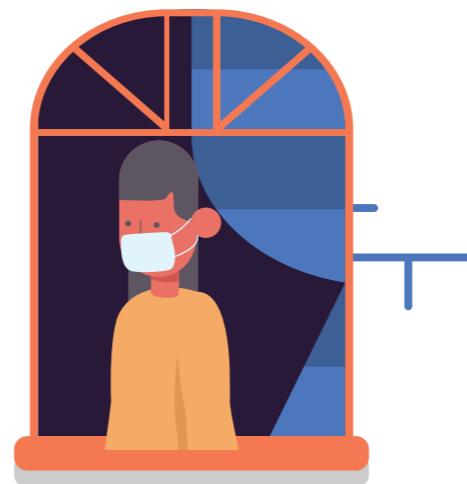
個人防疫建議



勤洗手。使用肥皂或洗手液並用流動水洗手，搓揉時間需15秒以上，洗手全程時間應達30秒以上，用一次性紙巾或乾淨毛巾擦手。雙手接觸呼吸道分泌物後(如打噴嚏後)應立即洗手。隨身攜帶含酒精的消毒產品，以備路上沒有清水洗手時使用。



保持良好的呼吸道衛生習慣。咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或屈肘遮掩口鼻，避免用手觸摸眼睛、鼻或口。



盡量減少外出及避免到人群密集場所活動。外出時請必須佩戴口罩，選擇步行或私家車，盡量避免乘坐公共交通工具。



保持環境清潔和通風。



增強體質和免疫力。均衡飲食、適量運動、作息規律，避免過度疲勞。



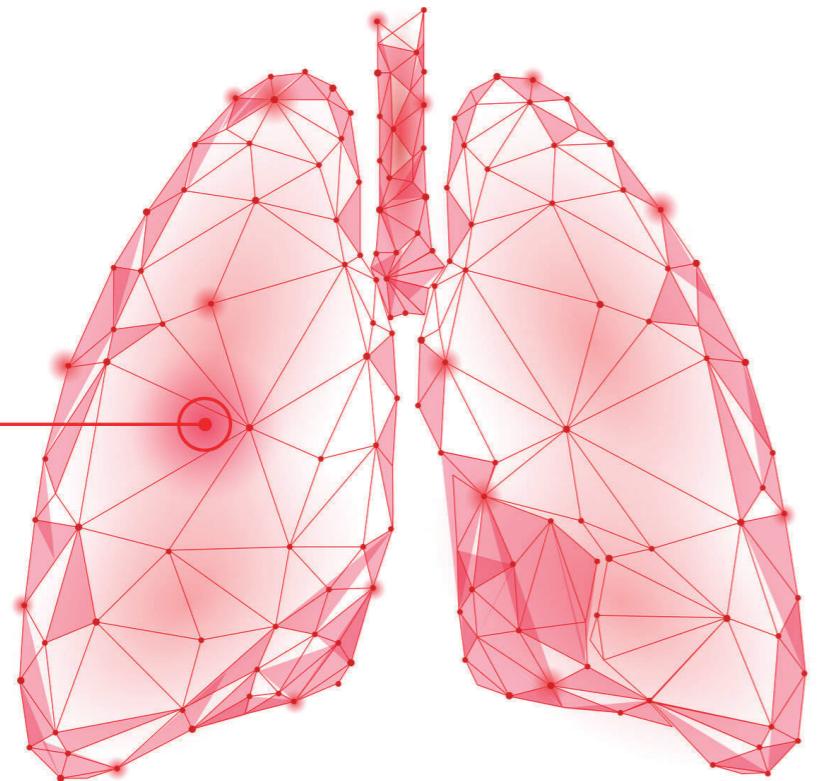
避免接觸野生和養殖動物。

患有慢性呼吸系統疾病的人士特別需要做好自我管理



目前，在全國人民及醫護人員的共同努力下，我國疫情已得到有效遏制，但境外疫情卻有蔓延趨勢，境外輸入病例仍在增加。這是一場沒有硝煙、沒有旁觀者的戰爭，每個人必須從我做起，加強自我防護意識，共同應對這場戰「疫」。

探討胸水 成因及性質



我們的肺臟就好像兩個可以伸縮的氣球，左右各一放在左右胸腔裡。胸壁與肺臟之間有一個狹窄的腔隙，裡面會有少量的液體，在每一次呼吸時起到潤滑的作用。當發生某些局部或全身的病變時，原本位於血管或淋巴管內的液體就會轉移到腔隙中去，病理性異常增多的液體稱之為「胸水」。

- 1) 當胸水少於300ml時，尚屬於少量胸水的階段，一般沒有明顯的不適感。
- 2) 當超過500ml的中量胸水時，會感到胸悶氣促。
- 3) 當大量胸水超過1000ml時，會出現呼吸困難，甚至缺氧等一系列表現。

體檢時會發現病人呼吸頻率及深度異常，胸部飽滿，呼吸音及語颤減弱，叩診濁音。



科大醫院 外科醫生

鄺 琿

胸水的性質

胸水的性質可通過特殊的化驗分為滲出性和漏出性兩類，兩種胸水的成因也不同。滲出性胸水主要是因為肺和胸膜發生炎症反應、細菌感染或腫瘤轉移等原因造成血管通透性增加，血液中的水分和蛋白質甚至細菌轉移入胸腔，所以蛋白質含量多、細胞成分多、比重高，外觀較混濁，可能含有細菌等病原微生物消耗葡萄糖，所以葡萄糖含量相對較低；出現漏出性胸水時並不是毛細血管的通透性降低，而是由於全身性疾病如充血性心力衰竭，導致毛細血管內靜水壓增高、肝腎功能異常造成蛋白質合成減少或丟失過多，引發低蛋白血症，使得血管保留水分能力降低，以致水分為主的液體和小分子漏出血管進入胸膜腔隙，所以外觀較清亮，蛋白質及細胞含量少，比重較輕，而葡萄糖含量反而較高。由此可見，鑑別兩種不同的胸水對於選擇治療方案有着至關重要的作用。

滲出性胸水側重於控制炎症和腫瘤，漏出性胸水則須立足於改善全身性因素。所以只要技術條件允許都必須做胸腔穿刺抽取胸水化驗，X光照片可發現特異性的肋膈角變鈍，肺紋理模糊等表現初步診斷胸水；CT可進一步全面了解胸腔、肺、縱隔的病變；在進行胸水穿刺時可通過B超確定胸水範圍，確定穿刺部位，監測穿刺進針深度，保障穿刺安全。胸水穿刺一般採用前傾坐位或後仰半坐位，盡量選取胸水積聚最多最低的部位，局部麻醉下做穿刺。現在一般都採用較安全的導絲引導置引流管的穿刺方法。進針時避開肋骨下緣的血管神經，邊進針邊回抽，一旦回抽到胸水要及時停止進針，迅速引入導絲，拔出穿刺針後順導絲置入帶刻度的引流管，柔軟的引流管不會對肺臟造成損傷，妥善固定封閉後還可以反覆抽吸或持續引流，甚至可注入治療藥物。穿刺抽吸過程必須嚴格遵循無菌原則，嚴格遵守操作規程可避免損傷。嚴重併發症有出血和氣胸，一般可以通過胸腔閉式引流和藥物止血達到治療效果。如果因外傷或穿刺引起的出血量較多較快，每小時超過200ml，血液凝固堵塞引流管，血壓脈搏呈現休克狀態，則必須手術探查止血。在保障安全的前提下可根據條件採用微創胸腔鏡或傳統開胸手術。

當肺部或胸水出現感染時，必須同時針對不同的感染原如結核桿菌感染，進行足量徹底的全身或局部藥物抗感染治療。當急性感染造成的膿胸演變成慢性膿胸，甚至形成膿性纖維板時，需要考慮外科手術剝離。

孕婦如何減低 呼吸道感染的機會？

引致呼吸道感染的病原體有很多種，包括病毒、細菌和其他微生物，多為急性上呼吸道感染、急性支氣管炎、肺炎等疾病。其中部分有疫苗可以預防，譬如流感，但大多數目前還沒有疫苗。



而在懷孕期間呼吸道感染比較常見。研究表明妊娠期生理改變如橫膈上升、胸腔受壓使孕婦清除分泌物的能力減弱和通氣功能下降，同時由於孕期耗氧量約增加20%，可使孕婦表現輕度氣急。一旦呼吸道發生炎症、氣道梗阻，氣急症狀更易加重。孕婦抵抗力低易受感染，因此發生肺炎時，病情較重，危險性較一般人群增加。

孕婦用藥須謹慎

孕婦一旦患病，選擇藥物要十分謹慎，藥物對胎兒的影響在不同的孕期影響是不同的，與藥物的性質、給藥的劑量、用藥持續時間及個體體質等有關，其中用藥時的孕周較為重要，在妊娠早期是受精卵向胚胎胎兒高度分化時期，是胎兒各器官發育不斷形成的階段，此期用藥是十分危險的，容易造成流產、器官畸形，妊娠中期和妊娠晚期大多器官已形成，但生殖系統、中樞神經系統繼續發育，許多器官功能不成熟，此期用藥致畸作用減弱，但藥物對胎兒仍有不良影響。所以藥物選擇有侷限，在充分權衡利弊後使用，應根據病情隨時調整用量，及時停藥，必要時進行血藥濃度監測。妊娠期婦女應遵循用藥基本原則選藥，保證用藥安全、有效。普通感冒一般經休息就會痊癒，不推薦用抗病毒藥。流行性感冒病毒和併發症對孕婦、胎兒的危害有可能超過藥物的危害，因此患流行性感冒者除了對症支持治療外，使用抗病毒藥可能使患者獲益。因妊娠期婦女不能參與藥品臨床試驗，用藥只能依據動物試驗和臨床實踐來累積經驗，因此妊娠期用藥需謹慎。只有做到合理用藥，才能最大限度防止胎兒受到母體疾病和藥物的影響。

所以孕婦一旦患上呼吸道感染

- ① 要注意休息，切勿操勞；
- ② 多喝水；
- ③ 忌油炸食物，多吃水果蔬菜；
- ④ 及時就診，要在醫生的指導下用藥，不要自己亂用藥。

有孕婦擔心接種流感疫苗對胎兒有影響，但根據世界衛生組織建議，孕婦應為優先接種流感疫苗，孕婦接種後可減少孕婦及新生嬰兒感染流感的機會，及降低孕婦感染流感後出現嚴重併發症的風險。孕婦接種滅活流感疫苗是安全有效的，可在妊娠任何期間接種，無證據顯示孕婦接種滅活流感疫苗(即使在妊娠第一期)會對胎兒造成不良影響。

孕婦應減少到人多空氣不流通的場所，因應情況適當佩戴口罩，注意衛生，勤洗手，考慮注射流感疫苗。流行感冒病毒型特別繁多，目前施打的疫苗只針對部分嚴重類型病毒具有防範的效果，接種後仍可能罹患不同型別感冒，只是症狀嚴重度和併發症會大大降低，平時仍需要注重身體保健，才能維護健康。

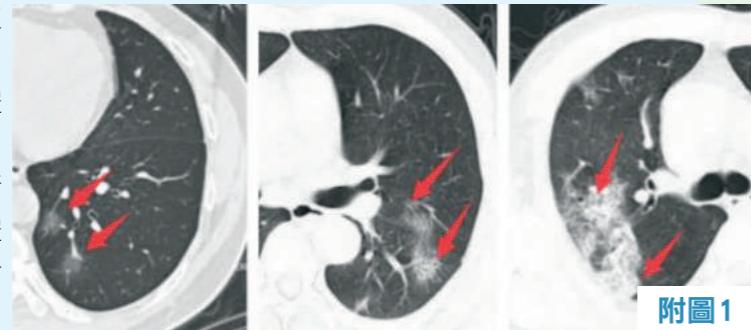


科大醫院 婦產科醫生

馮鈞曉

COVID-19 新型冠狀病毒肺炎 CT影像初探

2019年末，湖北武漢出現一種不明原因肺炎（附圖1），與既往SARS比較，該不明原因肺炎雖然大多數為輕症，但由於潛伏期長、傳染性強、人類普遍易感的特點，導致短期內大量感染。經過檢測，發現導致該不明原因肺炎的病原體是與SARS類似的一種新型冠狀病毒，中國政府將此疾病命名為新型冠狀病毒肺炎，世界衛生組織根據相關準則命名為COVID-19。針對此次疫情，中國政府迅速在全國範圍採取了嚴格人群管控措施，使疫情很快得到控制。但與此同時，國外卻步入疫情高發階段。目前中國疫情防控已經由嚴防輸出轉為嚴防輸入，整體形勢仍然十分嚴峻。

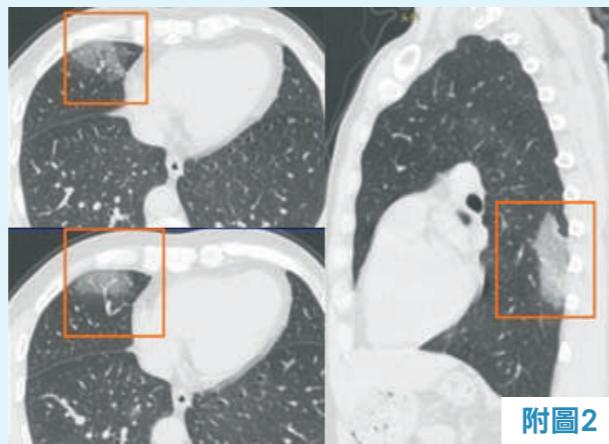


附圖1

一直以來，新型冠狀病毒肺炎診斷以核酸檢測作為金標準，但由於該疾病表現多樣化，臨床症狀缺乏特異性，一部分患者需經多次核酸檢測才能確診，而且還存在無症狀感染者，更是增加了疫情防控難度。國家衛健委從第五版新型冠狀病毒肺炎診療方案起就提出，胸部CT是新型冠狀病毒肺炎臨床診斷的重要依據，認為胸部CT可明顯提高新型冠狀病毒肺炎檢出率，能夠及早發現、及早治療、減少感染。



科大醫院 影像科醫生
文超白



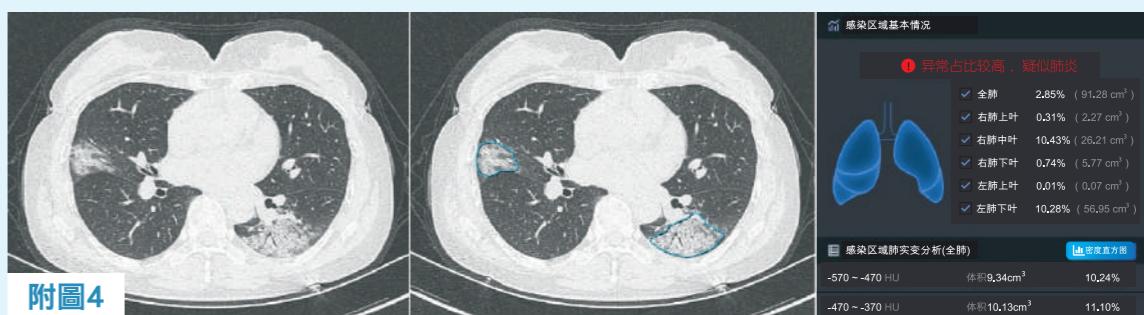
附圖2

由於新型冠狀病毒非常微小（60-140nm），遠小於肺泡孔（10-15um），肺泡孔對病毒缺乏天然屏障作用。病毒從支氣管吸入到肺泡後，主要沿肺泡孔而非支氣管進行擴散，在胸部CT上呈現肺部團片狀、煙花狀陰影（附圖2），以外周部及胸膜下分佈較多見。此外，受病毒感染，出現肺泡腫脹和腫脹間隔滲出，淋巴細胞浸潤造成肺泡間隔增厚，CT主要表現為磨砂玻璃樣病變（Ground Glass Opacity, GGO 附圖3）、胸膜下網格狀或條索狀陰影，但病變內部血管通常可清晰顯示。其中GGO具有相對特異性，提示肺部病毒性感染，此時再結合患者臨床表現和流行病學資料，往往可作出準確診斷。



附圖3

實際工作中，新型冠狀病毒肺炎早期在CT上往往表現輕微，為防止遺漏細小病灶，胸部CT檢查應選擇普通劑量進行掃描，避免低劑量掃描，同時應採用薄層和多平面重建高分辨率圖像，盡可能顯示肺部細微結構。此外，一次胸部CT掃描約有數百甚至千餘幅圖像，影像科醫生需要10-20分鐘才能完成閱片診斷工作，而且新型冠狀病毒肺炎屬於新型疾病，CT診斷新型冠狀病毒肺炎的準確性也在不斷提高和積累過程中。在疫情非常時期，如何讓一線影像科醫生及早準確診斷新型冠狀病毒肺炎，顯得尤為重要。目前，中山大學、清華大學、澳門科技大學聯合研發出一套基於胸部CT的人工智慧AI輔助診斷系統。使用該AI系統能在10-20秒得出初步診斷，準確率超過90%，可輔助醫生進行快速診斷，提高診斷效率和準確性（附圖4）。



附圖4



新冠肺炎疫情的 中醫特色日常防護知識

在此次國內疫情防控以及全球抗疫過程中，中醫藥發揮了重要作用。而對於預防疫情的「二次爆發」，中藥同樣大有可為。科大醫院中醫部吳醫生提出包括芳香療法、代茶飲、注重飲食休息、多補充維生素等日常防護，為普通民眾預防疫情提供切實的幫助。

一・中藥芳香療法

所謂芳香療法，指的是將氣味芳香的藥物製成適當的劑型，如將藥材打成粗粉製作成香囊，佩戴在身或者背包上，可作用於全身或局部，以防治疾病的方法。常見的香料藥物包括蒼術、藿香、川芎、白芷、冰片、菖蒲等。芳香療法的主要作用是祛寒濕、通七竅、消積滯、辟疫毒、增強身體的抵抗力。

實際上，芳香療法所使用的這些藥材，在此次治療新冠肺炎病人的過程中，也發揮了重要作用。檳榔、蒼術、藿香等藥材，都曾多次入選國家衛健委《新型冠狀病毒肺炎防治診療方案》。

廣東省中醫院副院長張忠德認為此次冠狀病毒感染性疾病，是一種濕氣很重的瘟疫，檳榔、蒼術、藿香等藥材可以有效去除濕邪。檳榔可以行氣，具有「破」的作用。在去濕的同時破積行氣。蒼術是健脾燥濕的藥材，去濕的功效非常好，但要配合其他的藥物，例如藿香等一起使用。

除了出門在外可佩戴防疫香囊外，居家時也可點燃艾條或者蒼術熏一熏房間客廳也有殺菌防疫的功效，但要保持房間通風以免出現火災。

二・正氣存內，邪不可幹

中央指導組專家，國家中醫醫療救治專家組副組長劉清泉表示，日常生活中普通人熬一點生薑、大棗、百合，加一點藿香和蒼術，熬水來喝，可以清除體內的濕濁之氣，提升正氣。在日常飲食方面，他則認為，飲食要有規律，不可饑一頓飽一頓；還要休息好，充分的休息是提升正氣的根本，才能保證正常的免疫力。

抗病毒的一個關鍵點，是把體內整體的免疫功能調動起來，也就是中醫所說的扶正，這樣才能真正徹底殺死病毒，實現痊癒。對於預防新冠肺炎，在日常生活中可以通過以下方法提高免疫力。

1. 鍛鍊身體 在家鍛鍊15-20分鐘

通過運動讓氣血更流通，可以增強體質，提高抵抗力，減少感染的機會。由於需要減少外出，因此可以在家中打開窗戶，讓空氣流通的情況下，可以做八段錦、太極拳、跳繩等運動讓氣血流通得更好。吳醫生認為陽氣充足時做運動效果會事半功倍，因此建議大家做運動的時間盡可能選擇白天，寧願早點起床做運動而不要選擇夜晚的時間。

2. 保持情緒穩定

在中醫角度，身體的狀況與情緒相關，情緒的起伏會影響身體。假如工作持續十分忙碌、精神緊張的話，會令身體氣血失調，易引發疾病。因此，如果情緒易緊張不安的人士，應盡量放鬆心情。

3. 生活起居要規律

大家要注意日常作息規律，注意要早睡早起，盡量在晚上11-12時或之前入睡，保持充足睡眠。睡前可以用生薑15g、艾葉20g、紅花6g用來泡腳，可促進血液循環，改善睡眠和提高免疫力。



科大醫院 內科中醫生

吳梓拓



哮喘病護理心得

根據世界衛生組織估計，全世界有約2.35億人患有哮喘。哮喘病是一種慢性疾病，雖然未能完全治癒，但堅持每日用藥、避免哮喘誘因刺激氣道等適當的管理，是可以良好地控制、減少和防止急性症狀發作的。

相信許多哮喘患者都有這樣的疑惑，已經按照醫生的醫囑服藥，還是無法好好控制病情。究竟應該怎麼做才能控制好自己的病情呢？其實，要控制好哮喘病情，不僅要按醫囑服藥，堅持用藥，還要調整情緒和保持健康的生活方式，這些是病情控制的三要素。

首先，在藥物治療方面有許多需要留意的內容。除按時按量服藥外，若使用噴霧處方吸入器，則需要掌握正確的使用方法、日常的保養以及藥物副作用。相對應哮喘急性發作的噴霧吸入器中最常見的是MDI類（例如Ventolin定量噴霧吸入器），有以下五個步驟：

- 第一 在每次使用前，先確保藥物的有效期。
- 第二 吸入器已有五天或以上未使用，應先充分振搖，並對空氣試噴兩下，以確定有藥霧噴出。
- 第三 在患者直立或坐直的情況下，充分振搖吸入器。盡量呼氣，然後隨吸氣的動作下壓以噴出一次藥劑噴霧並保持吸氣動作。
- 第四 吸入藥劑噴霧後盡可能持久的屏住呼吸，讓藥物有充足時間停留在呼吸道中。
- 第五 若醫生處方需吸入多次，則需大約等三十秒後再重複第三及第四步。
若在使用中出現任何問題，請務必再就醫，在專業人員的指導下調整吸入劑的使用方法。

若是小童或長者等無法獨立使用吸入器的患者，還可選擇搭配輔助器進行用藥。吸入器的日常保養方面，需每日擦拭清潔吸入口，並至少每週清洗一次吸入器。清洗時要將金屬罐從塑膠外殼中拔出，用清水清洗外殼，徹底晾乾後，再將金屬罐裝回。藥物的常見副作用也要有一定的瞭解。如Ventolin定量噴霧劑。常見副作用有心跳過速、顫抖及頭痛，但上述症狀都會在慢慢平順呼吸後便會緩解消失。所以不必太過擔心。此外，若噴霧吸入劑使用達到每日用量上限後，急性發作仍無法得到緩解，則需要立即就醫。只有瞭解了這些重要的內容，才能在使用藥物時遇到問題時，保持冷靜，正確的用藥。



其次，情緒的調節也對哮喘病情的控制起了至關重要的作用。在漫長的病程中，很容易因為病情的反覆產生了一定的心理壓力。所以有時候患者在有壓力的情況下，令心跳加快，甚至呼吸困難，容易導致哮喘的急性發作。所以產生這樣的不良情緒時，可以用自己紓解壓力的方式讓自己平靜下來，比如聽音樂、看書、繪畫及冥想等等都有所幫助。也可以多和親朋好友聊天，解開心結。若所承受的壓力或焦慮十分嚴重，也可以尋求心理醫生的幫助，將心理輔導和哮喘治療同時進行，通過利用良好的情緒進一步控制好哮喘病情。

最後，除了藥物和情緒這兩大重點外，生活環境及方式上的改變來配合控制也不可忽視。生活環境上，保持室內空氣流通，在夏天定期清潔冷氣過濾網，當天氣轉涼時佩戴圍巾，注意保暖及迴避已知過敏原。每年季節性流感季要及時注射流感疫苗，並在流感高發期外出時佩戴口罩、勤洗手等，避免感染。生活方式上，努力戒煙，減少喝酒及避免進食辛辣食物。在自身情況允許下保持運動，比如散步、慢跑等。也可以培養興趣愛好來調節生活。這些都有助控制哮喘的病情。

控制哮喘病情是一場持久戰，對患者的影響是深遠和長期的，所以需要每一個人去包容和理解哮喘病患者，給予支持和幫助，積極面對，建立對哮喘病診治的信心，用細心和耐心來治療，才能夠共渡難關。希望哮喘病患者們都能夠控制好病情，擁有更高的生活質量。



科大醫院 護士
李旖旎

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-wrinking 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

「踢走汗味」 miraDry 幫到您



miraDry

微波療程的好處

FDA認可

miraDry是獲美國食品藥物管理局批准的療程，並且經過臨床驗證，可以大大減少腋下汗水。

無需開刀

嶄新微波能量儀器帶來非侵入性治療技術，無須開刀，因此亦不會產生任何疤痕。

快速持久

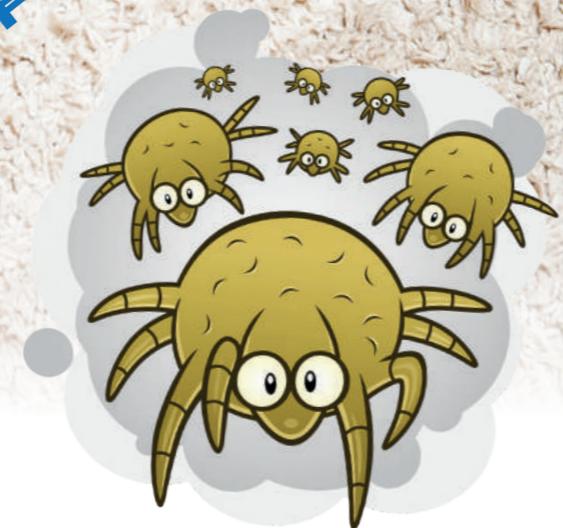
治療過程只需一小時，汗腺被消滅後不會再生，效果持久！

安全有效

療程無需使用任何化學物質或毒素，顯著地解決汗腺分泌問題，從此無後顧之憂。

如欲瞭解更多及進行預約，歡迎致電+853 2882 1838。

塵蟎過敏 如何避免皮膚痕癢



溫暖潮溼的天氣，會引發各種上呼吸道症狀，例如打噴嚏、鼻塞、流鼻水，嚴重的話甚至會誘發哮喘，導致呼吸困難。據統計，有高達八成的氣喘患者對塵蟎過敏，至於其他過敏疾病如結膜炎、皮膚溼疹、異位性皮膚炎、蕁麻疹等，也都可能因為接觸塵蟎而被誘發。

根據報告，塵蟎確實是港澳地區最重要的急性過敏原。塵蟎喜歡溫暖潮溼的環境，溫度約20°C至30°C之間，溼度約百分之六十到八十的環境，最適合塵蟎生長，而港澳地區的氣候正好是塵蟎所愛，所以塵蟎可說是無所不在。

塵蟎體積小，重量輕，可能飄散於空氣之中，牠的分泌物、蟲卵、屍體碎片、排泄物都可能會引起過敏，難怪是引發許多人急性過敏症狀的兇手。



科大醫院 皮膚科醫生
陳思遠

當環境中的塵蟎濃度增高，個體吸入塵蟎會刺激呼吸道，引起呼吸道黏膜產生免疫反應，導致局部腺體肥大、分泌增加，出現鼻塞、流鼻涕、打噴嚏等症狀。而經皮膚接觸到的塵蟎，則會刺激皮膚，最常見是漂浮在空氣中的過量塵蟎，會影響過敏體質的患者，產生眼皮、面部、耳朵後背、四肢外露部位等的水腫、紅斑、瘙癢、脫屑，嚴重時甚至會有滲出黃色液體的糜爛性皮疹。

因此，減少環境中的過敏原是首要之務，勤打掃、重消毒，時刻保持居家環境清潔及室內空氣乾淨清爽。家中不要鋪設地毯，用百葉窗代替窗簾，減少絨毛玩具，床單、被單等亦要常常換洗。

8招遠離 異位性皮膚炎之苦

01

將室內溼度控制在
百分之五十以下

02

定期清洗、曝曬
寢具、衣物和家具

03

有飼養寵物也要
格外注意，貓狗
的皮屑同樣是
塵蟎的食物來源

04

洗澡時的溫水
狀態，應保持在
33度至39度
之間，不宜過熱

05

洗完澡後應該立刻
擦上護膚乳液

06

每天至少塗抹全身
2至3次護膚乳液，
潤膚能為異位性
皮炎患者建立皮膚
的天然屏障功能，
甚為重要

07

應選擇成分天然、
無香精、少防腐劑
的乳液，如有加強
保濕功能的產品更佳

08

家中儘量不使用
窗簾、地毯、布沙發、毛公仔
等，避免附著塵蟎



防疫飲食指南



科大醫院 特約營養師

陳麗渝

面對新型冠狀病毒在全球肆虐，雖然目前並沒有證據顯示有任何食物或飲食方式可以直接「增強」我們的免疫系統並預防或治療COVID-19，但部分營養素，包括銅、葉酸、鐵、硒、鋅和維他命A、B6、B12、C和D，的確在我們的免疫系統中起重要作用。所以，我們確保滿足維他命和礦物質的飲食要求，對於保持健康和正常的免疫功能至關重要。均衡的飲食能提供我們每日所需的必需營養素。

在抗疫這重要階段，大家可參考以下飲食建議，提高自身抵抗能力，有效對抗病毒：

- ① 保證能量充足，確保優質蛋白質類食物的攝取，如瘦肉、蛋、大豆、奶、魚、蝦等；能量充足，蛋白質充足，能提高免疫能力的基礎；
- ② 增加新鮮蔬菜、水果的攝取，盡量進食五色植物，尤其是深綠色蔬菜，包括菠菜、西蘭花、青瓜、蕃茄、南瓜、小米、紫椰菜、黑豆、海藻、黑木耳、洋蔥、大蒜、蓮藕等；
- ③ 適當增加富含不飽和脂肪酸的食物，例如橄欖油、籽油，或三文魚的攝取，這些都對對抗炎症有好處；
- ④ 補充充足水量，水是營養素運輸的載體，和保持體內環境穩定的必須，也有呼吸器官潤滑的作用，如白開水或淡茶、菜湯、魚湯、雞湯等是不錯的選擇；
- ⑤ 保持身體適量運動，三餐食好，有規律作息，保證睡眠，減輕壓力。最後，如有進食不足，可考慮選用營養素補充劑，或營養強化食品。

除了遵照飲食平衡原則，在抗疫期間更要注意食品衛生，減少食源性疾病的發生可能

- ① 要嚴格做好生熟分開，處理生、熟食物之間和之後必須洗手；
- ② 堅決不食野味，不接觸活禽畜；
- ③ 食物要完全煮熟煮透，特別是肉、禽、蛋和水產品等微生物污染風險較高的食物。另外，醬汁及滷肉等即食食品應盡量減少，吃不完的必須熱透再食；
- ④ 要避免食用平時很少食用的食品，或沒食用過的食品，避免過敏，少做涼拌菜，不食過期變質的食物；
- ⑤ 家庭也可實施分餐制，養成使用公勺公筷好習慣。

2020年 三伏天灸治療日期

初伏：2020年7月16日 星期四

中伏：2020年7月26日 星期日

中伏
加強：
2020年8月05日 星期三

末伏：2020年8月15日 星期六



冬 痘 夏 治 三 伏 天 灸

經常在冬季或空調環境下發作的肺系疾病，以及因體質虛寒引起的脾胃系、腎系、婦科疾病均是難以根治之症。

中醫三伏天灸療法依據「冬病夏治」的理論，對一些冬天好發的疾病以及體質虛寒人士，在夏天進行治療、調養，以減少疾病發作次數或減輕症狀，強壯體質。

三伏天分初伏、中伏、末伏，大致是在七月中旬到八月中旬。中醫認為，三伏天是一年中最炎熱的時候，這時人體陽氣最為旺盛，皮膚腠理疏鬆，機體代謝旺盛，此期間接受穴位敷貼，藥性容易由皮膚滲入穴位、經絡，既可溫經散寒通絡，又可調整臟腑，提高人體抗病能力，達至治未病的效果。

適 用 病 症

(對症使用不同敷藥)

溫里止痛：
體質虛寒引起的其他疾病
不調等。
溫通活絡：
風寒濕阻滯經絡引起的痛症
胃痛、腹瀉、便秘、痛經、月經
及體虛易感人士。

三

伏

天

灸

療

法



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 1300 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>

從中醫角度看小兒哮喘

兒童哮喘，是一種由多種細胞，尤其是由肥大細胞和嗜酸性細胞參與的氣道慢性炎症。在兒童病例中，主要為「變應性炎症」，這種慢性炎症是導致患者氣道高反應性的主要因素。對易感者，此類炎症可引起不同程度的廣泛的可逆性氣道阻塞症狀。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。

兒童哮喘的成因

兒童哮喘的成因有多種，包括特異性體質這一內在因素及致敏原等外在因素。另外，空氣污染、營養不均、飼養寵物三大原因也是引致發病率上升的主要因素。

兒童哮喘的臨床表現

由於患病兒童往往表達能力較差或無表達能力，眾多前驅症狀只能依靠家屬及醫生的觀察，其臨床表現主要有以下幾方面：

① 受到變應原、冷空氣或其他誘因的刺激

首先表現為上呼吸道過敏的症狀，如眼癢、鼻癢、打噴嚏、流清涕等，嬰幼兒因不能訴說，僅可見揉鼻搓眼等表現，進一步表現為上咽癢、乾咳和嗰咳。這些症狀通常在哮喘發作前可持續數小時或數天。

② 突然發作的喘息

為兒童哮喘的主要特徵。兒童哮喘的喘息症狀是根據哮喘的嚴重程度而有較大的差異。患兒可出現高調喘鳴聲，不用聽診器或相隔一定距離即可聽到。呼吸頻度加快、呼吸困難，嬰幼兒可表現為張口呼吸、鼻翼煽動。許多患兒可伴有咳嗽，一般病初為乾咳。發作消退時咳出白色黏液樣痰，嚴重發作時可表現為煩躁不安、紫紺、面色蒼白、出冷汗。查體可見三凹征、心率加快、雙肺有哮鳴音。



科大醫院 兒科中醫生

陳健成

在緩解期，哮喘患兒可無任何症狀和體徵，或僅表現為過敏性鼻炎的症狀。少數患兒可有胸部不適，肺內哮鳴音或有或無。

從中醫學角度看兒童哮喘

從中醫角度上看，兒童哮喘的病因有分為內因及外因。

內因

主要為素體肺、脾、腎三不足，痰飲留伏。

外因

氣候轉變，寒溫失調，接觸異物，過食生冷，是發病的重要條件。

在中醫角度認為兒童哮喘的發病機理為痰飲久伏，遇到誘因，一觸即發，反覆不已。當發作時，則痰隨氣升，氣因痰阻相互搏結，阻塞氣道。氣機升降不利，以致呼吸困難，氣息喘促。氣體的出入又觸及停積之痰是以產生哮鳴之聲。

治療湯水

中醫治療哮喘時應該根據臨床症狀進行辨証論治。寒哮表現為呼吸急促，喉中有哮鳴聲，胸膈悶如閉塞感，咳多，痰色白多泡，面色晦滯帶青，口渴或渴喜熱飲，受寒易復發，形色怕冷，舌苔白薄，脈弦緊或浮緊。治療方法以溫肺散寒、化痰平喘。方用「小青龍湯」加減；熱哮表現為呼吸氣粗，喉中痰鳴音粗，胸脅脹痛，陣發嗰咳，咳嗽痰色黃，粘濁稠厚，排吐不利，煩悶不安，汗出面赤，口苦，口渴，不惡寒，舌苔黃膩，質紅，脈洪數或弦滑。治療方法以清熱宣肺，化痰定喘。方用「定喘湯」加減。

中醫藥在哮喘緩解期時可根據身體症狀進行辨証論治，從而達到增強體質的作用。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。治療以補肺益氣：湯劑用「生脈散」加減；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。治療以健脾化痰：湯劑用「參苓白術散」加減；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。治療用補腎納氣：湯劑用「金匱腎氣湯」加減。

中醫治療哮喘也可結合針灸及三伏天敷貼等外治方法。

在日常生活中，要多預防哮喘發作，患者可以通過詳細瞭解病情、皮膚試驗和激發試驗，找到過敏原，儘量避免接觸一切可疑或已知的過敏原。同時，患者生活要保持規律，避免過度疲勞，預防呼吸道感染，消除慢性病灶，增強體質。平常生活中也要保持心情舒暢，避免過度緊張。

中醫對肺系疾病的 夏季防治-穴位敷貼簡介

肺系疾病主要症狀為咳嗽、胸悶氣急、有痰或無痰乾咳等。反復發作的肺系疾病多為慢性阻塞性肺病，如慢性支氣管炎、肺氣腫、支氣管哮喘、支氣管擴張等等。中醫辨證多以陽虛為主，兼有痰濕，隨季節變化，氣候寒冷時易反復發作，且病情重。

冬去春來夏至，氣候溫暖，慢性阻塞性肺病的患者多覺得舒適，咳喘症狀減輕或消失。中醫認為病涉肺脾腎三臟，防治需從調理此三大臟器出發，扶正固本。

「春夏養陽，秋冬養陰」的理論始見於《黃帝內經》，是成書與2000多年前的第一部中醫古籍，即根據四時氣候的不同來調理陰陽。夏季陽氣旺盛，此時宜補體內的陽虛，祛體內的寒邪。冬病夏治是中醫養生治病的特色療法，對於在冬季多發及加重的疾病，與夏季給予的針對性治療，恢復人體的陰陽平衡，加強機體的抗病能力。是中醫「天人合一」的整體觀念和「治未病」的疾病預防觀念的聯合運用。對於冬季多發的肺系疾病在夏季防治可以起到事半功倍之效。常用的方法有穴位敷貼、針灸及口服中藥調理等，通過益氣溫陽、散寒通絡，來防治冬季易發病。

中藥穴位敷貼是一種被大眾廣泛接受的冬病夏治的方法。穴位敷貼的藥物多為辛溫扶陽，散寒祛痰之品，根據病患的體質及病情選擇一定的經絡穴位進行敷貼，用天陽及藥物的陽氣補病患的陽虛，疏通經絡，驅逐體內的寒邪，補人體的正氣，達到防病治病的目的。



穴位敷貼的注意事項

穴位敷貼看來簡單，其實不然。第一，穴位的選擇非常關鍵，需辯證取穴。貼敷時需專業人士操作，穴位定位必須準確。其二，藥物的配方要合理有效，由專業人士炮製保存。其三，敷貼時要考慮病患的個體差異，例如是否為過敏體質及對藥物的耐受性不同等，敷貼的時間應隨體質變化。

並不是所有的病患均可接受敷貼治療。中醫辯證屬於陰虛火旺的患者不宜穴位敷貼，或患病處於急性發作期不宜敷貼，另外，皮膚極度敏感的患者、孕婦及嬰兒亦不宜敷貼。

一般進行敷貼治療約4小時後，穴位的皮膚會出現疼痛腫脹，或有刺癢感。這是穴位對藥物吸收的正常反應。皮膚起泡反應較強者效果較好。但並不是起泡越多越大就好。需謹遵醫囑。敷貼時間需根據個人耐受程度調整，兒童治療時間宜短。一般敷貼治療應連續三個夏季，方可取得較好的效果。

接受敷貼治療的病患，治療時需在飲食方面有所節制。減少肥甘厚膩之品的攝入，以免助濕生痰。

敷貼的時間一般在初伏、中伏和末伏。
2020年的三伏時間為7月16日至8月24日。

7月16日至25日為 **初伏**
7月26日至8月14日為 **中伏**
8月15日至24日為 **末服**

希望嘗試敷貼療法的患者可以根據上述時間到科大醫院中醫部進行治療。



科大醫院 針灸科醫生
楊 路



2019年 新型冠狀病毒肺炎(COVID-19) 壓力下的心理防護

隨著2019年新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情的全球蔓延，幾乎打亂了每個人的生活步伐，在這段時間，每位市民都要正確潔手，外出戴口罩，避免聚集和聚餐，避免到人多地方，保持環境清潔及社交距離，齊心抗疫，控制傳播。少不免影響到日常生活；如現在進入公共場所都要量體溫、填寫健康申報等。疫情期間，我們要理解這些特殊安排，通過團結合作共同度過危機。明白相對會帶來不少心理壓力。在面對病毒的時候，整個社會都處在一個應激的狀態，這種應激和其所帶來的情緒體現在

在社交媒体、組織機構、家庭和個人的各種管道，以各種形式滲透和表達出來，COVID-19疫情持續的這一段時間，會讓我們在情緒、心理思維和行為上出現變化，包括生活習慣產生變化，令人難以入睡或集中精神。如慢性疾患、慢性健康問題也會惡化。持續的疫情報導，社交距離會讓大家恐懼不安、焦慮慌亂、引發亂發脾氣等心理行為，擔心自己和家人的健康。慢慢地會出現抑鬱症、強迫症、疑病症等心理疾病。

面對COVID-19疫情所造成的壓力，照顧好自己、朋友和家人有助於我們應對這種壓力。此外幫助別人應對其壓力還可以使自己變得更加堅韌。

可以通過以下方式緩解疫情帶來的壓力：

- 從觀看、閱讀或收聽新聞報導（包括社交媒体）中抽時間休息一會。反覆聽到疫情的消息可能會令人精神持續緊張。
- 維持健康生活方式、營養均衡的飲食習慣、規律鍛鍊、保證充足睡眠並避免飲酒。
- 在家從事一些自己喜歡的活動，如烹飪、種植物、看書等。
- 與其他人保持聯繫。通過電話、微信和視頻聊天。面對憂慮和感受，不要忽視。這樣會抒緩心中的不快和焦慮，達至心理平衡。

加強孩子的心理防護

兒童和青少年從父母身上看到的行為是會對其產生影響。當父母和護理人員冷靜而有信心地應對COVID-19時，便是給孩子帶來最大的支持。如果父母做好了更充分的準備，就會使家人更加安心。

兒童對COVID-19的反應，會感到擔憂、焦慮和恐懼、因為學校關閉，與朋友相處和在學校的良好學習，生活停頓，會令他們產生困頓，父母要花時間與孩子討論COVID-19疫情進展，以孩子能夠理解方式解答他們的疑問。要理解孩子的反應，關心他們，傾聽他們。並在家要嘗試保持正常的作息習慣，制定一份包含學習活動以及休息、娛樂活動的時間表，給孩子創造玩耍和放鬆的機會。如因工作或其他原因，要與孩子分開，應確保電話、視頻聯繫，讓孩子安心。

青少年因在成長階段，對COVID-19會產生「不會是我」的心態，對潔手、戴口罩掉以輕心。父母應給予指導和解釋，理解他們的「英雄」心理，盡良好市民責任，減少外出，聚集共同抗疫。



加強長者的心理防護

我們也不要忘記長者，因長者被確定為更容易感染COVID-19。也因社交距離和減少聚集，令他們感到脆弱、焦慮及孤單，帶來心理健康惡化。分享他們喜愛熟悉的影片與他們保持聯繫，鼓勵他們維持健康生活，在家進行輕巧的運動，看電視，與朋輩保持聊天，達致身、心、靈的健康。

綜上所述，每一個人在這段時間感到壓力、焦慮、恐懼和孤獨都是非常自然的，這些反應是人類在進化過程中建立起來的自我保護機制，可以促使我們更謹慎地做好防範，預防感染。



科大醫院 護士

李月庭

急性咽炎的中醫湯水調理

急性咽炎是咽部黏膜和黏膜下組織的急性炎症，常累及咽部淋巴組織，為上呼吸道急性感染的一部分，在臨床為常見病、多發病，以咽乾、咽痛、咽部異物感、吞咽不適為主要表現。咽炎在中醫學屬「喉痹」範疇，最早見於《五十二病方》。在《素問·陰陽別論》提及：「一陰一陽結，謂之喉痹。」痹者，閉塞不通之意。在不同的年齡及四季均可發生。

咽炎可分為急性及慢性兩種：

急性咽炎

發病急劇，以咽部疼痛為主，吞咽時加重，可伴有發熱、咳嗽等

慢性咽炎

病程較長，以咽乾、咽癢、咽部微痛及灼熱、咽喉異物阻塞感等咽喉腫痛不適症狀

中醫認為喉痹可因外感病邪、飲食不節和體虛勞累導致咽喉腫痛。由於咽通於胃，喉為肺系，腎經上循喉嚨結於舌本，所以喉痹與肺、胃、腎有密切關係。

外感病邪：

常因氣候急劇變化，起居不慎導致風邪外襲，病邪先經鼻、咽喉而入肺部，先使其鼻咽出現乾癢後引致咳嗽，由於鼻咽乾燥，持續的咳嗽可損傷咽喉；或在炎熱乾燥環境下，若未能及時補充適量水份滋潤咽喉，可導致咽喉乾痛，或兼有發熱、汗出、頭痛、咳嗽，舌紅、苔薄白或微黃。

飲食不節：

過量食用煎炸辛辣、肥甘厚膩食品後，可使肺胃積熱，蒸灼咽喉，由於熱性上炎的特性，首先受累為口鼻咽、其次肺、胃。所以常見症狀以口乾、鼻咽乾、口瘡、皮膚乾燥等情況，兼有吞咽困難、或高熱、口渴喜飲、大便乾結、舌紅、苔黃。

體虛勞累：

因長期作息不定時，晏晚顛倒，或體力勞動工作後，過於疲勞耗損津液，使咽喉失去水份滋潤，最終因陰虛火旺、上灼咽喉而成，兼有咽乾微腫疼痛，尤以午後或入夜更見明顯及咽部有異物感、手足心熱、舌紅、少苔。



由於現時社會發展迅速，市民工作時間較長，除了兼顧工作及家庭之外，有時難免會發生小病痛，但又不想到醫院或診所看醫生。以下將介紹2款湯水及1款泡飲，主要針對咽喉不適的人士，可根據上述所提及的情況，選擇合適的湯水或泡飲，如有任何疑問請諮詢專業醫生。

菊花雪梨貝母湯

材料：菊花15克、雪梨3個、浙貝母10克、葛根15克、生甘草5克、陳皮5克、南北杏各10克、羅漢果1個

做法：雪梨去皮、去核、切塊，羅漢果分成對半，再將上述材料略為清洗後，放入砂鍋以清水浸泡10分鐘，先以大火煮至沸騰，再以細火熬煮30分鐘後即完成

功效：清熱利咽、生津止渴

沙參麥冬排骨湯

材料：北沙參15克、麥冬10克、玉竹10克、生甘草5克、太子參10克、有瓜石斛15克、枸杞子15克、陳皮5克、排骨150克

做法：上述材料略為清洗後，放入砂鍋以清水浸泡10分鐘。先以大火煮至沸騰後，再以細火熬煮30分鐘後即完成

功效：滋陰潤肺、益胃生津

胖大海泡飲

材料：胖大海2-3枚、甘草3克

做法：上述材料略為清洗後，放入保溫瓶，注入熱水浸泡5-10分鐘後即可飲用，其後可重覆浸泡飲用至沒有味道。由於胖大海浸泡後會漲大，所以可選用稍為寬闊的保溫瓶

功效：清肺利咽、潤腸通便



科大醫院 內科中醫生

張永鋒

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、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、馬維隆 MA Way Long、吳建華 NG Kin Wa、楊小玲 YEUNG Sio Leng
	神經內科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、劉子洋 LAU Chi leong
	血液科 / 免疫血液治療科 Haematology / Immuno-Haematology	鄭彥銘 CHENG Gregory
	普通外科 General Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
	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
	骨科 Orthopaedic Surgery	李衛平 LI Wei Ping
	治療師 (物理治療) Therapist (Physiotherapy)	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
	胃腸內科 Gastroenterology	Daniel Philip STAGG
	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
	神經外科 Neurosurgery	陳君漢 CHAN Kwan Hon
	神經內科 Neurology	劉子洋 LAU Chi leong
	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、陳敏 CHAN Man
	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
	整形外科 Plastic and Reconstructive Surgery	吳偉民 NG Wai Man、張永融 CHEUNG Wing Yung、林茹蓮 LAM U Lin
	骨科 Orthopaedic Surgery	Joao Miguel de Melo Faria Peixoto
	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
	麻醉科 Anaesthesiology	方壯偉 FONG Chong Wai
	營養師 Dietitian	寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han
		陳麗渝 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 兒科 Paediatrics 針灸科 Acupuncture 皮膚科 Dermatology 骨傷科 Bone-setting
特約專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine 心血管科 Cardiology 婦科 Gynaecology 推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy)
	劉良 LIU Liang 趙永華 ZHAO Yong Hua 莫蕙 MO Hui 張俊 ZHANG Jun

醫院顧問 Consultants

科別 Department	顧問 Consultants
西醫顧問 Western Medicine Consultants	內科 Internal Medicine 內分泌科 Endocrinology 眼科 Ophthalmology 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
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	內科 Internal Medicine 婦科 Gynaecology 針灸科 Acupuncture



西醫臨床帶教指導門診

SOPD (Western Medicine-Clinical Instructors)

科別 Department
腸胃肝臟內科 Gastroentero-hepatology
外科 Surgery
心胸外科 Cardiothoracic Surgery
泌尿外科 Urology
整形外科 Plastic Surgery
骨科及運動創傷學科 Orthopaedic Surgery & Sport Medicine
耳鼻喉科 ENT

導師 Instructors
袁漢 YUEN Hon
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
趙瑞華 CHIU Shui Wah、張慶全 CHEUNG Hing Chuen Henry
黃德慶 WONG Tak Hing Bill
何昭明 HO Chiu Ming
劉俊傑 LAU Chun Kit
許由 HUI Yau

中醫臨床帶教指導門診

SOPD (Traditional Chinese Medicine-Clinical Instructors)

科別 Department
腫瘤科 Oncology

導師 Instructors
吳萬堯 WU Wan Yin



澳門基金會明愛上落出行服務

服務內容

以樓梯機協助有需要人士安全地上下樓，以便他們融入社區。

服務對象

合法於澳門居留及居住唐樓，無法自行上落樓梯，且身體狀況適宜外出的人士。

服務時間

星期一至星期日
08:00-20:00，全年無休

費用及優惠

- 每次上樓或落樓收費為澳門幣30元，上樓及落樓各以一次計算。
- 領取援助金者，每次服務費用為澳門幣10元。
- 如一次性預購十張出行券，可獲八折優惠。



樓梯機履帶內藏鋼線，外層為吸震橡膠，讓大家上落樓梯時穩定又舒適！

查詢及聯絡

電話：2845 4356, 6652 3744
地址：澳門巴波沙大馬路嘉翠麗
大廈B座177號地下



澳門明愛
Caritas
MACAU



贊助單位：

澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU