

免費取閱 | FREE

U Health

優生活

專題範疇

常見體檢項目怎麼選？



ISSUE
38
2021



科大醫院
University Hospital



編者 的話

生命之道

在大自然中，三文魚的生態十分特別，牠們喜愛逆流而上，為了繁衍後代，從海洋各處不辭千里遊回生長地，不論河水如何湍急，也會努力向上游。

猶如我們在生活或是學習的道路上，途中總會遇到各種障礙和困難。但只要我們向着目標進發，以正面的態度，努力堅持，即使前進的幅度不大，但沿途的每一小步都是一種進步，最終也會成功，就像古語有云：「繩鋸木斷，水滴石穿。」

自身的力量雖然很小，但林肯曾說過：「 I'm a slow walker, but I never walk backwards.」意思就是雖然我走得很慢，但我從不後退，只要堅持下去，就可以取得成功。

就好比當今世界正處於新冠疫情的影響之中，如果每個人都能盡自己的義務，主動接種新冠疫苗，就已經為整個社會出一分力，希望我們都能秉持着這種精神，在生命中迎接各種挑戰，齊心共同對抗疫情，建造健康美好的家園。



免費派發地點

| | |
|------------|------------------|
| 科大醫院 | 光輝商業中心 |
| 協同醫務所 | 澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心 |
| 恆生醫療中心 | 慈博大藥房 |
| 宇晴醫療中心 | 國衛大藥房 |
| 仁德醫療中心 | 獲多利大廈 |
| 仁康牙科醫療中心 | 中土大廈 |
| 康礎物理治療中心 | 美聯藥房 |
| 黑沙環明輝護養院 | 振興藥房 |
| 駱依芬產科醫務所 | 澳門明愛迎雁軒 |
| 利達通黃頁有限公司 | 驛站 |
| 澳門陽明物理治療中心 | 澳門大學 |
| 工聯北區綜合服務中心 | 公職局 |
| 東南亞商業中心 | 社會工作局 |
| 建興隆商業中心 | |

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

出版



目錄

| | |
|-------------------------------|------|
| 冷知識 | (5) |
| 從姿勢做起 下肢痛症的幕後黑手—扁平足 | (6) |
| 醫療專題 常見體檢項目怎麼選？ | (8) |
| 人物專訪 醫院的無名管家—輔助員的日常 | (12) |
| 健康愛美麗 縫合傷口的家居護理 | (14) |
| 新手媽媽育兒經 常見兒童傳染疾病 不可知水痘7大疑問 | (16) |
| 從中醫學看養生 中醫教你如何秋季養生 | (18) |
| 藥物資訊 電子煙/水煙/大麻是香煙的替代品嗎？ | (20) |
| 藥膳食療全攻略 秋天之食療防燥 | (22) |
| 優活健康養生食療 此「糖」不同彼「醣」 | (24) |
| 急救處理小常識 濕疹的成因及日常護理 | (28) |
| 護理護您 新冠疫苗注射的工作體會 | (30) |

冷知識

1 月經期間，是否不能洗頭？

月經期間最好不要洗頭，如果一定要洗頭亦不能用冷水，而是要用熱水和洗完後應儘快烘乾，注意不要受寒。

由於女性在月經期間生理上的特殊變化，機體相對處於氣血虧虛的狀態，致使抵抗力下降。生理期期間，血液循環本來就比較差，洗頭會讓血液集中至頭部，影響子宮血液循環，使子宮內的血液無法順利排除乾淨，如果一不小心受寒就會氣血凝滯，引發月經失調或痛經。另一方面，由於頭皮上的毛孔張開，如果這時受了風寒，就容易導致頭痛的問題，尤其在夜晚或睡前洗頭，若是頭髮未乾就馬上就寢，濕氣會滯留於頭皮，導致氣滯血淤，經絡阻閉。若在冬天，寒濕交加，更容易引起疾患。因此，經期不宜吹風受寒、冒雨涉水、洗冷水浴、或進食生冷食物，這些都是有道理的。

2 小朋友是否不適合吃中藥？

只要是在專業中醫生的辨證指導下或正值孩子生病和需要調理的時候，無論孩子歲數多大，只要孩子肯接受，就可以服用中藥。建議可以在中藥裡，適量加入一點調味劑（如：甘草），讓藥粉味道變得甘甜，令小朋友不會太抗拒服用中藥。

3 常聽說煎藥以三「碗」水煮成一「碗」，其實一碗是指多少容量？

煎藥時加的水量是要根據藥量而定的，而且藥的性能對煎藥用的火候也有關係。中藥的加水量受藥物的質地、劑量、攪拌次數、火候、煎藥時間等影響。一般第一煎加水量高出藥面 2~3 cm，第二煎加水量與藥面齊平即可。



中醫師 甘偉豪

從姿勢 做起

下肢痛症的幕後黑手 ——扁平足

回顧我過去的治療生涯，大部分都是長期患有關節疼痛的病人來求診，即使在早期已經進行了大量治療也沒法改善痛症，大多都找不到痛症根源，尤以長時間站立和步行後引發的下肢痛症為甚。後來我發現這類痛症的病人往往有俗稱「扁平足」的足弓塌陷情況，這引發了下肢生物力學的失調，導致了各類的下肢痛症。

本文將簡單講解扁平足和某些常見下肢痛症的關係及其解決方法，假若你有下列所述痛症並且反覆治療也無法改善的話，希望這篇文章能帶給你一個治療的新方向。

觀察你的足部

足部是一個有 26 塊骨頭和多層肌肉韌帶的複雜結構，要提供一個穩定的地基給我們的身體，足部肌肉必須功能良好，不太緊張也不疲弱，才能使足部的骨頭及關節在行走時維持適當的位置及角度。

作為治療師，我主要會在後方和內側觀察病人站立或踏步時的足部。在後方觀察時，我會觀察跟骨有否外翻，通俗來說就是觀察腳後跟（即腳蹠）有沒有向外側偏移。而從內側觀察時，如果足部內緣像鴨掌一樣平貼在地面，足弓的弓形結構下降和延長，這就是「足弓塌陷」，即是扁平足了。這些現象會導致下肢的生物力學失調，拖累足部以上的部位使其疼痛，其中最常見的就是小腿脛骨內旋，我們會觀察到病人在步行時膝頭會向內微微旋轉。

觀察你的鞋

足部的問題總離不開鞋子。可觀察鞋底內側的磨損程度，也能從中讓我們瞭解扁平足的程度。



足底筋膜炎

症狀：早上起床或久坐後站起來的時候，腳底近腳跟內側的區域出現劇痛。稍作步行後或許會減緩一點，但持續走路後仍會疼痛甚至加劇發作。

病因：當足弓弓型結構下陷並延長，會施加收縮力在足底筋膜，這些收縮力會導致筋膜發炎造成疼痛。嚴重的話可以令到腳跟骨質增生而形成骨刺。假若同一時間小腿肌肉過緊的話，也會額外施加張力於足底筋膜。

小腿疲勞疼痛 和 阿基里斯跟腱炎

症狀：小腿後方肌肉疼痛和疲勞。腳跟對上的跟腱呈現劇烈疼痛。

病因：扁平足伴隨的跟骨過度外翻及小腿過度內旋，導致小腿肌肉異常收縮引起疲勞疼痛，並加諸過度的收縮力及剪力於阿基里斯跟腱內側。

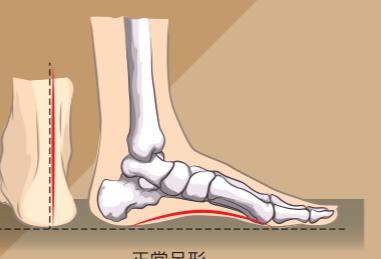
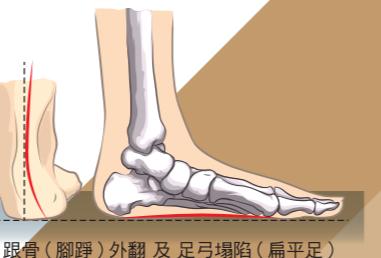
膝關節疼痛

症狀：在走路、上落樓梯或運動時，在膝蓋骨下方或兩側有疼痛。有時會伴隨關節腫脹及關節活動聲響的感覺。

病因：扁平足伴隨的跟骨過度外翻及小腿過度內旋，導致膝關節在下肢着地時不穩定，造成輕微偏移，膝關節的軟骨最終將勞損和發炎並產生疼痛。

治療方案

透過詳細的問診和檢查，物理治療師會為你選擇合適的治療方案。除了基本的手法治療和儀器治療外，也可搭配以下簡單的伸展動作：



小腿肌肉伸展

患側小腿在後，膝蓋伸直，腳板平貼地面，腳趾指向前方，雙手可以扶着牆壁或椅子，身體慢慢前傾直至小腿感覺拉緊為止，維持 30 秒至 1 分鐘，一天重複 8 至 10 次。有經驗的治療師會指導你微調動作，避免在拉筋時造成跟骨外翻及足弓下陷。

足部及下肢肌肉協調訓練

應由物理治療師正確指導下，控制如何足部的肌肉，調整正確位置，避免扁平足及下肢生物力學失調帶來的痛症，這訓練會特別注重足弓的維持及膝關節的穩定性。

度身訂造鞋墊

合適的鞋墊能夠改善足部的形態，為足弓提供支撐，防止後足跟骨外翻。訂做鞋墊有不同的密度、樣式和尺寸，也可附加不同角度、厚度的配件為不同程度的扁平足提供最貼服的支撐。

總結

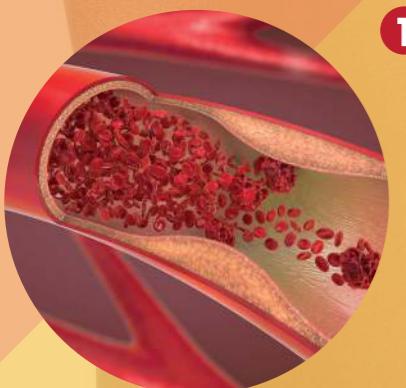
除了局部損傷外，也可以因扁平足的下肢生物力學影響而產生下肢的痛症。假若你遇到久久未癒的下肢痛症，建議立刻諮詢物理治療師，查出病因，也許問題是出在你的扁平足上。

物理治療師 陳常文



常見體檢項目 怎麼選？

按澳門 2020 年第 4 季統計暨普查局資料顯示，
同年死亡人數為 2,230 人，
首 3 位的根本死因分別是惡性腫瘤 (859 人，38.5%)、
高血壓 (261 人，11.7%) 及心臟病 (213 人，9.6%) 最多。
或許你有很多本銀行存摺本，
為你保管一生打拚來的財富積蓄，
但你絕不可以缺少一本陪伴你一生的《健康存摺本》。
健康檢查是每個人的預防醫學。
預防勝於治療，健康就是財富。
讓我們瞭解一下這本《健康存摺本》。



1 血液檢查

有紅血球、白血球、血紅蛋白、血小板等多項項目

白血球升高可能是細菌感染；如果白血球異常升高或降低則要排除血癌的可能。

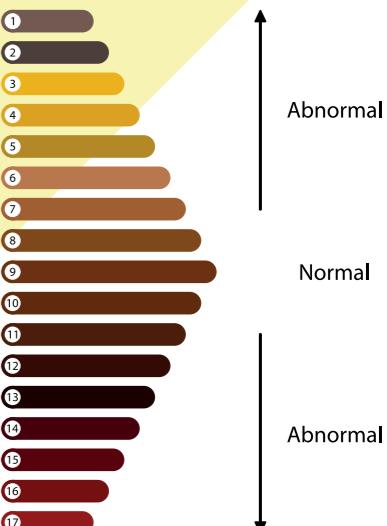
血紅蛋白偏低，表示貧血。由於形成貧血的因素較多，需作詳細檢查才可得知貧血的主要原因。

血小板：是掌控凝血功能。血小板值過低時可能有出血傾向，不易止血。血小板增多常見於急慢性炎症，脾臟切除，骨髓增生性疾病等。



2 尿常規檢查

不但反映泌尿系統(腎臟、輸尿管、膀胱、尿道)是否有炎症或損傷；亦可反映泌尿系統是否有結石、或患有腎病、糖尿病等，還可評估身體的健康狀況。如尿中糖分可評估糖尿病的程度、尿中膽紅素可預測肝膽發炎阻塞、尿中的酮體可知是否有代謝性酸中毒。尿常規檢查對多種疾病的篩選也有重要意義。



3 粪便常規及糞便潛血檢驗

糞便常規主要檢查糞便有沒有紅血球、白血球、膿細胞以及寄生蟲卵。糞便潛血檢查，是檢查糞便中肉眼無法看到的血液。造成糞便潛血的原因有很多，除食物、藥物外，常見的如消化道出血、腸胃炎、內外痔、大腸息肉或大腸癌等疾病。

* 建議 50 歲以上，尤其有大腸、直腸癌家族史的市民，要定期做糞便潛血檢驗。

4 肝功能檢查

很多早期，或輕中度的肝病患者沒有明顯臨床症狀，常在健檢時才被發現。肝是人體最大的新陳代謝和解毒化學工廠。其中谷草轉氨酶 (AST)、谷丙轉氨酶 (ALT) 是最為人熟悉的俗稱「肝功能指數」項目。在醫學上，應該稱為「肝發炎指數」；如果 ALT 和 AST 同時升高，表示肝臟正在發炎及受損。

肝功能檢查中還包括其他多個項目：

• 鹼性磷酸酶

鹼性磷酸酶大量存在於肝臟、骨骼、小腸中，常用於評估肝膽方面的疾病，如肝膽癆、肝硬化、肝癌、肝外膽管阻塞等，及骨骼方面如骨癌、多發性骨髓瘤等疾病。

• 膽紅素

異常高的膽紅素引起黃疸，呈現皮膚和眼白變黃，是診斷黃疸的重要依據。若間接型膽紅素升高，表示溶血性黃疸的可能。若直接型膽紅素升高，表示膽管阻塞或造成膽汁滯留性黃疸。

• γ -穀氨醯轉移酶

常用於篩檢阻塞性肝膽疾病，如膽道結石、肝內膽汁滯留、肝膽腫瘤以及肝臟機能障礙等，如酒精性肝炎和藥物性肝炎。



5 腎功能檢查

當自覺下肢水腫、泡沫尿、血尿、腰疼時就想到腎功能是否出了問題。腎臟除了製造尿液、代謝廢物外，更有調節體內水分、電解質、酸鹼平衡的功能。

腎功能的評估有：

① 尿素氮 & 肌酸酐

尿素氮是體內蛋白質的最終代謝產物，肌酸酐是由肌肉分解代謝產生。都是經由腎臟排出體外。當腎功能變差時，兩者的排出減少，所以血中的濃度上升。尿素氮可因急性腸胃血、脫水，心臟衰竭時而升高；肌酸酐可因藥物或進食大量肉類而增加。當這些因素解除後，尿素氮及肌酸酐也可能回到正常基線。

② 腎絲球過濾率

腎絲球濾過率是指在單位時間內，腎絲球所「濾出」的血液容積。腎絲球濾過率愈小代表腎功能愈差。目前國際間對慢性腎臟病分期是以腎絲球濾過率為依據，一共分五期。從第1期：腎功能正常但有腎臟實質傷害，如微量蛋白尿者。到後期的第5期：末期腎臟病變。



6 血脂檢查

包括總膽固醇、三酸甘油酯、低密度膽固醇及高密度膽固醇。三高是指高血壓、高血脂及高血糖，與心血管疾病：腦中風、糖尿病、腎病等慢性疾病息息相關，是健康檢查不可缺少的專案。當膽固醇或三酸甘油酯濃度升高時會造成血管內皮平滑肌細胞增生，引起局部發炎反應，使斑塊纖維化，加速動脈硬化，使血管管腔變小，甚至堵塞血管引起心肌梗塞、腦中風等問題。



7 甲狀腺賀爾蒙

甲狀腺因呈小蝴蝶狀，也被稱為「人體最美麗的內分泌器官」，有調節新陳代謝、能量產生和情緒的重要作用。初步檢查有促甲狀腺素（TSH）和游離甲狀腺素（FT4）。甲狀腺賀爾蒙分泌過多，可呈現體重減輕、心悸、焦慮等感覺，稱為甲狀腺功能亢進。反之賀爾蒙分泌不足，稱為甲狀腺功能低下。甲狀腺超聲波可鑑別甲狀腺結節、甲狀腺癌、甲狀腺自體免疫等疾病。



8 癌症指數

癌症有年輕化的趨勢，若有家族史的患者更不可忽略。

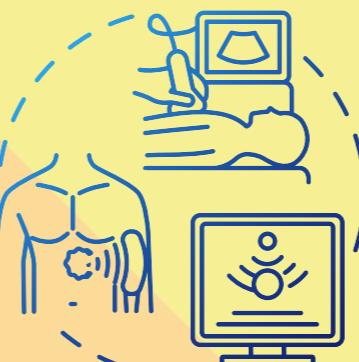
健檢常見的癌症指數與相關器官有：

| | | | | | | | |
|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| CEA 大腸、胃 | AFP 肝癌 | PSA 攝護腺癌 | CA15-3 乳癌 | CA125 卵巢癌 | CA19-9 胰臟癌 | CA72-4 胃癌 | EBV-IgA 鼻咽癌 |
|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|

子宮頸癌檢測：是早期發現此病的最好檢測方式，凡是曾有性行為之婦女，應定期進行子宮頸抹片檢查。

9 胸肺檢查

簡單閉氣幾秒就可完成胸部X光檢查。胸部X光不僅可瞭解肺臟是否有肺炎、肺結核、肺癌、氣胸、肺氣腫等疾病，更可檢查出肺臟以外的疾病，如心臟是否擴大，胸主動脈瘤或剝離的可能，或胸部骨骼是否有異常等跡象。



10 腹部超聲波檢查

是一種非侵入性、無痛、無輻射的上腹部器官檢查。包含肝臟、膽囊、胰臟、脾臟及腎臟等主要器官，檢查範圍更包括腹部的主動脈及靜脈，淋巴腫大、腹腔積水等疾病。

健康檢查沒有異常，就沒事了嗎？

瞭解報告後，不要忘記後續的跟進：

- 1 報告中建議要跟進的項目，請確實定期複查，不容忽視。
- 2 某些部份如有異常，可作進一步確定檢查，或轉介專科醫生跟進。
- 3 要均衡飲食，適量運動，改善不好的生活習慣。
- 4 保留每次的健檢報告，建立自己的《健康存摺本》。



溫馨提示

1. 體檢前一天，應有充足的休息。
2. 體檢當天請穿著輕便衣服，勿穿配戴金屬飾品。
3. 一般體檢前需要空腹，晚上12點後禁食即可，若空腹時間超過16小時後，可能會因為過度飢餓而影響抽血化驗的結果。
4. 如當天早上抽血，可適量飲用開水約100-200毫升。但不能喝茶、咖啡、果汁等飲品。
5. 心血管疾病患者，可以正常服藥。糖尿病患者，可暫停當天早餐的劑量，避免血糖過低。
6. 女士若遇生理期當日，請告知醫護人員。
7. 女士如有懷孕或疑似懷孕，請勿進行X光及請告知醫護人員。



科大醫院 醫生 呂常俊

醫院的無名管家 輔助員的日常

今期我們繼續追訪醫護人員的故事，但受訪對象不是醫生也不是護士，那還有誰？正是每日與住院病人有著最親密接觸的崗位 - 醫護輔助員，俗稱「護工」。而人稱美姐的郭玉美女士，就是那位多年來風雨不改，一直在科大醫院住院部悉心照顧無數臥床病人的資深護工，提起這些年的工作體會，美姐興奮地娓娓道來。

1 美姐，請問你是如何進入醫療護理行業的？

是緣份。我本來是做製衣的，因為行業式微，被迫轉行。當年為求生計，任何工作機會我都願意嘗試。當時有位朋友提及科大醫院正在招聘醫護輔助員，我還以為和清潔員差不多，大概是清潔環境、打理衛生之類，也相信自己還能應付，所以便本着最大誠意應徵，幸運地獲得取錄，一做便做到現在，不知不覺14年了。

2 那開始在醫院工作後，你對「護工」這份職業的看法有沒有改變？

原來比起我未入行時的想像精彩得多。工種上豈止是一份負責清潔的工作，還包括協助病人移動如轉病床或送到檢查室、處理病人的清潔護理、派送餐點、為無法自理的病人適時翻動身體外，也要協助護士進行一些基礎的護理工作，邊做邊學，久而久之，我也學會了不少的護理常識。至於責任上，體會更大，因為每個微小的細節也關乎別人的健康，是一份不能兒戲對待的工作。

3 你所指不能兒戲的細節例如是甚麼？

所謂的細節不止包括要做足工作上的安全指引，例如輪椅的安全掣有沒有正確地鎖上，稍一不慎是有機會出現意外的。但我更想表達的細節就是病人的心理，以及我們的同理心。病人住院期間，我們就是他們唯一能倚靠的人，試過有一位已經失去語言溝通能力的重症病人，無法準確表達自己，只能憑着微弱的手勢示意需要協助，但當我們弄錯他的意思時他就會表情激動，為安撫他的情緒，我們更加要觀察入微。

4 似乎護工並不是輕鬆的行業？這些年來有想過離開嗎？

嚴格來說，護工可以話是醫院一個不可或缺的職位，而且亦不是任何人都願意或能勝任的，是一份需要體力、耐性、和無限愛心的工作。我計算過，光是一個早上我已經步行了近15000步。當初開始時只為生計而堅持，但後來發現自己的付出能夠被病人和同事認可是何其滿足時，我就一直堅守崗位，相信這就是所謂的使命感吧，我打算做到退休的。

5 這些年來在工作上有沒有遇過特別難忘的時刻？

我本身是別人的母親，也是別人的女兒，所以每次遇上兒童和年長病人時格外上心。最揪心的一次就是送別一位八歲的癌症病童。他很乖巧，父母教得很好，很有禮貌的一個小孩。當我知道原來他入院時已是癌症晚期，我覺得好心痛，心想我作為一個旁人如是，不敢想像孩子的家人是如何面對。我們也是普通人，有情感也屬正常，不過我慢慢也學會以平常心面對，只要盡心盡力照顧病人，無愧於心便可。



6 當上護工後，心境上的變化對本身的生活有影響嗎？

老土講句，我每日都體驗到健康無價。由於每天都會接觸到不同病人和他們的親友，在旁感受他們的狀況和故事，得出的結論都是只有一個：上天賜予你健康的身體就必須感恩，健康並不是必然的。所以我也學會了活在當下和珍惜眼前人。現在回家面對自己年紀老邁的父母時亦變得越來越有耐性，也會用我在醫院學會的護理常識向他們獻殷勤。

7 美姐可說是見證科大醫院的發展，請問以前和現在有甚麼分別呢？

以前病人數目不及現在多，可能是因為醫院醫生多了，連帶病人數目也增多了，又或者是因為大家普遍更注重健康，所以入院做定期健康檢查的也不少。面對這樣的轉變是好事，我不是黑心希望別人生病，只是覺得市民不再諱疾忌醫是好事，現在大家的警覺性也提高了，重視定期健康檢查是好事，所以見證醫院業務越來越好，我也覺得十分充實。

8 如果讓你重新選擇，是否也會選擇做「護工」這個行業？

雖然這份工作大部份時間都不甚輕鬆，但每次見到康復出院病人的笑容，我由心地高興。雖然「護工」在醫護團隊屬基層，但醫生和護士若沒有了護工的付出亦不能成事。我們是一個團隊，彼此互相尊重、敬業樂業，如果要我重來一次，我也會選擇「護工」成為我的終身職業。



輔助員
郭玉美

縫合傷口 的家居護理

日常生活中，有時難免自己或家人遇到外傷或需要手術。而手術縫合後的傷口，常常讓人覺得「神性不可侵犯」！但究竟該如何護理才能有助傷口順利癒合，並減低留下明顯疤痕的風險？

傷口縫合後可以洗澡嗎？

建議傷口在拆線前不要碰水。如不能避免，起碼在縫合後三天才碰水。碰水前要先觀察傷口是否有分泌物或血水滲出，沒有的話基本上代表洗澡水也不會跑進傷口裡。在洗澡時要注意不要用力搓揉傷口，以免傷口裂開。盡量不要讓沐浴露、洗頭水等觸到傷口，或長時間從事泡在水裡的活動，例如泡溫泉、游泳等則需要避免。



外傷縫合傷口的拆線時間

不同位置的傷口有不同的拆線時間。臉部傷口約 6~7 天、頭皮約 7~10 天、四肢約 10~14 天、關節約 14~21 天、背部約 10~14 天、足跟約 14~21 天、足底約 21~28 天。實際天數須根據外傷或手術的情況而定。若傷口在關節處，要盡可能減少活動，避免產生太大張力，延緩傷口癒合速度。

居家傷口換藥步驟

在拆線前，如醫生囑咐可在拆線前自行換藥，可留意以下事項。換藥前必須徹底清潔雙手，預備好換藥的物品。清洗傷口時，如果傷口非常乾爽，沒有任何紅腫及分泌物，可使用獨立包裝的酒精片（alcohol swab）或無菌生理鹽水在縫線旁邊進行消毒。如傷口有分泌物，則必須避免使用酒精或雙氧水等刺激性強的消毒藥水，這除了增加不必要的疼痛，也會妨礙組織的修復。此情況可以改用氯己定(chlorhexidine)，俗稱「粉紅色消毒藥水」來清洗。其後用無菌棉輕輕印乾。如沒有醫生處方，不需要自行塗擦藥膏。放置膠布時，先讓皮膚處於伸展位置，例如傷口在膝蓋的話，可以先屈膝，然後把膠布放鬆地貼在傷口位置，這樣可以有效減少活動時傷口與膠布的摩擦。值得一提的是很多人為了避免膠布脫落，會把膠布繃緊後才貼上傷口，同樣道理，這會讓傷口在活動時與膠布產生過多不必要的摩擦，使傷口周圍的皮膚非常不適，表現為瘙癢、出紅疹、甚至脫皮，讓人以為是膠布過敏，其實是置放膠布的方法並不恰當。

拆線後的疤痕護理

傷口拆線後，一般第二天可以拆開敷料正常洗澡。由於剛癒合的傷口局部還是比較敏感，如活動時容易受到衣服摩擦產生不適，可以再貼上敷料，或者貼上疤痕貼。傷口於拆線後的 6~9 個月內，疤痕會慢慢變紅或較拆線時更為凸起，這是身體正常的修復反應，這個時期可以使用疤痕膏或疤痕貼，讓紅腫更快消退。

總括來說

傷口在縫合後避免感染
避免過度張力及刺激
是預防疤痕增生的最佳方法

整形外科醫生 林茹蓮



常見兒童傳染疾病

不可不知水痘

7大疑問

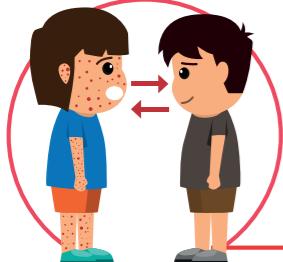
1 什麼是水痘？

水痘是非常常見的兒童感染疾病。這種疾病是由帶狀皰疹的病毒引起的，多發生在12歲以下的兒童身上。當你出了水痘之後，通常不會再受感染，然而這種水痘病毒仍可能潛伏於人體內，並可在多年後復發並導致罹患「帶狀皰疹」，俗稱「生蛇」。



2 水痘是如何傳染的？

水痘的傳染性強，人群普遍易感，主要經由呼吸道飛沫和直接接觸水痘皰疹液傳播，也可透過被病毒污染的用具傳播，如玩具、文具、門把等。所以極容易在幼兒園、學校內引起群聚發病。



3 出水痘會有什麼症狀？

患水痘時通常先發燒，孩子的身體可能會在一兩天之間出現非常痕癢的皮疹。最初，在頭部會出現紅色斑點的皮疹，然後蔓延至臉部、身軀、腋下、手臂、腳部和口部。通常在數小時內會變成帶有液體的小皰，在幾天內這些小皰會乾化而結痂。一般在五天之內，新的小紅點會停止出現，而在七天之內多數的小紅點會成痂。



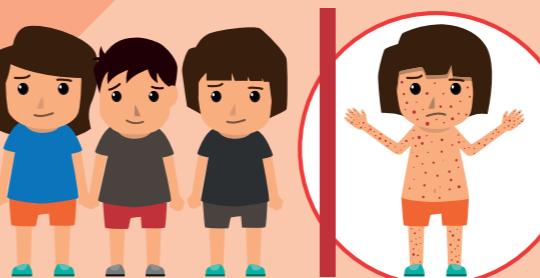
4 出水痘對生命有危險嗎？

對健康的兒童來說，出水痘是沒有危險的，但它會帶來不適感。這種是屬於自限性病毒感染性疾病，不需要特殊治療。但是對抵抗力弱的幼童及初生嬰孩來說，水痘容易出現併發症，如腦炎、肺炎、心肌炎等，嚴重的是會有生命危險的。



5 如何在家護理有水痘的孩子？

患上水痘的兒童不應上學，並應留在家中約1星期，直至水痘皰疹全部結痂為止。以免把病毒傳染給校內其他同學並遵從醫生的建議使用藥物(如退燒和止癢藥物)，以舒緩病徵，但因注意避免使用ASA(乙醯水楊酸或阿司匹林)或任何其他含有ASA的退熱藥物。因為服用ASA會增加患上雷伊氏綜合症的風險，這種嚴重的疾病會損害兒童的肝臟和大腦。家長須留心觀察兒童的病情，如持續出現發燒、拒絕進食、嘔吐或嗜睡等病徵，應及早求診。



水痘會導致皮膚非常痕癢，但孩子抓癢過多會導致細菌進入皮膚，從而引致傷口感染，家長可以採取以下預防措施以作避免：

- 剪短孩子的指甲
- 讓孩子穿上比較薄的衣服
- 給孩子以溫水洗澡，有助止癢
- 如果孩子感覺良好，可以讓他玩耍，這樣可以分散注意力，不再集中在發癢的水皰上



6 小紅斑會留下疤痕嗎？

有時會的，疤痕往往是由傷口受感染而形成的，搔抓傷口會造成感染而產生疤痕，所以盡可能不要搔抓。



7 如何預防水痘？

接種水痘疫苗是最好的預防方法之一，目前大部分國家都提供健康的兒童在一歲時免費接種水痘疫苗，建議最遲在寶寶上幼稚園前要接種水痘疫苗。這種疫苗對幼童、兒童、青少年和成人都安全而有效。水痘是終生免疫性疾病，大多數情況下，患上水痘後就不會復發。但在極少數的情況下，仍有人會再次患上水痘。



兒科醫生

宋玫

中醫教你 如何秋季養生

宇宙浩瀚渺渺，人與自然息息相關，各種季節變化，各種「邪氣」的不同特點，會令身體產生不同變化，以影響臟腑功能，從而產生疾病。

秋天一到，不少市民常常會出現鼻乾、咽乾、口乾和皮膚乾燥、甚至出現搔癢及脫皮現象、便秘等。依中醫天人一體的觀念，秋季是萬物斂收的季節，其氣候主燥，而「燥邪」最容易傷害肺臟。

中醫所說的「肺」，除了生理上有呼吸的功能外，還包括對外的防禦力、免疫力、水液代謝等。除此以外，肺還會支配着皮膚和毛髮、上呼吸道。所以在秋天最常見的便是咽喉乾、易乾咳、流鼻血和皮膚乾燥。平時體質偏燥、年紀大、夜睡、飲食不節的人，都比較容易產生秋燥症狀。即使澳門是地處沿海地區，常年濕度達到80%或以上的地方，步入金秋後也會感覺得空氣中的濕度減少，乾燥氣息繚繞，會出現「燥邪傷肺」的症狀。所以在中醫養生角度，我們要特別護養肺臟。如《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》所說「春夏養陽，秋冬養陰」，那麼在秋季時應如何養生呢？

精神調節：

秋天萬物逐漸凋謝、呈現衰敗景象，在此時節人們心中最易引起衰落、頹廢等傷感情緒，因此要注意調養情智，要保持樂觀情緒，保持內心的寧靜；可經常和朋友、家人談心，或到公園散步，適當看看電影、電視，或養花、垂釣，這些都有益於修身養性，陶冶情操。

起居運動：早睡早起，堅持秋凍、秋練

① 早睡早起

秋季陽氣收斂、閉藏，起居作息要相應調整，《素問·四氣調神大論》說：「秋三月，早臥早起，與雞俱興。」早臥，以順應陰精的收藏，以養「收」氣。早起，以順應陽氣的舒長，使肺氣得以舒展。

② 堅持秋凍

衣裝適宜，謹防著涼。秋季氣溫逐漸下降，早、晚溫差較大；在此季節，既要注意防寒保暖，又不能過早、過多新增衣物；俗話說「春捂秋凍」，氣溫下降但不要急於添加過多的衣服，使身體有抗禦風寒的能力，增強身體抵抗力。但秋凍也不能過頭，有支氣管炎、胃炎等病史的人，則要注意適當保暖，防止舊病復發。

③ 堅持秋練

常言道「動則不衰，用則不退。」選擇一些能力所及的勞動或運動，如走路、打太極拳、戶外散步、體操、瑜伽、慢跑、跳交誼舞、短程旅遊等。

飲食調節：

① 滋陰潤肺為首要原則

人們經夏季過多的發洩之後，機體各組織系統均處於水分相對貧乏的狀態，秋冬之時燥邪為患，易傷陰，容易出現咽乾、乾咳等症狀，這是由於燥邪傷肺所導致的現象。飲食方面應以滋潤為主，忌耗散。常用的藥物有：西洋參、沙參、芡實、玉竹、天冬、麥冬、百合、女貞子、幹地黃。食物：梨、甘蔗、荸薺、百合、銀耳等。此時，應少吃辛、辣食物，如蔥、薑、辣椒、胡椒，防止辛溫助熱，加重肺燥症狀。

② 護肝益肺預防肺燥傷肝

從中醫五行生克來講，肺屬金，肝屬木，金旺能克木，使肝木受損。因此應適當吃點酸味食物可以收斂肝氣，有保肝護肝的作用，但也不可過量，避免刺激脾胃，易發生胃潰瘍、胃炎等病，對身體不利。

③ 調理脾胃

秋瓜壞肚少吃寒：許多人都有這種感受，秋天吃水果，一不小心就肚子疼，這與秋天的氣候有關。秋季天涼了，氣溫下降，脾胃陽氣不足，再吃多了陰寒性質的水果、蔬菜，導致陽氣不振而腹瀉、腹痛。因此，秋季不要吃太寒涼的食物，以保護胃腸，保護肺臟。另外要注意清泄胃中之火，以使體內的濕熱之邪排出，待胃火退後再進補。

④ 適時進補常言道

「秋季進補，冬令打虎」，但進補時要注意不要無病進補和虛實不分濫補，中醫治療原則是虛者補之。虛病又有陰虛、陽虛、氣虛、血虛之分；對症服藥能補益身體，否則適得其反。還要注意進補適量，忌以藥代食，提倡食補。秋季食補以滋陰潤燥為主，如烏骨雞、豬肺、燕窩、銀耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。這些食物與中藥配伍，則功效更佳。

* 如有需要請向專業醫生諮詢。



中醫師
詹晶晶

電子煙/水煙/大麻 是香煙的替代品嗎？



近年流行的電子煙和水煙，常被錯誤當作香煙的替代品，因而忽略當中的害處。電子煙主要的服食方法是通過加熱溶液轉為氣霧吸食，而水煙則透過水或其他液體加熱過濾變成煙霧吸入，以內含尼古丁或不含尼古丁形式，通過加熱轉為霧氣供使用者吸食，主要成分除了尼古丁外，外國亦有研究證實含有有毒物質，例如丙烯乙二醇、甘油及致癌物質如乙醛、甲醛、多環芳香烴（PAHs）及多溴聯苯醚（PBDEs）等；鄰近地區曾發現在電子煙和水煙中滲入如大麻或冰毒等毒品，危害風險不容忽視；長期混合毒品吸食，容易造成腦部永久傷害，其成癮風險更大。若共用煙壺或濾嘴，則會增加傳播肺結核或呼吸道疾病的風險。有研究顯示，電子煙如傳統捲煙般同樣含有重金屬，有可能加速肝臟及腎臟老化，所釋出的刺激物質丙二醇及其他有毒化學物質，產生的二手煙同樣含有有毒物質，而電子煙添加的增味劑亦會刺激氣管導致咳嗽及痰，導致中風及心血管肺部疾病的風險也較傳統捲煙高，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病、干擾甲狀腺分泌、影響生殖能力和胎兒發展。



大麻是全球最多人濫用的毒品，其吸食方式與香煙相同，因此常常被人輕視其危害性。大麻含有的焦油量較一般煙草多4倍、所含的致癌物質亦比香煙高50~70%，容易引起各個器官的疾病，包括呼吸系統、心血管、生殖系統和認知能力等，其活性精神物質-四氫大麻酚（THC）具有高度成癮性，會影響腦部運作和神經介質，導致出現幻覺和精神症狀，並發生感官扭曲，對時間、空間、距離等感覺混亂，判斷力、運動及平衡能力下降，停止使用時亦會出現緊張、失眠、食慾不振和情緒低落等脫癒症狀，其危害性與其他毒品無異，同時大麻亦屬於本澳受管制物質，任何不法生產、販賣、吸食及不適當持有器具或設備在本澳均屬違法，最高刑罰可監禁15年，切勿以身試法。



市民如果想進一步了解毒品的危害和戒毒求助資訊，
可瀏覽澳門禁毒網或致電戒毒求助熱線：**28358844**，
會有專業社工為你解答疑問及提供所需協助。
一切資料絕對保密，費用全免。

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

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。



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。

秋天之食療防燥

人與自然是相應的，是一個整體。
在一年四季中，春應於肝、夏應於心，
長夏應於脾，秋應於肺，冬應於腎。
秋天重在養肺潤燥。
秋屬燥，肺忌燥。
所以秋天最易肺燥陰虧，因而，
秋天最需要養陰潤肺。

秋季多出現肺陰虛、胃陰虛的症狀，以及陰虛生內熱的症狀，常見乾咳無痰，或痰少而黏；口燥咽乾，形體消瘦。虛熱內熾則出現午後潮熱、五心煩熱、盜汗、顴紅、聲音嘶啞，甚至痰中帶血。

而肺與大腸關係密切，肺受到秋燥的傷害，肺津不能滋養大腸，就會形成大便乾結便秘。所以秋天潤肺生津，同時也有助大便通暢。另外肺主皮毛，肺燥同時使皮膚缺少津液濡養，易致皮膚乾燥發癢。

燥則潤之 秋季，我們可以多進食養陰生津之品，如蓮藕、杏仁、百合、銀耳、馬蹄、秋梨、蜂蜜、香蕉、秋菊花、麥冬、沙參、玉竹等。

秋季養生食療



山藥百合大棗粥

材料 山藥90克、百合40克、大棗5枚、薏仁40克及適量大米

做法 將上述藥物及大米共煮成粥，可按個人喜好加少量冰糖或鹽調味

功效 滋陰潤燥、健脾和胃
適用人士：胃陰和肺陰不足者，常表現為胃脘隱痛、饑不欲食、口幹咽燥、形體消瘦

參麥雪梨瘦肉湯

材料 太子參30克、麥冬15克、南北杏仁15克、百合15克、雪梨四個、瘦肉半斤

做法 雪梨連皮切4塊，去核；南北杏仁用開水燙。把所有材料加適量清水，以武火煮沸後，再以文火煲1~2小時，加少量鹽調味後即可飲用

功效 清燥潤肺、益氣生津、潤澤肌膚

適用人士：用於肺燥或氣陰不足者，常出現乾咳無痰、咽喉乾燥、鼻燥、氣喘、心煩口渴等

山藥芝麻糊

材料 山藥20克、黑芝麻120克、冰糖120克、粳米60克、牛奶適量

做法 粳米浸泡1小時，撈出瀝乾；山藥切細，黑芝麻炒香。把這三種材料混合，加牛奶拌勻，再磨碎後濾出細蓉，用文火煮沸，調入冰糖，不斷攪拌成糊後，即可食用

功效 益脾補腎、潤腸滋燥

適用人士：脾腎虛弱者，常見體弱多病、大便乾燥秘結、頭暈眼花，腰膝痠軟等老年人



中醫師 陳飛燕

*以上份量供2~3人食用

此「糖」不同彼「醣」

無論是糖尿病患者或想控制體重的人，
對飲食中的「糖」都有一些忌諱。

是不是甜的就是危機？

只要減少含糖食物攝取就能穩定血糖或有效減肥？

其實隱藏的真正兇手是過多的「醣」。

讓我們先搞清楚「糖」與「醣」的差別吧！



具有甜味、放進嘴中吃起來甜的，常見的糖有精緻砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖等。

是碳水化合物的總稱，包含了纖維、多醣、寡醣、雙醣、單醣。吃起來不一定能立即嚥到甜度，而是在身體內經過分解，轉化成為葡萄糖，供人體利用。

「纖維」是難以完全消化的多醣類，它會增加血糖的幅度是極少的，不同蔬菜間的差異並不大。所以不論對於糖尿病人或體重管理人士，都建議多進食不同類型的蔬菜。

容易碰到的陷阱：「多醣類」及「雙糖」

「多醣類」主要是我們的主要與糕餅點心之類的食物，例如飯、麵、麵粉製品（如馬拉糕）、蕃薯、薯仔、淮山、芋頭、粟米等澱粉類食物。這類食物就算我們在進食時不覺得甜，但他們經過消化吸收後會產生大量的葡萄糖。

「雙糖」包括蔗糖、乳糖、麥芽糖、海藻糖，其中乳糖最容易被忽略對糖的影響，牛奶與羊奶均含有乳糖，喝起來並不甜，但消化吸收後會轉化成單糖。這也是為何市面上有專為糖尿病人調配的配方奶粉，把乳糖去掉減少血糖的上升幅度。

所以大家平時少食甜食或者甚至不食甜食，但是長期進食一些主食，如米飯、麵條、饅頭等澱粉類食物，甚至食多了含糖分高的水果，飲多了認為有營養的牛奶，都有可能發生血糖異常升高，甚至誘發糖尿病。



3 招預防糖尿病

1・飲食控制

飲食控制不僅僅是控制主食的多少，關鍵要控制每天進食的總熱量，所以說糖尿病患者不是不能食甜食，而是要取決於食物的熱量高不高。如白糖、冰糖、紅糖、蜂蜜、各類甜點、雪糕、含糖飲料等，這些食物所含熱量較高，所以吸收後會明顯及快速升高血糖。其實吃飯是好的，尤其是吃糙米飯、五穀飯，這樣有助於控制血糖，如果我們把澱粉完全戒掉，反而很容易復胖及令血糖不穩定，這是不正確的低糖減肥方法。當然也需要適當補充食物纖維，這樣既可以增加飽腹感，又可以增加維生素。另外，建議糖尿病患者日常可進食適量瘦肉、雞肉或者魚肉，但不要吃肥肉等膽固醇過高的食物。

2・合理規律運動

運動對防止糖尿病或減重效果顯著，尤其是能大量消耗肌糖原的運動方式。例如高強度短時間的有氧加無氧運動，快速踩單車，快速短跑，高強度健身操等效果都很好。但不代表低強度的有氧運動不管用，只是低強度有氧運動需要持續較長的時間，才能達到增加胰島素敏感性的效果。低強度有氧運動更適合於老年人或者平常不經常鍛鍊的人群，建議每週三至四次，每次持續 40 分鐘左右較佳。

3・調整心態

因為少吃或者不食甜食，不代表就不會患上糖尿病。畢竟糖尿病的危險因素眾多，生活中既要飲食平衡，也要經常鍛鍊，家人也可以多鼓勵，調整心態是最關鍵。



營養師 陳麗渝

高息定期 人民幣存款



優惠一

一個月定存年利率

6.66%

- 客戶於各分行兌換人民幣即可辦理
- 定存到期後可優先享有3.28%一年期續期利率

優惠二

一年期定存年利率

3.28%

經手機銀行可購買

名額有限，額滿即止

條款與細則：1、推廣期內額度有限，額滿即止；2、人民幣6.66%定存優惠必須親臨本行各分行兌換人民幣，兌換後之人民幣可享一個月存款特惠年利率6.66%；3、詳情可親臨本行各分行或致電本行服務熱線諮詢，優惠或因市場變化隨時調整；4、定存起存金額為5萬元人民幣；5、本行保留隨時修訂、暫停或取消本產品及以任何形式對以上條款與細則做出改動的權利，而毋須事前通知或負上任何責任。如對本條款及細則有任何爭議，本行保留最終解釋權及決定權。

服務熱線：**+853 2833 7766**
www.mdb.com.mo



雙鑽總行地址：

澳門宋玉生廣場22號雙鑽大廈

澳門科技大學分行地址：

澳門科技大學P座大樓地面層101

擎天匯分行地址：

路環石排灣馬路「擎天匯」地下C座

手機銀行APP 微信公眾號



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>

急救處理 小常識

濕疹的成因 及日常護理

炎夏已至，又到了冬夏濕疹高發的季節，無論成人還是小孩，生活中見到越來越多的濕疹病患，患處瘙癢難耐，抓撓後的皮膚發紅、水腫、滲液，甚至伴有結痂、脫屑、皮膚開裂。治療好轉後，病情仍舊時常復發，難以根治。

提到濕疹很多人以為是體內濕氣過盛，尤其是吃太多生冷食物，令體內聚集大量水分所致。真的是因為體內過濕嗎？

日常生活中我們可以如何改善濕疹呢？

讓我們一起來瞭解吧。



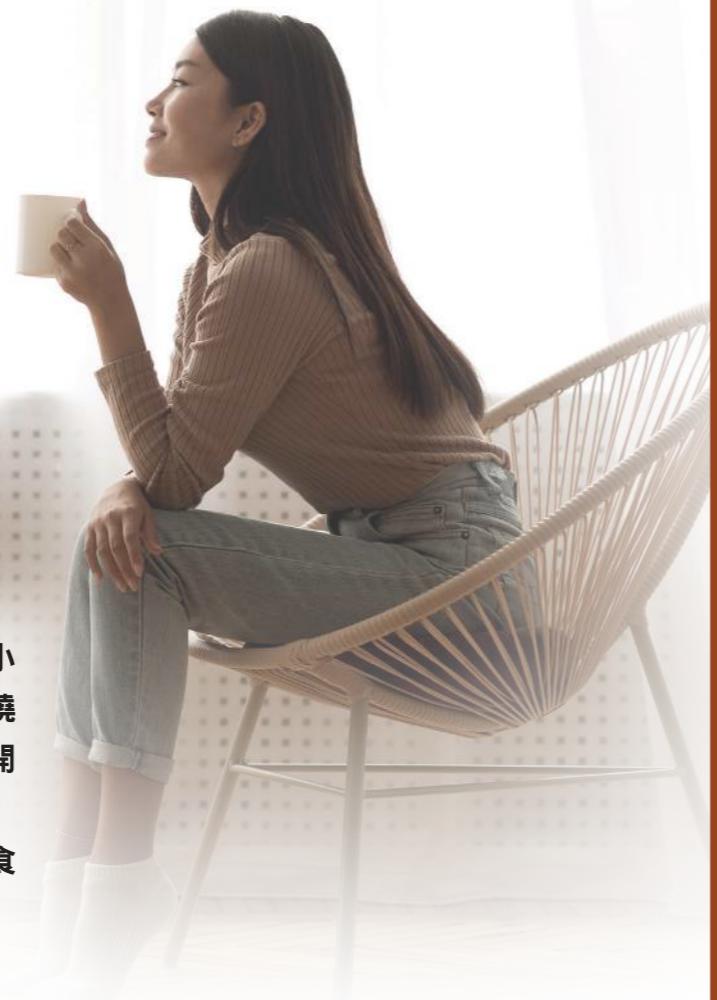
濕疹並不是因為身體過濕而引起的，它通常是由多種內外因素共同作用，交互影響的結果，其中包含了人體本身的免疫機能變化、皮膚保護能力下降、反覆受損來不及修復、皮膚受損的情況下容易產生後續發炎、感染，原因複雜而不易確定。

內因

家族過敏體質基因、胃腸道功能性障礙、情緒不穩定、過度疲勞、感染、失眠及內分泌失調、免疫力低下等。

外因

紫外線、乾燥、冷熱刺激、飲食不節、接觸致敏源如花粉、寵物的毛、花粉及香水等。



頑固難癒的濕疹，不僅讓患者百般難受而且還會影響外觀，令患者的心理造成很大打擊，病情可大可小，想儘早康復，除了接受治療外，還要做好日常護理工作，從飲食和生活作息方面著手，那麼患者應該如何做好日常護理呢？



1 洗澡

洗澡時間不宜過長，水溫適中，切勿過熱。洗澡時切勿用毛巾或海綿大力磨擦皮膚。避免用香皂，含香料的皂液或消毒藥水，應使用中性肥皂或清水洗澡。可用醫生建議的代用品和潤膚霜，以免皮膚乾裂；每天要定時塗抹潤膚霜三至五次以保持濕潤。



2 衣物

要選用吸汗、通爽的純棉衣物；在天冷時，如要穿著禦寒衣物如羊毛衣或絨質外套時，不要直接接觸皮膚，應以純棉衣物打底。避免使用過量洗衣粉清洗衣物，確保衣物完全沖洗乾淨。



3 家居環境

室內有冷暖氣時應使用加濕器，必要時放置一盆清水以調整室內濕度，保持室內涼快。室內避免用地毯、絨沙發和絨毛玩具；避免飼養有毛的寵物和種植有花粉的植物。

4 養成良好的生活習慣

早睡早起，規律作息，避免熬夜和抽煙，外出時適當防曬，進行適量運動，增強體質，提高人體免疫力，注意飲食營養均衡，食用口味清淡容易消化的食物，多食用水果蔬菜、豆類及高纖維素類食物，避免容易導致過敏或刺激性的食物，如：海鮮、雞蛋、酒、辣椒等。保持心情愉悅，用良好的心態看待疾病，釋放內心消極情緒。

5 切記亂用藥

有需要時要尋求醫生的專業指導。

以上是對濕疹病因及日常護理相關問題的簡要介紹，濕疹這種常見性皮膚病非常頑固，病情反反復復，遷延難癒，為患者身體和精神上帶來諸多痛苦。病人患病後應儘快接受專業治療，同時做好日常護理工作，正確面對疾病，務求早日康復。

參考資料：

www.rch.org.au
www.studenthealth.gov.hk



護士
歐姪

新冠疫苗注射的工作體會

新冠疫情由2019年末開始爆發，持續至今已近2年，嚴重影響居民的日常生活，澳門特別行政區政府在抗疫道路方面一直堅持嚴謹防疫，在疫情期間推出了適時的抗疫措施。為更好保護群眾身體健康，推行新冠疫苗注射是不可缺少的一項措施。



在新冠疫苗注射站工作，看到每天前來接種疫苗人數日益遞增，市民對疫苗的認知以及認可有所提高，公民意識也逐漸得到增強，當然也有不少民眾仍抱着觀望態度。作為接種工作的一員，希望與大家分享新冠疫苗的認知。

1

新冠疫苗跟所有疫苗一樣，在制定時有嚴密的監控，得到世界衛生大會確認其安全性，才會為民眾注射。

2

在注射前，市民可以先了解澳門特別行政區政府提供的新冠疫苗，在網上填寫個人資料、接種時間及注射地點。

3

在約定的時間到達注射站，核實個人資料無誤，量度血壓，護士便會為市民確認同意書及應接受的新冠疫苗種類，才會為市民接種。

4

接種後，市民需要留觀半小時，身心安好才會離開注射站。

5

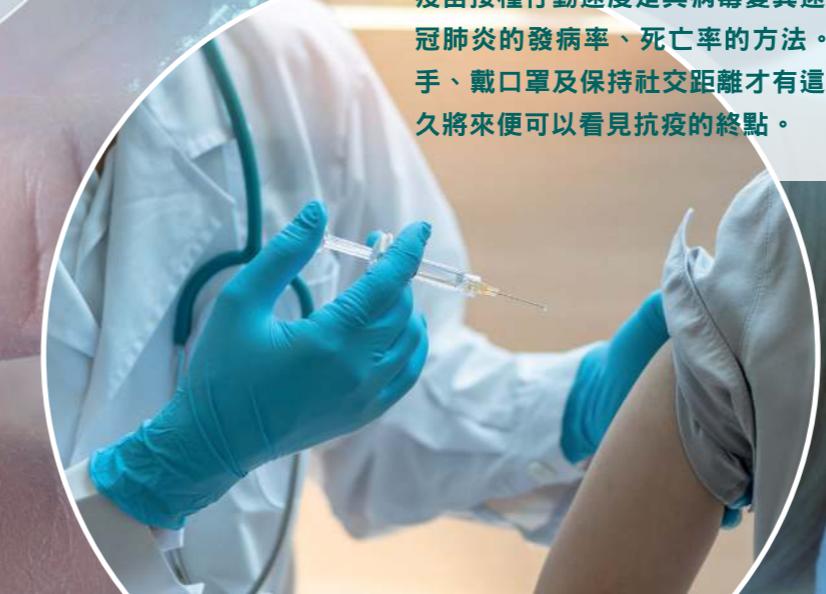
大部分前來接受注射的市民表示注射時的疼痛感覺非常輕微。接受第二針疫苗注射後的回饋都是正向的，只有少數的市民出現疲倦等其他情況。

6

文獻述說的接受新冠疫苗不良反應，目前在我工作期間，暫時未有發生。不過澳門特別行政區政府已制定預案，保障市民安全。

抗疫過程是艱巨的，疫苗接種是抗疫其中一個關鍵的工作，作為醫護人員的我，每天需要為眾多群眾進行疫苗注射，工作時間雖然漫長，但為了能夠改善大眾健康，提高市民對病毒的防禦力，我必定盡其所能、全力以赴地在抗疫中出一份綿力。同時，令我心感欣慰的是越來越多的市民重視自我健康，主動接種新冠疫苗。

疫苗接種行動速度是與病毒變異速率進行賽跑，是抗疫之路的開端，更是現時唯一一種有效降低新冠肺炎的發病率、死亡率的方法。澳門作為極低風險的地區，是居民齊心抗疫，堅持不懈執行洗手、戴口罩及保持社交距離才有這來之不易的防疫成果。居安思危，市民應儘快接種疫苗，相信不久將來便可以看見抗疫的終點。



護土 何嘉興

西醫部 WESTERN MEDICINE DEPARTMENT

| 科別 DEPARTMENT | | 醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 藥劑師 DIETITIAN |
|----------------------------------|---|---|
| 普通科門診 GOPD | 全科 General Practice | 高德志 KOU Tak Chi、呂常俊 LOI Seong Chon、馬維隆 MA Way Long 吳建華 NG Kin Wa、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧詰詩 TANG U Si 杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、楊小玲 YEUNG Sio Leng 詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、陳思遠 CHAN Si Un 朱依諱 ZHU Yi Zhun、葉奕翔 IP Iek Cheong |
| 專科門診 SOPD | 內科 Internal Medicine | 李杰 LI Jie、朱家康 ZHU Jia Kang |
| | 神經科 Neurology | 詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei |
| | 血液科/免疫血液治療科 Haematology / Immuno-Haematology | 鄭彥銘 CHENG Gregory |
| | 腎科 Nephrology | 張華麗 ZHANG Hua Li、麥偉 MAI Wei |
| | 普通外科 General Surgery | 姚繼容 YAO Ji Rong |
| | 兒科 Paediatrics | 宋玫 SONG Mei |
| | 神經外科 Neurosurgery | 譚林琼 TAN Linqiong |
| | 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、陳常文 CHAN Sheung Man |
| 營養師 Dietitian | 營養師 Dietitian | 陳麗榆 CHAN Lai U |
| 特約門診 SOPD (By appointment) | 全科 General Practice | 方壯偉 FONG Chong Wai |
| | 心臟科 Cardiology | 王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、金椿 JIN Chun、梁文健 LEONG Man Kin |
| | 胃腸科 Gastroenterology | Daniel Philip STAGG |
| | 普通外科 General Surgery | 霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward 劉永基 LAU Wing Kee Peter、鄺珉 KWONG Man 聶復忠 NIE Fu Zhong、李展聰 LEI Chin Chong 余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun |
| | 泌尿科 Urology | 羅光彥 LO Kwong Yin Richard、趙雲橋 ZHAO Yun Qiao |
| | 婦產科 Obstetrics & Gynaecology | 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、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada 林德深 LAM Tak Sum |
| | 整形外科 Plastic Surgery | 吳偉民 NG Wai Man、林茹蓮 LAM U Lin、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto |
| | 骨科 Orthopaedic Surgery | 李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan |
| | 耳鼻喉科 Otorhinolaryngology | 程正昂 CHENG Zheng Ang |
| | 眼科 Ophthalmology | 賴維均 LAI Wai Kwan Wico |
| | 麻醉科 Anaesthesiology | 寧肇基 NING Siu Kei、陳慧嫻 CHAN Wai Han |
| | 治療師(脊骨神經科) Therapist (Chiropractic) | 任偉強 YAM Wai Keung |



中醫部 TRADITIONAL CHINESE MEDICINE DEPARTMENT

| 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 何啟東 HO Kai Tong、吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing |
| | 兒科 Paediatrics | 陳健成 CHAN Kin Seng |
| | 針灸科 Acupuncture | 朱慧敏 CHU Wai Man |
| | 皮膚科 Dermatology | 陳飛燕 CHAN Fei In |
| | 骨傷科 Bone-setting | 梁國威 LEONG Kwok Wai |
| 特約 專科門診 SOPD | 內科 Internal Medicine | 劉良 LIU Liang |
| | 心血管科 Cardiology | 趙永華 ZHAO Yong Hua |
| | 推拿科 Tui Na (Chinese Massage Therapy) | 張俊 ZHANG Jun |
| | 針灸科 Acupuncture | 楊路 YANG Lu |

醫院顧問 CONSULTANTS

| 科別 DEPARTMENT | 顧問 CONSULTANTS |
|--|--|
| 西醫顧問 Western Medicine Consultants | 內科 Internal Medicine 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 黃鵬玉 HUANG Pengyu |
| | 普通外科 General Surgery 鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、馬威 MA Wei |
| | 婦產科 Obstetrics & Gynaecology 遇桂芳 YU Guifang |
| | 耳鼻喉科 Otorhinolaryngology 韋學軍 WEI Xuejun |
| | 麻醉科 Anaesthesiology 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 陶紅霖 TAO Honglin |
| | 婦科 Gynaecology |

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 |
| 血管外科 Vasculare Surgery | 熊健 AH KIAN Ah Chong |
| 心胸外科 Cardiothoracic Surgery | 趙瑞華 CHIU Shui Wah |
| 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

TRDITIONAL CHINESE MEDICINE - CLINICAL INSTRUCTORS

| 科別 DEPARTMENT | 導師 INSTRUCTORS |
|---------------|----------------|
| 腫瘤科 Oncology | 吳萬垠 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！

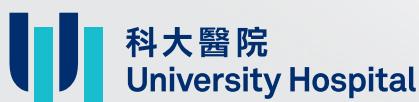
查詢及聯絡

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：





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