

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

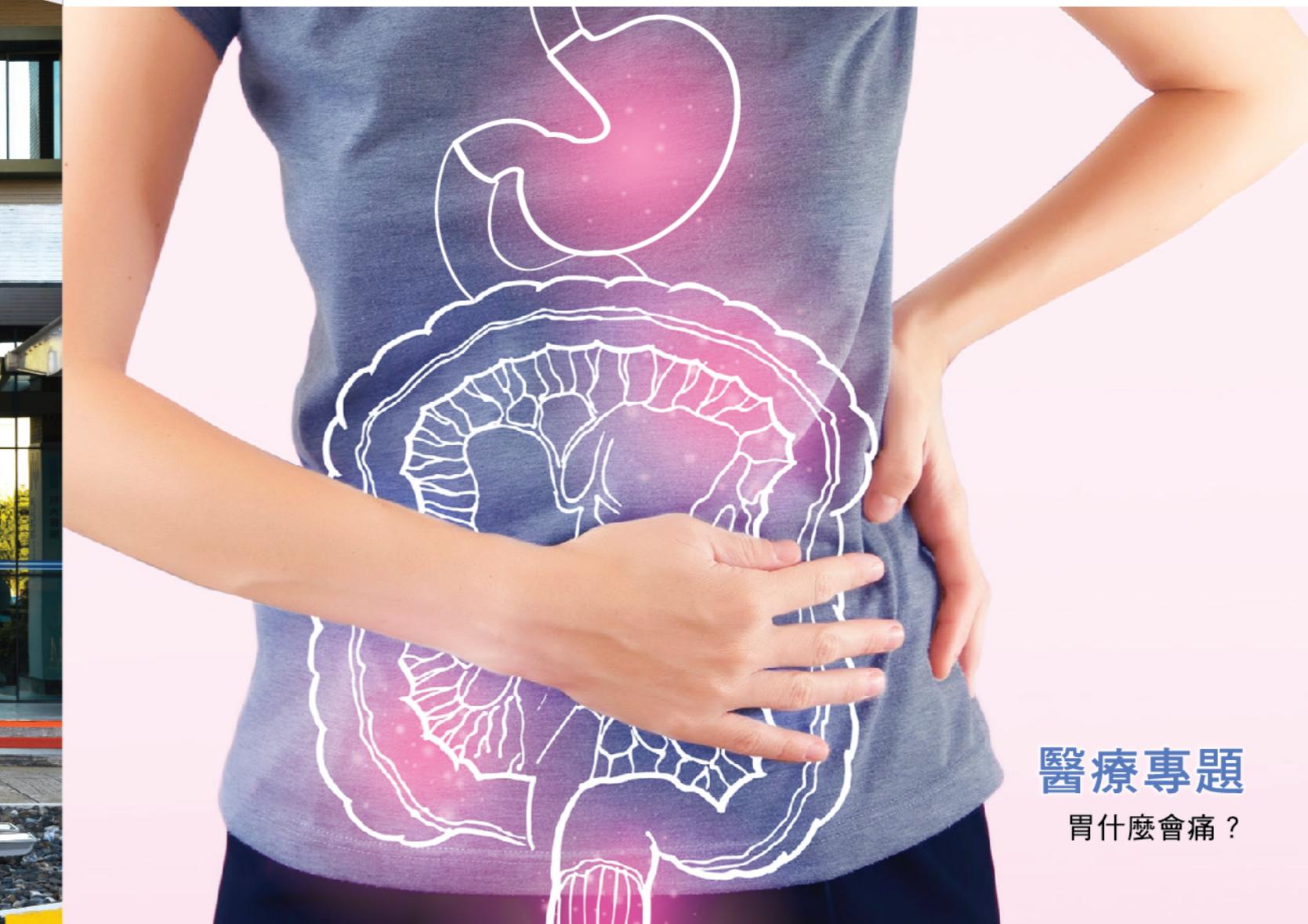


[www.uh.org.mo](http://www.uh.org.mo)

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

UHEALTH



醫療專題  
胃什麼會痛？

2020  
優生活  
UHealth



35 / 2020  
免費取閱  
FREE

# 目錄 CONTENT

	醫療專題 「胃」什麼會痛？	04
	外科醫生告訴您 淺談消化不良	08
	婦康薈 發現子宮內膜瘻肉，需要做手術嗎？	12
	影像透視 結腸癌和直腸癌的影像學檢查	14
	醫學分享 認識「濕」與「脾」	16
	護理分享 人工腸造口——調整生活和飲食	18
	健康愛美麗 小心腹型過敏性紫癜 淺談都市病：慢性胃炎	22 24
	最愛小兒科 小兒厭食症的中醫調治	28
	醫生醫心 骨折一定要開刀嗎？	30
	護理護您 本澳的常規新冠病毒核酸檢測	32
	中醫靚湯 腸易激綜合症	34

承印及編採：



科大醫院  
University Hospital

設計制作：

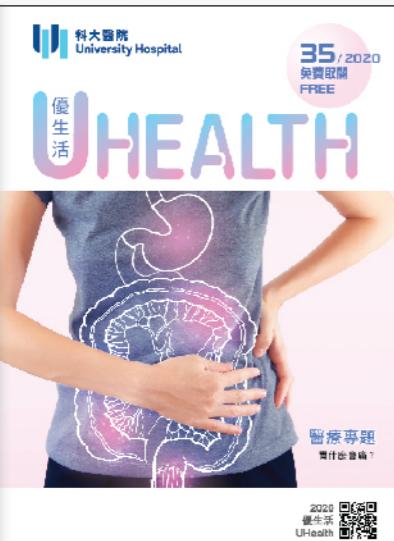


數碼色彩廣告製作有限公司  
DIGITAL COLOR ADVERTISING & PRODUCTION CO. LTD.

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](http://www.uh.org.mo)

## 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  
康璽物理治療中心  
黑沙環明輝護養院  
駱依芬產科醫務所  
利達通黃頁有限公司  
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

驛站





## 「胃」什麼會痛？

很多人都有胃痛的經驗，但大家對胃的了解又有多少呢？

胃是人體消化器官中最龐大的部分，位置源於腹腔左上方；上接食道，下接十二指腸，和食道相連處是贲門，和十二指腸相連處是幽門，主要功能是消化。胃屬於我們重要的消化器官之一，是「生命的加油站」，是接收食物的主要關口。想保持胃部健康，必先飲食得當、生活健康。那麼容易患有胃病的因素又是甚麼呢？



### 飲食因素：

飲食無節制，暴飲暴食，常食用高油、高鹽、辛辣等刺激性食物（如火鍋、燒烤、甜食、茶、咖啡等）。過量食用高脂肪高熱量高鹽份的食品，總是使胃處於膨脹狀態、超負荷工作，就會損傷胃黏膜，導致胃酸分泌過多、胃產生排空障礙、膽汁反流等，從而引發胃痛、反胃、噯氣等。

### 生物因素：

幽門螺旋桿菌喜歡寄生在胃酸較低的胃黏液或胃黏膜細胞之中，會分泌出破壞胃黏膜保護功能的物質，造成胃炎、胃潰瘍，甚至胃癌。

### 情緒因素：

現代人工作壓力大，生活節奏快，三餐常不定時。長期緊張等不良精神因素引發胃痙攣、反酸、胃灼熱、噁心、嘔吐等不適症狀。不良的精神因素易引起自主神經功能紊亂，胃功能受自主神經調節，因此容易引發胃病。

### 化學因素：

吸煙是慢性胃炎的發病原因之一，煙草中的尼古丁可影響胃黏膜血液迴圈，同時使幽門括約肌功能紊亂，造成膽汁反流。另外，長期服用消炎藥或類固醇等多種藥物，也容易破壞胃黏膜屏障。

### 自免疫因素：

部分慢性胃炎的發病與免疫因素有關，患者血清中能檢測到細胞抗體。

### 其他因素：

年齡增長、營養不良、心力衰竭、肝硬化、糖尿病、甲狀腺疾病等，均與慢性胃炎的發病相關。慢性病患者與年老體弱者，消化功能衰弱減退，消化腺分泌功能減低，胃腸蠕動減慢，容易出現胃部脹、痛、悶等症狀。





根據症狀的輕重程度，胃部疾病主要分為以下4種情況：

#### 一、消化不良

胃部不適最常見的情況就是消化不良，消化不良與胃部蠕動快慢有關，也可能是胃部排空能力出了問題。主要的症狀就是餐後胃脹、噁心、噯氣，甚至嘔吐。



#### 二、胃食道逆流

胃酸分泌過多，讓胃中的食物連同胃酸，隨著連結胃部與食道間鬆弛的賀門往上逆流，傷及食道造成發炎或潰瘍。



#### 三、胃炎

胃炎是胃壁黏膜出現炎症的狀態，有四種程度，最輕微的是「淺表性胃炎」，只是輕微的淺表黏膜炎症；炎症明顯時會變成「糜爛性胃炎」，胃部會出現皮損、糜爛的狀況；炎症程度更嚴重則會變成「出血性胃炎」，出現微血管破裂的狀況；狀況再惡化就會形成「急性胃黏膜損傷」。



#### 四、消化性潰瘍

消化性潰瘍就是胃炎症的延伸，俗稱胃潰瘍，較淺的潰瘍傷口有機會完全癒合。但若潰瘍遷延不癒，或是反覆損傷，傷口就會出現疤痕，甚至有可能造成胃部變形。嚴重的胃潰瘍會導致微血管破損而大量出血。更嚴重時，潰瘍傷口會使胃壁穿破形成胃穿孔，導致急腹症。長期處於胃黏膜炎症受損狀態，會造成胃壁癌細胞的突變生長，導致胃癌的發生。



大多數人都以為胃痛只是小問題，吃了胃藥就沒事，而忽略了胃的求救訊號。根據世界衛生組織統計，胃癌在所有癌症死亡率中排名前列，早已被視為國際間重要的健康危機。許多胃癌患者往往已經到了中、末期才發現，錯失了治療胃癌的黃金時機。



若有胃部不適的症狀，應儘快進行胃鏡檢查。其目的是檢查食道、胃組織潰瘍的損傷程度；是否有炎症或瘻肉等病變，必要時做組織切片，作為檢驗幽門螺旋桿菌及惡性腫瘤的鑑定，也可做其他的治療，如胃、食道靜脈瘤止血或潰瘍止血、瘻肉切除等。



本院具備至為先進的系統，配合專業的醫療團隊，為大眾提供無痛胃鏡檢查及治療的優質服務。無痛胃鏡，優勢在於在普通胃鏡檢查的基礎上，先通過靜脈給予一定劑量的短效麻醉劑，幫助患者迅速進入鎮靜、睡眠狀態，在毫無知覺中完成胃鏡檢查，並在檢查完畢後迅速甦醒。檢查的過程中，對消化道出血、瘻肉、潰瘍、狹窄等可以進行多種微創治療。由於麻醉狀態下胃腸蠕動減少，更便於發現細微病變，提高診斷的敏感性和準確性，避免了常規胃鏡檢查中患者不自覺躁動引起的機械性損傷。有助於消除患者的緊張、焦慮情緒，提高對檢查的耐受性。因患者對整個檢查無記憶、無痛苦，所以更能有效配合醫生完成檢查。



科大醫院  
西醫全科醫生  
蘇春嫻

# 淺談消化不良

現代人工作壓力大、三餐不定時，常常囫圇吞棗的快速吃完，經常感到飯後胃脹或上腹部灼熱，但進行胃鏡檢查卻沒發現異常。若只在飯後出現這種症狀，那可能就是消化不良的問題了。

今天讓我們一起認識一下  
**消化不良！**



## 消化不良的定義：

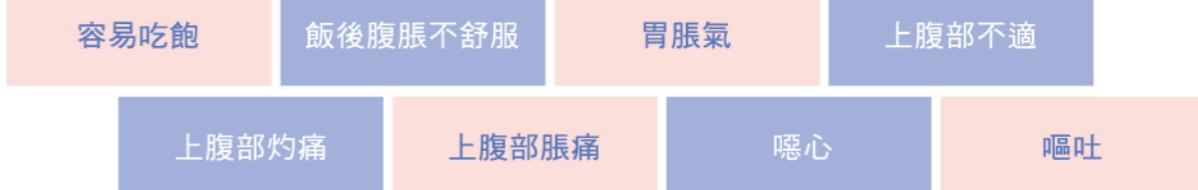
消化不良(Indigestion)一般用來描述上腹部不適。您可能會在用餐期間或用餐後感到胃脹，或者胃上部出現灼熱或疼痛感，這是消化不良的一種表現。

注意！消化不良不是一種疾病，但可能是某種消化系統疾病的症狀，如胃食道逆流(GERD)、胃潰瘍或膽囊疾病等。

## 消化不良有多常見？

消化不良十分常見，影響著不同年齡層的人士，而且每個人的情況也可能不太一樣，但都能透過調整生活模式及藥物來緩解不良情況。

## 消化不良的常見症狀：



## 消化不良的常見原因：

- 暴飲暴食或進食過快
- 進食油膩或辛辣食物
- 攝取過多的咖啡因、酒精、巧克力或碳酸飲料
- 吸菸與喝酒
- 壓力
- 焦慮
- 患有消化系統疾病，如胃炎、便秘、消化性潰瘍、乳糜瀉等
- 使用阿斯匹靈、止痛藥、避孕藥、類固醇、某些抗生素或甲狀腺藥物。



\* 補充：許多孕婦在懷孕中後期，因為賀爾蒙改變使得消化道肌肉鬆弛，而且嬰兒也會擠壓胃部空間，導致容易出現消化不良的症狀。

## 消化不良分型：

- 功能性消化不良（約佔60%），也稱為「非潰瘍性消化不良」。
- 器官性消化不良（約佔40%），是由於各種消化系統疾病、細菌感染或因各類藥物引起的消化不良或胃脹氣。



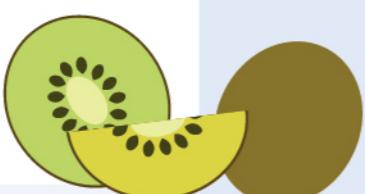
### 幫助消化的食物

- 燕麥（攝取纖維）
- 乳酪（補充益生菌，改善消化）
- 香蕉（補充電解質，改善排便）
- 牛油果（富含維生素與好油脂，幫助消化）
- 蘋果（富含可溶與不可溶性纖維）
- 薄荷（舒緩胃部不適，助消化）
- 甜菜根（富含甜菜鹼與纖維，減少腹脹）
- 奇異果、鳳梨、木瓜（富含水果酵素）
- 消化酵素（幫助食物分解成小分子）
- 益生菌（調整腸道機能，幫助蠕動）



### 不推薦食物

- 麵包、蛋糕
- 豆類、豆類製品
- 地瓜、芋頭、馬鈴薯
- 碳酸飲料
- 糯米、糯米製品
- 過於辛辣、多油、多鹽的食物
- 咖啡、濃茶、酒精飲品
- 含糖量高、甜點類
- 加工食品、精緻澱粉
- 油炸類、醃製食物



### 關於消化不良的日常建議

避免抽煙、酗酒

透過穴道按摩幫助消化

適量補充消化酵素與益生菌

養成運動習慣，適度排解壓力

多吃蔬果補充維生素與纖維素

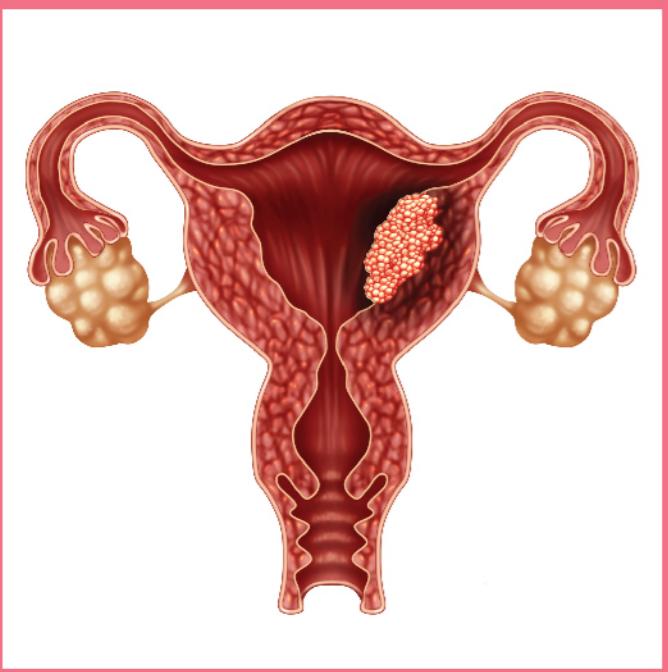
改變飲食習慣（如少量多餐，忌辛辣、重口味）

希望大家都能找到適合自己緩解消化不良、胃脹氣的方法。讓我們一起養成良好的日常飲食習慣，從根本改善，甚至解決消化不良的問題，一起加油為健康努力吧。



科大醫院  
西醫外科醫生 馬威

# 發現子宮內膜瘻肉，需要做手術嗎？



## 什麼是子宮內膜瘻肉？

子宮內膜瘻肉是指子宮內膜向宮腔局限性增生的一種良性病變，是育齡、絕經後的婦女常見疾病之一。近年來隨著宮腔鏡的廣泛使用，子宮內膜瘻肉的診斷率已得到較大提高。患病人士中約有百分之三的機會發生惡變，尤其是絕經後的患者，惡變率更高。瘻肉可以單個或多個存在；小的可以只有一至兩毫米，大的可以充滿整個宮腔。

## 子宮內膜瘻肉的發病原因

目前，子宮內膜瘻肉的病因和發病機制尚未完全清楚，可能與激素水平、基因突變、細胞凋亡、炎性刺激等多個因素有關，但年齡、絕經、超重、近期激素替代治療、三苯氧胺治療亦可能是其高危因素之一。

## 子宮內膜瘻肉會出現什麼症狀？

生育年齡婦女出現子宮內膜瘻肉時，主要表現為不規則陰道流血、月經過多或持續時間延長、兩次正常經期中間陰道出血、部分婦女更會出現同房出血；而絕經後的婦女出現子宮內膜瘻肉時，則會表現為少量點滴狀出血。

單個、較小的瘻肉可以沒有臨床症狀，多數是由B超或宮腔鏡檢查才發現。子宮內膜瘻肉也可能是不孕症的原因之一。研究發現，絕經後、高血壓、糖尿病和肥胖者的子宮內膜瘻肉患者，會更容易出現惡變情況，所以應及時手術治療，以防惡變。

## 子宮內膜瘻肉的治療：

發現子宮內膜瘻肉，是否都需要宮腔鏡手術？

關於子宮內膜瘻肉，並不是所有患者都需要通過手術進行治療，而是需要根據患者的情況採取不同的治療方案。

對於瘻肉直徑較小、無症狀、新發的年輕女性，可以先作觀察，建議病患可以每兩至三個月定期複查。

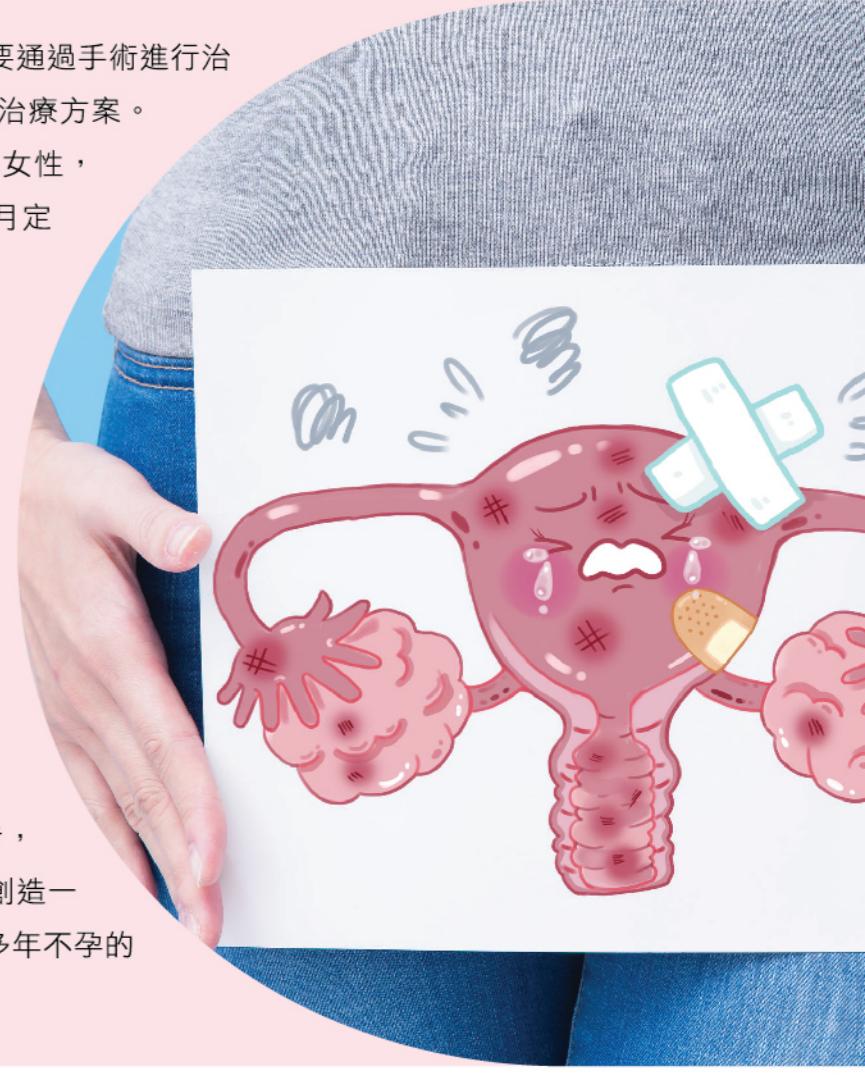
若出現明顯的月經延長、月經量過多，或者宮腔內贅生物無法完全排除惡性時，則建議進行手術治療。宮腔鏡是一種將有光纖的鏡子經過陰道、宮頸進入宮腔，注入膨宮液體後觀察宮腔狀況的檢查，若確認病灶，可在鏡下即時進行切除治療手術，這是目前唯一可以直視宮腔的儀器，是診斷和治療子宮內膜瘻肉的金標準。

另外，若有生育需求，且瘻肉較大的患者，建議可以進行手術後再嘗試懷孕，給胚胎創造一個良好的著床環境，提高受孕率。即使是多年不孕的患者，也有可能在處理瘻肉後馬上懷孕。

## 子宮內膜瘻肉手術後容易復發嗎？

因為宮腔鏡手術並沒有切除子宮或內膜，患者在切除瘻肉後，仍會有復發的可能，所以術後仍需要進行定期檢查。

若體檢發現子宮內膜瘻肉，建議到婦科專科醫生諮詢，以制定個人化的治療措施。



科大醫院  
西醫婦產科醫生  
馮鈞曉

# 結腸癌和直腸癌的影像學檢查

結腸癌和直腸癌是澳門地區發病率最高的癌症，對健康危害大，其發病與生活方式、遺傳、大腸腺瘤等密切相關，且與結腸多發性瘻肉及家族性瘻肉病有緊密相關性。

預防：養成健康飲食習慣，平時多食用含纖維的飲食，多吃素食，保持良好的排便習慣

疾病早期，臨床症狀大多不明顯，相關抗原及內視鏡篩查很重要；當臨床出現腹痛、腹脹及腸梗阻等症狀時，腫瘤多屬於中晚期，治療難度會明顯增大！

結腸癌和直腸癌的診斷包含：

✓ 腫瘤標記物測量    ✓ 內視鏡篩查    ✓ 影像學診斷

主要結腸癌和直腸癌相關抗原：

◆ CA-50    ◆ CA72-4    ◆ CA19-9  
◆ CA125    ◆ CA242

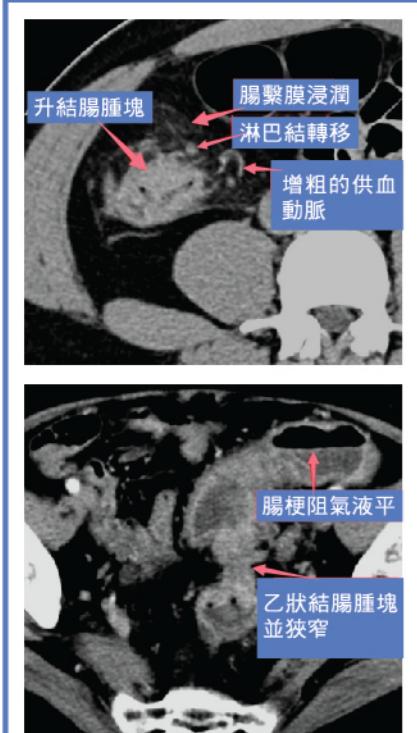
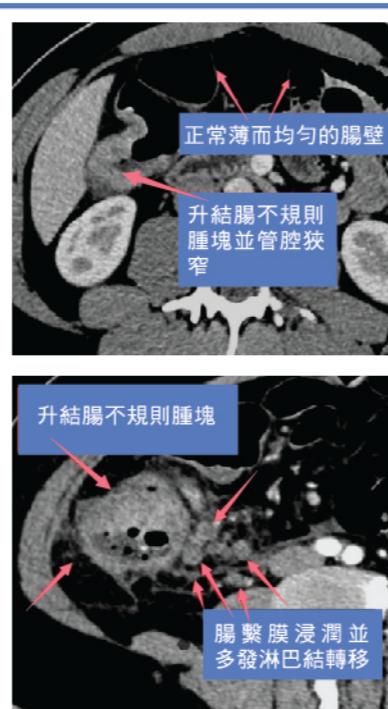
多發性結腸瘻肉易癌變，內視鏡是主要診斷手段

內視鏡篩查優點：

- ✓ 發現病變早
- ✓ 及時活檢，確定病變性質
- ✓ 定期以內視鏡檢查下進行瘻肉切除，降低瘻肉癌變的潛在風險

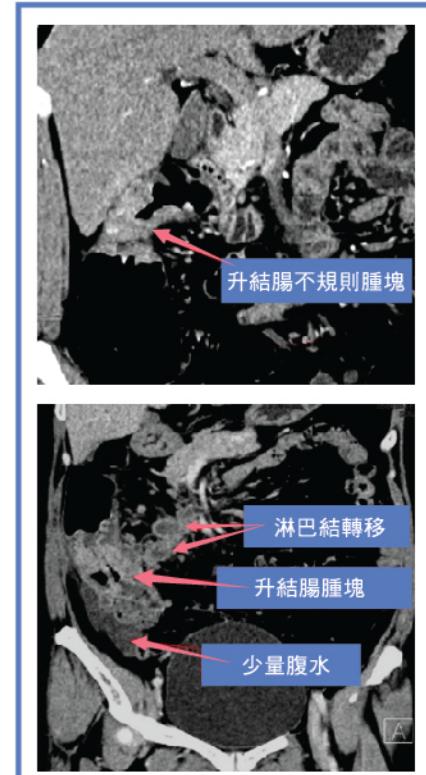
結腸癌和直腸癌的影像學檢查主要指電腦斷層掃描檢查(即CT檢查)，包括平掃及增強；磁力共振成像檢查（即MRI檢查）對直腸癌診斷有重要價值，MRI檢查的優點是克服CT檢查時對盆腔骨骼的影響，因MRI檢查沒有骨骼偽影，病變解析度會明顯提高。

結腸鏡檢查的優點很多，但無法判斷腸腔外的狀況。CT檢查和MRI檢查是結腸鏡檢查的重要補充，對結腸癌和直腸癌診治，特別是對腫瘤分期有重要的診斷價值。



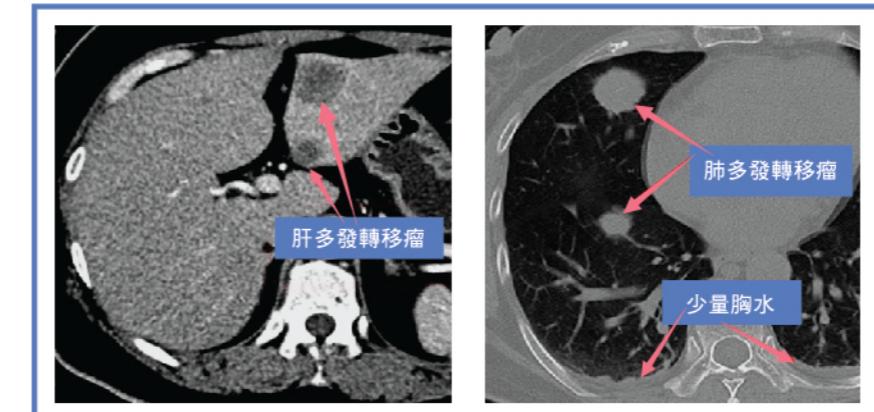
結腸癌、直腸癌CT檢查和MRI檢查的意義：

- ◆ 確定病變位置、數目、長度
- ◆ 判斷灶週浸潤範圍，觀察灶週腸繫膜有無淋巴結腫大、鄰近腸繫膜密度是否增高；有無腹水、腹膜結節等
- ◆ 確定有無穿孔等併發症
- ◆ 確定有無遠處轉移，如肝轉移、骨轉移、腹膜後淋巴結腫大等
- ◆ 影像檢查後處理技術幫助臨床更好地診斷和治療
- ◆ 術後追蹤，確定有無術後復發；有無手術併發症，如：腸黏連、腸梗阻等



影像檢查注意事項：

- 1 胃、腸道準備：空腹，低張，經肛門適量注氣
- 2 盡量做腹部、盆腔平掃及增強掃描，必要時加掃胸部，減少誤診、漏診
- 3 CT掃描後多方位重建
- 4 注意鑑別生理性縮窄、未排盡糞便等，減少誤診
- 5 養成調節窗寬、窗位的良好習慣，幫助判斷有無腸繫膜浸潤及浸潤範圍，觀察有無灶週軟組織侵犯、骨轉移等；結腸癌和直腸癌相對少見骨轉移的情況，但並不罕見，可見明確診斷有重要的意義





## 認識「濕」與「脾」

澳門本地人常說：「最近濕氣好重，人很累」，「大便不太好，應該很濕熱。」等關於「濕」的內容，到底甚麼是「濕」？「濕」從何而來？對身體有何影響？

「濕」有「外濕」與「內濕」之分，外濕是導致疾病的外在因素，而脾臟虛弱則會產生內濕，是引起疾病的內在因素，所以濕與脾的關係十分密切，接下來將為大家詳細解說一下。

自然界中有六氣，即風、寒、暑、濕、燥、火六種正常的自然界氣候，對人體無害，但當氣候變化異常超過一定限度，或不按時出現，加上人體正氣不足，那便使人體不能適應，導致疾病發生，這種情況的六氣，稱為**六淫之邪**。**濕邪就是其中一種！**

長夏（多指農曆六月）為一年中濕氣最盛的季節，人體在此時節容易患有濕病。另外，居住於潮濕地方、長期從事需要接觸水的工作、淋雨等均可成為濕邪的致病途徑。所以居住在華南沿海地區的我們，更容易受濕邪的侵犯。人體受到濕邪侵犯，就會出現脘痞腹脹、泄瀉、大便不爽、小便短澀、水腫、全身困重、四肢倦怠、頭重、婦女帶下量多、易出濕疹等症狀。很多澳門本地人在夏天時節都會出現有以上某些症狀，這就是受濕邪所犯。



而要了解內濕的生成，即必須清楚脾的功能。脾，五臟之一，具有消化飲食，化生、吸收和轉輸水穀精微的生理功能。水穀精微，指的是人體所需營養物質的主要來源，也是生成氣血的物質基礎，所以說脾為後天之本，氣血生化之源。當脾運化水液功能強健，全身各組織器官能得到水液的充分滋養，同時防止水液在體內發生不正常的停留，反之，若脾臟功能失常，水不能布散而停滯體內，就可能產生濕，這就是脾虛生濕的發生機理。

### 生活中主要影響脾臟功能導致「濕」產生的因素有以下幾方面：

#### 人的情志（情緒）活動：

思慮易傷脾，導致脾臟運化失常，可見食欲不振，脘腹脹滿，大便溏泄等症狀。正如詞語「茶飯不思」，意即當人思慮太多，會影響食欲。

#### 勞逸不均：

由於脾臟主管四肢，若過度安逸，四肢少動也會使脾臟運化不健，導致氣血化生減少、痰濕內生，長期會使身體日漸虛弱，出現精神不振、食少乏力、肢體軟弱，甚至形體虛胖。

#### 飲食偏嗜：

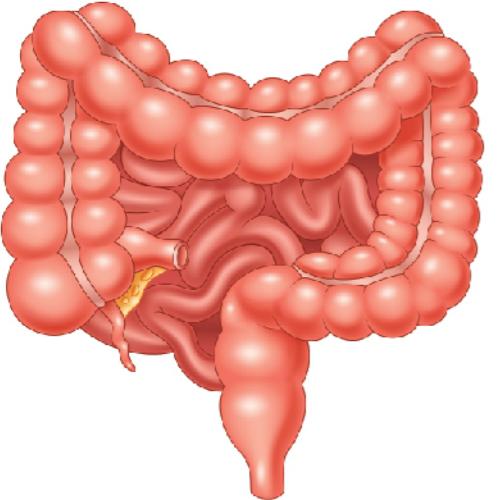
過度進食甘甜、味重、肥膩的食物，易導致脾臟功能受損，痰濕、痰熱從中而生；若偏愛辛辣燥熱食物，令胃腸積熱，會出現口渴、口臭、腹滿脹痛、便秘或釀成痔瘡等症狀。而過食生冷寒涼食物，可損傷脾胃陽氣，從而內生寒濕，易發生腹痛泄瀉等症狀；嗜愛飲酒也可損傷脾胃，內生濕熱，臨床常見脘腹脹滿、胃納減退、口苦口膩、舌苔厚膩等症狀。

上述是「濕」的兩大方面 — 「外濕」與「內濕」。我們要阻止濕，一方面需要防止外在濕邪侵襲身體，另一方面補養脾胃也非常關鍵。當脾胃功能健壯，濕不易內生，即使外在濕邪侵犯，強壯的脾臟也能把其運化除去。



# 人工腸造口 —— 調整生活和飲食

腸造口是指因疾病而需手術切除部分腸組織，然後拉出一段腸管開口縫於腹部表面，用作代替肛門排泄。隨著腸疾的患病人數增加，尤其結腸癌、直腸癌是本澳最常見的癌症（佔15%），佔男、女性患癌排名的前三位，男性佔17%、女性佔13%（*澳門癌症登記年報，2017*），因此留置人工腸造口的人數亦不斷增加。腸造口和肛門的構造不同，所以在控制大便排泄方面需要花點功夫，處理得宜，患者之後的生活便沒有太大的影響。



## 飲食調理

若術後患者沒有其他內科疾病，如心臟病、糖尿病等，應均衡飲食，以確保攝取足夠營養及適量纖維，保持大便暢通。

患者平常應少量多餐，每天可進食四至六次，且應減少進食肥膩辛辣及容易產氣的食物，如咖喱、豆類、番薯、馬鈴薯、菠菜、奶類、洋蔥、蒜、芹菜、椰菜及芝士等。另外啤酒容易產生稀糞，汽水容易增加氣體排出。若進食新品種食物，第一次應少量進食，若沒有出現腸刺激或腸敏感，下次則可嘗試進食更多份量。



不同的腸造口位置，排泄物的狀態亦會有所差異

**留置迴腸造口**的患者，排泄物水份較多且快，持續排出大量水份時，容易出現脫水情況，若感到口乾、身體虛脫、心跳加速、小便量減少及呈深黃色時，應適時補充水份，但避免一次大量飲水，刺激造口排出大量糞水。避免進食過高纖維的食物，如髮菜、金針、菇類、堅果等，以免增加大便量，造成阻塞。

## 生活方面

留置人工腸造口，雖然在生活方面會有些阻礙，但適當的生活調整，患者是可以慢慢恢復過往的生活節奏，因此術後的腸造口護理尤為重要，患者應在留院期間跟隨護士的指導，加強腸造口方面的自理能力。

因為人工腸造口沒有直腸感覺神經及括約肌，所以患者沒有排便感覺，無法控制排便，排泄物會隨著腸造口流出，故此需要在造口的位置貼上造口袋，收集排泄物。經腸造口排出的糞便多為稀狀，次數多，內含腸黏液，安置合適的造口袋底座，可減少排泄物長時間浸潤造口周圍皮膚，減少對皮膚的損傷，維護腸造口旁的皮膚完整性。

所謂「工欲善其事，必先利其器。」患者需要把有關腸造口護理的物料放在一個膠盒，方便拿取。這樣處理腸造口排泄的工序才會整齊及衛生。**處理腸造口共有兩部分：底座和造口袋。**

造口袋底座是一塊有黏貼性的油性敷料，俗稱豬油膏，一般三至五天更換一次。底座要開孔，開孔要按腸造口的大小，周圍預留三毫米的皮膚位置為佳；底座開孔太小，會擠壓造口組織，影響血液循環，或割傷組織；開孔太大，容易使排泄物浸潤皮膚，引致皮膚損傷。在貼上底座前，可塗抹皮膚保護膏在造口周圍的皮膚上，能有效保護皮膚，減少潮濕性皮膚損傷的發生，亦可以在底座開孔處（黏貼皮膚的一面）塗抹一圈防漏膏，填補縫隙與皺褶處，避免排泄物滲入底座下的皮膚，造成皮損。

將造口袋底座的開口對準造口貼上去，並用手輕壓造口周圍，使其緊貼皮膚，減少排泄物從縫隙中流入底座下的皮膚。移除造口底座時，應用另一隻手按著腸造口旁邊的皮膚，以免扯傷皮膚造成皮損。

造口袋有一次性即棄物料或可重複使用的物料。當排便後，或造口袋內的排泄物達到一半量時應開放袋口，將排泄物倒於便廁內。造口袋可每天更換一次或即棄。當排便後，可用溫水沾濕廚房紙或抹手紙，輕柔地抹拭造口及周圍的皮膚，切勿使用酒精或消毒藥水，因為會刺激造口黏膜，使皮膚乾燥易引致皮損。另外尤其注意需清潔皮膚凹面及皺褶位置，必要時可使用免沖洗清潔泡沫，有效清走殘留的排泄物。每次清潔排泄物後都要觀察腸造口的顏色是否紅潤，若發現造口呈現藍紫色或黑色，應立即求醫。

留置腸造口的患者可以進行淋浴，因為水不會從造口流入體內，淋浴時可用溫和皂液清潔造口周圍的皮膚。若更換造口袋時覺得室內氣味難聞，可使用廁味空氣噴霧或廁味水，往造口袋內滴入數滴，以減少異味。現時市面上大部分造口袋已具備炭片裝置，可吸收臭味，也能讓造口袋內的氣體經其小孔排出袋外，但需注意當造口袋的活性炭片過份吸收造口袋內的空氣，容易令造口袋出現真空狀態，引致大便排出後不能跌落造口袋的底部，造成「班戟效應」，導致造口袋滲漏甚至皮膚損傷，為免造成這種情況，我們有以下兩個方法。

可用購買造口袋時附送的貼紙，貼在部分炭片的開口上，亦可在袋中滴入一至兩滴潤滑油，使大便容易滑落於袋底。

在造口袋中放一小張紙巾，以確保造口袋中有小量空氣，不致於出現真空狀態。

## 置有腸造口患者的溫馨小提示：

- 應避免穿著過窄過緊的衣物，外出時可隨身帶備少量造口用具以備不時之需。
- 若須進行容易產生肢體碰撞的運動，建議患者應配戴造口護罩保護造口。
- 應保持適量的運動量，如跑步、游泳等，但應避免進行劇烈運動，如拳擊、籃球等。
- 應避免提重物，以免引起造口旁疝（造口旁小腸氣）。

現時置有腸造口的人士頗為普遍，造口的輔助用具也越發齊全實用，只要選用合適的用具，留意飲食，避免腸刺激，悉心護理造口，留置腸造口的人士亦能享受有質素的生活。



科大醫院  
住院部護士

黃靖

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

# 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。



## 2020-2021 年三九灸療法時間

- |      |                 |
|------|-----------------|
| 【一九】 | 2020年12月21日 星期一 |
| 【二九】 | 2020年12月30日 星期三 |
| 【三九】 | 2021年01月08日 星期五 |
| 【四九】 | 2021年01月17日 星期日 |

「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。



## 皮膚出現血點加腹痛 小心「腹型過敏性紫癜」

「過敏性紫癜（allergic purpura）」是一種與過敏反應相關的血管炎，可由感染、藥物、食物等誘發而成。多見於兒童及青少年，男性的患病人數較多於女性。該病主要發生於雙下肢皮膚，患者會在雙下肢出現零散的細小出血點，部分出血點亦會融合成大片紫紅色斑疹，甚至有部分也會同時出現在胃腸、關節、腎臟、心、肺、肝、頭顱的血管內，引起器官損害及出血。無論何種原因引起的過敏性紫癜都可能累及胃腸道，而以胃腸道症狀為典型症狀時，則稱為「腹型過敏性紫癜」。

### ■ 本病的病因尚難確定，發病可能與以下因素有關：



感染

細菌以 $\beta$ 溶血性鏈球菌所致的上呼吸道感染最多見，此外尚有金黃色葡萄球菌、肺炎球菌、結核桿菌、病毒（風疹、水痘、麻疹、流感）和腸道寄生蟲

食物

魚、蝦、蟹、蛋、乳等食物異性蛋白

藥物

抗生素、磺胺類、異煙肼、解熱鎮痛藥等

其他

如寒冷、花粉、蟲咬、疫苗接種等

「過敏性紫癜」的首發症狀會出現在腹部，因為血管內的血和液體進入腸壁所致，常為發作性絞痛、鈍痛，甚至劇痛，而且部位經常不固定，多在左、右下腹或臍周，有時遍及全腹，痛感持續1至2小時，但一般無腹肌緊張，壓痛較輕，可伴有噁心、嘔吐、腹瀉與黑便。因腸道不規則蠕動可導致腸套疊、可捫及包塊，多見於兒童。偶爾亦有可能出現腸穿孔的情況。多數患者一般都會同時伴有皮膚紫癜，但若皮膚紫癜還沒出現，則容易被誤診為「急腹症」，如急性闌尾炎、腸梗阻、內臟穿孔、腹膜炎、急性局限性腸炎。鑑別診斷時可以發現「腹型過敏性紫癜」的疼痛部位不固定，每次發作時腹部症狀與體徵也不一致。

治療方面，首先積極尋找過敏原，幫助病人脫敏，有食物過敏史者，忌食魚、蝦等蛋白類食物。若患者出現病徵，應立即前往醫院求醫，因為此病發展迅速，嚴重者可危及生命，必須到醫院進行相關檢查及系統性治療，部分嚴重患者甚至需要靜脈應用激素和免疫製劑，必要時還要進行手術治療。

希望通過此文章讓大眾了解到，皮膚紫癜和腹痛有可能是「腹型過敏性紫癜」的先兆，不要輕視處理。



科大醫院  
西醫皮膚科醫生  
陳思遠

## 淺談都市病：慢性胃炎



胃氣脹、經常噯氣、食慾不振、胃痛等，這些都似乎是一些普通消化不良的症狀，今天營養師為大家談談一種常見的都市病——慢性胃炎。胃部每天都要消化食物，與膳食的關係尤為密切，因此膳食治療也是對付慢性胃炎的重要措施，是祛除病因之後的長期治療，由此可見食療比藥物治療可能更為重要。

胃炎是指任何原因引起胃黏膜的發炎，發生率是所有腸胃疾病最高的，可分為急性胃炎，若有明確病因，但不治療，有可能會轉為慢性胃炎。

慢性胃炎：主要由不正常飲食引起，其次是因為感染、藥物所致。發病過程較複雜，有可能導致糜爛、潰瘍。

以下是容易發生慢性胃炎的原因：



- 1** 食物刺激，如酒精、酸辣食物等
- 2** 藥物引起，如阿斯匹靈、消炎藥、止痛藥、類固醇等
- 3** 感染，包括病毒、細菌、黴菌或寄生蟲的感染
- 4** 工作壓力，導致胃酸分泌增加，黏膜保護力降低
- 5** 較硬、難消化的食物，直接傷害胃黏膜



典型的症狀包括：

腹部不適、胃痛、腹脹、消化不良、噯氣、噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振，甚至體重減輕等。

飲食調養有幾大原則：

無刺激性、含低纖維素、易於消化、具有充足營養的飲食；少食多餐，進餐時要放鬆及放慢，保持心情愉快及睡眠充足。

飲食禁忌

避免進食各種刺激性食物，如烈酒、濃縮咖啡、芥末等對胃黏膜有損傷的食物；同時亦要避免進食過硬、過酸、過辣的食物，如麻辣火鍋、水煮魚、酸辣粉、麻辣燙等；可選易於消化的食品，並注意少用油炸、油煎等烹調方法。

慢性胃炎的飲食原則

- 1** 進食要有規律，定時定量，不暴飲暴食，細嚼慢嚥，養成良好的飲食習慣；進食時要盡量放鬆，飯後略作休息再開始工作，減輕胃部負擔；
- 2** 三次正餐食量較少，可於餐與餐之間加入小食，但也要注意蛋白質食品的攝取，如豆製品、蛋、肉、魚類等，不要只吃澱粉的食物；
- 3** 炒飯、烤肉等太硬的食物；年糕、粽子、粢飯、糯米雞、生炒糯米飯等糯米類製品；各式甜品、糕餅、油炸及冰凍食品會導致不適，應留意選擇；
- 4** 酸性食物，包括菠蘿、柑桔等，可盡量避免進食；
- 5** 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，保持心境愉快；
- 6** 減少吸煙及飲酒的次數。



科大醫院  
特約營養師  
**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。

### 適用對象：

亞健康人士、學生、計劃懷孕之婦女、孕乳婦、老人、兒童、業餘運動員等。



科大醫院 University Hospital

### 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

## 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。



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>



Alberta  
Accredited  
International School  
Canada

## 小兒厭食症的中醫調治

厭食是指小兒較長時間出現食欲不振、食量減少、厭惡進食，甚至拒食的一種常見脾胃病症狀。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、饑餓無度等。一般各年齡段的兒童都有可能出現這個病症，但以一至六歲的城市兒童的發病率較高。該病在病發時並無明顯季節性，但春夏季濕邪當令，症狀會加重。



厭食所導致的嚴重蛋白質及熱能缺乏，容易造成兒童營養不良。不但會影響兒童的正常發育，亦會使其免疫功能低下，血清抗體減少，導致容易出現各種細菌、病毒、真菌感染，而且該類感染往往是持續的，令兒童反覆發熱和咳嗽、或體重不增，以及個子不長等情況。若日久不癒，甚至會危及生命。

厭食兒童多見脾胃氣虛症狀，故藥膳治療應多遵循健運脾胃、補氣健脾、養陰和胃、消積導滯等原則進行。

以下將提供三個食療湯方，該湯方亦適用於需要增加體重的消瘦兒童

因每個兒童的身體狀況不同，以下湯方僅供參考，服用前請先諮詢醫生意見

### 醒脾開胃湯

**材料** 生麥芽25g、生穀芽25g、陳皮6g、茯苓10g、烏梅6g、瘦肉適量

**用法** 每日1劑，5劑為1療程

**功效** 消食化積、理氣醒脾、祛濕開胃

**主治** 用於厭食兒童，兼見煩躁不安、腹脹等症



### 健脾益氣湯

**材料** 太子參15g、山藥15g、茯苓10g、白朮10g、陳皮6g、烏梅6g、瘦肉適量

**用法** 每日1劑，5劑為1療程

**功效** 益氣養陰、健脾化濕、開胃消滯

**主治** 用於小兒食欲不振，納食不馨



### 養陰益胃湯

**材料** 蘋果1個、蜜棗2枚、北沙參10g、玉竹10g、陳皮6g、雞內金10g、瘦肉適量

**用法** 每日1劑，5劑為1療程

**功效** 益氣養陰、生津除煩

**主治** 用於小兒食欲不振，兼見口乾、煩躁不安、大便乾硬、夜間磨牙



除了湯水調治，中醫方面還可以運用針刺穴位及推拿手法增強小兒食欲

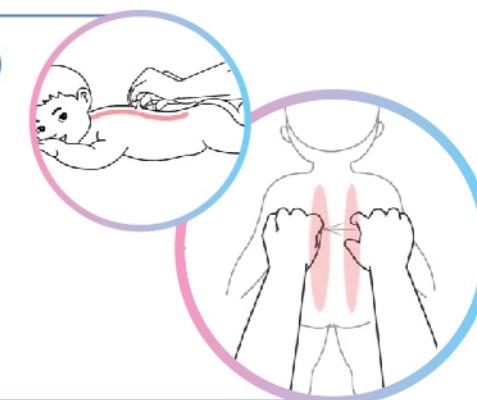


#### 針刺穴位

多為針刺四縫穴，常規消毒後先用針刺出液體，並且擠出液體，直到刺到出血為止，3天後重複一次。

\*須由專業醫生操作

#### 推拿手法



多選用捏脊方法。首先，讓兒童先俯臥，在兒童的後背上抹點按摩油，防止擦傷，然後再用雙手的食指和拇指，提捏兒童的脊柱皮膚肌肉。一般捏三次，提一次，先從頸椎到尾椎，再從尾椎到頸椎，反覆十次左右，直至皮膚潮紅為止。

\*須由專業醫生操作

家長除了對厭食兒童進行湯水、針刺穴位以及推拿捏脊調治外，還應對兒童進行心理矯治，做法如下：

- ★ 純孩子做出好榜樣：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；
- ★ 創造良好的吃飯氣氛：要使孩子在愉快心情下進食；
- ★ 不要使用補藥和補品來彌補孩子的營養不足，要耐心講解各種食品的味道及其營養價值。



科大醫院  
中醫兒科醫生  
陳健成

## 骨折一定要開刀嗎？

骨折一定要開刀嗎？相信每名中醫骨科醫生都會遇到相同的問題。隨着X線照片的普遍使用，人們對骨折復位的要求不斷提高。患者家屬總是千方百計翻看X線照片，並要求醫生做到解剖復位。這種要求是合情合理的。理論上來說，解剖復位能為骨折的固定與功能鍛鍊打下最良好的基礎，對恢復人體正常運動的基本條件最為有利，因而較易獲得良好的功能與外觀。

但常常有各種客觀及主觀上的原因妨礙達到這一要求。



一些粉碎性骨折本身就不具備解剖復位的條件。肌肉豐厚或腫脹嚴重，會增加手法操作的困難。由於手法復位也必然會帶來附加的創傷，如果不顧客觀困難而一味追求解剖復位，很可能出現與主觀相反的結果，例如：一些患者的骨折對線好，對位 $4/5$ ，是屬於接近解剖復位，反而在這樣的骨折對位下癒合，肢體功能可以完全恢復正常，甚至比解剖復位更快出現骨痂，更快癒合。而僅為那剩餘的 $1/5$ 的骨折對位（實為X線照片的漂亮），而去選擇手術治療（待骨折癒合後還要二次手術取出內固定物），實在是得不償失。

西方醫學不論大小骨折，都喜歡手術治療。而中醫骨科治療骨折，則更著重於骨折的整體肢體外觀及功能恢復。其實治療骨折的最大目的，應該是恢復正常的肢體功能，而不是X線照片上的「漂亮」。骨折對位雖然稍差一些，但只要不影響功能恢復（即醫學上稱為功能復位），是完全沒有必要再開刀復位的。

### 案例一



### 案例二



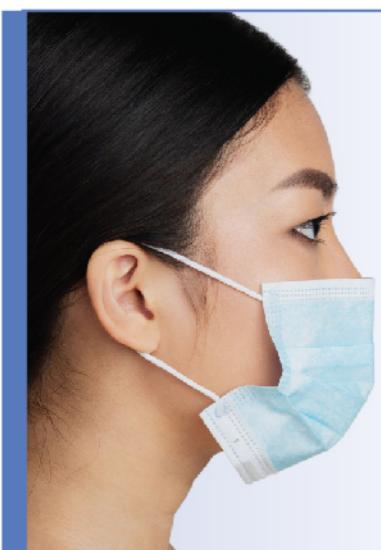
此外，功能復位在醫學上已明確規定，骨折處有分離移位和旋轉移位者，必須進行糾正。如果患者是下肢骨折，則允許縮短一定的距離，成人是在一厘米之內，兒童是在兩厘米之內，復位後，再在以後的生長發育中逐漸矯正。如果是長骨幹骨折，在對位、對線的過程中必須要超過 $1/3$ 。如果是幹骺處骨折，對位、對線必須要超過 $3/4$ 。如果是下肢骨折，骨折的成角與關節的活動方向是一樣的，此時可以有輕微的成角，成角的角度絕對不可以和關節方向垂直。

以上，只是一個大概的原則，因骨折的部位不同，其功能復位的要求都會有輕微的不同。

事實上，絕大部份移位嚴重的骨折都可以運用手法整復、局部小夾板外固定，或牽引加夾板固定，定期照片復查骨位，早期功能鍛鍊，內服外敷中藥等中醫方法治療，都能獲得癒合快、合併症少、功能恢復快的效果。國內某中醫院骨科曾進行1143例創傷骨折治療，開刀的只有127例，佔整體的11.1%，治療效果是，開刀優良率為91.3%，不開刀的優良率也達到90.6%。所以治療骨折，應多以中醫手法復位與西醫對位功能觀念相結合，互取所長，以真正的中醫「微創」治療骨折，達到最良好的治療效果。



科大醫院  
中醫骨傷科醫生  
李杰能



## 本澳的常規 新冠病毒核酸檢測

新型冠狀病毒有多種檢測方法，主要分為測試病毒抗體（Antibodies）和測試病毒核酸（Nucleic acid）兩大類。測試病毒抗體是透過驗血，測試血液中的抗體水平，但因為患者在感染病毒後需要大約7天和10天才能製造足夠IgM和IgG抗體達檢測水平，所以會有空窗期，可令結果呈陰性或假陰性。故此，取決於時機及容易程度，世界各地篩查都會採用測試病毒核酸的檢測方法。

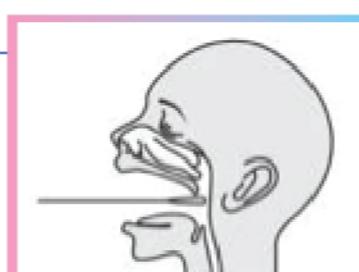
為鞏固新型冠狀病毒疫情的防控成效，降低病毒在社區內傳播的風險，配合內地及鄰近地區的出入境檢疫政策，澳門政府由2020年5月起開始實施澳門居民新型冠狀病毒常規核酸檢測計劃。以檢測對象來說，分為應檢人群和願檢人群，應檢人群是澳門政府針對疫情不同階段的風險評估定義應檢的人群，如早前的社服機構職員、漁民等。願檢人群就是其餘跨境的居民，檢測只能在指定的機構進行。

現時澳門常規核酸檢測計劃中的病毒核酸就是採用上呼吸道採樣方法，包括：

**咽喉拭子採樣Oropharyngeal Swab**及**鼻咽拭子採樣Nasopharyngeal Swab**兩種。

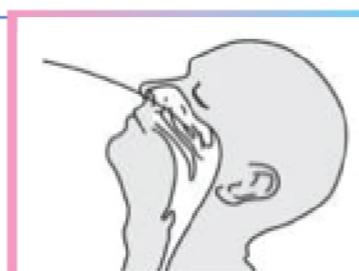
**咽喉拭子採樣**是取雙側咽扁桃腺及咽喉壁的黏膜

咽喉拭子採樣相對來說比較簡單，是將咽喉拭子從口腔伸入咽部，在雙側咽扁桃腺及咽喉壁的黏膜採樣，但可能會出現咽喉反應，如反胃、嘔吐感，小童有咬斷、誤吞的風險；這個採樣方式容易因取到唾液而使檢測反應結果較弱，呈假陰性。



**鼻咽拭子採樣**是取鼻咽黏膜表面黏膜樣本

鼻咽拭子是一種專門製造的採樣工具，由塑膠柔軟長柄以及植絨尼龍製成的採樣頭組成。這樣的設計能增加表面面積，可以採集更多鼻咽分泌物。除近期鼻外傷或有鼻咽手術史、鼻中隔嚴重偏曲或嚴重凝血功能障礙病史者應考慮以其他方式採樣，無其他禁忌症。



\* source: <http://www.cych.org.tw>

科大醫院所採用的是鼻咽拭子採樣

核酸檢測靈敏度取決於正確的採集方法，必須由純熟、具經驗的檢測醫護人員採樣以確保樣本質素。

### 採樣過程：

- 1 受檢者坐在椅子上並將口罩拉低，覆蓋口部，外露鼻孔。
- 2 受檢者頭部稍微後仰，以便拭子進入鼻道。
- 3 檢測醫護人員將拭子沿受檢者的鼻中隔，在鼻腔底部上方輕柔向前推送，角度為與上顎平行的方向，即拭子進入後，與鼻腔和面部是垂直的角度。
- 4 直到檢測醫護人員感到有阻力便是提示拭子已經達到鼻咽，深度大約為從鼻孔到外耳道開口的距離。如果推送拭子過程中遇到阻力，醫護人員會將拭子退出，嘗試調整角度後再次推送。
- 5 檢測醫護人員會將拭子左右旋轉及停留數秒後，再緩慢退出。
- 6 受檢者重新戴上口罩。
- 7 檢測醫護人員處理好樣本，然後進行潔手。

### 受檢者請注意：

- 採樣前2小時前請盡量避免進食及喝水，以免引起不適。
- 如受檢者因受刺激會想打噴嚏、咳嗽或其他不適，請舉手示意，檢測醫護人員可鬆開拭子，避免因受檢者移動身體而與拭子互相產生阻力。
- 當已經達到受檢者的鼻咽時，醫護人員會將拭子往外退出約半厘米，以減輕受檢者的不適。
- 醫護人員在採樣時將拭子左右旋轉及停留數秒，目的是讓拭子頭更充分地吸收黏膜表面的黏液。
- 整個過程醫護人員會嚴格執行正確的感染控制措施。



現時本澳每個新冠病毒核酸檢測報告的有效期為7天，逾期後須再次檢測。有意進行核酸檢測的人士，可透過澳門衛生局的新冠病毒核酸檢測預約系統，填上個人資料及聯絡電話作預約。

請掃描二維碼或輸入網址，進入預約系統預約  
Faça a leitura do código QR ou digite o endereço da página electrónica para proceder à marcação  
Scan QR code or visit the website below for appointment booking



<https://app.ssm.gov.mo/rnatestbook/>



科大醫院  
門診部護士

梁廸儀

## 腸易激綜合症

隨著現代社會壓力增大、工作節奏加快，部分人士往往會在某些關鍵時刻，譬如面試、考試、會議等情況下，出現腹痛難忍，非要如廁不可的情況，這些人士有可能患上「腸易激綜合症」。

「腸易激綜合症」是一種常見的胃腸功能紊亂性疾病，典型臨床表現包括腹痛、腹脹、伴有排便習慣改變（如腹瀉、便秘）和糞便性狀異常（如稀便、黏液便、便秘）等，起病隱匿，症狀反復發作或慢性遷延，病程可長達數年至數十年，常因精神、飲食等因素誘發或加重。根據其臨床特點可分為腹瀉型、便秘型、腹瀉便秘交替型，當中以腹瀉型最常見。本病症是經檢查後排除器質性病變的綜合症。本病雖然不會影響患者的全身健康狀況，但對生活品質造成負面影響，因此改善臨床症狀具有重要意義。

「腸易激綜合症」屬中醫內科學中的腹痛、泄瀉與便秘等範疇。都市患者首以肝鬱脾虛者較多見，因患者工作和生活壓力導致情志不暢，肝的疏泄功能失常，同時脾胃功能較弱。肝氣乘機侵犯脾胃，氣機升降失調，則出現腹痛、胸悶脘痞、噯氣少食，而瀉後氣機暫時得以舒暢，疼痛則有所減輕。次之為脾腎陽虛的患者，因命門火衰不能溫化脾陽，致脾溫煦功能不足、運化失調，濕氣聚於腸胃中，引起大便稀溏。肝鬱之證貫穿於本病始終，而久瀉多耗傷津液，腸道變得乾枯，故又可出現便秘，或因便秘而過量使用瀉藥又復現腹瀉，使得腹瀉與便秘交替發生。

中醫調治「腸易激綜合症」，肝鬱脾虛者治療以疏肝健脾，緩急止痛為法；脾腎陽虛者則以溫陽健脾補腎為法；肝鬱化火者則以疏肝解鬱降火為法。有需要人士更可尋求專業醫生治療。除了積極進行藥物治療外，還要配合日常飲食、生活調理等。三餐的定時定量，營養的增加，得當的休息與鍛鍊，以及保持心情的舒暢，尤為重要。



除此之外，以下為大家推薦幾款湯水：

(\*有需要人士請諮詢專業醫生)

### 【四神湯】

**材料** 豬肚1個、山藥20克、蓮子15克、白茯苓15克、芡實10克、陳皮6克、米酒1湯匙、薑3片

**做法** 豬肚用鹽或麵粉搓揉洗淨，用沸水燙洗去腥味後，切塊備用。所有藥材用水洗淨後，將全部材料放入鍋中，加適量的水，用大火煮滾後，除去湯的浮沫後轉為小火，煮至豬肚熟爛，加鹽、米酒調味即可食用。

**功效** 健脾利濕，適用於脾虛濕盛者



### 【佛手解鬱粥】

**材料** 佛手1個、山藥10克、芡實10克、粳米100克

**做法** 佛手、香櫞、粳米洗淨同煮，煮至軟爛即可食用。

**功效** 疏肝理氣和胃、瀉腸止瀉，適用於肝鬱脾虛型腸易激綜合症者



### 【舒心解郁茶】

**材料** 玫瑰花5朵、佛手1個、香櫞1個、陳皮絲2條

**做法** 玫瑰花、佛手、香櫞、陳皮絲洗淨後，用茶壺一同煮至變色即可飲用。

**功效** 疏肝解鬱、理氣和胃，適用於肝鬱脾虛型腸易激綜合症者



科大醫院  
中醫內科醫生  
詹晶晶

### 【溫陽健脾湯】

**材料** 當歸6克、黃芪15克、黨參10克、生薑5片、淮山15克、排骨150克

**做法** 當歸、黃芪、黨參、生薑、淮山、排骨洗淨，加入500克水放入鍋中熬煮一小時即可飲用。

**功效** 补氣溫陽健脾，適合脾胃虛弱者

## 西醫部

### Western Medicine Department



## 中醫部

### Traditional Chinese Medicine Department



科別 Department		醫生 Doctors/ 治療師 Therapists/ 營養師 Dietitian
普通科門診 GOPD	全科 General Practice	高德志 KOU Tak Chi、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、馬維隆 MA Way Long、吳建華 NG Kin Wa、楊小玲 YEUNG Sio Leng、方壯偉 FONG Chong Wai、陳思遠 CHAN Si Un、朱依婷 ZHU Yi Zhun、吳其標 WU Qi Biao
專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine 神經科 Neurology 血液科 / 免疫血液治療科 Haematology / Immuno-Haematology 腎科 Nephrology 普通外科 General Surgery 兒科 Paediatrics 麻醉科 Anaesthesiology 治療師 (物理治療) Therapist (Physiotherapy) 治療師 (脊骨神經科) Therapist (Chiropractic)	李杰 LI Jie、朱家康 ZHU Jia Kang 詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、劉子洋 LAU Chi leong 鄭彥銘 CHENG Gregory 張華麗 ZHANG Hua Li、麥偉 MAI Wei 姚繼容 YAO Ji Rong 劉劍輝 LAO Kim Fai 曾俊傑 CHANG Chon Kit 何嘉濠 HO Ka Hou、陳常文 CHAN Sheung Man 任偉強 YAM Wai Keung
特約門診 SOPD (Associate Doctors)	心臟科 Cardiology 胃腸科 Gastroenterology 普通外科 General Surgery 神經外科 Neurosurgery 神經科 Neurology 泌尿科 Urology 婦產科 Obstetrics & Gynaecology 小兒外科 Paediatric Surgery 兒科 Paediatrics 整形外科 Plastic Surgery 骨科 Orthopaedic Surgery 耳鼻喉科 Otorhinolaryngology 眼科 Ophthalmology 麻醉科 Anaesthesiology 營養師 Dietitian	王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、金椿 JIN Chun、梁文健 LEONG Man Kin Daniel Philip STAGG 霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuk Seen Edward、劉永基 LAU Wing Kee Peter、鄺琨 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 陳君漢 CHAN Kwan Hon 劉子洋 LAU Chi leong 羅光彥 LO Kwong Yin Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao 馮鈞曉 FONG Kuan lo、李先鋒 LI Xianfeng、陳敏 CHAN Man 楊重光 YEUNG Chung Kwong 張志勤 ZHANG Zhiqin、林德深 LAM Tak Sam、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、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto 俞江山 YU Kong San、李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan 程正昂 CHENG Zheng Ang 賴維均 LAI Wai Kwan, Wico 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
門診 GOPD	內科 Internal Medicine 兒科 Paediatrics 針灸科 Acupuncture 皮膚科 Dermatology 骨傷科 Bone-setting	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 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
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 普通外科 General Surgery 婦產科 Obstetrics & Gynaecology 兒科 Paediatrics 神經外科 Neurosurgery 耳鼻喉科 Otorhinolaryngology 麻醉科 Anaesthesiology
	許仕超 XU Shichao、湯寧信 Brian TOMLINSON 許仕超 XU Shichao
	張康 ZHANG Kang
	黃鵬玉 HUANG Pengyu
	鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、馬威 MA Wei
	遇桂芳 YU Guifang
	宋玫 SONG Mei
	譚林琼 TAN Linqiong
	韋學軍 WEI Xuejun
	張玫 ZHANG Mei
痛症門診 Pain Management Clinic	疼痛科 Pain Therapy 張玫 ZHANG Mei
中醫顧問 Traditional Chinese Medicine Consultants	內科 Internal Medicine 婦科 Gynaecology 針灸科 Acupuncture
	陶紅霖 TAO Honglin 陶紅霖 TAO Honglin
	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
胃腸科 Gastroenterology	袁漢 YUEN Hon
普通外科 General 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
泌尿科 Urology	黃德慶 WONG Tak Hing Bill
整形外科 Plastic Surgery	何昭明 HO Chiu Ming
骨科 Orthopaedic Surgery	劉俊傑 LAU Chun Kit
耳鼻喉科 Otorhinolaryngology	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



贊助單位：

