

UHEALTH

HEALTH
NUTRITION
WELLNESS

ISSUE
51
2025



優生活

健康常識雜誌

封面故事 自信的基石

焦點內容 腎臟健康從預防開始

HEALTH TALK HIGH-INTENSITY LASER THERAPY (HILT)



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
自信的基石

10 您問我答
夏季吃甚麼？

12 守護健康
腎臟健康從預防開始

14 養兒育女
新手父母應如何幫寶寶
選擇奶粉！

16 養生之道
痛症由此起「不通則痛」

18 社工局提提您
氟胺酮的危害

21 醫「新」視野
「心臟的癌症」新希望

24 急救錦囊
動物咬傷可大可小勿輕視危機

26 有營人生
認識間歇性斷食

29 Health Talk
HIGH-INTENSITY LASER THERAPY (HILT)

33 醫生資訊
DOCTOR LIST

自信的基石

自古以來，一個人的成功往往既非才華也非運氣，「自信」才是關鍵。尤其在現今這個顏值當道的時代，外表不僅僅是個人形象的展現，更逐漸成為衡量自信的重要標準，所以都市人千方百計追求美麗儀容是無可厚非，可是必須明白「先有健康，才會漂亮」的道理。

「健康」才是自信的基石！

本期的封面故事「自信的基石」，聚焦於兩個經常對都市人造成自信威脅的疾病：「脫髮」及「足癬」（又稱：「香港腳」）。我們分別請教中醫生及皮膚科醫生專業意見，為大家拆解困擾。



告別 香港腳 煩惱



撰文 皮膚科 葉張章醫生

每到梅雨天時，又是足癬（俗稱：香港腳）的高發期，這種經常困擾都市人的皮膚病是因足部皮膚受到黴菌感染而發生。更有趣的是「香港腳」名稱的由來，其實是與足癬的病因有關。

「香港腳」名稱的由來

據說香港在英國殖民統治後，英軍每年都會來港執行防衛任務。某年夏天，軍隊因某些原因於抵港後未能立即進駐軍營，被迫留在密不透風的船艙內。幾天後，可能因香港夏季天氣十分悶熱，穿著長靴的士兵足部長出小水泡，奇癢難忍。當時歐洲醫學對這種疾病未有所聞，認為屬香港本土流行病，「香港腳」這個名稱由此而來。

足癬的治療方法

許多足癬患者都有自行到藥房購藥自用的經驗，但治療效果卻因人而異。有些人開始時的確有所改善，但不久又開始復發，有些人卻全無效用。為甚麼有這樣的區別？在了解原因之前，首先要明白足癬是可以感染足部不同部位的皮膚病，症狀呈現各種不同形態，例如脫皮、小水泡、令足趾間的皮膚發白甚至出水、使足跟皮膚變厚甚至裂開。

市面售賣的藥膏，一般是單一或添加類固醇的抗黴菌成分，可改善脫皮或痕癢症狀，但對足跟增厚或裂開等情況則未必有用，因為增厚的角質阻礙藥膏吸收，有時需聯合可軟化角質及促進藥物吸收的成分（如水楊酸）一併使用，甚至同時口服抗黴菌藥物，內外夾攻方能有效。所以，受足癬困擾人士最好先到皮膚科尋求專業意見，尤其患者足趾間的皮膚已經出現潰爛出水情況，自行用藥可能不但毫無幫助，更有機會使情況惡化。



足癬治好後容易復發嗎？

事實上，足癬的反復，大部分情況都會和治療不徹底有關。很多患者覺得治療後不癢了，就停止使用藥膏，結果使足癬「斬草不除根」！

足癬有時不痛不癢，但不要以為不癢就可以停止用藥，外用藥的時間應該在症狀改善後再堅持多使用至少2週左右，才可以得到徹底治愈的效果。

足癬容易復發的另一個原因，則是黴菌的生命力頑強，尤其是在潮濕的環境之中，避免復發，斬草除根的原則就是：避免潮濕、避免悶熱、避免接觸。



遠離黴菌告別「香港腳」

1. 平時儘量保持腳部乾燥。在家儘量不穿襪子，洗澡後要儘快擦乾水分，腳汗太多可使用止汗劑。
2. 出入公共浴室、游泳池、桑拿等潮濕的環境要穿拖鞋，避免赤腳。
3. 應該儘量穿吸汗力好的棉襪，儘量避免穿絲襪。每天換洗的襪子，要避免與其他衣物一起洗，以免黴菌沾附在衣物上。襪子洗乾淨後，可以浸泡在45度以上的熱水10分鐘，即可有效消除9成以上的黴菌。
4. 長時間穿不透氣的鞋，患足癬的機會大增。應該避免長時間穿不透氣的鞋。在透氣度方面，從最透氣的涼鞋、布鞋、皮鞋和最不透氣的膠鞋。同時建議準備兩雙以上的鞋替換穿著。
5. 外出前可噴上防霉抑菌噴霧，回家後應把鞋放在通風處或者抽濕浴室內的拖鞋應該直立放置以晾乾，減少黴菌生長；患者治療後可將舊鞋丟棄，換新鞋穿著。
6. 假如患上香港腳，應該全家成員一起檢查，一起治療。避免和他人共用鞋、襪，否則很容易會發生家庭成員交互感染，沒完沒了。



中醫助你重新出「髮」

撰文 中醫部 陳飛燕中醫生

頭髮是人體氣血的「測量計」，中醫經典《黃帝內經》指出：「髮為血之餘，腎其華在髮」，頭髮的枯榮直接反映氣血盛衰與腎精盈虧。現代醫學則將脫髮分為生理性（每日50至100根）與病理性（持續超量脫落），常見類型包括脂溢性脫髮、斑禿、產後脫髮等，而脫髮不僅是形象問題，更是健康問題的信號。

脫髮類型與高危人群：

1. 脂溢性脫髮（雄性激素性脫髮）

表現為頭髮細軟油膩，頭頂或額角逐漸稀疏。多因遺傳、或長期熬夜、勞心過度或油脂分泌旺盛人士。西醫認為其與雄激素水平、毛囊敏感度相關，中醫歸因於濕熱上蒸（頭油多）或肝腎不足（頭髮乾枯）為主。

2. 斑禿（鬼剃頭）

症狀為頭皮突發單個或以上的圓形或橢圓形無髮區，邊界清晰。長期高壓人群、患有自身免疫疾病患者及產後女性多發。現代醫學認為其與免疫異常相關；中醫多責於「血虛受風」，或因情志不暢導致氣滯血瘀。

3. 其他脫髮原因

- 產後女性，是因產後激素水準急劇變化引起，中醫認為因氣血驟虛，腎精耗損所致。
- 長期戴頭盔及帽者，因頭部環境較悶熱，易滋生真菌，堵塞毛囊。
- 頻繁染燙人士，化學藥劑損傷髮根，破壞頭皮屏障。



日常養護：

- 頭皮按摩：每日以指腹輕按頭皮5分鐘，促進氣血循環。
- 科學洗護：水溫勿超40度，油性頭皮選含側柏葉、茶樹精油成分洗髮水。
- 減少染燙頻率，戴頭盔及帽子後及時清潔頭皮。



食療防治：

在中醫學中，黑色屬腎，故黑色食物多有補腎功效。

- 烏髮粥**：黑米50克+黑豆30克+核桃仁15克+黑芝麻10克（一人量），煮粥常服
- 氣血雙補茶**：紅棗5顆+桂圓肉10克+桑葚10克（一人量，可反覆沖服），代茶飲用。
- 禁忌**：濕熱體質者少食辛辣油膩，陰虛者避免溫補過度。

結語

脫髮並非不可逆，中西醫結合治療可顯著改善。關鍵在於早期干預、辨證施治。若脫髮持續加重，建議及時就醫，切勿盲目使用偏方。養髮如養樹，根強則葉茂，從內調外護開始，重拾健康豐盈秀髮！

夏季

吃甚麼？



撰文 中醫部 梁國威中醫生

夏季吃甚麼有助消暑？

綠豆湯

功效：清熱解毒、利尿消暑，可緩解口渴、中暑。

注意：煮至開花更易消化，體虛寒者少喝。

冬瓜湯

功效：利尿祛濕、清熱化痰，搭配海帶或排骨較營養。

苦瓜

作用：清熱降火，適合心火旺、易長痘痘者。

總結：夏季飲食以「清淡、補水、清熱」為主，結合個人體質選擇食材。若有慢性病（如糖尿病、脾胃虛寒），需遵醫囑調整飲食。

夏季是否容易上火？應怎樣喝涼茶？

夏季屬火、陽氣亢盛

中醫認為夏季對應五臟中的「心」，五行屬火，氣候炎熱易導致人體陽氣外浮，出現乾熱、心煩等症狀。若內部陰液不足（如飲水不足、睡眠不足），則容易形成「陰虛火旺」的體質，誘發口乾舌乾、口腔乾燥等。

涼茶是中醫調理「上火」的常用飲品，但並非人人適用、隨時可喝。正確飲用涼茶需結合體質、季節和症狀，否則可能適得其反。

夏季能多吃補品進補嗎？

夏季是否適合進補，取決於個人情況與補品類型。從中醫「天人相應」的角度來看，夏季氣候炎熱，人體陽氣外浮、陰液易耗，盲目進補可能適得其反。夏季進補需遵循「清補」原則，以滋陰生津、健脾利濕為核心，避免溫燥滋膩。

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：



腎臟健康

從預防開始



撰文 腎科 張華麗醫生

隨著全球人口老齡化、糖尿病和高血壓等慢性疾病的增加，慢性腎病的發病率呈上升趨勢。根據全球趨勢和鄰近地區（如香港、內地）的類比推測，澳門慢性腎臟病的患病率估計在8%至12%。

從腎病患者的年齡來看，60歲到69歲這一年齡段發病率最高，其次是70歲至79歲，以及40歲至49歲，中位年齡數為65歲；其中糖尿病患者佔晚期腎衰竭需要接受腎替代治療人數的三分之一。

慢性腎臟病常見症狀

慢性腎臟病的範圍非常廣泛，從最輕的腎損傷到尿毒癥，都屬於慢性腎臟病範圍。在慢性腎臟病早期，很多病人沒有症狀，或一些非特異性症狀如乏力、疲倦、食欲不振、皮膚瘙癢等，也有一部分病人可能出現尿色、尿量異常，出現尿中泡沫增多、水腫等腎臟病的常見表現，實際上多數患者可能自身沒有自覺症狀。隨著腎功能的下降，部分病人可能開始出現慢性腎功能不全的臨床

表現，最常見也是最早出現的是消化系統症狀，例如食欲減退、噁心、嘔吐等。

當慢性腎臟病進入到3期以後的病人，可能會出現各種慢性腎臟病相關的併發症，這時會出現併發症相關的臨床表現，也有部分病人耐受性非常好，即使到了尿毒癥階段，患者也仍然沒有任何症狀，僅僅在做檢查時才發現已經患了尿毒癥。

如何預防慢性腎病的發生？

預防慢性腎病的發生需要從生活方式、定期檢查等多方面進行綜合管理。

合理飲食

控制鹽的攝入：每日食鹽攝入量應低於5克，避免食用鹹菜、醃製品等高鹽食物。

均衡營養：保證攝入足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質，多吃新鮮蔬菜和水果。

適量運動：每週進行至少150分鐘的中等強度有氧運動。

戒煙限酒：煙草中的有害物質如尼古丁等會損害血管內皮細胞，影響腎臟血液供應；過量飲酒會導致尿酸升高，損傷腎臟。

控制體重：保持身體品質指數（BMI）在18.5至23.9kg/m²之間，避免肥胖。

規律作息：每天保證7至8小時的睡眠時間，避免熬夜。

除此之外，患者須定期檢查，以及控制基礎疾病，包括血壓、血糖、血脂、尿酸等，同時避免腎損傷因素，例如避免自行使用腎毒性藥物，如非甾體類抗炎藥、部分抗生素，也需預防感染、避免接觸有害物質等。



定期檢查包括

尿常規檢查

定期進行尿常規檢查，可及時發現尿蛋白、血尿等異常情況，這些可能是腎臟疾病的早期信號。

建議每年至少進行一次尿常規檢查。

腎功能檢查

通過檢測血肌酐、尿素氮、尿酸等指標，評估腎臟的濾過功能。

腎功能檢查應每年一次，以便早期發現腎臟功能的變化。

腎臟超聲檢查

超聲檢查可以觀察腎臟的形態、大小、結構等，有助於發現腎臟的結石、囊腫、腫瘤等病變。

一般每1至2年進行一次腎臟超聲檢查。

新手父母 應如何幫寶寶 選擇奶粉！

撰文 兒科 陳蓉蓉醫生

「先母乳、後奶粉」、「缺多少補多少」
世界衛生組織和各國指南都推薦首選純母乳餵哺寶寶，親母的母乳永遠是寶寶最理想的天然食物，尤其在6月齡之前，過程中如遇到困難請及早尋求醫護人員或母乳協會的意見和幫助，不要輕易言敗。在母乳不足時，補充配方奶應該堅持「先母乳、後奶粉」、「缺多少、補多少」。



目前嬰幼兒配方奶均以模擬母乳作為統一目標。選購奶粉時，如果寶寶的身體沒有特殊營養需求和醫療狀態考量，選用以母乳的營養素作為標準的常規嬰幼兒配方奶便可。



對象	總能量
正常嬰兒	67kcal/100ml（和母乳一致）
早產兒	考慮按醫生指引選擇
低出生體重兒	早產兒配方（80至85kcal/100ml）
出院後生長過慢	或早產兒過渡配方（75kcal/100ml）

備註：如果媽媽能提供母乳，也可以選擇在母乳中加入母乳強化劑，讓母乳的營養素更豐富、接近早產兒配方。

針對不同年齡，配方奶的標準是不一樣的，小月齡的嬰兒不可以使用較大嬰兒配方。例如按照中國的國家標準，嬰幼兒配方奶粉按照月齡分為三段，分別對應0至6月、6至12月、1至3歲。不同國家地區的母乳代用品銷售可能標準略有不同，所以同一個品牌名下的配方奶在不同國家地區銷售的版本也可能存在些微差異。絕大多數寶寶能適應這樣的差異，但對於小月齡的嬰兒或胃腸功能較疲弱較敏感的寶寶來說，就需要留意轉換地區版本時有否不適應。

適用於6至36月齡的較大嬰兒和幼兒配方標準，是允許添加蔗糖（白砂糖）、食用香料（例如香蘭素、乙基香蘭素、香莢蘭豆浸膏）等，這些成分不存在於母乳中，卻可以改善生產工藝的成本效益和調整產品口感。這些添加劑暫時未發現安全問題故被允許，但添加了也沒有營養價值，過早或長期接觸這些成分可能加重寶寶的口味習慣，影響母乳餵養，容易導致偏食，且增加齲齒風險。

奶粉營養成分要知道

蔗糖與乳糖：

以蔗糖（白砂糖）為例，按它的相對甜度為1，那麼乳糖就是0.4，雖然蔗糖也能供應能量，但易誘導出嗜甜的習慣，且沒有乳糖的促進大腦發育、調整腸道環境、促進礦物質吸收等的特有益處，因此優質的產品會儘量以乳糖作為主要碳水化合物，按中國標準的1段和2段嬰兒配方奶的乳糖占碳水化合物含量應大於 90%。

棕櫚油與OPO結構脂：

植物油中的棕櫚油可與鈣產生皂化反應，形成不溶性鈣皂而導致鈣流失，大便結塊導致寶寶出現便秘症狀，優質的產品會用OPO結構脂來替代棕櫚油，從而提高鈣的吸收，保證骨骼自然成長，保持大便軟化而減少便秘發生。

添加香精或香料：

奶粉的生產過程導致天然奶香有損失，某些配方奶添加一些來自魚油（而不是藻）的DHA會自帶腥味，還有部分水解配方會帶有苦味（疏水氨基酸暴露），若因此加入香精香料和蔗糖（或果糖，甜度更高，所以用量更小），就可以掩蓋上述異味、改善口感。

儘量選擇「乳糖含量高、棕櫚油為零、不含香精香料」的產品

因此在資源充足、選擇豐富的地區為寶寶提供嬰幼兒配方時，請儘量選擇乳糖含量高、棕櫚油為零、不含香精香料等添加劑的產品。隨著現代生產鏈研發的進步，嬰幼兒配方奶的營養素逐漸覆蓋到核苷酸、DHA、ARA、膽鹼、益生元、乳鐵蛋白、葉黃素等。

當寶寶身體逐漸成長，只要按時合理添加固體食物，液體奶的營養價值權重已漸降低，未必需要一直追求最貴最全的配方。兩歲幼童已經可以吸收消化沒有模擬母乳成分的普通牛奶，只需要經過適當消毒處理就可以，搭配上多樣化的固體食物就能達到低成本高效益的均衡營養。

針對具特殊醫療狀態的嬰幼兒和兒童，如牛奶蛋白過敏、氨基酸代謝障礙（例如苯丙酮尿症、楓糖尿症）、早產/低出生體重、乳糖不耐受或乳糖酶缺乏、脂肪吸收障礙、半乳糖血症、胃腸道或肝臟疾病導致的吸收障礙等，則需按醫生意見選用合適的特殊醫學配方，因使用的配方和普通嬰兒配方非常不同，一定要遵照醫療建議來使用。

痛症由此起 「不通則痛」



撰文 中醫部 黃國文中醫生

甚麼是「痛症」？

中醫概念：「不通則痛、不榮則痛」

中醫把痛症歸納為兩大類：

「不通則痛」導致的痛症稱為急性痛症，其特點為疼痛相對劇烈，病程短，屬於實證；

「不榮則痛」導致的痛症稱為慢性痛症，其特點為疼痛感相對較緩，但病程綿延、反復發作，屬於虛證。

不通則痛

即指經絡不通導致氣血無法正常濡養身體的筋骨、肌肉而產生的疼痛。其中包括：

- 1 因風寒導致的「冷痛」，其特點是遇寒疼痛加劇，遇熱則減。其形成的原因主要是長時間停留於寒濕環境中或過食寒涼食物；
- 2 因濕熱導致的「熱痛」或「灼痛」。其特點就是遇熱則痛劇，遇冷則痛緩。其形成的原因為長時間處於濕熱環境當中；
- 3 因氣滯導致的「脹痛」。其特點就是當人生氣、發怒時脹痛感越發強烈。形成的原因是肝主情志，當我們生氣、發怒會導致肝鬱氣滯，影響氣血運行；
- 4 因血瘀導致的「刺痛」。其特點就是當我們因外傷（扭傷、拉傷等）導致瘀血而產生疼痛，而且痛處固定不移。



不榮則痛

「榮」指的是氣血，「不榮」就是指氣血虛弱。因為氣血虛弱導致氣血無法正常濡養身體組織而產生的疼痛。疼痛特點為「隱痛」或「空痛」，形成的原因主要是「久病體虛」、「年老體弱」所致。

患有痛症怎樣做？

首先區分是急性痛症還是慢性痛症。如果是急性痛症，在疼痛可以忍受的情況下，持續三天疼痛沒有緩解，則應就醫治療；如果是慢性痛症，疼痛達到一個月還沒有緩解，應該就醫治療。

那麼痛症是可以根治嗎？

中醫對痛症的治療採取「急則治其標、緩則治其本」的原則，最終達到「標本兼治」，也稱「根治」。但「根治」並不代表永不復發，因為患者本身的體質、外部環境及不良的生活習慣都有可能導致痛症的再次復發。

在治療手法上，「因人而異、因病而異」，例如一些年老、體弱的氣血虛弱患者就不適合拔罐，因為拔罐屬於瀉法；而像一些年輕體壯的實熱性患者就可以通過拔罐達到瀉熱火、止痛的效果。反觀針灸，既有補法，也有瀉法，不管是急性痛症還是慢性痛症患者，選擇針灸均有較好的療效。



同時，中醫認為「藥食同源」，對於痛症患者，除了選擇就醫治療外，其實生活中很多食物同樣具有緩解疼痛的功效。

- 例如
- 風寒濕引起的冷痛患者
可以用生薑、花椒煲羊肉湯；
 - 濕熱性灼痛患者
可以用冬瓜、綠豆、薏米熬粥；
 - 扭傷、拉傷等瘀血痛症患者
可以服用三七粉、山楂來活血化瘀止痛；
 - 氣血虛弱痛症患者
可以用紅棗、當歸、黃芪、枸杞煲烏雞湯，調補氣血。





氟胺酮的危害

氟胺酮（F-Ketamine）俗稱“煙粉”，是一種新精神活性物質毒品，對人體產生的作用及外觀形狀亦與氯胺酮類似。長期吸食會對大腦造成傷害，記憶力及思維能力下降、還可能會誘發暴力犯罪、自殘及自殺等行為。

濫用氟胺酮和氯胺酮比起其他毒品，更容易對人體的泌尿系統產生損害，包括尿頻、尿急、尿痛，情況嚴重更會出現血尿、尿失禁，這些損害是不可逆轉的，部分個案甚至需要終身使用尿布。毒販也經常將氟胺酮與氯胺酮、搖頭丸粉末等毒品進行混合後，偽裝成飲品沖劑或捲煙，不當使用對個人的身體及精神健康將帶來嚴重的影響。同時，根據本澳禁毒法律，氟胺酮於2023年已作受管制毒品，市民當面對來歷不明的物品，應提高警惕，以免觸犯法例。



氟胺酮（網上圖片）

如果想進一步瞭解的氟胺酮危害或其他戒毒求助資訊，可瀏覽澳門禁毒網或致電戒毒求助熱線 28358844，會有專業人員為您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



居家高速光纖寬頻 驅動 AI 智能生活

2Gbps 光纖 360° 超級 Wi-Fi

✱ 全屋覆蓋

✱ 支援智能家居

✱ 盡享熱門影視娛樂

\$0 帶走 AI 智能產品

免安裝費 特快專人安裝

詳情



註：以上優惠受相關之服務條款所約束。



www.ctm.net
服務第一熱線：1000

CTM 澳門電訊

一站式綜合投資服務 專屬證券投資APP

線上極速開戶

專享有息股票結算賬戶

支持個人/公司使用

低佣金

安全快速交易



風險聲明：本宣傳刊載之服務並不構成任何投資產品或服務的要約、招攬或建議。投資涉及風險。服務受條款及細則約束。如欲查詢詳情，請親臨各分行或致電客戶服務熱線。

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舖



醫「新」視野

心臟的癌症 新希望

撰文 心臟科 梁逸倫醫生

每當在緊急及無助時，有些人感覺到呼吸困難、心悸、胸痛，令人擔心有否存在心血管的問題，而肺動脈高壓往往被容易忽視。

心臟的癌症

肺動脈高壓（Pulmonary Arterial Hypertension PAH）又稱為「心臟的癌症」，患者的肺部血管壁會增生變厚、血管變窄，為心臟帶來巨大負擔，最終可導致右心衰竭和死亡。根據數據顯示，每 100 萬人中約有 48 至 55 名患者，是一種罕見、逐步惡化、最終危及生命的疾病。

肺動脈高壓會使患者出現呼吸困難、疲勞、心悸、胸痛、暈厥及下肢水腫的症狀，有患者在患病初期，活動時會感到莫名氣喘，其後會逐漸出現走路費力，甚至難以自行下床的情況。



肺動脈高壓會影響患者的活動功能，並以 4 級劃分：

第1級：肺血管壓力升高，但未有症狀，體力活動無明顯影響。

第2級：上樓梯及逛街等日常活動時會感輕微不適、氣喘和呼吸困難，活動能力輕微受限。

第3級：做家務可能感到氣喘、疲倦、胸痛，甚至暈眩，令活動大幅受限，甚至休息時也可能出現症狀。

第4級：靜止時都會呼吸困難和疲勞，任何活動都會加重症狀。

由於肺動脈高壓早期症狀輕微且不明顯，患者往往在病情惡化至第2或第3級時才確診，這就是肺動脈高壓（PAH）病人面對的困境，由於這些症狀也會普遍出現在其他疾病中，因此容易被忽視。



新的治療機制

傳統的藥物目的只能緩解病情及延緩病情的進展，未能阻止肺部血管的進一步狹窄，引致病情加重。以往肺動脈高壓的治療方法主要作用於血管舒張。在過去 20 年病人存活期未達到實質改善。新引入的全新機制首創新藥（first-in-class）Sotatercept 於 2020 年獲美國食品藥物管理局（FDA）授予突破性藥品資格，並於 2024 年 FDA 獲批應用，藥物針對肺血管重塑，國際治療指引亦逐步加入 Sotatercept 作為中低風險、中高風險和高風險患者的附加療法。

新藥使用方法為每3週皮下注射一次。在臨床試驗中，新藥證明有效改善病人的活動能力，經過24周治療，使用 Sotatercept 的病人 6 分鐘步行距離測試平均多行約 40 米。而

新藥組亦令死亡或病情惡化情況的風險減少 84%，有較多病人的活動功能回復至前一級，肺血管阻力亦顯著改善。

目前全亞洲僅得澳門和新加坡批准 Sotatercept，澳門成為全國首個地區批准使用的藥，為本地與鄰近地區的病人帶來希望。

最後，規律追蹤與持續治療是穩定病情、避免惡化的關鍵，若自己或身邊家人出現相關症狀，尤其是已有心肺疾病病史的高風險族群，應及早到醫院向醫生諮詢，開展相應評估及檢查，制定最佳的治療方案。

動物咬傷 可大可小

勿輕視
危機



撰文 西醫全科 高德志醫生

被貓或狗等動物咬傷或抓傷，看似小事，卻可能隱藏致命風險。讓我們掌握正確的處理傷口和疫苗接種知識，避免危險升級。

如何正確處理動物抓傷或咬傷的傷口？

傷口處理：擠盡表面污血及毒液，用肥皂水或其他弱鹼性清潔劑，以一定壓力的流動清水交替徹底沖洗所有咬傷和抓傷處約15分鐘，再以生理鹽水將傷口洗淨，最後用無菌脫脂棉把殘留液體吸盡。

需注意：避免在傷口處殘留肥皂水或者清潔劑，也避免用嘴吸血，因毒液或狂犬病、破傷風等病毒有可能通過口腔黏膜的輕微破損加速進入腦部。

傷口較深時可用注射器對傷口內部進行灌注沖洗。

消毒處理：傷口沖洗後用稀釋碘伏或酒精塗擦傷口。如傷口較深，考慮破傷風感染機率較大，可用雙氧水沖洗。如傷口失活組織較多，應予以清創。

甚麼是狂犬病？

由相關動物咬傷或抓傷所致。當人被感染狂犬病毒的動物咬傷、抓傷及舔舐傷口或黏膜後，其唾液所含病毒經傷口或黏膜進入人體。一旦發病，死亡率幾乎100%。根據咬傷的程度和方式，狂犬病暴露分3級，每一級有相應預防處置方法。

甚麼是破傷風？

由「破傷風桿菌」引起，它是一種厭氧菌。常存在於泥土、糞便、鐵鏽中，暴露於空氣裡反而無法存活。如果被咬傷的傷口過深不容易與空氣接觸，形成無氧的環境，或者傷口被泥土、糞便、鐵鏽等污染，便有感染破傷風的風險。



為甚麼要接種破傷風疫苗及狂犬病疫苗？

狂犬病和破傷風均是嚴重及可致命的疾病，因此被動物咬傷後，需儘快諮詢醫護人員，醫護人員會根據過往接種相關疫苗的紀錄及情況作出醫療建議。

打一次狂犬病疫苗或破傷風疫苗，並不能終身免疫！

- 若咬傷過程發生於狂犬病疫苗療程內，則繼續按時完成原有接種。
- 若咬傷過程發生於狂犬病疫苗療程後3個月內，一般不需要加強接種。
- 若咬傷過程發生於狂犬病疫苗療程後3個月後，則應與被咬第1天、第3天各加強接種1劑狂犬病疫苗。
- 而破傷風疫苗保護效果為10年左右，可每10年重複接種1劑。

認識 間歇性斷食

撰文 營養科 陳麗愉營養師

遠古時代，人類以打獵採集維生，食物缺乏，以致常會有挨餓的狀態，但又必須在挨餓狀態，去打獵採集，演化成在飢餓狀態做激烈運動也可以生存。但現代人吃得比以前人多，卻動得比以前還要少，延伸出一些文明病，如心臟病、高血壓等。因此，慢慢地衍生出近年較流行的間歇性斷食。究竟什麼是間歇性斷食呢？一般人又適不適合？

斷食原理是甚麼？

間歇性斷食（Intermittent Fasting）是一種透過「調整進食與禁食時間」來改善代謝健康的飲食模式，核心原則是「延長空腹時間」，以激發身體燃燒脂肪、調節荷爾蒙（如胰島素）並促進細胞修復（如自噬作用）。

不論是甚麼間歇性斷食法，當中的原理都是當我們在斷食期間，身體內的胰島素（insulin）會下降，而升糖素

（glucagon）便會讓身體利用所儲存的肝醣（glycogen）作為能量來源。一旦肝醣儲存耗盡，我們的身體就會開始燃燒脂肪以獲取能量，這有助於減肥。同時，透過限制進食時間，自然會減少所攝取的卡路里數量，從而有助於形成熱量赤字。

常見的兩種間歇性斷食法：

168間歇性斷食 vs 52間歇性斷食

類型	執行方式	特色與目的
168 斷食	每天禁食16小時，進食時間縮短在8小時內。	適合初學者，重點在「每日規律性斷食」，穩定血糖、控制熱量攝取。
52 斷食	每週選「非連續的2天」極低熱量攝取（約500至600大卡），其他5天正常飲食。	透過「短期極低熱量」觸發代謝轉換，減脂效果可能更顯著，但執行難度較高。

兩者主要差異：

1. 頻率不同：168是「每日執行」，52是「每週2天」。
2. 熱量限制：52斷食需嚴格控制斷食日的熱量，168則著重「時間控制」。
3. 適應人群：168較溫和，52可能更適合有經驗或需要突破減重停滯期的人。

執行168間歇性斷食要注意

相對而言，168間歇性斷食易執行，不需複雜計算熱量。此方法較適合健康成年人，希望「溫和減脂」或維持體重，以及為飲食不規律、常吃宵夜，想改善「胰島素敏感性」者（如糖尿病前期）。

但也有部份人群是不適合的，包括：

- 1 孕婦、青少年、營養不良者
- 2 糖尿病患者（尤其使用胰島素藥物）
- 3 有進食障礙史（如暴食症、厭食症）
- 4 胃潰瘍或胃酸過多者
- 5 工作壓力大或容易焦慮的人群

168間歇性斷食的成功關鍵看似是「維持禁食期間的零熱量攝取」這核心原則，但實際最大成功的關鍵在於：

- 1 進食窗口的「飲食質量」：若在8小時內暴飲暴食、高糖高油，仍會失敗。應以原型食物、均衡營養為主；
- 2 儘量在睡前4小時完成進食，讓身體在睡覺前將胃部食物清空：有很多失敗個案都是早上起床後不吃早餐，中午時間才開始進食第一餐，趕在晚上九點前食最後一餐，食完晚餐就已經要入睡了，身體沒有完全消化食物；
- 3 循序漸進適應：初學者可以先從「12小時禁食」開始，逐步拉長到16小時；
- 4 配合生活型態：選擇符合作息的進食時段（例如將晚餐提早完成），才能長期堅持；
- 5 水分與電解質補充：禁食期間多喝水、無糖茶，避免脫水或頭暈。

此外，進行間歇性斷食時，還建議搭配運動，在進食後運動，能有效利用血糖並促進肌肉合成。我們也需監測身體反應，若出現頭暈、便秘、極度飢餓或情緒不穩，應調整斷食時間或停止。心理上不追求極端，若目標是健康而非減重，可彈性調整（例如每週執行3至5天）。

間歇性斷食的效果因人而異，關鍵在於找到可持續且適合自身生理狀態的模式。建議進行前先諮詢營養師或醫療人員，找出自身合適的執行間歇性斷食方法。

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

HIGH-INTENSITY

LASER THERAPY (HILT)

By **Chan Sheung Man**,
Physiotherapist

Regular participation in sports enhances health and fitness, but it also carries an inherent risk of injury. With advancements in technology, High-Intensity Laser Therapy (HILT) has emerged as an effective treatment for sports-related injuries. In this article, we explore how HILT works and four common sports injuries that can benefit from this innovative therapy.



1 Ankle Sprain

Ankle sprains are among the most frequent injuries, occurring when the ligaments surrounding the ankle joint are overstretched or torn. This often happens during running or jumping, particularly when the foot twists or rolls unexpectedly upon landing. The most common type is an inversion sprain, where the foot turns inward, damaging the outer ankle ligaments. Symptoms include pain, swelling, tenderness, and difficulty bearing weight.



2 Muscle Strain

Muscle strains occur when a muscle is overstretched or overloaded, typically during sudden movements like acceleration, deceleration, or jumping. These injuries often involve eccentric contraction (when the muscle lengthens under tension), leading to micro-tears in muscle fibers. The result is inflammation, swelling, pain, and reduced strength, which can significantly impair mobility and daily function.



3 Plantar Fasciitis

Not all sports injuries are acute—some develop from repetitive stress. Plantar fasciitis, a common overuse injury, involves inflammation of the thick band of tissue (plantar fascia) that supports the foot arch. Contributing factors include excessive training, improper footwear, tight calf muscles, or flat feet. A hallmark symptom is sharp heel pain during the first steps in the morning or after prolonged sitting, which may ease partially during the day.



4 Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow)

Racket sports enthusiasts (tennis, badminton, squash) are particularly prone to tennis elbow, an overuse injury caused by repetitive gripping or improper technique. This condition inflames the tendons on the outer elbow, leading to pain and tenderness—especially when twisting, lifting, or gripping objects. Mild cases may improve with rest and stretching, but persistent pain often requires targeted treatment.

How High-Intensity Laser Therapy (HILT) Helps

HILT is a non-invasive, pain-free treatment that uses high-powered laser energy to penetrate deep into muscles and tissues. It works through photobiostimulation, a process that promotes healing, reduces inflammation, and relieves pain. Key benefits include:



Deep Tissue Repair – The laser reaches muscles, tendons, and ligaments, accelerating recovery.

Pain free treatment – Ideal for acute injuries where traditional therapies (e.g., massage, stretching) may be uncomfortable.

Enhanced Recovery – Complements physiotherapy for a more comprehensive rehabilitation approach.

The latest generation of HILT is even more efficient and safer, offering precise, effective treatment with minimal discomfort.

If you're struggling with sports injuries or pain conditions (e.g., back pain, neck/shoulder discomfort), consider consulting a physiotherapist to see if HILT is right for you. This advanced therapy can help alleviate pain, optimize recovery, and improve your quality of life—getting you back to the activities you love, faster and stronger.



**Choose
Excellence**
卓越之選



Alberta
Accredited
International School
Canada



Step into a World-Class Learning Environment 無與倫比的學習體驗



- ✓ Over 20 Years of Excellence
超過20年的卓越辦學經驗
- ✓ 100% of Graduating Students
Receive University Offers
100%大學錄取率
- ✓ Over 100 ECAs and 25 Competitive
Sports Teams
超過100項課外活動和25支校隊
- ✓ Dual International Qualifications
Offering Both Alberta and IB diplomas
國際認可雙文憑：加拿大艾伯塔文憑及IB國際文憑
- ✓ Pathway to Top 100 Universities
通往全球百強大學之路

www.tis.edu.mo

The International School of Macao
Avenida Wai Long, MUST Campus, Block K,
Taipa, Macao, China
info@tis.edu.mo +853 2853 7300

Apply Now
立即報名



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、林灼幫 LAM Cheok Pong、葉志泓 IP Chi Wang 陳榮 CHAN Weng、吳其標 WU Qibiao、張東海 CHEUNG Tung Hoi 李杰 LI Jie、黃梓俊 WONG Tsz Chun
	內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang、湯寧信 Brian TOMLINSON
專科門診 SOPD (By appointment)	皮膚科 Dermatology	葉張章 IP Cheong Cheong、曾翰翔 CHANG Hong Cheong Horácio 陳寶珊 CHAN Pou San、方壯偉 FONG Chong Wai
	心臟科 Cardiology	梁逸倫 LEONG Iat Lon、梁文健 LEONG Man Kin、金椿 JIN Chun 王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、伍諾行 NG Lok Hang Canice 陸毅康 LUK Ngai Hong, Vincent
	耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	程正昂 CHENG Zeng Ang、劉水明 LIU Shuiming、韋學軍 WEI Xuejun 羅峻極 LUO Junji
	神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、劉子洋 LAU Chi leong
	腎科 Nephrology	張華麗 ZHANG Huali
	胃腸科 Gastroenterology	徐義祥 CHOI I Cheong
	眼科 Ophthalmology	張康 ZHANG Kang、賴維均 LAI Wai Kwan Wico、賴一凡 LAI Iat Fan
	小兒外科 Paediatric Surgery	譚廣亨 TAM Kwong Hang、楊重光 YEUNG Chung Kwong
	神經外科 Neurosurgery	譚林琮 TAN Linqiong
	內分泌及代謝科 Endocrinology & Metabolism	許仕超 XU Shichao
	物理治療師 Physiotherapist	陳常文 CHAN Sheung Man
	營養科 Dietetics	陳麗愉 CHAN Lai U
	普通外科 General Surgery	霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward 姚繼容 YAO Ji Rong、鄭珉 KWONG Man、聶韻忠 NIE Fu Zhong 李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun 鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、談雅莉 TAM Nga Lei 曾毅克 ZENG Yike、鞠衛強 JU Weiqiang、巫林偉 WU Linwei
	泌尿科 Urology	趙雲橋 ZHAO Yunqiao
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan lo、遇桂芳 YU Guifang、駱一凡 KUO Yifan 盧淑華 LO Suk Wah
	兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoad 林德深 LAM Tak Sum、李佩儀 LEE Pui I、陳蓉蓉 CHEN Rongrong
	整形外科 Plastic Surgery	林茹蓮 LAM U Lin、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto、吳偉民 NG Wai Man
	骨科 Orthopaedics	李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han 曾俊傑 CHANG Chon Kit
	血液科 Haematology	鄭彥銘 Gregory CHENG
	牙科 Dentistry	何城 HO Seng、劉強 LAO Keong 王小臻 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
	腫瘤科 Oncology	鄭燕芳 ZHENG Yanfang、陳濤 CHEN Tao、陳陽述 CHEN Yangshu 易偉冬 YI Weidong
	職業治療師 Occupational Therapist	吳沁怡 NG Sam I



中醫部
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
DEPARTMENT

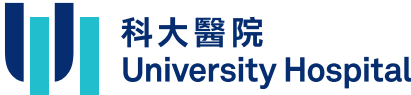
	科別 DEPARTMENT	中醫生 TCM DOCTORS
門診 GOPD	中醫 Traditional Chinese Medicine	陶紅霖 TAO Honglin、張俊 ZHANG Jun、陳飛燕 CHAN Fei In 陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong 吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing、傅卓勝 FU Cheok Seng 林業欣 LAM Ip Ian、鍾嘉雯 CHONG Ka Man、韋佩詩 WAI Pui Si 王名江 WONG Meng Kong、梁國威 LEUNG Kowk Wai 黃國文 HUANG Guowen、何念善 HE Nianshan、吳其標 WU Qibiao 陳敏 CHAN Min



免費派發及閱覽地點

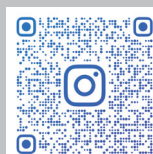
- 科大醫院
恆生醫療中心
宇晴醫療中心
仁德醫療中心
仁康牙科醫療中心
康礎物理治療中心
黑沙環明輝護養院
利達通黃頁有限公司
澳門陽明物理治療中心
工聯北區綜合服務中心
東南亞商業中心
建興隆商業中心
光輝商業中心
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
慈博大藥房
國衛大藥房
獲多利大廈
中土大廈
美聯藥房
振興藥房
保寧藥房
- 澳門大學
行政公職局
社會工作局
海洋會所
海洋大廈
海洋花園屋苑
花城鴻圖偉業大廈
峰力(澳門)聽覺言語中心
鏡湖護理學院

出版





FACEBOOK



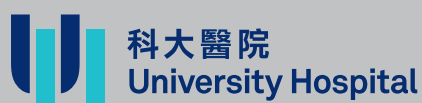
INSTAGRAM



微信公眾號



LinkedIn



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