

UHEALTH

ISSUE

46

2023

HEALTH • NUTRITION • WELLNESS

優生活 健康常識雜誌

封面故事 每日八杯水？

焦點內容 口服「A酸」全攻略

HEALTH TALK CURRENT TREND IN ANTIOXIDANT FOOD

 科大醫院
University Hospital





目錄
content

優越人生源自今天的態度
生生不息追求健康生活智慧
活出理想的健康之路

- | | | | |
|----|---------------------|----|--|
| 4 | 封面故事
每日八杯水? | 21 | 美麗日記
中醫美容 內外並治 |
| 10 | 您問我答
生活上遇上健康迷思? | 24 | 識揀識食
認識抗生素 |
| 12 | 守護健康
肥厚型心肌病 | 26 | 養兒育女
兒童牙齒保健 |
| 14 | 肌不可失
口服「A酸」全攻略 | 29 | Health Talk
CURRENT TREND IN ANTIOXIDANT FOOD |
| 16 | 養生之道
一個好月子 健康一輩子 | 33 | 醫生資訊
DOCTOR LIST |
| 18 | 社工局提提您
濫用處方藥物的危害 | | |



八杯水？

每日

水是生命之源，對於人體來說，水分的攝入和排泄是非常重要的生理過程。然而，隨著生活節奏的加快，人們往往忽視了飲水習慣對健康的影響。飲水不足，會增加尿路結石的風險，亦會令消化道、腎臟、心臟等帶來負擔。常聽到大家討論，為了保持健康，每日要喝8杯，共約2公升水的理論，不過亦有人對此存疑，認為飲水量應因人而異。無論誰是誰非，唯一肯定就是身體健康與喝水習慣有著密不可分的關係。今期封面故事提出「每日八杯水？」的疑問，分別向中西醫生尋求專業意見。

水與泌尿系統健康

撰文 泌尿科 趙雲橋 醫生

對於人體來說，水分的攝入和排泄是非常重要的生理過程。泌尿系統是人體重要的排泄系統，主要負責排除代謝產物、調節水鹽平衡和酸鹼平衡。泌尿科常見疾病與飲水習慣之間存在著密切的關係，瞭解這些關係有助於我們更好地預防和治療泌尿系統疾病。

泌尿科常見疾病

1. 腎臟疾病：

腎臟疾病主要包括腎炎、腎病綜合徵、腎功能不全等。這些疾病與飲水習慣的關係主要表現在以下幾個方面：一是避免長時間大量飲水，以免加重腎臟負擔；二是避免飲用高糖、高鹽、高脂的飲料，以免加重腎臟損傷；三是根據醫生建議調整飲水量和種類，如慢性腎炎患者需要限制蛋白質和鉀的攝入，但仍需保證足夠的水分。

2. 泌尿系結石：

又稱尿石症，是泌尿系的常見病。結石可見於腎、膀胱、輸尿管和尿道的任何部位。但以腎與輸尿管結石為常見。多飲水是最簡便有效的防石方法。有資料顯示增加50%的尿量可以使尿石的發病率下降86%。對尿石症病人來說，應保持每日尿量在2000毫升以上，而且要均勻地飲水。尤其是餐後3小時是排泄的高峰，更要保持足夠的尿量。

3. 前列腺疾病：

前列腺疾病主要包括前列腺炎、前列腺增生等。這些疾病與飲水習慣的關係主要表現在以下幾個方面：一是避免長時間憋尿，以免刺激前列腺；二是避免飲用刺激性飲料，如咖啡、濃茶等；三是適當多飲水，以促進前列腺分泌物的排出。

4. 尿路感染：

尿路感染是由細菌感染引起的泌尿系統疾病，常見於女性。尿路感染與飲水習慣的關係主要表現在以下幾個方面：一是保持良好的個人衛生習慣，尤其是女性要注意外陰清潔；二是避免長時間憋尿，及時排尿；三是多喝水，以促進尿液的排出和細菌的清除。

良好飲水習慣的好處

1. 保持水分平衡：

適量飲水有助於維持體內水分平衡，促進血液循環，降低血液黏稠度，預防血栓形成。長期缺水會導致尿量減少、尿液濃縮，增加腎臟負擔，容易誘發腎結石、尿路感染等泌尿系統疾病。

2. 預防尿路感染：

充足的水分攝入有助於稀釋尿液，降低細菌在尿道內滋生的機會，從而預防尿路感染。此外，飲水還有助於沖洗尿道，清除殘留的尿液，減少細菌侵入的可能性。

3. 促進腎臟排毒功能：

適量飲水可以增加腎臟的濾過速率，幫助排出體內的廢物和毒素。長期缺水會導致腎臟功能減退，加速腎臟老化，增加患腎結石、腎衰竭等疾病的風險。

如何正確飲水？

1. 適量飲水：

每個人的飲水需求因年齡、性別、體重、活動量等因素而異，一般建議成年人每天飲水量在1500-2500毫升之間。具體飲水量可根據個人情況適當調整。

2. 定時飲水：

養成良好的飲水習慣，每天固定時間飲水，避免一次性大量飲水或長時間不喝水。

3. 合理選擇飲品：

盡量選擇無糖、低鹽、低脂的飲品，如白開水、礦泉水、淡茶等。避免飲用高糖、高鹽、高脂的飲料。



總括而言，泌尿科常見疾病與飲水習慣密切相關。養成良好的飲水習慣，有助於預防和改善泌尿系統疾病，維護身體健康。另外，定期進行泌尿系統的體檢可及時發現和治療疾病。如有疑問或不適，請及時就診泌尿科醫生。

二十四節氣 喝水養生法

撰文 中醫部 林業欣中醫生

根據中醫理論，水有養陰補陰、滋陰生津的功效，合理喝水能有助養生。相反，喝水不足，身體有機會出現缺水問題，例如便秘及代謝功能變差等情況。

何謂合理喝水？

傳統中醫認為喝水量應因人而異，主張「按需喝水，順應需求」，如脾陽不足的人士，亂喝水可能會加重脾陽受損或喝水太多易形成痰飲病。一般的建議是「體重每公斤乘以30CC」就是一天的攝水量。如天氣熱，出汗量大可以再多補充適量的水份。喝水亦應以緩慢、少量、多次的方式進行，不宜一次大量喝水以造成身體負擔。此外，中醫同時重視「天人合一」及「順應自然」的觀念，認為養生之道應遵從一年四季氣候變化，以中國傳統二十四節氣為基礎調節喝水養生習慣。



二十四節氣與喝水的關係

春

立春：萬物始生、陽氣生發的春季已經到來。

雨水：每年正月十五前後，降雨增多。

驚蟄：天氣日漸轉暖，氣溫還是普遍偏低和乾燥。

春分：氣候溫和，雨水充沛，易犯春困，可多做深呼吸及運動。

清明：為春令之氣升發舒暢的時節，養生要注意護肝。

穀雨：雨水增多，濕氣較重，肝氣當令，要注意調養肝氣。

春季時節早晚較冷，風邪漸增，常見口舌乾燥現象。春天適量增加喝水量可緩解口乾舌燥的問題。因春季屬木，與肝相應，所以養生要注意調養肝氣。同時，春季肝氣盛，亦易克脾，故應重養肝脾兩臟。中醫理論中提到「肝藏血、脾統血」等觀點，適量增加喝水能促進血液化生充足，使「肝有所藏，脾有所統」的功能得以正常運作。

秋

立秋：秋天即將到來。雖然天氣逐漸涼爽，但還有「秋老虎」的餘威仍不容忽視。

處暑：炎熱即將過去，氣溫逐日下降，燥氣明顯，肺易受傷。

白露：氣溫下降，濕度尚大，多露水，涼爽的秋天來了，此時要注意養肺。

秋分：意味著秋天已過了一半，氣溫逐漸下降，開始步入深秋季節，要預防秋燥。

寒露：天氣轉寒，隨著寒氣的增長，萬物亦逐漸蕭落。

霜降：秋季的最後一個節氣，也是陽氣從收到藏的過程。

秋天存在“秋燥”的問題，燥邪為盛，極易傷人肺陰，易出現咽乾、皮膚乾燥、感冒咳嗽等情況。古人有「朝朝飲水，晚晚蜜湯」的說法，秋季時節宜注意潤肺養胃，以免加重秋燥。建議最好少量多次喝足水補充水份，能緩解秋燥，幫助潤肺。

夏

立夏：雷雨增多，天氣轉熱，要顧護心神和精神調養。

小滿：氣溫明顯升高，雨量增加。

芒種：氣溫明顯升高，天氣炎熱，要注意多喝水。

夏至：為盛夏的開始，盛夏出汗多，易耗失津液。

小暑：即「小熱」已到來，開始天氣炎熱。

大暑：是全年氣溫最高的時候，亦是陽氣最盛的時節，人體出汗較多，易出現耗氣傷陰的情況。

夏天天氣炎熱，氣溫較高，人體汗出較多，因此要多喝水補充身體水分，夏季養生要注重水份的「滋養」，以保持人體充足的水份，維持體內良好的臟腑功能，但注意不能喝冰水，以免損傷脾胃之氣而引起胃脹不適或腹瀉等問題。

冬

立冬：為冬季第一個節氣。此時草木凋零，萬物活動趨向伏藏休止的狀態。

小雪：開始降雪，提示陽氣潛藏，陰氣漸盛，氣溫降低。

大雪：開始出現大幅降雪的天氣，應做好防寒保暖措施，以增加禦寒能力。

冬至：為「陰極之至，陽氣始生」的時候。

小寒：最寒冷的日子已來臨。進補宜食溫。

大寒：是寒氣最重的節氣，此時應保持心境平和，安心養性，以順應冬季「封藏」的特質。

冬季氣候乾冷，室內暖氣和空調會加重人體水分流失，皮膚及鼻腔乾燥更甚，故適量補充水份是必需的，但要注意喝水宜飲和暖溫開水，不宜飲涼水或冷水，以免損傷體內的陽氣，且水溫不能太熱，以免過燙的水破壞食道黏膜，造成對身體不利。



撰文 西醫全科 林灼幫醫生

流感可怕嗎？為何需要接種季節性流感疫苗？

一般來說，大部分人士感染流感後，可在 2 至 7 天內自行痊癒。但一些高風險人士，如孕婦、幼兒、長者、慢性病患者、肥胖人士（BMI 為 30 或以上），在感染流感病毒後較易產生嚴重併發症，甚至死亡。但流感病毒並不可怕，因為接種季節性流感疫苗是預防流感最有效的措施，可以顯著降低罹患流感和發生嚴重併發症的風險。

為甚麼流感疫苗有季節之分？每年都需要重新接種嗎？

是的，每年都要重新接種，原因有兩個。第一，流感病毒極易產生變異，為匹配不斷變異的流感病毒，世界衛生組織會為流感疫苗成份更新一個或多個毒株。第二，流感疫苗時效一般為一年，且流感病毒的抗原性每年都會發生變化，因此需每年重複接種，以保持適當的免疫力。

所有人都適合接種流感疫苗嗎？

由於流感病毒感染力強，一般來說，除了部分對疫苗有禁忌症人士，其他年滿 6 個月及以上的人群都應接種流感疫苗。

高危人群包括：

- 醫護人員
- 6 個月至未滿 18 歲的兒童及青少年
- 50 歲或以上的人士
- 孕婦
- 居於護理院舍人士（例如安老院舍和殘疾人士院舍）
- 家商業從業員

接種流感疫苗有指定接種時期嗎？

每年 9 月開始，就應儘早接種流感疫苗。因為流感病毒四季可散發，本澳流感高峰期是 1 至 3 月份，而接種疫苗後，一般需要至少 2 至 3 星期才能產生足夠抗體保護。因此，於 9 月流感疫苗開放後儘早接種，這樣便可於整個流感季作出有效預防。

接種後會感到不適或有其他需要注意嗎？

接種後較常出現的輕微不適包括：低熱、疲倦、肌肉或頭痛等，只要適當休息，情況慢慢好轉便不用擔心。萬一疫苗接種後發燒持續超過 48 小時，出現呼吸困難、心跳加速、意識或行為改變等異常狀況，應迅速就醫。

接種後需要留院觀察？

為確保安全，接種後亦建議留院觀察至少 30 分鐘或以上，待確定無即時過敏反應或其他不適後才離開。如有抗血小板或抗凝血藥物或凝血功能異常者，接種後需於注射部位加壓至少 5 分鐘，並觀察是否仍有出血或血腫情形。

生活上遇上健康迷思？

歡迎把問題電郵至 hospital_enquiry@uh.org.mo

合適的問題經整理後由本院醫護人員為大家作解答



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！



贊助單位：



心肌病 肥厚型

撰文 心臟科 梁逸倫醫生

近年，市民對心臟病認知逐漸增加，但其中一種致命性相當高的心臟病 — 肥厚型心肌病，大家卻所知不知多。此症並不少見，約200至500人中，便有1人患病，即使青壯年也有機會患上。患者的左心室壁增厚，甚至導致阻塞，會出現心律失常、呼吸困難、心鳴、活動能力下降等等，近兩成人會死於突發性心臟病，絕對不能少覷。幸而，近年出現新一代藥物，打破傳統治療選擇少及成效不佳的限制，大大減低患者心臟猝死的風險，更能提升他們的生活質素。

為何會患上肥厚型心肌病？

部分肥厚型心肌病個案成因不明，但部分則與遺傳有關。根據定義，左心室任何位置，最大的舒張期壁厚達到或超過15毫米，且沒有其他肥大的原因，即屬肥厚型心肌病。對於肥厚型心肌病病人的家庭成員，或者與陽性基因測試相結合，肥大程度較低（13至14毫米）也可以被診斷為肥厚型心肌病。但最簡單的是，透過無創傷的心臟彩色超聲波檢查，就能幫助普通年輕人篩查。肥厚型心肌病有不同嚴重程度之分，當左心室流出道壓力梯度達到或超過30毫米汞柱，肥厚型心肌病有機會演變為阻塞性，阻礙血流，也有機會令二尖瓣膜扭曲變形，以致最終閉鎖不全，引致逆流。



這病危嗎？如何診斷？

肥厚型心肌病的症狀眾多，包括呼吸困難（48%）、心律失常（35%）、心鳴（36%）、頭暈（35%）、疲勞或虛弱（27%）、運動能力下降（27%）、胸痛或壓迫感（約25%）、曾經暈厥（15-25%）、和活動時出現暈厥（約20%）。研究顯示，大約50%阻塞性肥厚型心肌病患者有症狀，但只有10%至20%的人被診斷出來，反映確診及治療比率極低，患者猶如背負著計時炸彈，心臟危機一觸即發。事實上，肥厚型心肌病的總體死亡風險較一般人口高出3倍以上。16%患者死亡原因是突發性心臟死亡。

一旦患病該如何是好？

肥厚型心肌病嚴重影響病人的生活質素。近八成患者表示此症限制了他們的日常活動，逾六成表示影響了他們的工作，近八成表示因此而感到焦慮或抑鬱。值得一提的是，不少人以為心臟病是「老人專利」，但肥厚型心肌病影響著不同年齡層人士，而在40歲以下被診斷出來的病人中，有24%發展出心房顫動，22%經歷心力衰竭，32%有心室性心律失常，顯示此症會全面影響患者的心臟健康。40歲以下人士仍在工作和家庭崗位上相當活躍，此症令他們逐漸對生活和工作感到力不從心，對其身心影響之大，不難想像。

目前，醫學界用於肥厚型心肌病的藥物治療選擇頗為有限，主要包括血管轉化酶抑制劑、強心劑、心律不正藥物等，可惜全部都是用於其他心臟疾病，無法針對此症根源作出治療，只能改善肥厚型心肌病的部分症狀，而且用藥時限制及副作用均較多。

幸而，近年此一困局終於出現突破。近年醫學界成功研發首隻專門針對肥厚型心肌病的肌球蛋白抑制劑馬伐卡替汀（Mavacamten），它通過抑制過度的肌球蛋白的形成，來降低心肌收縮力，減低心肌收縮過度、左心室肥厚的機會。

研究人員安排患者接受隨機、雙盲對照試驗（EXPLORER-HCM），發現使用肌球蛋白抑制劑患者比使用安慰劑患者，在運動後左心室出口通道壓力、氧耗量、症狀等各方面，都大有改善，而且副作用不明顯；更值得鼓舞的

是，34%使用新藥的患者，心臟衰竭的程度至少改善了一級；相反安慰劑組則有一名患者突然死亡。

另外，值得一提的是，過往，肥厚型心肌病患者如無法控制病情，便要接受具相當入侵性的「室間隔減容術（Septal reduction therapy）」，但服用了馬伐卡替汀的患者，須要接受此手術的比例僅為14%，比安慰劑組別的70%低很多，顯示藥物有助控制病情，患者可以「避過一刀」。

馬伐卡替汀近日已獲美國、歐盟及本澳批准使用。隨著新藥的出現，患者不再只能「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，而是可以作出針對性治療，有望扭轉人生，擁抱新生活。希望藥物在澳門及科大醫院的引入，能輻射於亞洲及大灣區，為受此病困擾的病人提供適當及有效的治療及照顧。



全攻略 口服「A酸」

撰文 皮膚科 葉章張 醫生

受痘痘困擾的朋友可能也聽過一種藥物名為「A酸」，全稱異維甲酸。如果使用得當，「A酸」是痘痘治療中相當有效的武器，對於許多難治的痘痘症狀，都有徹底的治療效果。但不得不提，任何藥物（包括中藥）都有機會伴隨著副作用，不過亦無需過份擔心而對其避而遠之。事實上，副作用發生的概率與藥物的劑量、患者的體質密切相關，只要經專業指導服用，副作用發生的概率將大大下降。今天，Dr. IP 幫大家整理一份口服「A酸」的完整攻略，讓大家吃藥安心，治療放心，助大家戰痘成功！

1. 注意保濕

口服「A酸」以後會出現皮膚乾、口乾、鼻乾和眼乾。乾燥是口服「A酸」最容易出現的副作用，特別是秋冬季節。皮膚乾燥明顯的時候會容易發癢，過敏性膚質的人甚至有機會發生濕疹。口乾會容易發生唇炎，唇部、嘴角乾裂、脫皮。鼻粘膜乾燥可能會出現流鼻血。眼乾會使佩戴隱形眼鏡的患者感到眼部不適。

但要知道，這也是藥物發揮作用的標誌！

改善的方式很簡單：多喝水，注意保濕！皮膚勤用潤膚劑，要注意不要使用蜜蠟脫毛，避免在皮膚上使用刺激性大的產品；假如出現濕疹的話應該在覆診的時候告知醫生，必要時可以外用濕疹藥膏。唇部勤用潤唇膏；鼻腔乾燥可以用棉花棒塗抹凡士林、石蠟油或者紅黴素眼膏；眼睛乾燥的患者可以滴人工淚液。

2. 注意防曬

口服「A酸」後因為皮膚角質層變薄，可能會導致光敏性增加，也就是對紫外線會容易敏感。所以，在服藥期間，外出時應該注意防曬，使用防曬產品、戴帽子、撐傘，盡量避免去海灘和露天游泳池游泳、浮潛等戶外活動。

3. 定期檢查血脂、肝功能指數

約有50%口服「A酸」的人甘油三酯會升高，而膽固醇會升高的大概有30%。所以在口服「A酸」前，建議先檢查空腹時的血清甘油三酯和膽固醇。而在服藥期間建議每1~2週監測一次直到血脂達到穩定的水平。但假如用藥前血脂水平正常，年紀較輕又沒有肥胖、糖尿病這些危險因素，就不需要這麼頻繁的檢測，在服藥4週後和服藥8週後分別檢測一次，以後每2個月監測一次即可。

如果血脂升高，可以先進行飲食控制，切勿暴飲暴食，避免高脂飲食，假如沒有下降，醫生可以減少藥物用量或者處方降脂藥物調整血脂。除非血脂升高的狀況嚴重（如甘油三酯指數達到 800mg / dL 或 9mmol / L 以上），才需要考慮停藥。

另外，口服「A酸」可能會使肝功能指數升高，但發生幾率很低，一般發生在開始治療的2至8周，嚴重、持久的肝損傷發生機會小於1%。所以在開始治療前建議先進行肝功能檢測，服藥期間每月複查一次肝功能指數，以確定肝功能正常。一般肝酶指數升高至正常水平的3倍以上才需要停藥，如果在3倍以下，只需要調整藥物的劑量即可，調整藥量後一般肝酶指數會恢復至正常。

4. 嚴格避孕

口服「A酸」可能引起的副作用中，首先要注意的是口服「A酸」對胎兒有嚴重的不良影響。有可能懷孕的女性患者在治療前1個月、治療期間和治療後1個月內（國內的指南建議治療後3個月內）都必須同時使用兩種可靠的避孕形式，嚴格避孕！而對於男性因為資料有限，一般建議男士服藥期間也要同時嚴格避孕。

5. 隨餐服藥更有效

研究顯示，空腹服用和隨餐服用（尤其是食用高脂肪含量的食物）比較下，隨餐服用的吸收率高很多！所以，建議服藥的最佳時間是餐中服用或者餐後馬上服用。

6. 療效不好不用慌

少數患者在使用口服「A酸」初期，可能有所謂「爆痘期」，也就是痘痘暫時性惡化的現象，與體質有關。假如出現這種情況，不需要驚慌，假如症狀比較嚴重，可以覆診讓醫生做適當處理，有必要的話及時調整用藥。

另外，即使你沒有經歷「爆痘期」，「A酸」的起效與其他藥相比也會比較慢，因為它要達到一定的累積劑量才會起效，也就是說，服藥初期可能會看不到效果，所以一定要有耐心，假如有疑問一定要和醫生溝通。

7. 避免補充維生素A

服藥期間要同服其他藥物應該先諮詢醫生，例如維生素A就應該避免服用，避免產生毒性的風險增加。

8. 避免服用四環素類抗生素

有少數的案例出現頭痛、頭暈、惡心、嘔吐、視力下降的症狀。當和四環素、多西環素、米諾環素、賴甲環素合用的時候，可能會增加發生的幾率。所以，服藥期間要避免口服四環素類抗生素。

9. 不要捐血

有建議在治療過程中以及在停藥至少1 個月後再捐血，避免血中的「A酸」影響他人。

10.多與醫生溝通

曾經有患者在口服「A酸」的時候患抑鬱症和自殺而引起媒體大肆報道。但是已經有大規模的流行病學調查證實兩者並沒有關聯。而且嚴重的痤瘡本身是會導致患者產生心理問題。所以目前醫學界認為沒有證據能確認服用「A酸」會導致抑鬱或自殺意念。

但是，如果在服藥中感覺情緒、精神、睡眠狀況有所改變，請告訴你的醫生，多和醫生溝通。

總而言之，口服「A酸」是治療嚴重和頑固暗瘡的特效武器。儘管有可能會出現不良反應，但多數情況下都可以避免或緩解的。

戰痘漫漫長路，我們一起來努力！

健康一輩子 一個好月子



撰文 中醫部 詹晶晶中醫生

懷孕、生產，是女性生命中重要的一段歷程。產婦產後體質屬「多虛多瘀」的狀態，若靠正確的調理保健方式，確實能修補身體氣血的虧損。若產後能適當的調養，不但可使體力恢復並幫助子宮復舊，也可藉此改善原本虛弱的體質。因此，女性朋友應該要重視坐月子的這段黃金期間，好好保養身體從裡到外調理體質，落實「用一個月做好月子、換來健康一輩子」的理念是值得的。

做好產後調理四階段

中醫建議新手媽媽在產後頭幾天應依據理氣化瘀、調養脾胃的法則，以味道清淡、易消化吸收的食物為主。在惡露乾淨後，產婦才比較適宜進補。至於應該如何進補，則應視乎產婦體質而定，一般可從補氣血、滋陰養陽等方面著手。



第一階段

（產後第1周自然產後第1至6天，剖腹產後1至13天）

祛瘀生新，促進乳汁分泌

「未病先防、既病防變、瘥後防復」，中醫「治未病」三大核心，也是防治糖尿病的始終。六淫七情皆可致病，因此人體須起居有常，飲食有節，心安不懼，不妄勞作，形神俱在，正氣存內。《黃帝內經》中說：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」。「五穀」指的是小米、面、大米，黏黃米和豆類，都是種子，種子都有生髮之能量，人吃後用以滋養人的生命力。日常膳食要注重調整膳食結構，以五穀為主食，越是自然的食物更有益於身體。所以，首要是樹立正確的「治未病」大健康觀。

第二階段

（產後第2周自然產後7至13天，剖腹產後14至20天）

養血化瘀兼補氣

此時調理的重點是改善「多虛」，產後氣血俱虛，此時可配合產後藥補來養血化瘀兼補氣、補腰腎，是以生化湯為主，再依孕婦個人體質不同的加減方。一般用藥為當歸、川芎、黨參、黃耆、炒杜仲、大棗、枸杞、炙甘草等。其主要功效在促進子宮收縮、子宮內膜修補、補腰腎。故產後第2階段：逐漸偏向「溫補」，可適量食用含酒或麻油的料理，但不建議酒味太重。若屬燥熱體質，可用苦茶油代替麻油。此時也是利水消腫的最佳時期，常加入健脾利濕的中藥，如黃耆、益母草、茯苓等。若有哺乳需求，也會持續加入發奶中藥。

第三階段

（產後第3周自然產後第14天至20天，剖腹產後第21天至27天）

補氣養血，健脾祛濕

著重調理脾胃。脾胃功能障礙是產婦常見的困擾，四神湯加四君子湯入帶脈，不僅調理脾胃，還可防止子宮脫垂。且此湯健脾利濕，也可調節水分代謝，有塑身效果。加味四神湯：黨參、芡實、茯苓、蓮子、紅棗、山藥等。此時惡露已少，是進補的最佳時機改善原先的弱勢體質，例如過敏、腰酸、腸胃弱、經常感冒、痛經、手腳冰冷等。食療上可以開始吃大量酒的料理：例如麻油雞、燒酒雞等。若有哺乳需求，仍會持續加入發奶中藥。

第四階段

（產後第4周自然產21天至28天，剖腹產後第28天至36天）

補氣血強筋骨，預防腰酸背痛

到了這個階段，惡露已淨或將盡，中醫調理以補腎氣為主，並採取較「熱補」的方式來強化體質，為產後體力的恢復鞏固基礎，同時減緩產後落發、預防腰酸背痛與骨質疏鬆，幫助抗老化以維持青春體態。此時可以用十全大補湯加減：黃耆、黨參、茯苓、炒白朮、炙甘草、當歸、川芎、熟地、白芍、桂枝、枸杞、巴戟天、肉蓯蓉、補骨脂、炒杜仲、黃精、大棗等。其主要功效在幫助卵巢、骨盆恢復、補腎固筋骨。若有哺乳需求，仍會持續加入發奶中藥。若出了月子身體有局部肥胖問題的話，可考慮加入埋線以及電針來雕塑局部體態。產後許多減重婦女會發現，往往四肢先瘦了但肚子卻還是肉肉的，或是肚子雖然瘦下來但緊致度與以往不同，這時候就可以透過電針穴道的方式去加強刺激，同時還能幫助產後腹直肌分離的女性回復肌肉的彈性，另外經由埋線在腹部的帶脈穴、天樞穴及關元穴，可直接活絡腰腹以外，還可提升新陳代謝的速度。

以上屬於一般體質的產後調補，若有需要請諮詢中醫生。坐月子期間若有感冒、發燒或腹痛等異常症狀，中藥宜暫時停服，並諮詢醫生求診治療。



圖片一

濫用處方藥物的危害

「濫用處方藥」(圖片一)是指病人為獲得欣快感、認同感或其他感受，未遵從或未經醫囑使用的情況下，過度且強迫使用某種藥物，且傷害個人健康。近年處方藥濫用問題日益嚴重，主要集中在青少年，危害風險卻不容忽視。

「濫用處方藥」主要原因來自於市民認為醫生所開立的處方藥是安全的，但實際上「濫用處方藥」(圖片二)會導致藥物成癮、對機體造成長期損害；大量或長期使用可能會導致過量使用、對機體造成永久性損害、甚至致命，並非一般市民所認知的那樣安全。

近年用作消遣的處方藥物類型主要為中樞神經系統的鎮靜安眠藥和興奮劑、鴉片類和嗎啡衍生物的止痛劑、以及抗憂鬱劑等精神科藥物。因此在使用上述藥物的同時，醫生、藥劑師與病人需格外注意可能伴隨之濫用風險的發生，勿忽略成癮的風險，否則後果嚴重。

家長需要時刻關心子女，「濫用處方藥」可能會導致子女出現異常的情緒，如過度興奮、激動、嗜睡、依賴藥物、情緒低落、記憶力下降、反應遲鈍和食慾下降等，如果不加控制治療，還會導致幻覺、猜忌、妄想、甚至暴力情緒和暴力行為等精神症狀。請家長以關懷和耐心作出引導，並立即向專業人士尋求諮詢或協助。

市民如果想進一步瞭解「濫用處方藥」的危害和戒毒求助資訊，可瀏覽澳門禁毒網網頁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。



澳門禁毒網



圖片二

CTM 光纖 360°

全屋 Wi-Fi 覆蓋

超級 Wi-Fi

極速上網速度

無限制家居娛樂

上網新趨勢

申請 \$580 / 2Gbps 月費計劃

\$0 換購

光纖 360° 方案設備連安裝 (價值: \$7,000)

註：以上優惠受相關之服務條款所約束。

詳情

www.ctm.net

服務第一熱線：1000

CTM 澳門電訊

證券投資APP

新戶更享3個月0佣金

- 極速線上開戶、交易快
- 轉入股票回贈高達HKD**2000**
- 佣金只需**0.06%**
- 免存倉費



掃碼了解
活動詳情



活動時間：2023年1月1日至2023年6月30日

各項推廣均受有關條款及細則約束

風險提示：客戶需明瞭投資涉及風險，股票價格可升可跌，甚至變成毫無價值。客戶交易前需了解股票價格變化可能引致的風險及虧損，以上內容並不構成對任何人士的投資推薦或建議。

服務熱線：+853 28337766
www.mdb.com.mo

● 雙鏡總行地址：澳門宋玉生廣場22號雙鏡大廈
● 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舖



掃碼下載
手機銀行APP



證券投資
立即下載APP



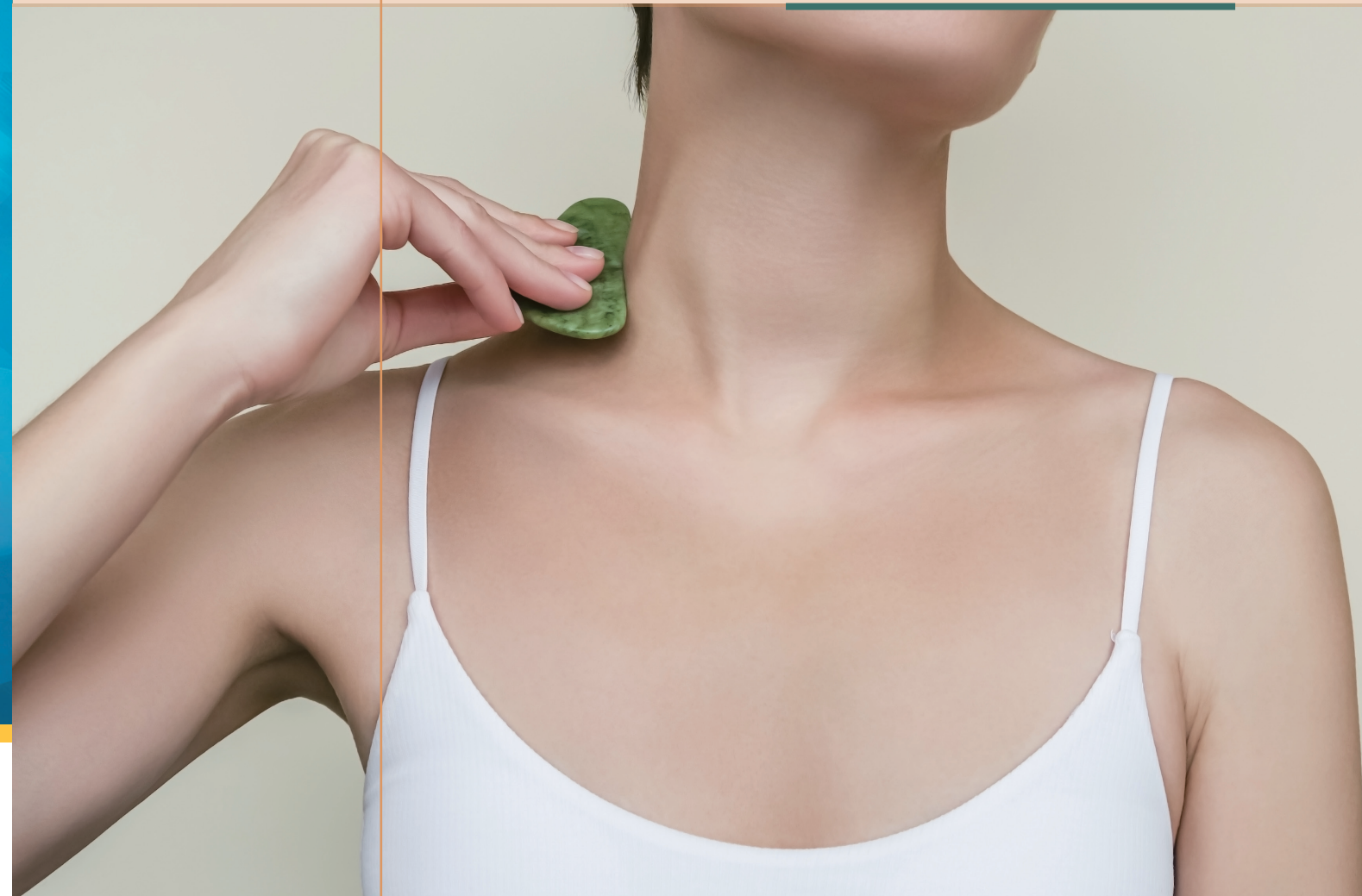
掃碼了解
微信公眾號

美麗日記

內外並治 中醫美容

撰文 中醫部 **陳飛燕** 中醫生

「美」能令人賞心悅目，美麗的容顏自然是人們所渴望追求的。古時武則天以「天后煉益母草澤面」方，使皮膚嫩滑白潤，紅艷光澤。楊貴妃用「紅玉膏」潤澤皮膚，通利血絡。古人亦有多種治療粉刺、黃褐斑、脫髮、疤痕等容顏問題的方法。在現今醫學美容盛行的時代，中醫美容亦從不缺席。



安全有效 方法多樣

中醫美容重視內外並治，採用自然療法，通過改善人體的內在因素而保持皮膚健康美麗，並針對頭面局部問題進行治療，內外及標本同治。中醫美容方法多樣，包括中藥內服、中藥外敷、針刺、艾灸、推拿按摩、心理治療等，以整體調理為基礎，並針對頭面局部問題進行治療，內外及標本同治。這些治療均屬於自然療法，安全有效，無副作用，避免了化學藥物和化妝品對人體的危害，對美白退黃、潤澤面色、祛斑、祛痘消印、祛皺提升、烏髮生髮、延緩衰老等均有療效。



由內而外的美麗

中醫美容不能只講求局部的美容，必須先從整個身體的調養做起。中醫認為氣血的盛衰和運行狀況直接影響著容顏的狀況，讓血氣暢通，陰陽平衡，全身舒適，美容效果才會事半功倍。面容顏澤和飽滿度與身體的經脈氣血暢通有著非常密切的關係，如脾胃虛弱，氣血不足則面色萎黃，皮膚鬆弛，皺紋增多；肝氣鬱結，氣滯血瘀導致面色晦黯、黃褐斑、黑眼圈等問題；肝腎精血不足則使頭髮乾枯，脫髮增加，白髮增多；肺脾兩虛，皮膚變得粗糙，缺少光澤；肺胃積熱或內有濕熱，則令頭皮或面部皮膚的油脂分泌增多，易生粉刺。只有臟腑功能正常、氣血旺盛，陰陽平衡，才能使面部紅潤白晰、細膩光滑飽滿。

美麗的容顏離不開均衡的營養，而各種營養素的主要來源是食物，利用食物進行美容，在我國已有著悠久的歷史，在最早的中藥學專著《神農本草經》中已記載了許多「好顏色、和顏色、悅顏色、潤澤」的藥物，在其他古籍中亦記載了大量藥食同源的食材，其中沿用至今，已被現代醫學研究證實有效的有薏苡仁、杏仁、桃仁、百合、冬瓜仁、芡實、紅棗、黑芝麻、阿膠、玫瑰花、蜂蜜等多種藥食兩樣的本草。

以下介紹三款針對不同皮膚問題的內服藥膳及一款外敷面膜，若有疑問請諮詢註冊中醫。

除皺蓮子龍眼湯

處方 蓮子50g、芡實50g、薏苡仁75g、龍眼肉15g。

製法 上面四藥加水適量，文火煮約1小時。服時加蜂蜜少許調味。

功效 健脾益氣 補血潤膚。使粗糙、黝黑的皮膚變得潤滑細膩，減少皺紋。

黑耳紅棗湯

處方 黑木耳40克、紅棗20枚。

製法 將黑木耳洗淨，紅棗去核，加水適量，文火煮約1小時。服時加蜂蜜少許調味。

功效 健脾補氣，活血行瘀。能助祛除面部黃褐斑，改善膚色暗沉，使肌膚紅潤。

注意：孕婦謹服。

枇杷薏仁粥

處方 生薏仁100克，鮮枇杷果肉60克，枇杷葉15克。

製法 把枇杷葉切碎，加適量水，文火煮10-15分鐘後去渣留汁，加入薏仁煮粥，粥熟後切碎枇杷果肉放入並攪勻服食。

功效 疏風清熱，滲濕健脾。能減少油脂分泌，消除粉刺及痤瘡。

雙仁面膜

處方 杏仁、桃仁適量，研磨成細粉狀，加細鹽1小湯匙，以水/玫瑰花水/牛奶調成糊狀，塗敷於面部約10-15分鐘。

功效 滋養皮膚，促使皮膚白嫩。

注意：使用前先取少量敷於頸部數分鐘進行測試，若局部出現痕癢或刺痛感，即個人皮膚對此面膜過敏，不適用於面部。



抗 生 素 認 識

撰文 西藥房 賴啟楹藥劑師

談起抗生素，很多人第一時間就會把它和消炎藥聯想起來。然而，消炎藥並非一種特定藥物，還有很多其它藥物都可能被歸類為「消炎藥」，例如：類固醇及止痛藥等。此外，引起發炎亦有多種原因，包括：細菌感染、病毒感染、真菌感染、外傷等；而抗生素只是其中一種用作治療細菌性感染引起發炎的藥物。

抗生素的歷史

抗生素首次在上世紀中葉出現時，曾被譽為神藥。當時無論醫生或病人都對它的神奇效果感到驚訝。於1940年前，當抗生素還未出現，治療感染的方法局限於手術引流、防腐劑、銀化合物、砷劑等。細菌性心內膜炎幾乎都是致命疾病，當時被診斷患上肺炎或腦膜炎的病人，就好像被判死刑。直到二十世紀後，半葉抗生素的快速發展確實是一個奇蹟，它為臨床醫生提供了許多成功治療各種細菌感染的選擇。在過去的五、六十年裡，醫生們更一直期望抗生素能夠幾乎治癒所有受細菌感染的病人。可是，在使用青黴素幾年後，葡萄球菌迅速地對這種神奇藥物產生了抗藥性，從那時起，也有越來越多的細菌對抗生素產生了抗藥性。

甚麼是抗藥性

抗藥性是指細菌獲得了一種新特性，可以保護它們免受抗生素的侵害。例如，某些類型的細菌可以產生一種使某些抗生素無效的物質。能夠保護自己免受幾種不同抗生素侵害的細菌被稱為「多重抗藥性」。目前世界對於抗生素的使用過於頻繁，而且使用不當的情況也很普遍。這導致許多不同類型的細菌對抗生素產生抗藥性（無反應）。而新抗生素研發管道有限，世界衛生組織（WHO）呼籲，世界各國都應正視抗生素使用的問題，避免抗藥性繼續擴大。



正確使用抗生素

抗生素是藉由殺死細菌來減輕感染部位的發炎反應，換句話說，抗生素對病毒、真菌、外傷等引發的發炎，是無能為力的。如果病症不是由一些細菌引發的，吃再多抗生素也是沒用。好像感冒例如咳嗽、鼻塞、支氣管炎或流感等呼吸道疾病多半是病毒引起，很可能跟細菌感染無關，就不需要使用抗生素。另一方面，抗生素治療也有副作用，例如，皮膚紅疹、搔癢、噁心或腹瀉等。所以使用抗生素前，必須留意以下事項：

- 須按醫生處方服用：完成整個療程，即使疾病症狀消退，也不代表所有細菌都已被殺死，殘留的細菌有機會令病情復發。
- 應與水服用：其它飲料如果汁、乳製品，或酒精會影響身體吸收某些藥物；葡萄柚汁和含有鈣等礦物質的膳食補充劑也可能抑制抗生素的作用。
- 服藥後需等待至少三小時才能進食乳製品：包括牛奶、奶油、優格、起司等。
- 依時服藥：有些抗生素於每天指定時間服用，有些則在飯前、飯中或飯後服用。



保健 兒童牙齒

撰文 牙科 **陳昊麟**牙科醫生

一口好的牙齒，可以給孩子的生理和心理都加分不少，如何可以獲得一口好的牙齒呢？



寶寶的第一顆牙齒：長牙時的注意事項

一般來說在寶寶出生後3至6個月左右就會開始長牙齒，那麼寶寶長牙期有哪些注意事項呢？



1、牙膠用起來
長牙期的寶寶很喜歡咬東西，為了避免寶寶抓咬不衛生不安全的物品，建議家長們為寶寶添置牙膠，可以舒緩寶寶出牙時的不適感、增加安全感，還可以鍛煉寶寶嚼、咬的動作，有助於牙齒的健康成長。

2、口水巾不能少
長牙期的寶寶還喜歡流口水，主要是因為寶寶出牙的時候刺激了牙齦神經，引起了唾液腺分泌的增加，加上年幼的寶寶吞咽功能還不完善，所以口水自然會流下，這時候給寶寶準備口水巾或者是圍兜，能很好地保持清潔衛生。



關於兒童齲齒的注意事項

寶寶的乳齒最終會脫落，為恒齒騰出空間，但這並不代表早期齲齒不重要。兒童早期齲齒可導致牙齒提早脫落，同時令日後的口腔護理變得困難。我們要注意這些因蛀牙而引起嚴重牙痛和牙齒提早脫落的情況，因為乳齒會影響恒齒的生長。沒有乳齒，恒齒可能會發育不良。幼兒齲齒亦有可能造成聽力和言語問題。這些問題都會損害孩子的自我形象，降低他們的生活質素。

兒童蛀牙怎麼辦？

如果初期蛀牙的部位是在牙齒的琺瑯質，牙醫可能建議一些再礦化的治療，例如在蛀牙部位塗上氟漆，這樣可令牙齒琺瑯質再礦化，修復初期蛀壞的部份。如果蛀牙情況嚴重，甚至蔓延至牙本質或牙髓，那麼進行再礦化的治療便不足以處理，必須由牙醫來修復牙齒。兒童晚期蛀牙的治療方法與處理成人蛀牙的方法相同，治療時甚至可能涉及我們熟悉的治療方法，例如補牙、杜牙根或鑲配人造牙冠。然而，當蛀牙情況非常嚴重，則可能需要拔牙。牙醫在檢查孩子的牙齒後，會為您建議最佳的治療方法。

兒童牙齦及牙齒護理

要維持寶寶的牙齦健康，家長可於每次餵食後以乾淨的濕紗巾或矽膠指套擦拭寶寶的上下牙齦。當寶寶長出第一顆牙齒後，就應該開始使用牙刷和牙膏。每天兩次，使用軟毛牙刷和顆粒大小的無氟牙膏為寶寶輕輕刷牙。一些兒童牙刷的刷頭尤其適合牙齒仍在發育中的小孩。當寶寶長出兩隻相連的牙齒後，家長便可以定期使用牙線。以兒童牙線清潔，有助去除牙菌膜以及牙縫之間和牙齦邊緣的食物殘渣。

兒童牙齒保健的重要性

要維持兒童乳齒的健康，沒有方法比及早實行良好口腔衛生習慣來得更有效。小兒牙科保健可確保小孩的乳齒健康，確保孩子在兩歲前進行首次牙齒檢查。預防蛀牙及其他牙科疾病的出現。確保孩子在兩歲前進行首次牙齒檢查。醫生會清除於孩子牙齒上積聚的牙菌斑或卡在牙齒之間的食物殘渣，保護牙齒健康。這個過程能夠預防細菌繼續滋生，避免其他牙科疾病（如蛀牙或牙齦組織發炎）的出現，令例行牙科檢查變得更有趣，為孩子帶來令牙齒健康的獎賞。

專業的兒科牙醫會為您提供在家護理兒童牙齒的專業貼士，包括正確使用牙線及刷牙的方法，及根據孩子牙齒狀況作出的額外建議。



ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

RUBORIL®
Sensitive Skin with Redness

您可知道
全球有超過四億人口
患上玫瑰痤瘡？

RUBORIL® 泛紅防禦系列

- 含專利β-calm復合配方和四種活性成分
- 持續改善泛紅問題
- 全線7款產品由「清潔」、「改善」至「保護」
- 經臨床測試，連續使用28日後效果得到確定

於科大醫院公开发售

查詢: (853)2882 1819



Instagram



Facebook

HEALTH TALK

Current Trend in Antioxidant Food

By **Joey Chan**, Dietitian

Many people believe that consuming more natural antioxidant foods can help delay aging and prevent diseases. Is this really true? Before having the answer, let's look into the meaning of oxidative stress and how it is related to antioxidant foods first.



What is Oxidative Stress?

In our body, there are chemical processes constantly taking place which are fundamental to the life of cells that requires energy and oxygen. However, this essential life process can also be a source of physiological damage with the formation of free radicals or Reactive Oxygen Species (ROS). When free radicals or ROS accumulate, they can cause oxidative stress, which may cause significant damage, compromising the functionality of cells and tissues, and is associated with numerous chronic diseases, such as cardio-circulatory disorders (atherosclerosis, ischemia, stroke), diabetes, cancer and neurodegenerative diseases (e.g. Parkinson's disease, Alzheimer's). Furthermore, free radicals or ROS can attack and damage cell membranes, with a consequence of premature ageing of cells and tissues, accelerating the cellular aging process.

What are Antioxidants?

Antioxidants are compounds produced in our bodies and found in foods. They help defend your cells from damage caused by potentially harmful free radicals. Antioxidants include:

Vitamin C in most fruits and vegetables

Vitamin E in nuts and seeds

Beta carotene in brightly colored plants such as papaya, mango, carrots, bell peppers, sweet potatoes, etc.

Zinc in meat, fish, and seafood, especially oysters.

Selenium in grains, including corn, wheat, and also in animal foods such as beef, fish, chicken, and offal.

Phytochemicals, such as catechins in tea; lycopene in red fruits and vegetables; lutein in spinach and cabbage; anthocyanins in grape peels, blueberries, and quercetin; allicin in garlic; curcumin in ginger.

Healthy Food High in Antioxidants

Embracing an antioxidant-rich diet can help increase your blood antioxidant levels. These foods include:

Berries

Blackberries, blueberries, strawberries, mulberries, cranberries and other brightly colored fruits have the highest antioxidant level among all foods.

Nuts and seeds

Nuts and seeds contain vitamin E, fiber and the mineral copper, while walnuts contain higher levels of omega-3, which help reduce the oxidation of unsaturated fatty acids and enhance cardiovascular health.

Dark green leafy vegetables

Spinach, kale, sweet potatoes, asparagus leaves, etc., all contain beta carotene, lutein, vitamin C, folic acid, and are rich in potassium, magnesium, calcium, and iron, which are good for eye health and preventing inflammation.

Bright coloured fruits and vegetables

Phytochemicals are rich in antioxidants, with five colors of well-being present different characteristic and benefit different organs, such as tomatoes or red bell peppers for lycopene; papaya or mango for beta carotene and zeaxanthin; onions, mushrooms, or garlic for quercetin; red stone, pomegranate, eggplant, or purple broccoli for anthocyanins and resveratrol.

Green tea

Antioxidants found in green tea are mainly flavonoids and catechins.

Spices

Spices such as turmeric and cinnamon contain antioxidants such as curcumin, cinnamic aldehyde, and cinnamic acid. Some of them have even higher antioxidant levels than fruits and vegetables. Therefore, adding appropriate amounts of spices to cooking not only increases the flavor, but also helps improve nutrition.

Whole grains

Replacing refined white rice and wheat flour with brown rice or whole wheat flour, can significantly increase the antioxidant level of your diet and increase B vitamins, zinc minerals and selenium.

Seafood

Seafood is a good source of omega-3 fatty acids. Try to eat fish or seafood twice a week instead of red meat.

When you follow the trend in antioxidant diet, it is important to understand the benefits of different antioxidants. Also, we should beware that it is not the more you consume the better, especially for fat-soluble antioxidants which take longer time for digestion, excessive consumption may create burden to the body. Finally, if you are in current medication, professional advice is recommended especially when you are considering supplements intake other than natural food.



**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>



西醫部

WESTERN MEDICINE
DEPARTMENT

	科別 DEPARTMENT	醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 營養師 DIETITIAN
全科門診 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、鍾瑩 CHONG Ieng 朱依諄 ZHU Yi Zhun、葉奕翔 IP Iek Cheong 梁金賢 LEONG Kam In、林灼幫 LAM Cheok Pong 葉志泓 IP Chi Wang、陳榮 CHAN Weng、吳其標 WU Qibiao
專科門診 SOPD	內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang、湯寧信 BRIAN TOMLINSON
	皮膚科 Dermatology	葉張章 IP Cheong Cheong、曾翰翔 CHANG Hong Cheong Horácio 陳寶珊 CHAN Pou San
	心臟科 Cardiology	梁逸倫 LEONG Iat Lon
	耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	劉水明 LIU Shuiming、韋學軍 WEI Xuejun
	神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、劉子洋 LAU Chi leong
	腎科 Nephrology	黃鵬玉 HUANG Pengyu、張華麗 ZHANG Huali
	普通外科 General Surgery	姚繼容 YAO Ji Rong
	胃腸科 Gastroenterology	徐義祥 CHOI I Cheong
	眼科 Ophthalmology	張康 ZHANG Kang
	兒科 Paediatrics	李佩儀 LEE Pui I
	整形外科 Plastic Surgery	吳偉民 NG Wai Man
	小兒外科 Paediatric Surgery	譚廣亨 TAM Kwong Hang
	神經外科 Neurosurgery	譚林琮 TAN Linqiong
	內分泌及代謝科 Endocrinology & Metabolism	許仕超 XU Shichao
	麻醉科 Anaesthesiology	曾俊傑 CHANG Chon Kit
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	遇桂芳 YU Guifang
特約門診 SOPD (By appointment)	危重醫學科 Critical Care Medicine	李杰 LI Jie
	急症醫學科 Emergency Medicine	張東海 CHEUNG Tung Hoi
	物理治療師 Physiotherapist	何嘉濠 HO Ka Hou、陳常文 CHAN Sheung Man
	營養科 Dietetics	陳麗愉 CHAN Lai U
	皮膚科 Dermatology	方壯偉 FONG Chong Wai
	心臟科 Cardiology	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 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	趙雲橋 ZHAO Yunqiao
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan Io、李先鋒 LI Xianfeng
	兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoad 林德深 LAM Tak Sum
	整形外科 Plastic Surgery	林茹蓮 LAM U Lin、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto
	骨科 Orthopaedics	李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan
	耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	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 Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han
	牙科 Dentistry	何城 HO Seng、劉強 LAO Keong 王小璦 WONG Sio Chan、彭嘉琪 PANG Ka Ke 何泳藝 HO Weng Ngai、林綺蕾 LAM I Loi 鄭倩琪 CHEANG Sin Kei、陳榮振 CHAN Wing Chun、 王慧潔 WONG Wai Kit、陳昊麟 CHAN Hou Lon



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
仁康牙科醫療中心
康礎物理治療中心
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
東南亞商業中心
建興隆商業中心
光輝商業中心
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
慈博大藥房
國衛大藥房
獲多利大廈
中土大廈
美聯藥房
- 振興藥房
保寧藥房
澳門明愛迎雁軒
驛站
澳門大學
公職局
社會工作局
海洋會所
海洋大廈
海洋花園屋苑
花城鴻圖偉業大廈

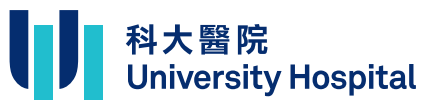
出版



中醫部

TRADITIONAL CHINESE MEDICINE DEPARTMENT

	科別 DEPARTMENT	中醫生 TCM DOCTORS
門診 GOPD	中醫 Traditional Chinese Medicine	陶紅霖 TAO Honglin、張俊 ZHANG Jun、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 傅卓勝 FU Cheok Seng、林業欣 LAM Ip Ian、鍾嘉雯 CHONG Ka Man 韋佩詩 WAI Pui Si、王名江 WONG Meng Kong、楊路 YANG Lu 梁國威 LEUNG Kowk Wai
特約專科門診 SOPD	中醫 Traditional Chinese Medicine	趙永華 ZHAO Yong Hua



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

預約專線 Appointment : (853) 2882 1838

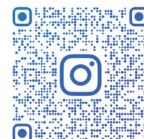
查詢熱線 Enquiry : (853) 2882 1819

傳真 Fax : (853) 2882 1788

電郵 Email : hospital_enquiry@uh.org.mo



FACEBOOK



INSTAGRAM



微信公眾號

