免費取閱 | FREE

UHealth

優生活

專題範疇

四季養生 冬至養藏

ISSUE
39
2021

科大醫院
University Hospital

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

掛號熱線 Registration : (853) 2882 1838
查詢熱線 Enquiry : (853) 2882 1819
傳真 Fax : (853) 2882 1788
電郵 Email : hospital_enquiry@must.edu.mo

www.uh.org.mo

出版

科大醫院
University Hospital

編者的話

回顧我們的2021

2021 是充實的一年。由年初決定重整「優生活」內容，我們開展了一系列工作，成功為雜誌注入當季氣色，把醫學常識及健康資訊融入生活，推動更多讀者從趣味閱讀中學懂關注自己的身心健康。這一年為了使雜誌內容趨向多元化，不僅本院的醫護人員一直不遺餘力為「優生活」撰稿，我們亦嘗試邀請不同機構參與。由 38 期雜誌起，社會工作局已開始透過本院出版的季刊，向市民傳遞訊息。

回顧這一年革新的道路，我們不斷從變化中學習成長，全賴大家的支持和鼓勵，「優生活」的讀者群已擴展至離島屋苑。這一點一滴的累積讓我們樂在其中。感謝所有在過去一年賜予「優生活」力量的朋友，期望來年，我們能夠繼續優化內容，讓更多市民受惠。

目錄

冷知識 ⑤

從姿勢做起
新生兒斜頸是什麼呢？ ⑥

醫療專題
胃腸鏡手術是否很繁複？注意事項你要知 ⑧

人物專訪
走進兒童的世界 — 兒科醫生的一步一腳印 ⑫

健康愛美麗
膠原蛋白粉到底有沒有效？你不知道的抗老秘笈 ⑭

女生二三事
子宮肌瘤一定要摘除子宮嗎? ⑯

養生之道
從中醫學看養生 — 護陽養腎好過冬 ⑱

藥物資訊
濫用安眠藥有什麼危害 ⑳

藥膳食療全攻略
全方位冬天進補5大原則 ㉒

優活健康養生食療
冬天吃火鍋該如何食得養生，飲得開心？ ㉔

急救處理小常識
寶寶發燒不用怕！一次搞懂玫瑰疹的成因與症狀 ㉘

護理護您
疫情期間的我們 ㉚

冷知識

1 睡眠不足應否補眠？應該要補多少小時？

晚上要熬夜，早上要上班，好累好累！休息、睡眠不足，會導致工作注意力不集中，辦事能力變差，甚至反應遲鈍，意外就會隨之發生。建議上班族可利用午休時間，閉目養神甚至小睡15~30分鐘，既能放鬆心情，又可以恢復專注力。而假日不用上班，反而不會早睡，容易熬夜，睡到中午才起床，一睡就10多個小時，以為可以補回來，反而會愈睡愈累。如果真的要補眠，可每天多睡1小時或午睡1小時左右，以分段式的補眠方法執行，這樣就不會因為過度補眠，而改變正常的生理時鐘。建議在假日時，仍要維持正常的作息睡眠時間，睡眠是為了讓身體休息，還可使大腦重新開機，維持着清淅的思維、增強記憶的生理機制。

2 吃香蕉是否真能清腸胃？要怎麼選才有效？

綠色香蕉（生香蕉）、黃色香蕉（熟香蕉）和褐色斑點香蕉（過熟香蕉），同是香蕉。但成分不一樣，口感不一樣，功能也不一樣。綠色（生）香蕉含有具收斂作用的鞣酸，亦富含抗性澱粉，不容易被腸道消化。果膠有吸附水分的特性。這些成分有助改善腹瀉，因為生香蕉口感生澀帶苦味，一般少食用。在成熟過程中變成黃色果皮。當中抗性澱粉會轉換為糖分。香蕉含有多酚，口感香甜。富含維生素B群。果膠轉變為比較容易消化的形式。熟香蕉的水溶性膳食纖維含量較高，有潤腸通便的作用。過熟的香蕉，更富含山梨醇及果寡糖，能促進腸胃蠕動、幫助清腸。所以吃香蕉時要注意顏色，才是食對所需功能。

3 為什麼不能常吃「隔夜飯菜」？

一般認為隔夜菜是放置了一夜或更久的菜，也有人認為是指食物經過首次烹飪後放置了8~12個小時後的菜，但目前沒有明確定義。細菌滋生風險跟時間和溫度有關，「隔夜飯菜」放的時間越長，細菌滋生的可能性越大。所謂的「危險溫度區間」，意指介乎於7℃~60℃，此區間適合細菌快速生長。隔夜飯菜雖放在2~4℃冰箱，但不可忽略一些耐冷細菌（如李斯特菌）和黴菌等亦會隨時間延長而漸漸繁殖，也是造成冰箱內食物變質腐壞的原因。

當加熱隔夜菜時，中心溫度最好達到70℃以上，可消滅大部分病菌。相對於隔夜飯菜的中亞硝酸鹽、營養、口感的問題之外，更擔心的是吃了變壞的隔夜飯菜而引起食物中毒，危害身體。

醫生 呂常俊

從姿勢
做起

新生兒
斜頸是什麼呢？

認真治療症狀會完全消失喔！

脖子總是歪一邊
代表寶寶有斜頸嗎？

1. 感覺頭歪歪的 ☑
2. 平躺時，寶寶傾向睡同一側 ☑
3. 坐著時，頭固定轉向一邊 ☑
4. 吸引寶寶左右看，發現寶寶頭頸部的轉動有困難 ☑
5. 在寶寶頸部摸到硬塊 ☑

當初生媽媽發現寶寶總是習慣性把頭轉向同一側，看人時和玩玩具時都常常歪著頭而不是正面望向你的，連睡覺的時候也永遠只睡着同一邊時，就要好好留意斜頸症的問題。姿勢性斜頸，在半年內認真治療以後症狀絕大部分會完全消失喔！反之如果不處理的話斜頸有可能會引發斜視、大小臉、左右臉不對稱、高低肩、脊椎側彎等問題。所以當孩子總是將頭轉向同一側、頸部出現硬硬的腫塊，最好儘快就醫檢查，最遲1歲前就要進行積極治療。

斜頸症的成因：

斜頸症的發生機率約為 0.3~2%，其形成的原因並不確定，一般認為是胎兒在子宮內發育時或生產過程中，頸部受擠壓或拉扯，影響頸部肌肉發育，造成纖維化或結疤成塊的結果。不正常胎位出生的小孩，斜頸發生的機率會較高。寶寶斜頸的部位怎麼辨別呢？

左側斜頸：寶寶的頭朝左邊歪，左耳靠近左邊肩膀，視線往右前方看。

右側斜頸：寶寶的頭朝右邊歪，右耳靠近右邊肩膀，視線往左前方看。

斜頸症的處理手法:

(以下方法僅供參考，建議請先諮詢專業物理治療師)

斜頸的物理治療方式主要是按摩、熱敷、主動以及被動的伸展運動為主。而更重要的一部分是居家運動及擺位的處理。爸爸媽媽要學會在家自行施作才能更有效率的處理問題。在每次幫寶寶運動按摩前，記得先用熱毛巾（大概40°C）熱敷約15分鐘左右，這個步驟能放鬆肌肉，那麼接下來拉伸按摩時不會太疼痛。

「橫向深層按摩」的作法是讓寶寶平躺，用大拇指或食指指腹施行大概兩隻到三隻手指頭的力量，在造成寶寶斜頸的胸鎖乳突肌上左右移動，並輕輕按壓按摩，記得塗些乳液或嬰兒油，每次按壓大概 3 分鐘，中間間隔 30 秒至 1 分鐘再按摩，可以做 5 個循環，大概 20 分鐘，早中晚各按摩一次。

「被動式伸展運動」(以右邊斜頸為例)：注意伸展動作輕柔及要慢

1. 用雙手固定在耳朵旁（或一手放左耳耳旁，一手在胸骨上偏左鎖骨的位置固定）讓寶寶的臉轉到右邊來，可停留 3-5 秒，10 下為一組，一天至少可做 5-10 次。
2. 一手放在頭頂，一手放在下巴位置，將寶寶的頭側向左側並將下巴旋轉到右邊，伸展約 15-30 秒，2-3 下為一組，一天做 5-10 次。

「主動運動調整」是不論是吃飯、遊戲、睡覺的時候都盡量把吸引寶寶注意的東西（如奶瓶、玩具、安撫鈴、聲音或影像）放在斜頸的那側（如右側斜頸放於右側），增加寶寶主動練習將頭轉向患處那一側的機會！

「正確姿勢擺位」對於年紀較小的孩子，建議寶寶採用橫抱姿勢，寶寶臉朝向前方，患側在下，用手肘環抱承托患側的頸部。睡覺時建議採取趴臥的姿勢，臉面向斜頸的方向（如左側斜頸，臉就朝向左側，右耳貼在枕頭上）。對於大一點的寶寶，大人在講話或餵食的時候站或坐在寶寶患處那一側，引導寶寶將頭轉向患側，再視情況讓寶寶配戴頸圈護具，讓寶寶逐漸適應正確姿勢。

＊一般物理治療加居家治療的效果都不錯，
當治療做到半年時效果仍無法改善，
必要時可考慮手術處理。

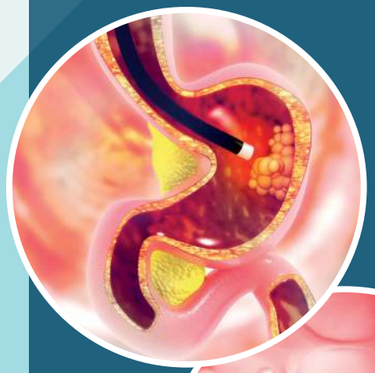
物理治療師 何嘉濠

醫療
專題

胃腸鏡手術是否很繁複？

注意事項你要知

在消化系統疾病的檢查方法中，胃鏡及結腸鏡是最重要的手段之一，為多種消化道疾病診斷的金標準，特別是能提高早期胃癌、食管癌及結直腸癌的發現率。同時在鏡下也可做治療，對患者的幫助非常大。不過由於部分朋友對於胃腸鏡手術的認識不足，甚至存在一些誤區，從而感到恐懼、抗拒，但其實只要我們瞭解清楚甚麼是胃腸鏡及相關的注意事項，胃腸鏡手術實際上並不複雜。接下來就讓我們一齊來認識一下吧！



甚麼是胃鏡、結腸鏡？

胃鏡檢查是利用附有光源、直徑約0.9厘米的內視鏡，通過幼長的導管，從患者的食道送入胃及十二指腸，讓醫生清楚地看到食道、胃及十二指腸部位的病變，胃鏡檢查除了能夠更準確發現早期病變，並能通過各種輔助儀器對病灶(例如瘜肉或腫物)進行活檢化驗及治療。

結腸鏡檢查是透過一條直徑約1.2厘米的內視鏡，從肛門逆行引入對全結腸的情況進行檢查；如發現瘜肉，更可作內鏡下切除，避免癌變的可能。

何時需要進行胃鏡檢查？

胃鏡的適應症：

- 有上腹部不適、腹脹、腹痛、胃灼熱、噯氣、嘔逆及吞嚥困難症狀者。
- 原因不明的食慾不振、體重下降、貧血者。
- 普通體檢之需要。
- 高危人群的篩查（胃癌家族史等)。
- 臨床診斷、治療需要者(例如需要胃鏡下活檢病理檢查明確診斷、術後隨訪複查、瘜肉切除、胃鏡下止血等)。

結腸鏡的適應症：

- 大便習慣改變者。
- 原因不明的腹脹、腹痛、便血、消瘦、貧血者。
- 大便潛血試驗陽性者。
- 需要大腸疾病篩查者：50歲以上，應作大腸篩查；或40歲以上，近親患有腸癌者，基於國際指引，應作大腸篩查。
- 臨床診斷、治療需要者(例如需要結腸鏡下活檢病理檢查明確診斷、術後隨訪複查、瘜肉切除、腸鏡下止血、手術中輔助需要等)。

檢查前注意事項：

- 如有任何疾病史、手術史及過敏史，請在檢查前告訴醫生。
- 對於下列身體狀況或正服用以下藥物的人士，在檢查前請諮詢主診醫生有關服藥及停藥的指示：
  - 正在懷孕、患有高血壓、糖尿病、心臟瓣膜性疾病及其他疾病者。
  - 患有慢性心臟病、心瓣膜疾病及/或感染性心內膜炎者，檢查前可能需服用預防性抗生素。
  - 正服用以下藥物的人士，可能需要停服：
    - 檢查前7天停服抗凝血藥、含鐵質之藥物及活血中藥。
    - 檢查當日暫停口服降血糖藥物或注射胰島素，直至檢查完畢及恢復正常飲食。
  - 高齡人士及有疾病史者行胃腸鏡前可能需完善相關血液檢查、心電圖、胸片等，以幫助評估風險。
- 檢查前6小時完全禁食。
- 未滿18歲或年老體弱者，必須由監護人或家人陪同到院。
- 請脫去假牙、飾物及金屬物品等。

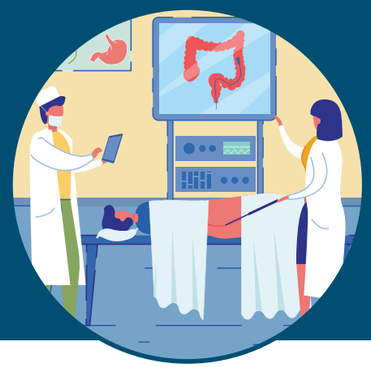
結腸鏡檢查前還要作腸道準備：

由於過多的腸道殘留物會在檢查時影響醫生的判斷，因此腸道準備的目的在於清除腸道內容物，充分暴露腸道黏膜以便觀察。

1. 檢查前3天須避免進食高纖維食物及紅肉。
2. 檢查前1天須進食半流質，直至檢查前6小時完全禁食，包括不能飲用清水及電解質飲料。
3. 檢查前1晚須依醫生指示飲用瀉藥，服藥1小時後會開始出現腹瀉，直到大便呈清水狀才符合腸道準備標準。
4. 對於不能獲得充分腸道清潔的患者，可以清潔灌腸或再次進行加強的腸道準備，有時需排期再作檢查。

胃鏡檢查操作過程：

1. 整個檢查過程需時約10至30分鐘。
2. 在檢查前，病人作左側臥式。
3. 咽喉部先噴上局部麻醉藥。
4. 醫生會因應患者需要而給予注射鎮靜劑/或按需選擇監護麻醉下的胃鏡。
5. 醫生會將一支柔軟的內視鏡，經口放進患者體內，對食道、胃部及部份十二指腸之內壁作檢查。



結腸鏡檢查操作過程：

1. 整個檢查過程需時約30至60分鐘。
2. 病人作左側臥式，雙膝屈曲。
3. 檢查前會先注射止痛劑或鎮靜劑/或按需選擇監護麻醉下的結腸鏡。
4. 潤滑劑塗抹肛門附近，內視鏡由肛門引進至結腸。
5. 檢查期間會輸入空氣或二氧化碳令摺疊的腸道輕微脹起，以便觀察腸內情況。

甚麼是監護麻醉下的胃腸鏡檢查？

選擇監護麻醉下的胃腸鏡檢查(亦稱無痛胃腸鏡檢查)可以幫助患者免除各種心理或生理的不適。是在麻醉醫生及相關設備監護下，使用一種安全高效的鎮靜催眠藥物，使患者進入淺睡眠狀態，全身放鬆後再進行胃腸鏡檢查，幾乎感覺不到任何不適，檢查完成後，很快清醒，在休息一段時間後即可離院回家了。其適應症和普通胃腸鏡基本相似，而優點是因患者處於睡眠狀態，能很好的配合檢查，使醫生檢查時間縮短，更容易到達敏感部位，有利於病情的診斷和治療。適合精神極度緊張恐懼者、對疼痛刺激特別敏感者、高血壓患者、老年人、不能自主配合檢查的小兒患者等。

檢查後注意事項：

- 檢查後需留院觀察1至2小時；進行鏡下手術治療者可能需按醫囑住院監察。
- 繼續禁食直至完全清醒或跟從醫囑；檢查後1-2日應避免刺激性飲食。
- 如醫囑可出院，需由成人陪同下離開。
- 檢查後受鎮靜劑或麻醉藥影響24小時內不能駕車及操作器械，敬請提早考慮檢查完畢後的交通安排。
- 若出現嚴重的腹痛、腹脹或便血、黑便，需及時就診。

結語：

以上就是胃腸鏡的注意事項，希望能幫助大家消除對胃腸鏡的疑慮。最後建議如仍有疑問或有檢查需要的朋友，可以諮詢醫生，由醫生根據你的具體情況判斷是否該做及能否做胃腸鏡，並制訂出最適合的檢查手術方案，做好充分準備，才能保障安全。

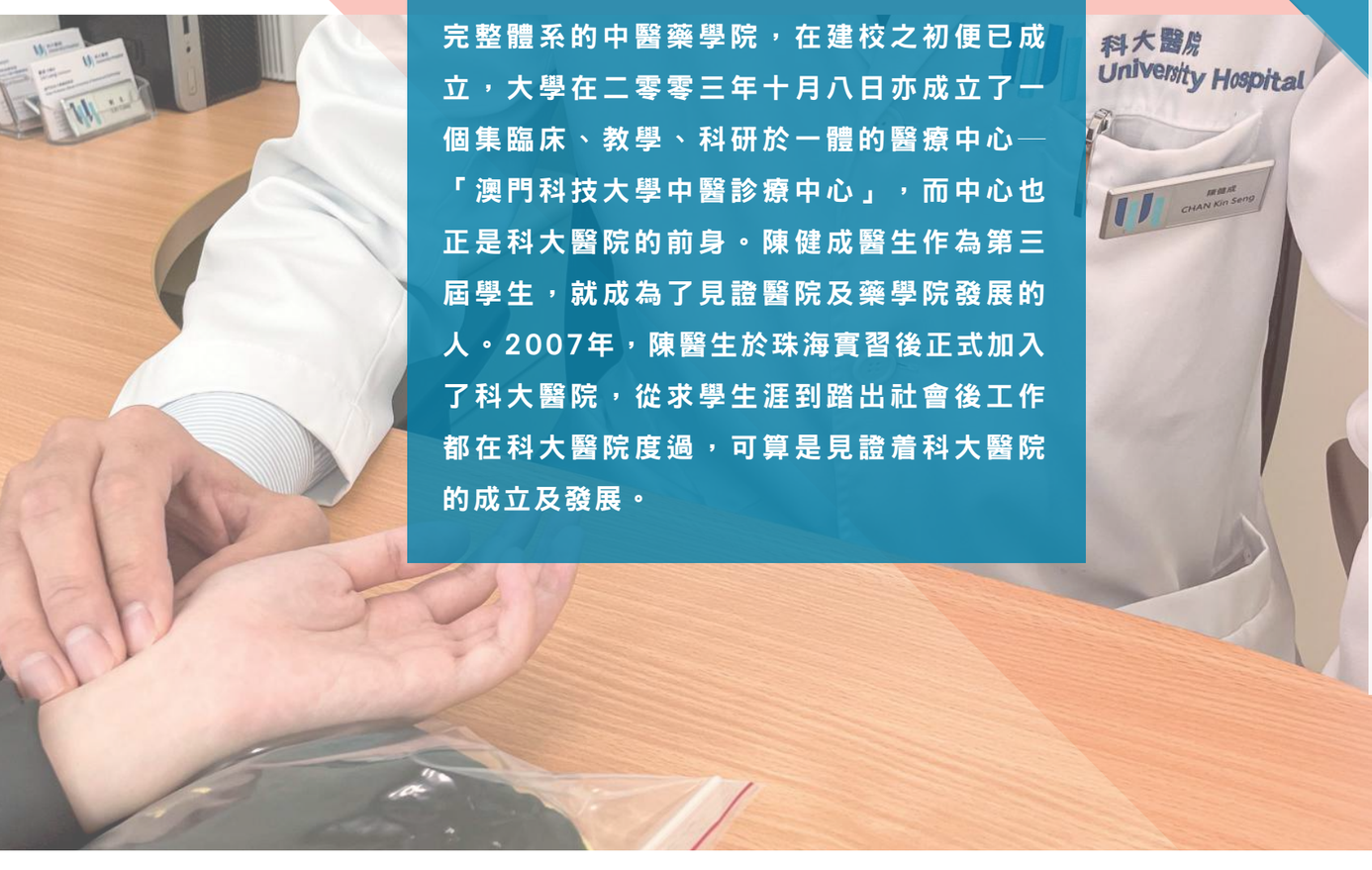
醫生 吳建華

人物專訪

走進兒童的世界

兒科醫生的一步一腳印

科技大學的中醫學系，是澳門唯一一所擁有完整體系的中醫藥學院，在建校之初便已成立，大學在二零零三年十月八日亦成立了一個集臨床、教學、科研於一體的醫療中心—「澳門科技大學中醫診療中心」，而中心也正是科大醫院的前身。陳健成醫生作為第三屆學生，就成為了見證醫院及藥學院發展的人。2007年，陳醫生於珠海實習後正式加入了科大醫院，從求學生涯到踏出社會後工作都在科大醫院度過，可算是見證着科大醫院的成立及發展。



Q&A

1 可否簡單講講當初為何選讀中醫學系？

在我那個年代，讀醫科的人並不多，讀中醫的人更是少之有少，中學時全級只有我一人選擇在澳門本地就讀中醫學系。那時，朋友們都感到十分驚訝，紛紛走來問我原因，回想起來，這是由於小時候的生活與中醫有着緊密的連繫；童年時只要家人患上各種大病小病，我都會陪伴家人去看中醫，只要診症後家人都很快恢復了健康，那時就深感效果十分顯著。故此，我對中醫有個情意結，感覺這成就了我生活的一部分。

2 得知陳醫生除了是內科的專業，亦是兒科的醫生，請問為什麼當初選擇兒科？

治療小朋友並不只是面診、斷症、出藥這麼簡單，而是需要 100 分的耐性和愛心。有時小朋友對醫生非常抗拒，我就會付出更多的耐心與他們聊天，取得他們信賴後，小朋友就會把你當成朋友，放心接受你的治療安排，久而久之小朋友更愛與我談天說地，所以每次診症都是十分愉快的，因為他們卸下心房與你分享大小事，以前在珠海實習時甚至收到不少小朋友的手寫感謝信給我，那種成就感並非一般的愉悅可形容。

3 行醫十數年，請問有沒有遇過比較常見但又鮮為人知的病例？

很多人以為小兒感冒是最常見的，其實並不是。由於科技發達，很多家長都放任小朋友看手機或玩手機遊戲，小孩經常處於過度激動的情緒，大腦控制失調，久而久之就引發了「小兒抽動症」。

曾經有個小朋友無法控制臉部神經，臉部經常不自覺地抽搐，即使看了西醫數次也無法根治，病情反覆，家長很擔心小朋友就這樣一輩子，於是放手一搏嘗試尋求中醫的診治，那時候我以針灸及內服藥的方法把他的病情穩定下來。回想在我處理過的個案中，一年至少有十幾宗這樣的病例呢，短則需要治療一個月，長則亦需要一年時間，這是不能忽略的情況。所以，家長真的要好好監管小朋友的日常習慣。

4 得知陳醫生亦有治療成人的經驗，請問在診治成人及兒童的過程中有什麼分別和難度呢？

大人能充分表達自我的不適感，但相對上病情較複雜，不是一時三刻就能診治好，有時候像老年人身體不太好的，情況會較嚴重及不樂觀，做醫生的當然希望病人能早日痊癒啦。

而治療小朋友時需要十足的觀察力，由於小朋友的脈搏較快，所以是要看他們的指紋血液是否充盈來判斷病情，或是需要向家長了解小兒的情況，再加上聽診，綜合以上三樣要素才能為小兒作出全面的治療，雖然如此，但小兒的病情一般較單純，免疫力亦較好，多數都很快就能痊癒，然後又變回跳跳紮紮的模樣。

5 陳醫生可說是見證着科大醫院的進步，直至目前為止，認為現在的科大醫院有什麼優勢？

相比以前，科大醫院增設了不少科別，分科上亦更仔細，設備完善，達到國際水準，能應付大部分的外科手術，同時亦有中藥代煎服務及科學沖劑，能滿足市民的需求。

6 每日要接觸多個小兒病患，那麼心境上有任何變化嗎？

因為平時對小兒病患需要有不少的耐性，故此也造就我待人處事上也變得越來越有耐性，回家對自己的小朋友也變得更有愛心，雖然回到家中已經很晚，身體也很疲累，但一看到小孩就會想花更多時間陪伴他們，也會嘗試引導他們多多分享自己的感受，作為一位爸爸來說，我算是「學以致用」了！

中醫生 陳健成

健康
愛美麗

膠原蛋白粉
到底有沒有效
你不知道的抗老秘笈

近年來，市面上紛紛推出「膠原蛋白」的產品，打着「變美」、「鎖住青春」等口號，在坊間成為一股風潮，效果究竟如何？

吃 ≠ 補 膠原蛋白

從皮膚科保養角度來看，若看到哪個產品會讓皮膚變好，參考就好。正常飲食之下，其實沒有必要特別花錢去補充膠原蛋白。

膠原蛋白是人體締結組織中最豐富的蛋白質，是肌腱、韌帶等主要成分，也的確可使皮膚保持彈性、減少皺紋，因此不少人期望吃膠原蛋白能讓肌膚變年輕，但實際上，進食膠原蛋白補充品並不見得就能有效補充膠原蛋白。

人體可以自然合成膠原蛋白

皮膚老化、膠原蛋白不夠，往往不是因為膠原蛋白的「來源」不夠，而是因為皮膚製造膠原蛋白細胞的工廠老化。此時，再多的補充也無法讓膠原蛋白反映在膚質上，即使在皮膚直接注射膠原蛋白，也只有一年的效期。所以不是進食膠原蛋白就能補充膠原蛋白，這是不可能的事情，所以我們不要神化口服膠原蛋白的效果。

口服膠原蛋白吃進體內，無法直接被消化道吸收，大分子的膠原蛋白需要分解成小分子的胺基酸，才可以容易被吸收，之後人體才會依靠各組織成分的需要去補充；而若標榜是小分子膠原蛋白，也只是比較好吸收而已。換言之，從口服到真正被人體吸收，再成為皮膚所需的膠原蛋白，過程中難免經過七除八扣，這也是為何許多人吃了之後無法達到想要的效果。

真想補充膠原蛋白，其實沒那麼難。膠原蛋白的成分並非必需胺基酸，人體可以自然合成，不需要花大錢補充。首先，要攝取足夠量的蛋白質，建議每天攝取奶、蛋、豆、魚、肉不同種類的蛋白質；其次，由於維生素 C 是合成膠原蛋白的重要輔酶，因此補吃富含維生素 C 的食物如奇異果、深綠蔬菜、草莓、柑橘等也有很大幫助。

均衡吃、防曬自然能抗老

人體過多的自由基會加速膠原蛋白的流失，多補充有「自由基清除劑」之稱的維生素E（如全穀類食物、堅果類等）、多吃含有微量元素硒的食材（如大蒜、洋蔥、海鮮等），避免高油脂、油炸食物，都是減少自由基的好方法。

至於抗衰老？也不需要花大錢，均衡飲食，不挑食；正常生活作息，不熬夜；無不良嗜好，如抽菸、喝酒；不要壓力過大；記得防曬，就是最好的抗老方法。

聽到這樣的答案，講得簡單，卻不是很容易做到。老化，年齡是最大的決定因素，因此無法避免，否則違反天理，因此我們只能減緩衰老。抗老之前得把科學知識鞏固好，有合理期待，才可以減緩老化，別只想有速成的抗老方法。

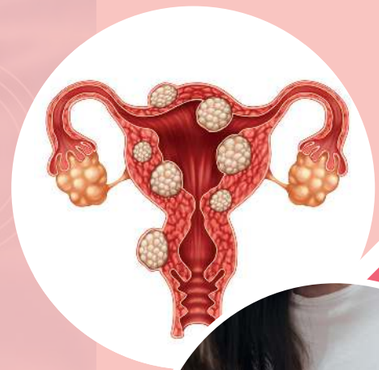
坊間充斥許多抗老營養品，不是人體會缺乏的東西，就不用太過刻意地補充；許多產品並未揭露原料來源、人體試驗等相關資料，若加了不該加的東西就麻煩了，且長期吃是否安全也是一大疑問，市民切記要當心。

醫生 陳思遠

女生
二三事

子宮肌瘤
一定要摘除子宮嗎？

子宮肌瘤是婦科常見的腫瘤，它引起的相關問題常常困擾着人們，有些人以為患有子宮肌瘤就要切除子宮，心存恐懼而不敢就醫，還有些人認為只要沒有月經紊亂或絕經後肌瘤會萎縮就可以不管，這些都是不可取的。那麼子宮肌瘤究竟在什麼狀況下才需要進行手術呢？子宮肌瘤手術不能僅以它的大小來決定，而是要結合多方面因素考慮，包括肌瘤的位置、大小、引起的症狀、患者的年齡、是否備孕和懷孕期、是否已絕經，或是否為惡性肌瘤等等。



1 哪些子宮肌瘤需要手術

1.有症狀者：如月經量過多或異常出血；壓迫膀胱產生尿頻或排尿困難，壓迫直腸產生便秘或有排便困難等。

2.肌瘤導致不孕或反覆流產、早產，或備孕時發現肌瘤大於 4 厘米的建議先剔除。

3.肌瘤生長過快，為排除惡性，建議手術。

4.黏膜下肌瘤均需手術治療，若發現宮頸肌瘤應及時就醫。

5.沒有生育需求，體積小的且無症狀的子宮肌瘤，已透過超聲波或核磁共振評估後不考慮惡性的肌瘤可以不處理，但一定要定期檢查，不能讓肌瘤無限制地生長，如果長到了十幾厘米再施行手術，不僅手術難度增大，出血和其他併發症也會增多。

2 在備孕期發現子宮肌瘤怎麼辦

多數小的肌瘤對懷孕是沒有影響的，如果肌瘤位置影響宮腔型態、肌瘤接近內膜或直徑大於 4 厘米，可能增加不孕、流產、早產等風險，故此應在孕前手術剔除。

3 懷孕後發現子宮肌瘤增大應如何處理

懷孕後不是所有子宮肌瘤都會增大，而且往往在早期增長迅速，中晚期增長緩慢或不增長，只有極少數情況需要懷孕期間做肌瘤剔除；如孕期肌瘤明顯增大、紅色變性、保守治療失敗；漿膜下肌瘤蒂扭轉或感染。有些女性想在剖宮產同時切除肌瘤一舉兩得，其實風險更高。妊娠子宮充血明顯，剖宮產同時剔除肌瘤更容易引起大出血，尤其母兒病情危重時，更不能再冒險剔除子宮肌瘤，因此容易導致切除子宮的風險。

4 圍絕經期發現子宮肌瘤如何處理

隨着年齡增長，肌瘤生長速度下降，尤其是絕經後子宮肌瘤會萎縮，大部分症狀會隨之消失。如果是黏膜下子宮肌瘤，仍然會導致絕經後不規則出血，建議積極手術治療，如果絕經後肌瘤持續不縮小反而增大，或者先縮小繼而又增大，應該及時手術治療排除變性可能。

總括而言，子宮肌瘤的平均發生率為 20~50%，當中大部分為 30~50 歲女性，因此定期檢查是十分重要的，專科醫生會為您制定個體化的治療方案及調整飲食生活習慣，根據具體情況進行保守治療或手術治療，手術方式有開腹、陰式手術、微創宮腔鏡電切、腹腔鏡包括多孔、單孔及 VNOTES、介入或海扶刀等手術。沒有一種治療方案是適合所有情況，選擇合適自己的方案才是最重要的。

醫生 遇桂芳

養生之道

護陽養腎好過冬

中醫典藉《素問・四氣調神大論》中提到：“冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少”。此為冬季養生的主要內容。

冬季氣候寒冷，自然界陰盛陽衰，陰氣當令，陽氣潛藏；天寒地凍，草木凋零，蟲獸蟄伏，是萬物閉藏的季節。人體的新陳代謝也處於相對緩慢的狀態，只要我們順應自然規律，顧護陽氣，使身體更好地儲備能量，為來年春天生發所需作好準備。

另外，中醫五行學說中，冬季屬水，人體五臟中腎屬水，腎與膀胱相表裏，腎主骨，開竅於耳，其志為恐。所以冬季對應的臟器為腎，冬之氣為寒，寒氣通於腎，故冬季最易損耗腎之陽氣，引起尿頻、耳鳴、腰膝酸軟等症狀。綜合以上所述，冬季便是最佳的護陽養腎之時機。那具體該如何做呢？

自然界				五行	人體				
季節	氣候特點	顏色	味道		臟	腑	五官	形體	情志
冬	寒	黑	鹹	水	腎	膀胱	耳	骨	恐

生活起居

1. 早臥晚起，必待日光：冬季日短夜長，如能順應這一自然規律，日出而作，日入而息，保證充足的睡眠時間，便能更好地顧護陽氣。
2. 去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪：防寒保暖，要做到恰到好處，適時增加衣物，保暖防寒；衣著過多過厚，致毛孔開泄，汗出太多而致陽氣損傷。

   保暖尤要注意頭部、頸部、背部及足部的保暖；女性及腸胃功能欠佳者還要注意腹部保暖；骨關節疼痛者便要注意痛處的局部保暖。

   使用暖氣、電熱毯等取暖設備，易致身體變得乾燥，甚至會出現鼻乾咽燥、嘴唇乾裂、乾咳等「燥火」現象。故使用取暖設備溫度不宜太高，平時應注意多喝水。
3. 運動方面，戶外運動需避免在大風、大寒、空氣質量差的日子時進行。冬季人體靈活性下降，應避免做過於劇烈的運動，運動前一定要做好熱身，並注意運動前後衣物的增減，防止大汗淋漓而感染風寒，因此時毛孔開泄，寒邪最易損傷陽氣，造成感冒。

情志調節

使志若伏若匿，若有私意，若已有得：在冬季看到萬物凋零，容易觸景生情，致情緒低落，甚至出現焦慮抑鬱等狀態，最好的方法是多曬太陽，同時適當進行戶外活動。

飲食調節

冬在五行屬水，五味為鹹，五色為黑，五臟為腎。因此符合以上特徵的食物，大多具有補腎的功效，例如黑色食物：黑木耳、黑米、黑豆、黑芝麻、桑葚、葡萄等；自身帶有鹹味的水產如海蜇、海帶、紫菜、墨魚、海參等。但鹹味太過反會傷腎，故亦要掌握攝入量。

另外，寒冬時節，人們為了使身體變得溫暖，便增加進食肉類、辛辣食物等，或以桂圓、當歸、黨參等中藥材來做藥膳補身。但很多時候都會過度進食，致使體內積熱，引起咽痛，口乾口苦、便秘等「熱氣」症狀。因此，冬天進補應適可而止，適宜進食一些溫性食物的同時，搭配平性或清淡的食物，還要多攝入水分，使體內不致於過度積熱。

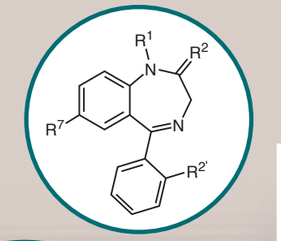
＊如有需要請向專業醫生諮詢

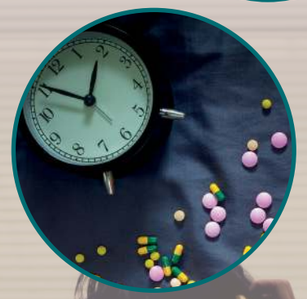
中醫生 朱慧敏

藥物資訊

濫用安眠藥有什麼危害？

現今的社會，很多人需要輪值工作、夜生活多姿多彩，睡眠作息的時間可能會受到干擾，人們較容易出現睡眠問題（包括難入睡、早醒、醒後不能再入睡、睡眠時間短、睡眠質量差和睡眠過程中突然清醒等等），需要安眠藥治療失眠，但容易忽略成癮的風險。





現時主要使用安眠藥分為
苯二氮䓬類藥物（Benzodiazepine, BZD）和
非苯二氮䓬類藥物（Nonbenzodiazepine, NBZD）兩大類：

苯二氮䓬類 (Benzodiazepines, BZD)

是目前最常用的安眠鎮靜藥物，藥物主要作用在GABA受體上，而GABA則是負責讓腦神經放鬆休息的神經傳遞物質，主要有四大功能：助眠、抗焦慮、肌肉放鬆與抗癲癇，但當大量或濫用後，可能引致昏迷狀況。

該類藥長期使用後容易產生耐受性和依賴性，以及出現嗜睡、步履不穩、注意力不集中、記憶力和判斷力減退和對呼吸抑制等副作用；如若突然停藥亦會產生戒斷症候群，如焦慮、不安、厭食、頭暈、出汗、嘔吐、失眠、暴躁、噁心、頭痛、肌肉緊張/抽搐、顫抖等症狀。若合併濫用酒精或其它中樞神經抑制劑，危險性大大增加，近年亦有濫用增加之趨勢。

非苯二氮䓬類藥物（Nonbenzodiazepine, NBZD）

是新一代安眠藥，主要作用是選擇性與BZ1受體結合，產生鎮靜安眠，治療失眠效果與BZD相同，但對抗焦慮或肌肉鬆弛作用較弱，常見副作用包括頭暈、頭昏眼花、想睡、頭痛、腸胃不適。若與中樞神經抑制劑併用，會強化鎮靜作用。由於該藥物起效時間快，作用時間短，白天殘餘效應及反彈性失眠機會較少，適合短期使用，但當長期使用，亦會出現耐藥性、依賴性及戒斷症狀的問題。故使用這兩類安眠藥都必需要根據醫囑服用，否則後果嚴重。

社會工作局
戒毒康復處

澳門禁毒網

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。

科大醫院營養科關心您

科大醫院 University Hospital

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。

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。

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。

科大醫院 University Hospital

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

藥膳食療
全攻略

全方位冬天進補五大原則

「秋收冬藏」是中醫養生的基本原則，澳門處於嶺南地區，天氣較潮濕炎熱。近年氣候反常，澳門冬天氣溫低於十度的日子更少之又少。嶺南地區人士在冬天進補時，不能沿用北方的做法，現為大家提供澳門冬天『五大進補原則』供各位參考：

1 藥補不如食補

雖然冬季進補可以更有效的增強體質，但都要注意方法是否適當，才能事半功倍。許多人習慣在冬季時服用紅參、鹿茸、阿膠一類大補藥材，雖然這些藥材對人體各有益處，但如果服用不當，不僅不會見效，還會帶來一些副作用。所以，冬天進補建議以性質平和的食材為優先，通過調整飲食，來促進全身狀況的提升，起到藥物所不能起到的作用。

2 對症下藥

建議進補前，先尋求中醫的專業意見。因為每個人的體質不同，冬天進補方式也不一樣，用錯進補方法，反而適得其反。例如很多睡眠差、經常熬夜的人士易有「陰虛」症狀，如口乾舌燥、舌紅苔少等。這類人士適宜滋陰清熱，不適宜溫補。若用了溫補藥膳，就容易上火，出現咽痛、口腔潰瘍、煩躁、長痘痘等情況。

3 注意「過補」

「多多益善」是冬天進補時常見的錯誤觀念。進補時我們需要掌握『度』，不斷的過度進補，會出現口乾舌燥、口腔潰瘍、咽痛、過度亢奮以致難以入睡、胃口變差，或者便秘、痔瘡發作，到時候反而要服用中藥，將多餘的熱氣排出。若果進補後感覺咽痛、口渴明顯或胃口變差時，就該暫停進補。

4 持續進補，適量適度

冬天進補是一項持續的工作，著重堅持，進補不是一天兩天就可以完事。進補應針對自身體質類型，使用合適的進補頻率，才能增強體質、促進健康。

5 不應盲目「進補」

不是每一種體質都適宜進補，有濕邪、實熱症候的人士，進補後反而令病邪增加。濕邪、實熱人士在嶺南地區十分常見，進補前應先瞭解自己的體質，選用祛濕、清熱等適合的方法。而患有急性疾病，應暫停進補，待病情穩定，且請中醫診治後才可繼續進補。

冬季養生食療

淮山枸杞煲乳鴿

材料 淮山30克、枸杞15克、乳鴿一隻、生薑三片、紅棗4枚(去核)。

做法 老鴿去毛洗淨切塊後加生薑汆水，備用。其後把全部材料放入鍋中，加適量清水。先用大火煮沸，再用小火煮1小時後，調味便可。

功效 健脾補腎，為冬天進補的好方法。

補腎活絡湯

材料 杜仲10克、巴戟天10克、五指毛桃30克、牛大力15克、山藥15克、枸杞10克、鹿筋1條。

做法 將鹿筋用水浸泡至軟身後汆水。全部材料一起放入鍋中，加適量清水，煮1.5小時，調味便可。

功效 補益脾腎，舒筋活絡。

適用人士：
腰腿無力伴寒冷人士。

中醫生 何啟東

優活健康 養生食療

冬天吃火鍋 該如何食得健康，飲得開心？

港澳一年四季都流行吃火鍋，尤其是秋冬天氣，吃火鍋更受歡迎。
面對林林總總的火鍋食物，不少人難免胃口大開，開懷暢食。
但當中往往暗藏高油、高鹽、高熱量的陷阱，
怎樣食才能滿足口慾又能兼顧營養？

大家便要認識不同鍋底、食物、飲品的熱量和脂肪屬性
及進食策略， 大家不妨參考以下資料。

湯底選擇

較低脂肪
皮蛋芫茜湯底
豆腐昆布湯底
鮮蕃茄粟米湯底
清雞湯底（去皮）
生滾魚片湯底
瘦肉藥材湯底

較高脂肪
麻辣湯底
豬骨湯底
牛尾湯底
沙嗲湯底
魚頭湯底
酸菜魚、水煮湯底

主菜及配料

較低熱量
鮮牛肉片
鮮雞件（去皮）
鮮魚肉片
海鮮，如大蜆、象拔蚌、
海參、蝦、蟹、螺片、鮑魚仔
丸類，如白魚蛋、牛丸
鯪魚球、魚片
各類菇菌、瓜菜

較高熱量
肥牛肉、肥豬肉
肥羊肉、有皮雞件
各類內臟，如腸、牛柏葉
海鮮的脂肪，如蟹膏、魚卵(魚春)
炸豆腐、豆腐卜、麵根、炸支竹
魚皮餃、醬爆丸、貢丸、墨魚丸
炸魚皮、炸豬皮
豬頸肉

主食類（澱粉類）

健康之選
芋絲
烏冬
米粉
生麵

高脂陷阱
公仔麵、即食麵
油麵
蝦子麵
伊麵

香料及醬汁

較低脂肪
胡椒
豉油
醋
鮮辣椒、乾辣椒粉
魚露
香蔥、芫茜、冬菜、薑絲、蒜蓉

較高脂肪
沙嗲醬
沙茶醬
麻醬
麻油
辣椒油
生油

飲品

較低糖分
水果茶
花茶
小洋甘菊茶
菊花茶
桂花烏龍茶

較高糖分
汽水
啤酒
果汁
五花茶、菊蜜、酸梅湯
竹蔗茅根水

健康小貼士

1. 進食次序：建議減肥的人先吃高纖維食物，以蔬菜「打底」，再吃澱粉質類型提升飽腹感，如烏冬、芋絲，最後才吃肉類。此秘訣可減少脂肪攝取，避免湯底充滿油份，令後加的蔬菜及麵食吸收了肉類的油脂；
2. 選擇低脂湯底，進食時避免飲用湯底，因內含大量由火鍋食物釋放出來的油脂、鹽分；
3. 多準備蔬菜：例如茼蒿、蕃薯葉、蘆筍、油麥菜、鮮豆腐，增加蔬菜的選擇；
4. 減少進食加工肉，例如香腸、午餐肉等，應該選用新鮮肉類（去皮）及海鮮；
5. 選擇飲品要小心，避免高糖分的涼茶或蜜糖水、汽水和啤酒。建議多飲開水或花茶，待食物攤涼再慢慢進食，避免立刻進食正沸騰的食物；
6. 飽餐後可以散步回家，增加運動機會，也可促進熱量代謝與消化。

營養師 陳麗愉

澳門發展銀行
MACAO DEVELOPMENT BANK

高息定期人民幣存款

優惠一

一個月定存年利率

6.66%

1.客户於各分行兌換人民幣即可辦理
2.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

澳門國際學校 TIS The International School of Macao

KNOWLEDGE KNOWS NO BOUNDS
學海無涯

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

COLEGIO DEL MUNDO · WORLD SCHOOL · ÉCOLE DU MONDE

The International School of Macao is a vibrant and rapily 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

急救處理
小常識

寶寶發熱不用怕！
一次搞懂玫瑰疹的成因與症狀

幼兒的皮膚很容易出現疹子，大多數家長對幼兒急疹可能不及對濕疹、麻疹等那麼熟悉，但要說起玫瑰疹很多媽媽就聽說過，其實玫瑰疹也叫幼兒急疹、燒疹，是嬰幼兒時期一種常見的由病毒感染而引起的出疹性傳染病。一年四季都可以發生，尤其在春、秋兩季較為普遍。一般好發於6個月至1歲左右的寶寶，而且常常會成為寶寶出生以來的第一次高燒。

熱退疹出

在發病初期最讓媽咪擔心的就是高燒不退，即使服用退熱藥，過不了多久體溫就會又升高。在還沒出疹前媽咪應該注意到，寶寶雖然體溫很高，但精神狀態並不是太壞，基本不影響玩耍和飲食，感冒症狀也並不明顯，這一點是與其他疾病有所不同的。一般在發熱三至五天後，寶寶的體溫會出現驟降。退熱後，寶寶的全身開始出現大小不等的淡紅色斑疹或斑丘疹。一般幼兒急疹的出疹順序是有規律可循的：先從面部、胸腹部開始，皮疹很快就會波及全身，最後手、足都見到皮疹後就開始逐漸消退。等皮疹消退，精神上完全恢復要5-6天。簡單說幼兒急疹的特徵就是「熱退疹出」。

幼兒急疹為自限性疾病，一般不需要特殊治療。正確護理的意義大於藥物治療，因此爸爸媽媽要做好對寶寶的護理工作。寶寶在出疹前一般反覆發熱、哭鬧等。這時，除了可以用退熱藥給寶寶退燒，高熱時也可以給寶寶物理降溫，可給寶寶洗溫水浴，或者用溫水擦身。注意多餵水，食物以流質、半流質為主，以補充高熱身體流失的水分。

幼兒急疹的紅疹是身體為了排出熱毒的紅疹，一般沒有癢感，不需要擦藥。出疹後要注意皮膚清潔，可以每天給寶寶洗澡，衣服不要穿得過於緊實，無法正常散熱就有可能引起皮疹發癢了。皮疹可自行消退， 且不留色素斑，無脫屑現象。

幼兒急疹具有傳染性。因此，如果寶寶患有幼兒急疹，要注意適當隔離。外出活動不利於寶寶的休息，也容易將病症傳染給其他同齡的寶寶。然而雖然是傳染性的疾病，又不會像麻疹、水痘那樣廣泛傳染，年長兒童及家中成員同時患上的機會不大。

在寶寶患幼兒急疹後，由於病毒感染導致寶寶的白細胞降低，免疫力低下，有可能出現併發感染。因此，如果寶寶幼兒急疹出疹後還發燒不退；或退熱幾天後又出現發熱，就要及時帶寶寶看醫生，進一步查找確實病因，並及時針對病因進行治療。

醫生 宋玫

護理
護您

疫情期間的我們

新冠疫情全球爆發已將近2年了，
世界各國經歷了一波又一波的疫情起伏。
澳門這個小城也面對了前所未有的挑戰，
市民大眾經歷了一波又一波的新冠感染個案、
一次又一次的出行限制措施、
一次又一次的感染數字清零等，
當中的悲喜交雜，相信大家都有所共鳴，
體會深刻。

雖然我在手術室工作，不是在最前線去照顧受感染的患者、也不是每天進行核酸採樣的工作。但我作為一個手術室護士，每天也同樣要了解新冠疫情的轉變及其帶來不同的感染控制措施，配合手術的裝備要求，以確保病患安全，減低新冠疫情的傳播。手術室是一個比較神秘的部門，一般較少為人熟知，因為這個部門對環境條件的控制有嚴謹的要求，對儀器的設置及應用，對工作人員的要求及配合、以致對工作人員的服飾穿著也有嚴格的規定。那怕是對需進行手術的患者，也需要進行相關的準備。在手術室內工作，無論是器械護士、巡迴護士，或負責協助麻醉醫生的護士，也需要有足夠的準備，目的是要保護好每一個患者，保障他們於安全的環境及條件下接受手術，保障他們在手術過程中免受感染，得到良好的保護。

其實在面對新冠疫情的初期，大家對這個「病」均未有足夠的資訊及認識，每日工作時雖然戰戰兢兢，但仍要作充分的準備，嚴格執行感染控制措施，如潔手、帶口罩和保持適當的社交距離，讓自己免於新冠病毒的感染。在接觸患者時，更要作詳細的評核和健康的追蹤，確保患者沒有被感染才帶進手術室，確保患者安全。因應疫情的急促蔓延，世界各國均面對物資供應短缺的問題，面對這一次突如其來的公共衛生災難事件，所有國家及地區都受到了醫療衛生的考驗，各類型的防護物品供應緊張，但在澳門特區政府及醫院的努力下，很快便能得到補給，使所有工作人員在這一艱難時期，能在有足夠的防護下安心工作。

我們於手術室工作的人員每天均要面對「腥風血雨」，所指的並非殺戮戰場的血腥場面，而是手術台上的種種情況，每個手術均會接觸血液、體液，久而久之培養出嚴謹的工作態度。在手術室期間，配戴好保護面罩、口罩、手術袍和手套這些常規「武裝」。必須正確處理血液及體液，清潔及消毒儀器達至無菌水平，並保障患者安全，將新冠感染個案排出門外。冀望大家都能遵守本份，嚴格執行感染控制措施，才可保障患者及家人，並且要努力配合政府的防疫抗疫工作，攜手合作，才能共建安全和平的家園，澳門加油！

手術室護士 黃景熙

西醫部 WESTERN 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 Medicine	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、鄧語詩 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 朱依諄 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
	皮膚科 Dermatology	葉張章 IP Cheong Cheong
	心臟科 Cardiology	梁逸倫 LEONG Iat Lon
	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	陳麗愉 CHAN Lai U
特約門診 SOPD (By appointment)	全科 General Medicine	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
	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 聶馥忠 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 林源 LAM Yuan、陳耀煒 CHAN Io Wai、甘偉豪 KAM Wai Hou
	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 婦科 Gynaecology	陶紅霖 TAO Honglin

西醫臨床
帶教指導門診
SOPD
WESTERN MEDICINE - CLINICAL INSTRUCTORS

科別 DEPARTMENT	導師 INSTRUCTORS
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 Vascular 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。

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

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！

澳門明愛 Caritas MACAU

贊助單位：
澳門基金會 FUNDAÇÃO MACAU

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

掛號熱線 Registration : (853) 2882 1838
查詢熱線 Enquiry : (853) 2882 1819
傳真 Fax : (853) 2882 1788
電郵 Email : hospital_enquiry@must.edu.mo