

科大醫院
University Hospital

www.uh.org.mo

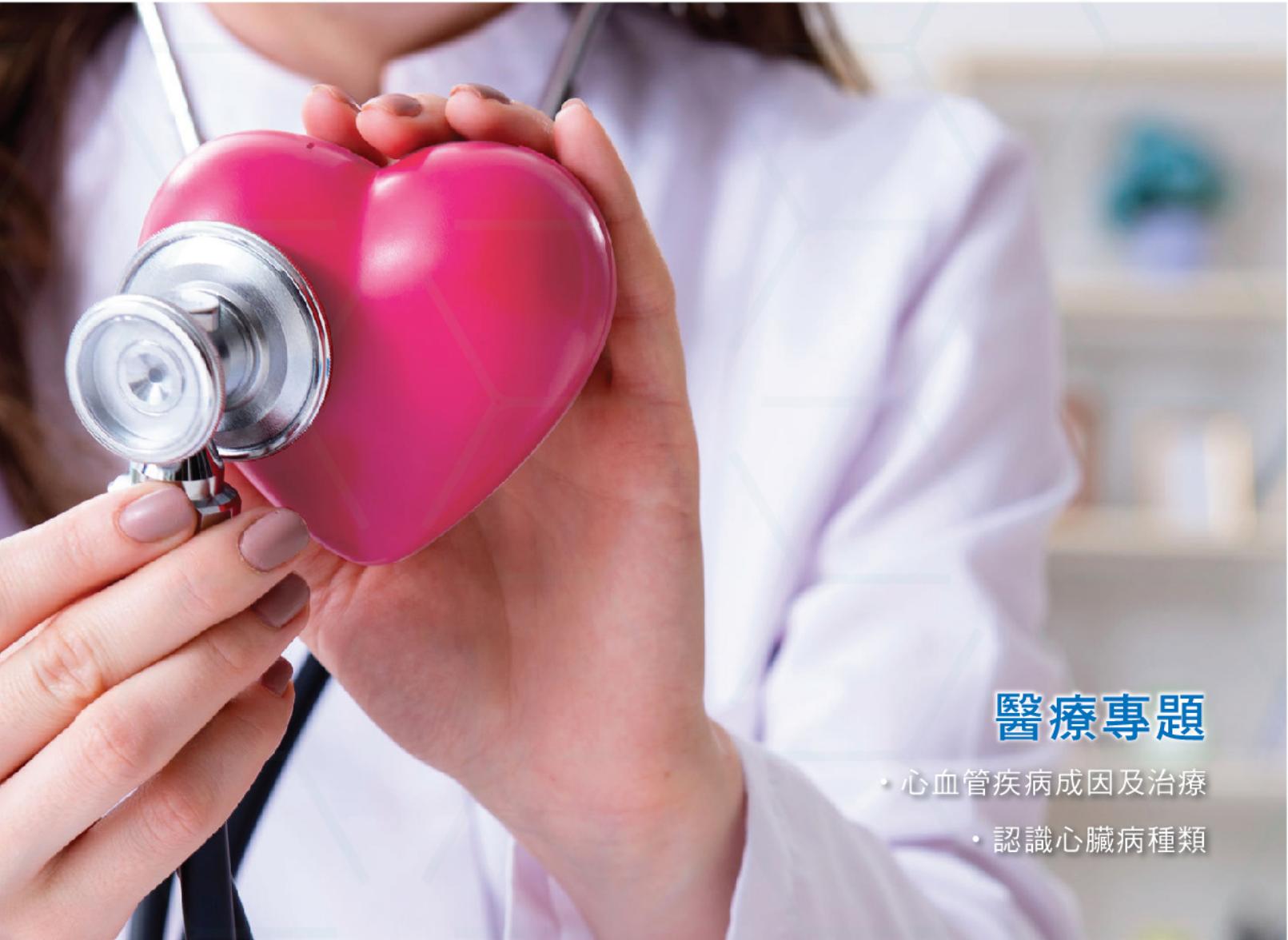
澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座
Block H, Macau University of Science and Technology,
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

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

34 / 2020
免費取閱
FREE

UHEALTH



醫療專題

- 心血管疾病成因及治療
- 認識心臟病種類

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

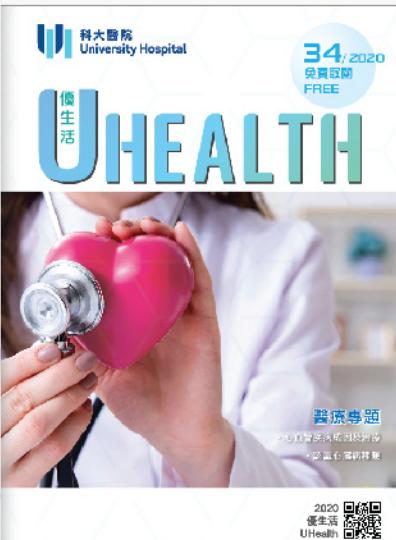
承印及編採 :



設計制作 :



免費派發地點



科大醫院
協同醫務所
恆生醫療中心
宇晴醫療中心
仁德醫療中心
新希望醫療中心
康健物理治療中心
黑沙環明輝護養院
駱依芬產科醫務所
利達通黃貢有限公司
澳門陽明物理治療中心
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

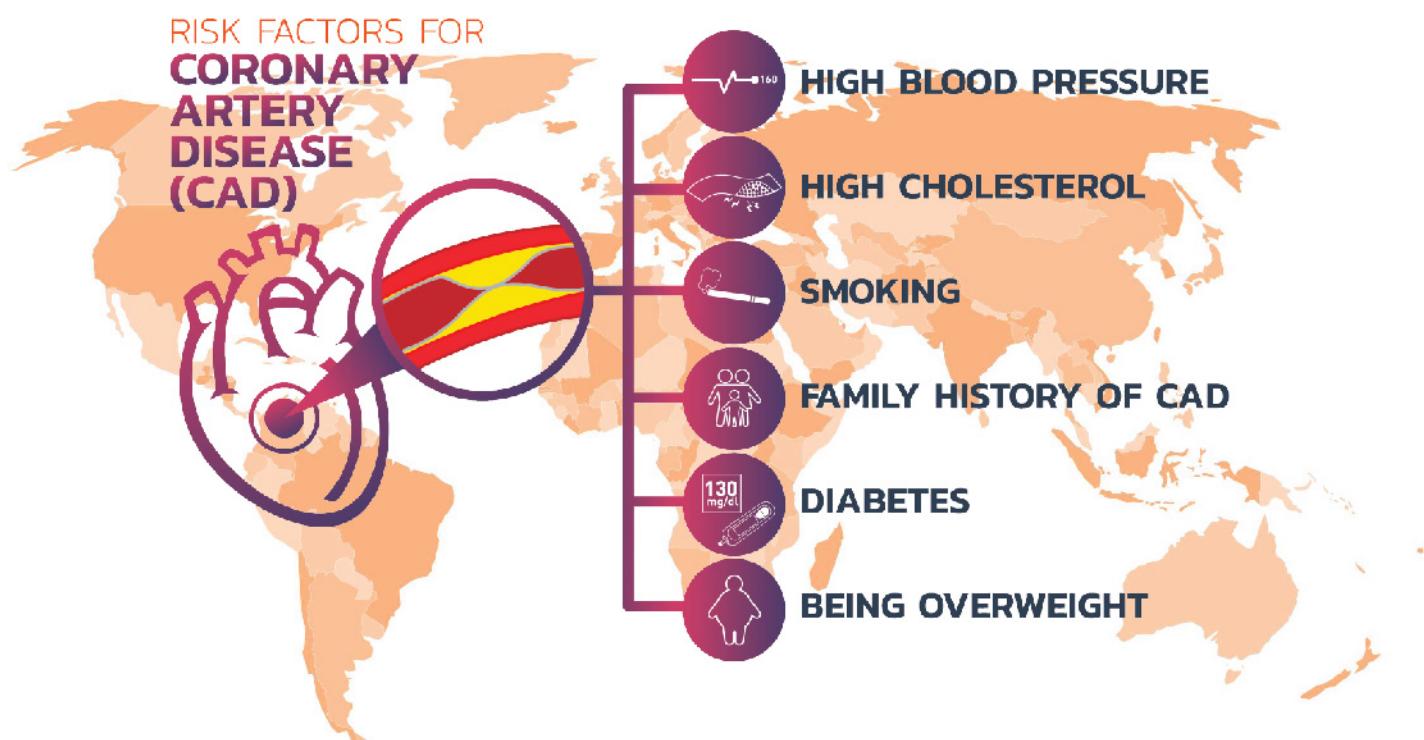
澳門明愛圖書館
東南亞商業中心
建興隆商業中心
光輝商業中心
慈博大藥房
創見大藥房
國衛大藥房
獲多利大廈
中土大廈
美聯藥房
振興藥房
澳門明愛
驛站

	醫療專題 Cardiovascular diseases 心血管疾病 認識心臟病種類	04 08
	外科醫生告訴您 下肢深靜脈血栓	10
	婦康薈 孕媽無創基因通過了，還需要做B超嗎？	12
	影像透視 認識心臟超聲波檢查	14
	醫學分享 從中醫角度了解高血壓及生活指導	16
	護理分享 疫情下的防控工作與感受	18
	健康愛美麗 秋冬皮膚如何進補 『地中海飲食』 護心大法你要識	22 24
	最愛小兒科 中醫治療小兒汗證	28
	醫生醫心 中醫養生的最高境界是養心	30
	護理護您 頸椎椎管內腫瘤治療與護理	32
	中醫靚湯 高血壓的中醫湯水調理	34



Cardiovascular diseases

心血管疾病



Cardiovascular disease is the most common cause of death in most countries around the world. It starts by deposition of cholesterol in the lining of the arteries and this causes formation of plaque or atheroma which may eventually reduce the blood supply to the vital organs. Sometimes the plaque may rupture and this may suddenly block the artery completely. If this involves the coronary arteries in the heart, it will cause a heart attack or myocardial infarction. If it involves the blood vessels supplying the brain, it will cause a stroke or cerebrovascular accident. In some people, the damage to the arteries involves the arteries supplying blood to the legs. If these are severely affected it may result in gangrene from reduced blood supply to the feet and this may require treatment with amputation of part of the leg.

The main causes of this atherosclerotic damage to the arteries are well known. They include high blood pressure, high cholesterol levels, diabetes, smoking, obesity and lack of exercise.

High blood pressure or hypertension is very common in older people and it is important to identify it at an early stage and to treat it effectively before it causes irreversible damage to the arteries, the heart or the kidneys. Hypertension usually does not cause any symptoms by itself and it is sometimes called the silent killer as people are not aware of the problem until it is too late. There is a tendency for high blood pressure to run in families so it is important to monitor the blood pressure in those people who have a family history of hypertension and everyone should have their blood pressure checked regularly.

The ideal level of blood pressure is 120/80 mm Hg or lower. The level for defining high blood pressure depends on how the blood pressure is measured and whether it is measured in the clinic or at home. People with high blood pressure are encouraged to measure their blood pressure at home on a regular basis. High blood pressure can be reduced by reducing body weight in people who are overweight, by reducing the intake of salt in the diet, by reducing alcohol intake and by taking regular exercise. If your doctor advises you that medication is required, it is very important to take it regularly and to monitor the blood pressure level at home. Some people may get side effects from the medications but it is usually possible to find a treatment that does not cause any adverse effects. It is often necessary to use a combination of medications, which ideally can be given in a single tablet.



Many people have high levels of the bad LDL-cholesterol in the blood. This is partly related to genetic causes and in some people it runs very strongly in the family with the condition of familial hypercholesterolaemia. The level of LDL-cholesterol in the blood is very much influenced by the diet and the intake of saturated fat in things like red meat. People who follow a plant based diet usually have much lower levels of LDL-cholesterol. If the level of LDL-cholesterol remains too high despite careful attention to diet, people usually have to take a type of medication called a statin. These medications are very safe and effective but once your doctor considers it is necessary for you to start this, it usually has to be continued lifelong and it is important to take it regularly and to follow an appropriate diet. Medication is not a substitute for following a healthy diet. High LDL-cholesterol can only be identified from the blood test and it is important that all adults should be aware of their cholesterol levels.

Diabetes mellitus or high blood sugar is also a common condition affecting about 10% of the adult population. As with hypertension and high cholesterol, diabetes does not usually cause any symptoms until it becomes severe, so again it is important to have the blood sugar level checked, especially if there is a family history of diabetes. Diabetes is often related to being overweight or obese and in this situation reducing body weight can help to control the condition. Changes in the diet can also help to control the blood sugar and it is important to avoid foods containing a lot of sugar and simple carbohydrates as well as fatty foods. If the blood sugar cannot be controlled adequately by diet and weight loss, medications will be required. In people developing diabetes later in life, oral medications are usually sufficient. Often the number of medications has to be increased over several years. In children who develop diabetes, they usually need to be treated with insulin straightaway and this has to be given by injection.



Obesity increases the risk of developing cardiovascular disease and also the risk of several other diseases. It is important to try to maintain a healthy body weight by avoiding excess calories in the diet and taking regular exercise. Exercise also helps to prevent cardiovascular disease through effects that are independent of the body weight.

Smoking has no health benefits and in addition to causing damage to the arteries resulting in heart attacks and strokes. It is a major risk factor for lung cancer and various other cancers. People who smoke cigarettes should be advised to stop smoking altogether. There are certain medications that can help people to give up the smoking habit.

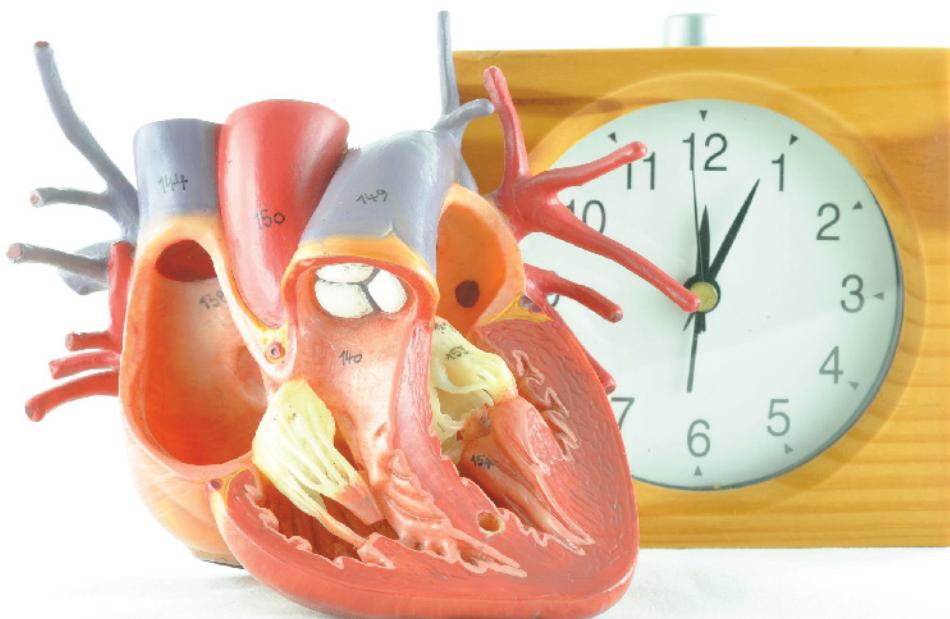
The risk factors for cardiovascular disease are very much related to diet and lifestyle and can be avoided or ameliorated by following a healthy diet and taking regular exercise. It is important to have regular checks of blood pressure and blood sugar and cholesterol levels and to take medical advice when medication is needed. Cardiovascular disease can largely be avoided by careful attention to these risk factors. There are medicines and procedures that can help your heart to recover after a heart attack, **but prevention is always better than cure!**



科大醫院 西醫內科顧問
湯寧信

認識心臟病種類

心臟病是心臟疾病的總稱。瞭解心臟病的種類對治療有很大幫助，心臟病的種類有很多，我們來簡單了解一下心臟病的幾個種類：



心臟病主要有以下五種：

- ▶ **先天性心臟**
一些染色體異常的疾病常伴有先天性心臟病、家族遺傳史。
- ▶ **肺源性心臟病**
簡稱肺心病，是由於各種胸肺及支氣管病變而繼發的肺動脈高壓，最後導致右室肥大為特點的心臟病。
- ▶ **風濕性心臟病**
風濕性心瓣膜病也稱慢性風濕性心臟病，是指急性風濕性心臟炎後所遺留下來的，以心臟各瓣膜病變為主的一種心臟病。
- ▶ **冠心病**
抽煙、糖尿病、高血壓等導致血管硬化狹窄，使血流受阻，易使心肌缺氧而受損。
- ▶ **高血壓心臟病**
動脈性高血壓會導致左心室肥大；肺高壓症會導致右心室肥大。

心臟介入手術：

心臟介入手術是一種介乎於內科治療與外科手術治療之間的新型診斷與治療心血管疾病的技術，通過穿刺體表血管，在數位減影的連續投照下，送入心臟導管，是一種通過特定的心臟導管操作技術對心臟病進行確診和治療的診治方法，亦是目前較為先進的心臟病有創診治方法。



心臟介入手術具有明顯的優勢：

- 1 手術創傷小
只需局部麻醉**
- 2 手術時間短**
- 3 患者承受的痛苦少**
- 4 手術安全性高，術後恢復快，費用相對較低，療效立竿見影，不影響病人接受手術治療的機會**

梁文健醫生提提您：

不論患有心血管疾病的人士，或是患有其他疾病的人士，都應自覺保護好自己，管好自己的基礎病，保持長期的健康生活方式，按時吃藥，提升自己的抵抗力，才能更好的保障家人和朋友的健康。

讓我們萬眾一心、眾志成城，共同抵抗「新型冠狀病毒」



下肢深靜脈血栓

深靜脈血栓形成 (DVT, Deep Venous Thrombosis) 是指血液在深靜脈內不正常凝結引起的靜脈回流障礙性疾病。下肢深靜脈血栓大多是急性發病，典型的症狀是突然下肢腫脹，對比健側明顯增粗，小腿會有明顯的壓痛，皮膚張力增高，嚴重的不能下地走路。若沒有得到及時和適當的診治，會演變為一種嚴重而危險的疾病，如可能會發生肺栓塞，或發展為血栓形成後綜合症，出現患肢腫脹、潰瘍和壞疽。由於很多深靜脈血栓病人沒有特殊的臨床症狀與體徵，容易被忽略，一旦出現肺栓塞，病死率較高，故也稱其為「隱形殺手」。

一般來說，只要能引起靜脈血流滯緩、靜脈壁損傷和血液高凝狀態的任何因素都有可能導致深靜脈血栓形成。最常見的因素如：高齡、久坐、長期臥床、惡性腫瘤、大手術、創傷、吸煙等。形成的血栓碎塊還可以脫落，隨血流經右心，繼而栓塞於肺動脈，即併發肺栓塞，甚至導致死亡。

如日常發現以下深靜脈血栓及肺栓塞的徵兆
需要及時就診和治療：

- 腿部腫脹或腿部血管腫脹
- 當你步行和站立時，腿部疼痛或無力
- 腿部腫脹發熱或疼痛
- 腿部皮膚發紅或褪色
- 不明原因的氣促
- 深呼吸引起疼痛
- 咳血



臨床環境中，血管多普勒超聲檢查、靜脈血管造影可幫助明確診斷。

目前用於急性下肢DVT的治療方法包括抗凝治療和血栓清除術

抗凝治療：對於周圍型或症狀較輕的患者，抗凝藥物可以取得較好的療效。傳統的抗凝溶栓治療對於慢性血栓患者治療效果欠佳，而採用置管溶栓治療對於慢性下肢靜脈血栓患者，會有不錯的療效。

血栓清除術：包括外科取栓術、機械性血栓清除和導管接觸直接溶栓。導管接觸直接溶栓方法，是在透視下將溶栓導管經深靜脈直接插入髂股靜脈血栓中的一種介入性溶栓方法，能在減少出血風險的前提下提高血栓清除率，提高藥物的溶栓效率，快速開放受阻的靜脈，已經在臨床得到迅速普及和發展。對於廣泛性髂股靜脈血栓形成伴動脈血供障礙，而肢體趨於壞疽者，則常需手術取栓。手術時間越早，血栓與靜脈壁粘連，炎症反應程度越輕，靜脈內膜破壞越輕，繼發血栓形成越少，手術取栓越徹底，術後療效更佳。外科取栓術，由於該方式導致的併發症如出血、血管損傷、以及血栓等復發率較高，不是目前治療髂股靜脈急性血栓形成的首選治療手段。此外，放置腔靜脈濾網是防治深靜脈血栓脫落及防止引起致死性肺栓塞的有效方法。

當發現突發性腳腫時，應及早到醫院就診；早期診斷，早期治療有利於血栓自溶和管腔再通，從而減輕症狀、降低肺栓塞和血栓後綜合征的發生率。

*下肢深靜脈血栓，及早治療是關鍵方法。



科大醫院
西醫外科醫生

姚繼容

孕媽無創基因通過了，

還需要做B超嗎？

好不容易成了準媽媽，心情激動之餘，不免或多或少有各種擔心：寶寶是否正常？何時及早知道？各種檢查方法對寶寶有沒有影響？等等一串又一串的問題縈繞腦海，坊間又有許多各種的說法，不知道哪種才是正確的。

對於檢查唐氏綜合症，既往有早期唐氏篩查或中期唐氏篩查，指的是通過在指定孕期時間抽取母血的一些生化指標、結合媽媽的年齡、寶寶B超的檢查，將數據套入程式進行計算寶寶患有唐氏綜合征的風險機率，其準確率是在60%-90%範圍內，有5%的假陽性率。這種方法也是目前衛生局對於一般非高危孕婦產檢的採用方法，以下將會介紹一種嶄新而且對胎兒較無風險的方法。



隨著近年在產前檢查有關寶寶唐氏綜合症的檢測方面，有很大的突破，目前能檢測最準確而且對寶寶無創傷風險的就是無創基因檢查，方法是通過抽孕婦約10ml的血液，利用新一代DNA測序技術對母體外周血漿中的游離DNA片段（包含胎兒游離DNA）進行測序，並將測序結果進行生物信息學分析，得出胎兒患染色體非整倍體疾病（21-三體綜合徵、18-三體綜合徵、13-三體綜合徵）的風險。這個檢查，大大減少了因為高齡妊娠或普通唐氏篩查結果為高風險的孕婦需要行入侵性檢查（羊水/絨毛穿刺）的情況。**但是有部分孕婦把無創基因檢查與羊水檢查畫上了等號，認為做了無創基因，就什麼都清楚了，寶寶就不會有異常了，坊間流傳B超對寶寶有影響，連B超也不需要檢查。其實，這種認知是絕對錯誤的！**

首先，無創基因檢查原本是針對唐氏綜合症-第21號染色體是否比正常人多了一條而進行的，因為唐氏綜合症對家庭及社會負擔比較大，而同時可以檢測的13或18三體綜合症於胎兒中較少能存活1年以上。所以，該化驗對唐氏綜合症的針對性強，有些化驗室在此基礎上，對性染色體非整倍體疾病、甚至有些微缺失也能被檢測出來。但是，並不等於所有染色體異常都能測出來，也不等同於羊水或絨毛這些有創性檢查。無創基因檢測只是在針對唐氏綜合症方面，準確率與羊水或絨毛檢查相近。



孕12周左右進行的超聲檢查（也叫NT或頸皮檢查）其特點有：除量度胎兒頸皮厚度，還確定孕齡、胎兒數目、如為雙胎判斷絨毛膜性及羊膜性、胎心、胎盤位置、臍帶插入、四肢肢芽、胃泡、篩查胎兒嚴重的結構畸形（譬如無腦兒、肢體殘缺、胸外心）等。

總括而言：無創基因檢測是目前產前檢查中，針對唐氏綜合症檢查在沒有創傷的前提下準確率最高的一種檢查。因此，無創基因檢查通過了，並不是代表胎兒絕對正常，它不能取代所有的產前檢查，孕媽還是要遵照醫生指引進行相關的產檢。



科大醫院
西醫婦產科醫生

馮鈞曉

認識心臟超聲波檢查

隨著人們生活水平的提高，飲食習慣的改變，心臟相關疾病發病率近年不斷上升且漸趨年青化，心臟的相關檢查就顯得越來越重要了。

心臟的相關檢查包括：心電圖（靜臥心電圖、運動心電圖）、心臟超聲波、心臟電腦掃描、心臟磁力共振掃描、心導管檢查（冠狀動脈造影）、血液動力學檢查等。

各類檢查中最常用是心臟超聲波檢查，它的原理是利用超聲波探頭發出超聲波探測心臟，產生的反射被接收器接收，訊號經電腦分析、重組變成圖像，獲得實時影像，用以評估心臟結構及功能。其優點為操作簡單、無創性、無輻射。很多心臟方面的疾病都能通過心臟超聲波來判斷。一般醫生會經胸壁檢查為病人評估，但對於肥胖、嚴重肺氣腫、胸廓畸形及部分隆胸的患者則選擇經食道進行檢查。

利用心臟超聲波檢查能了解些什麼呢？

- ◆ 心臟超聲波檢查好比是一雙「透視眼」，能即時清晰顯示心腔內結構及大血管的大體結構，一目了然。
- ◆ 透過心臟超聲波檢查，醫生可以觀察心臟各瓣膜的關閉、開放及血流的情況。
- ◆ 評價心功能：心臟超聲波檢查可以直觀心臟收縮及舒張，室壁運動是否協調等，可以通過計算得到具體的參數，對心功能進行有效的評估。



- ◆ 了解心臟毗鄰組織是否異常：如心包積液、心包鈣化、升主動脈、降主動脈情況、上下腔靜脈等情況。
- ◆ 對心臟病療效的評估：心臟超聲波檢查可以確定治療方向、治療方案、治療有效性等進行綜合評估，是心內科醫生不可或缺的檢查方法。
- ◆ 心臟超聲波檢查時，可以通過靜脈注入特定的造影劑來判斷右室前壁有無增厚、右室是否擴大，室間隔有無增厚、三尖瓣是否關閉不全等情況，超聲造影心肌灌注顯影對冠心病的診斷有一定意義。
- ◆ 了解各類心臟疾病

先天性心臟病

幾乎所有的心臟畸形都可以透過心臟彩超顯示出來，如房、室間隔缺損、卵圓孔未閉、法洛氏四聯症、動脈導管未閉等等；能觀察到瓣膜狹窄或關閉不全及瓣膜的發育畸形等。心臟超聲波是篩查先天性心臟病的首選檢查。

後天獲得的心臟結構改變

如冠心病、心肌缺血、心肌肥厚、二尖瓣狹窄、老年退行性心臟瓣膜病等，幾乎所有類型的心臟疾病均可以檢測。冠心病心肌缺血造成的室壁運動不良等都可通過心臟超聲波造影檢查出來。

哪些人群需要做心臟超聲檢查？

- 1 假如你是一個心臟病的患者，心臟超聲檢查是必不可少的體檢專案。
- 2 當有胸悶、心慌、乏力，容易累，或是體檢時，醫生發現心臟有雜音時，則需要做心臟超聲波檢查。
- 3 假如既往體檢曾發現心臟有問題，那就需要每年複查心臟超聲波了，深入了解已經存在的心臟病是否有變化，以便進行跟進治療。
- 4 有高血壓、高血脂及心臟病家族史的中老年人建議定期進行心臟超聲波檢查。
- 5 手術前：一般會讓患者進行心臟超聲波檢查，了解心臟及其功能情況。
- 6 假如你心電圖存在異常，則需要進行心臟超聲波檢查。
- 7 40歲以上的人群，心臟功能會逐漸下降，所以需要定期做超聲波了解心臟情況。



黃小艷



從中醫角度 了解高血壓及生活指導

近年來人們的衛生水平不斷提高，對身體的健康狀況越來越重視，不少人都開始關注自己的血壓。

我們先了解什麼是高血壓？所謂高血壓，是一種以動脈血壓持續升高，超出正常範圍為特徵的心血管損害的疾病。然而一天之中，血壓會隨著不同的環境因素而有所改變，如身體姿勢、體能活動、情緒壓力及睡眠質量等等。但對成年人來說，若收縮壓持續處於 140mmHg 或以上，舒張壓持續處於 90mmHg 或以上，便患有高血壓。若收縮壓持續處於 $120\sim 139\text{mmHg}$ ，舒張壓持續處於 $80\sim 89\text{mmHg}$ ，則屬於高血壓的前期，應多加注意。

中醫對高血壓的認識：高血壓是一個現代醫學名詞，中醫古籍並無記載這個病名。高血壓的早期可出現頭暈、頭痛、心悸及失眠等症狀。根據其臨床症狀，可歸納為中醫學裡的「頭痛」或「眩暈」範疇。中醫認為高血壓的形成，是一個長期又複雜的過程，其發病不是單一因素影響所致，可由情緒壓力、飲食不當、先天不足及年老體虛等綜合而成，導致臟腑經絡氣機不暢，清竅受擾或失養，繼而發病。該病位主要在肝、脾、腎，病機則表現為風火痰瘀互結為主，風指的頭暈目眩，火指的是臉紅目赤、容易發怒，痰或瘀指的是氣血運行不暢，最後阻塞為病。

近年來，高血壓的發病率有明顯的上升趨勢，加強人們對疾病的認知，以及健康的指導，對預防高血壓有著更大幫助。根據中醫對高血壓病因病機的認識，以下為大家分享幾種日常生活指導，減少一些不良生活習慣的發生。

- ▶ 調養情志：《黃帝內經》曰：「人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐」，情志失調能導致身體氣機不暢，容易損傷臟腑氣血。適當調節情緒，能減輕或改善體內病理環境，減少高血壓。
- ▶ 飲食有節：中醫認為食物有四氣、五味及歸經特性，通過均衡飲食來調整身體的陰陽平行可以達到調整身體健康之目的。所謂飲食有節，即戒掉煙酒、肥甘厚膩食品、饑飽不定等不良飲食習慣，使脾胃運化功能正常，從而減少不良飲食習慣對高血壓的影響。
- ▶ 運動鍛鍊：《素問》曰：「久卧傷氣，久坐傷肉」，日常生活要做到勞逸結合，進行適量的運動：例如八段錦、游水及慢步行走等，能激活臟腑氣血運動，氣機升降如常，陰陽平和，血壓才能保持平穩。

科大醫院
中醫內科醫生

黎浩彬



疫情下的 防控工作與感受

2003年沙士非典型肺炎的時候，當時的我只有九歲，連加入醫護行業的志願都尚未定立，只是依稀記得「這個病死亡率很高，很嚴重」。



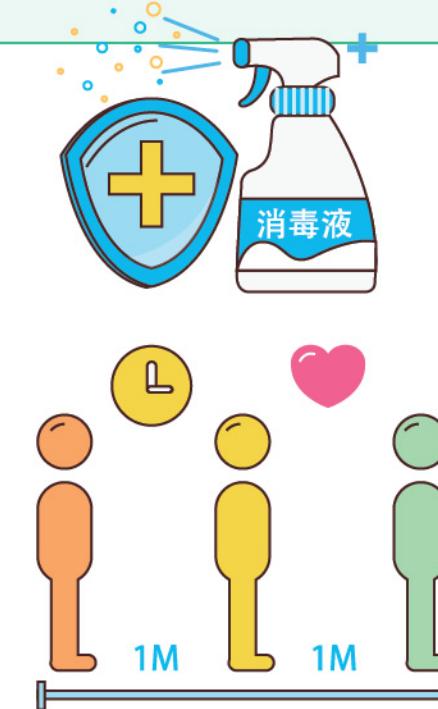
今年年初，新冠肺炎爆發，不同的是，我已經是一位護士。隨著國內外疫情迅速蔓延，打開手機留意疫情進展的消息，已成為我每天必做的一件事。透過新聞鏡頭，看著在醫院裡，病床上依靠呼吸機維生的病人，坐在走廊地上發著高燒候診的病人，物資人手嚴重短缺，以及要穿著個人防護裝備一整天，臉上滿是面罩造成紅紅壓痕的醫護人員……這一切場景，不是電影情節，而是活生生的正在全球不同國家的城市上演。同是醫護人員，翻看這些畫面，心裡真的很難過、很無助，對疫情以後的進展有著未知的恐懼。但是我知道，每一位醫護人員即使面對天災人禍，都毫不退縮，永遠站在最前線，不是因為他們不害怕死亡，不是因為他們比別人勇敢，而是他們知道醫護不只是一個職業，還是一份使命、一份責任、一份對生命的熱誠，以生命影響生命，令同為一名護士的我，亦引以自豪。**面對未來的疫情，我不再畏懼。**

在新冠肺炎肆虐全球之際，各國家地區對有外遊史及上呼吸道症狀的旅客嚴謹把關，而我院為了配合疫情防控，迅速作出了應變對策，在一月下旬起實施了以下特別分流措施：在門口設置分流站，病人及訪客必須配戴口罩才能進入醫院。了解並詢問有否上呼吸道症狀、有否外遊史，是否曾到疫情高發地區、有否接觸史，及是否屬高風險職業種類，對病人進行第一時間的分流。如為疑似個案會立即安排至H101負壓診室，並即時封鎖H101至H106診室外走廊，禁止其他病人或員工在該區域停留。期間只由兩名穿戴好個人防護裝備的醫生和護士為疑似個案進行診治。在隔離區的同事透過診室電話與護士站聯絡，必要時更要致電澳門疾病預控制中心、仁伯爵綜合醫院特別急診及消防局進行患者的病情交接，並立刻召叫救護車把患者送至仁伯爵綜合醫院作進一步治療。



記得有一次，一名患者因上呼吸道症狀求診，並表示剛從疫區回澳，我和同事們都立刻打醒十二分精神，全副武裝，通知醫生並封鎖該區域。由於我是第一個接觸他的醫護人員，所以全程由我陪診。期間病人覺得麻煩，拒絕停留在負壓房，並說道：「有必要搞得這麼嚴重嗎？」當時的我告訴病人，我很理解他的想法和情緒，這是大家面對疫情都會有的心理反應，分流措施雖然會帶來不便，但目的是為了保護社區，同時也在保護他的家人，防止疫情在社區爆發。隨後，病人情緒平復下來，表示理解並配合我們的措施，使緊張的氣氛得以緩和。這一次，是我在這期間最難忘的經歷。心理支援和衛教也是我們在疫情工作中重要的一環。新冠肺炎最可怕的地方是，開始病發時症狀大多較輕微，不易察覺，很難知道自己是否已受感染。所以，分流措施可以在第一時間控制疑似個案的活動範圍，減少與其他人群的接觸，降低傳播風險，防止疫情在社區爆發。

五月上旬，澳門本地疫情相對穩定，但我院仍沒有絲毫鬆懈。為配合澳門特區政府實施的健康碼，除了繼續在門口設置分流站外，還根據健康碼的顏色對病人確認初步症狀、外遊史的分流及測量體溫。健康碼呈綠色且耳溫不高於37.5度可正常通行；如耳溫高於37.5度或健康碼為黃色或紅色，護士會請病人先到特別分流區（發熱區）等候，詢問其症狀、外遊史、接觸史及職業，並協助其掛號，由護士站通知並安排醫生穿戴好個人防護裝備在H101負壓診室診治。盡量減少患者接觸人群和縮小其活動範圍，達至感染控制的目的。這些看似簡單的感染控制措施，其實需要醫生、護士、病人多方面的配合，才能達到現在的成效。



這些應對措施雖然並非完美，但看到澳門疫情情況漸趨穩定，尤其當聽到患者們說一聲：**「辛苦你們了！」**的時候，身為醫護人員的我心裡真的十分感動，彷彿打了一支強心針，我們的努力，是有回報的。未來的一切還是個未知數，讓我們繼續以無私奉獻的精神，攜手合作，守護澳門市民的健康。



科大醫院
門診部護士

余潔欣

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

「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。



秋冬皮膚如何「進補」？

深入剖析透明質酸

相信有護膚習慣的人士都聽聞過「透明質酸」，坊間幾十元的產品以至幾千元的療程也強調以此為皮膚補濕，以下就為大家深入剖析這種十分重要的美容成份。

透明質酸的重要性

透明質酸是人體內的保濕因子，它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%！所以如果皮膚沒有足夠的透明質酸，則皮膚的含水量會大大下降，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分也會因輸送渠道受阻，導致難以完全下達細胞層面，最後只會令美顏效果強差人意，那便是所謂「乾不受補」了！



可促進修復、癒合

醫學研究顯示，透明質酸有助舒緩因皮膚缺水而出現的痕癢及灼痛感覺。此外，高效率的養分輸送能提供一個優良的環境予細胞更生及修復，促進受傷組織的癒合。一般在激光、注射針劑等醫學美容療程後，3天的黃金修復期間，以含有透明質酸的產品作為療程後的護理，能舒緩乾燥繃緊的感覺，呵護敏感脆弱的肌膚，令肌膚於療程後煥發新生。

護膚成份並非愈多愈好

市面上有很多含透明質酸的護膚品，但當中的美容成分越複雜，引起皮膚過敏反應的機會亦相應增加，所以敏感性肌膚人士，尤其應採用較純正的產品，切忌為了方便而選擇太多功能合而為一的產品。

秋冬護膚小貼士

在秋天氣乾燥的時候，皮膚缺水會容易出現類似過敏或濕疹一樣的皮膚，紅腫痕癢。在護膚程序上，建議使用有保濕成分的爽膚水或基底液，讓皮膚為吸收精華素做好準備，然後塗上有透明質酸成分的精華液。如果還有需要改善的皮膚情況，例如抗氧化、抗衰老、美白等，可在使用透明質酸後，薄薄塗上具備上述功能的精華液，但建議用量及種類不要太多，每次使用一款已經足夠。

由於精華液主要是改善皮膚底層的狀態，在完成精華液護膚後，必須塗上面霜。如皮膚偏乾，可選擇帶有lipid或ceramide等脂質成分的面霜，有效鎖緊底層的保濕及精華成分，保護皮膚屏障。

最後提提各位，衣服需要換季，護膚品也一樣需要換季呀！



科大醫院
西醫整容外科醫生
林茹蓮



『地中海飲食』 護心大法你要識

世界衛生組織指出，心血管疾病是全球死亡的頭號殺手，究竟該怎麼預防心臟病呢？

「地中海飲食」是預防心臟病的首選飲食，它是一種健康均衡的飲食型態，與美國心臟協會的飲食建議相近，有益於心血管健康。

根據2019年Cochrane針對隨機對照研究所做的統合分析地中海飲食相較於低脂，能降低四成心血管疾病的風險。歐洲心臟學會更表示，地中海飲食可降低心血管疾病患者的死亡風險，同時也是保護心臟健康的首選飲食型態。不僅如此，近年來更發現它有助於預防骨質疏鬆、抗老化、防失智等優點。



究竟什麼是地中海飲食 Mediterranean Diet ?

地中海飲食是在地中海沿岸國家包括意大利、法國、希臘及西班牙等國的傳統健康飲食型態。雖然各地文化有許多差異，飲食文化也不同，但地中海飲食的營養特點是攝取豐富的膳食纖維，廣泛攝取不同的植化素，足夠的維生素及礦物質，優質且足夠的蛋白質攝取，適當的油脂攝取與比例。舉例幾個地中海飲食的主要食物，如初榨冷壓橄欖油，富含單元不飽和脂肪酸、多酚類；堅果含植物蛋白、纖維、微量營養素如鎂、鉀、及植物化學物質等，海魚富含omega-3多元不飽和脂肪酸，這些營養素具有降低低密度脂蛋白、抗發炎及抗氧化的好處，有助於降低心血管疾病。

每日吃一茶匙堅果及種子，烹調食物使用天然香料，例如大蒜和洋蔥，能減少食鹽的使用，乳製品選擇無糖乳酪、或其他發酵乳製品，乳製品有助於骨骼健康。每週食海魚至少兩份（約掌心大小），白肉如雞、火雞等家禽，雞蛋（2至4隻），植物性蛋白如豆類或黃豆不含膽固醇，這些都是健康蛋白質的良好來源。偶爾食紅肉，並以瘦肉為主，每週少於兩份（約掌心大小），加工肉品少於一份，例如午餐肉或腸仔，甜食在數量和頻率上都應該降低。溫馨叮囑：若有飲酒習慣者，需要依照營養師或醫生的指示，適量飲用紅葡萄酒（女生每天不能超過110毫升，男生每天不能超過220毫升）。

地中海飲食強調在地食材，澳門地區食物種類豐富，不難購買。大家可依地中海飲食型態的特色來作出適當的調整，建議食材如下：

主食類

- 全穀雜糧食物：糙米、番薯、山藥、藜麥、小米、亞麻籽
- 時令蔬菜：椰菜、佛手瓜苗、蕃薯葉、辣椒葉、青瓜、菠菜、蕃茄、牛油果
- 時令水果：蘋果、橙、奇異果、火龍果、番石榴
- 油類：初榨橄欖油、茶籽油、植物性油脂（不包括椰子油、棕櫚油）、黑橄欖



每日食用

- 堅果及種子：花生、南瓜子、杏仁、芝麻、鷹嘴豆
- 乳製品：低脂乳酪、低脂芝士
- 天然香料：九層塔、洋蔥、大蒜、迷日香、薑



每週食用

- 魚：秋刀魚、三文魚、石斑、鯖魚、吞拿魚
- 貝類等海鮮：蠔、鮮蝦、魷魚、螃蟹
- 白肉家禽：雞肉、火雞肉、鴨肉



偶爾食用

- 紅肉家禽：羊肉、牛肉、豬肉
- 加工製品：魚蛋、腸仔、午餐肉、肉鬆
- 甜品：蛋糕、糖水、珍珠奶茶、馬卡龍

科大醫院
西醫營養師

陳麗愉

科大醫院營養科關心您



營養諮詢及飲食指導

營養治療及 飲食指導

對已確診的患者，若治療上需要飲食的配合或需調節體重者，我們會為您進行營養及飲食治療計劃，包括適應症的飲食餐單、攝食指引及營養衛生教育，並會安排下次的會面以持續給予專業意見及支援，協助疾病的治療和康復。

適用對象：

糖尿病、冠心病、慢性腎衰竭、痛風、高血脂症、慢性消化道疾病、術後或放化療後營養不良。

適用對象：

關注個人體重及健康人士

健康體重管理

可配合本院其他減重治療項目(如中醫穴位埋線減肥法)，協助您維持相應的健康體重，預防肥胖。

營養諮詢

不同成長階段的人自有不同的營養需要，而每人的生活及飲食模式不盡相同；營養諮詢可以幫助您了解目前的營養需要，營養師將為您作出評估及按情況作飲食調整。



服務範圍

營養諮詢是通過測量體重、體脂肪百分比及每日飲食記錄等進行分析，配合生活狀態問卷以及臨床數據，營養師會為您總結目前的營養健康狀況；並給予適當的飲食指導、訂造個人化的飲食計劃。

預約電話：

(+853)2882-1838

地址：

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

**KNOWLEDGE
KNOWS NO
BOUNDS**
學海無涯



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>



Alberta
Accredited
International School
Canada



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



中醫治療小兒汗證

小兒汗證是指兒童在安靜情況下，以全身或局部出汗過多，甚至大汗淋漓為主症的一種病證，一般多見於5歲以下的小兒。

中醫認為小兒陽氣偏盛、形氣未充、腠理疏薄，又經常活潑多動，所以日常生活中，出汗常比成人多。若是因為天氣炎熱，氣溫過高，衣服過多，或是劇烈運動，導致汗出過多，則不屬於病態。

中醫將汗證分為自汗、盜汗兩大類。睡中汗出，醒時汗止，為「盜汗」；不論何時，無故汗出，活動加重，為「自汗」。小兒往往自汗、盜汗並見，故通常統稱為「汗證」。

小兒汗證，多屬西醫學植物神經功能紊亂。缺乏維生素D、佝僂病、結核病，以及反覆呼吸道感染的小兒也見多汗現象，故要多加鑑別。

根據中醫辨證，可將小兒汗證分為表虛不固、營衛不和、氣陰不足、陰虛火旺等四個證型來治療。



► 表虛不固者

若為表虛不固者，其症狀以自汗為主，可伴有盜汗，時時汗出，以頭部及胸背部為多，動則尤重，面色少華，神疲乏力，肢端欠溫，平素多感冒，舌質偏淡，苔薄白，脈細，指紋色淡。

表虛不固者療法：中醫治法以益氣固表為主，常用藥物為黃耆、防風、白朮、太子參、牡蠣、浮小麥等等。

► 營衛不和者

若為營衛不和者，其症狀以自汗為主，遍身汗出，常怕風吹，時有低熱，精神倦怠，納差，舌淡紅，苔薄白，脈緩。

營衛不和者療法：中醫治法以調和營衛為主，常用藥物為黃耆、桂枝、芍藥、大棗、生薑。

► 氣陰不足者

若為氣陰不足者，其症狀以盜汗為主，也伴有自汗，汗出較多，神疲乏力，形體消瘦，口乾心煩，睡後汗多，睡眠欠安，伴有低熱，手足心熱，口唇淡紅，舌質淡紅，苔少或見花剝苔，脈細數。

氣陰不足者療法：中醫治法以益氣養陰為主，常用藥物為人參、五味子、麥冬等等。

► 陰虛火旺者

若為陰虛火旺者，其症狀為盜汗為主，頭身汗出較多，煩躁易怒，口渴顴紅，形體消瘦，夜睡不寧，唇乾口燥，大便秘結，小便短赤，舌尖紅起刺，無苔。

陰虛火旺者療法：中醫治法以滋陰降火為主，常用藥物為當歸、生地、熟地、黃芩、黃連、黃柏、黃耆等等。

中醫在外治法方面仍可用中藥五倍子打成粉，再用醋調成糊狀，每晚臨睡前敷於肚臍中（神闕穴），用膠布固定。治療自汗、盜汗均可，亦可用於小兒遺尿。



小兒汗證湯藥

小兒出汗多，亦可用一些中藥材製作湯水作輔助調養。

益氣固表湯：太子參15克、黃耆15克、浮小麥30克、大棗15克、瘦肉適量，其作用為**益氣固表，主治自汗**。

養陰止汗湯：麥冬15克、北沙參15克、烏梅10克、浮小麥30克、玉竹10克、冰糖適量，煮成糖水服用，其作用**養陰益氣，主治盜汗**。



家長在預防汗證方面要做到合理餵養、飲食有節、避免飽食過度。注意個人衛生、勤換衣物、忌食辛散食物。室內溫度、濕度要調節適宜。

科大醫院
中醫兒科醫生

陳健成



中醫養生的最高境界是 養心

從神農嚐百草，伏羲制九針開始，中醫學理論是世界上唯一擁有5000年連續歷史，獨立於西醫的醫學。

中醫學理論體系，是包括理、法、方、藥在內的一個整體，以整體觀念為主導思想，以陰陽、五行學說為哲學基礎和思維方法，以臟腑經絡及精氣血津液為生理病理學基礎，以辨證論治為診療特點的獨特醫學理論體系。

「心者，君主之官，神明出焉」（《素問·靈蘭秘典論》）。將「心」喻為君主，可以看出心在中醫理論中的重要地位。



「心主神明」就是說心主宰著人的精神情志活動，神明之心的活動是以血肉之心的功能正常為基礎，心「在志為喜，在聲為笑，在變動為憂」，心氣充盛，血脈通利調和，則人喜怒有度，哭笑有常。



人的精神情志活動是由五臟共同完成的，但是心的作用是最為重要，主明則下安，心的各種生理功能正常則五臟六腑可相安無事，相互協調，履行各自的功能，使機體各項功能和精神活動正常運行。



○主血脉：推動血液運行

心主血脉包括主血和主脈兩個方面：

心主血，指血液的運行賴心的推動。

心主脈，指心與脈相連，組成一個相對密閉的系統。

心對血液的生成也有一定的作用。



○主神志：主管精神活動

心藏神，即是指心有主管精神、意識、思維活動的功能。心主神志還體現在主持協調全身臟腑組織的功能活動，故稱心為「君主之官」。

中醫養生認為當人在生病的時候，一定要保持安定，心定則氣順，氣順則血暢，氣順血暢則百病消。事實上，沒有治不了的病，只是看你的心能不能放下，一切病從心生，一切病從心治。只要你還活著，你就有生機。

怎麼按摩內關穴

保健按壓時，以右手拇指按壓左手內關穴，食指托住外關穴（在與手臂內關穴相對的另一面），兩指相互按壓，一捏一鬆50下，換另一隻手再重複50下。若生氣時，可以把雙手背過去，用一隻手的拇指用力掐住另一隻手的內關穴，這個小方法可以幫助心情很快平靜下來，也不會那麼易怒。刺激這個穴位能發揮寧心神、開胸解悶、疏理氣機的功效。

按內關穴可保護心臟

心臟不好的人，日常保健可每次輕揉內關穴15~20分鐘，每日1~2次。內關穴是心包經的穴位，經常按一按，會減輕心臟的壓力，有利於睡眠。按摩方法點揉均可，時間以3~5分鐘左右為宜。這種按摩不分年紀、不分室內室外、睡前醒來都可做一做。當心絞痛、心律失常發作時，用力不停點按內關穴，每次三分鐘，間歇一分鐘，也可迅速止痛或調整心率。



科大醫院
中醫推拿科醫生

張俊

頸椎椎管內腫瘤治療與護理

脊椎椎管的結構與功能

脊椎是由33塊椎骨組成用來支撐身體的主要骨骼，主要功能是支持身體、控制活動和保護神經組織，而脊椎中間的中空空間稱為椎管，容納著人體最重要的中樞神經系統——脊髓。脊髓由椎骨骨骼、椎間盤、韌帶保護著，負責接收及傳遞身體各部位神經系統的電子訊號至大腦。

頸椎是脊柱的最上端部分，位於顱骨和胸椎之間，由七塊脊椎骨組成，因此頸椎區域受到損傷，會對中樞神經系統造成很大的損傷。頸椎的傷害包括：頸椎骨狹窄、頸椎骨盤突出症、頸椎症、腫瘤，當神經根被壓迫時，可能會感到無力、酸痛或麻痺。

頸椎椎管內腫瘤的危害

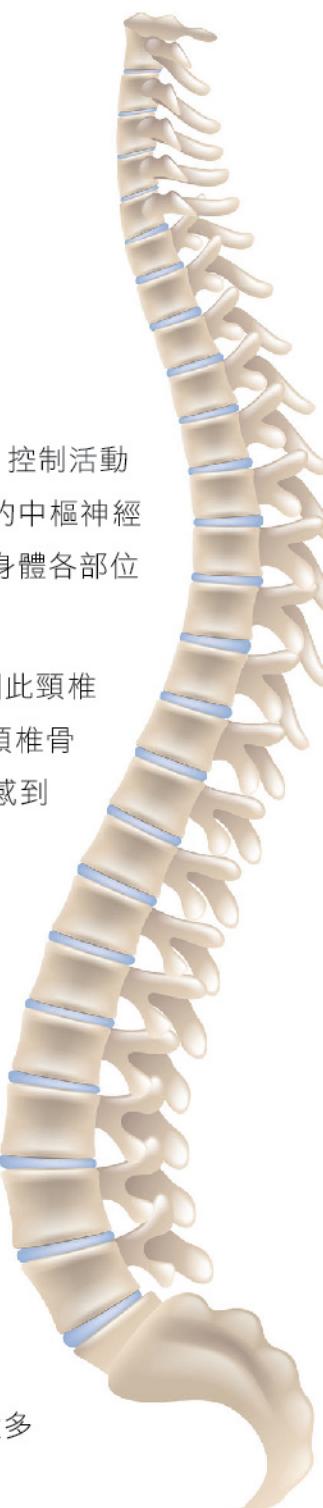
早期無明顯的臨床症狀，後期腫瘤增大至壓迫脊髓和後神經根時才出現明顯脊髓壓迫症狀。常見症狀為神經根痛，如上肢手麻木無力，走路時步態不穩，肌肉萎縮；如手臂、手掌失去協調，手臂肌肉張力喪失，不及時治療可導致呼吸困難、大小便失禁、高位截癱等情況，嚴重時可危害患者的生命安全及日後生活品質。

怎樣治療？

症狀輕或自發性緩解的患者可以保守治療，定期體檢和進行磁力共振復查。手術切除腫瘤是唯一有效的治療，由於原發性椎管內腫瘤以良性居多，大多可以手術切除腫瘤治癒，以減輕或緩解腫瘤對脊髓的壓迫和損害。

術前護理 — 心理支持

腫瘤壓迫脊神經導致疼痛及四肢活動障礙，以及患者對家庭和手術的顧慮等不同方面的影響，都會導致患者與家屬出現較大的心理壓力，容易產生悲觀的負面情緒。護士應講解疾病相關知識，教導患者如何減少病徵帶來的不適和障礙，更要鼓勵家屬主動關心及協助患者日常生活活動，促使患者積極地配合治療。



術後應如何護理？

病情及生命體徵監測

因頸椎手術的風險相對較高，患者手術完成後需進入重症監護室監護，監測神志、瞳孔、心率、呼吸、血壓及血氧飽和度的變化，通常一天後或待病情恢復平穩後再轉入病房。

呼吸道護理

對於高位頸椎手術的患者，術後72小時可能出現水腫或血腫，壓迫脊髓引起呼吸肌癱瘓，甚至呼吸驟停的危險，因此護士需要嚴密監察患者，注意觀察患者呼吸的改變，血氧的波動，面部顏色，若發現異常情況，需及時通知醫生作相應處理。



體位護理

患者術後要使用氣墊床，保持床單平整與清潔，更要每2小時翻身更換體位，以防皮膚受到壓力傷害。為患者翻身時，二位護士應保持患者的頭部與脊柱在同一直線上，以預防手術後的脊髓損傷。



功能鍛鍊

手術後為患者制定手腳的功能訓練，要儘早有序的展開，讓患者在無痛的情況下鍛鍊。護士要輕柔的幫助患者的關節在正常活動範圍內鍛鍊，以免損傷皮膚肌肉；在患者的康復過程中有序漸進地協助患者直坐後，逐步下床活動，下床時注意避免患者彎腰或摔倒，鼓勵患者盡可能的自理部分生活，以免發生肌肉萎縮和關節僵硬。

飲食

因手術中可能會牽拉或者損傷患者的迷走神經，在術後容易引起便秘和腹脹，醫生會為患者狀況設立醫囑。患者在肛門排氣後，才可進食少量流質飲食，以後逐漸加量，給予高蛋白、高熱量、易消化、多纖維素食物，並注意補充維生素和水分。護士更會定時為臥床的患者提供便器，以保持排便的習慣，防止便秘，促進康復。

出院指導

醫生若滿意患者的康復情況，患者便可以出院。患者在家要留意，如出現伤口紅腫、滲液，肢體運動異常等情況，便要及時到醫院就診。患者術後3個月內不能彎腰，6個月內要減少拿取重物並按醫囑定期到門診複查。



患者需積極配合醫生治療，護士的護理，進行自我管理，及早預防術後併發症，促進患者的康復，提升患者預後的生活質素。

科大醫院
住院部護士

楊美嫻



高血壓的中醫湯水調理

現今都市人的生活充斥著忙碌的工作及各種應酬飯局，以致精神壓力大及飲食不節，導致患高血壓的人日漸增多以及年輕化。而高血壓大多數無自覺症狀，只在測量血壓時才發現。

以成年人來說，若收縮壓持續多次處於140(mmHg)或以上，或舒張壓持續處於90(mmHg)或以上，便是患上高血壓。若收縮壓處於120至139(mmHg)之間，或舒張壓處於80至89(mmHg)之間，則屬於正常高值，應多加注意。

高血壓在中醫屬「眩暈」、「頭痛」範疇，中醫認為與情志失調，飲食不節，內傷虛損等因素有關，導致肝失疏泄，肝陽上亢等，常表現為頭暈、頭痛、耳鳴、失眠、煩躁、易怒等。

若血壓長期處於高值，對心、腦、腎、眼等都會造成影響，高血壓、動脈硬化，容易使血管破裂或阻塞，引起中風。

在飲食方面，高血壓患者應遵循飲食控制，即高鉀及高鈣的飲食原則，減少飲食中鈉的含量，少吃肥肉、內臟，增加身體的活動量，避免過量飲酒。

中醫上應當辨證施食，注意食物的性味。不宜進食辛辣熱性、肥甘厚味之品，以免助熱傷陰，加重病情。利用藥食同源的理念，配合飲食療法，例如可多進食芹菜、白菜、蕃茄、菠菜、木瓜、葷類、山楂、菊花、枸杞子等。

以下為大家介紹幾款日常湯水，具有平肝息風，生津止渴的作用。大家可根據自己的情況，選擇適合的湯水。

注意：若血壓長期處於高值，請先諮詢醫生意見。



功效

平肝息風，祛風止痛

天麻豆腐魚頭湯 (1人份量)

材料

天麻10g、川芎10g、枸杞子10g、豆腐1塊、魚頭半個

做法

魚頭清洗乾淨，並把蔥、姜和豆腐切塊備用。天麻、川芎、枸杞子加三碗水煮開後轉小火煮30分鐘，後加入魚頭及豆腐煮20分鐘，起鍋前加鹽調味即可。



石斛麥冬蘋果湯 (1人份量)

功效

清熱養陰益胃

材料

石斛15g、麥冬10g、百合10g、木耳3朵、陳皮1塊、蘋果1個

做法

上述材料洗淨，木耳、陳皮浸軟，蘋果切塊，水滾後放入各種材料，慢火煮1小時，加鹽調味即可。



材料

海帶20g、薏苡仁15g、白蘿蔔半根、排骨200g、生薑3片

做法

上述材料洗淨，海帶浸軟，放入全部材料，大火煮開後轉小火煮1小時，完成後調味即可。



科大醫院
中醫內科醫生

梁綺微

最後，調整生活作息，充足睡眠，清淡飲食，保持心情舒暢，精神情緒上避免過於緊張，適當運動，這些都是調控血壓不可缺少的。

西醫部

Western Medicine Department



科別 Department

醫生 Doctors/ 治療師 Therapists/ 營養師 Dietitian

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

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

門診 GOPD

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

陳君漢 CHAN Kwan Hon

神經外科 Neurosurgery

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、李衛平 LI Wei Ping

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

內科 Internal Medicine

陳飛燕 CHAN Fei In、陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong、黎浩彬 LAI Hou Pan、吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing、梁綺微 LEONG I Mei、張永鋒 CHEONG Weng Fong

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

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

內科 Internal Medicine

許仕超 XU Shichao、湯寧信 Brian TOMLINSON

內分泌科 Endocrinology

許仕超 XU Shichao

眼科 Ophthalmology

張康 ZHANG Kang

腎科 Nephrology

張華麗 ZHANG Huali、麥偉 MAI Wei、黃蘭玉 HUANG Pengyu

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

張玫 ZHANG Mei

疼痛科 Pain Therapy

張玫 ZHANG Mei

中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants

內科 Internal Medicine

陶紅霖 TAO Honglin

婦科 Gynaecology

陶紅霖 TAO Honglin

針灸科 Acupuncture

楊路 YANG Lu



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
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

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



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。



樓梯機履帶內藏銅線，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