uHealth

HEALTH
NUTRITION
WELLNESS

優生活 健康常識雜誌









ISSUE 54
2026

焦點內容

- 常見的肩關節痛 肩周炎和肩袖撕裂
- 千錘百煉的 中醫膏方
- 醫美注射針劑 怎麼選？

科大醫院 University Hospital

目錄 content

UHealth 優生活健康常識雜誌內容，由科大醫院醫護團隊提供，志在為大家從「醫」、「食」、「駐」、「恆」，四個角度：

- 探討中西**「醫」**學，對疾病治療的方向
- 分享飲**「食」**智慧，對健康影響的好與壞
- 剖白中西**「駐」**顏美學，對改善儀容提升自信的幫助
- 淺談**「恆」**之有效，為健康護航的生活習慣

醫
常見的肩關節痛：肩周炎和肩袖撕裂 4
頸椎病的中醫療法 8

食
補營養還是補心安？維生素B12該不該吃 12
千錘百煉的中醫膏方 15

駐
醫美注射針劑怎麼選？ 20

恆
孩童防蚊大作戰 23
阿茲海默症早發現 勿錯失黃金治療期 26

健康資訊
社工局專頁 22
您問我答 28
Health Talk 29
醫生名單 33

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



常見的肩關節痛

肩周炎和肩袖撕裂

撰文　骨科 **林冠群** 醫生

肩關節疼痛非常普遍，有研究顯示約70%的人在其一生之中的某個階段就會經歷這種疼痛，造成肩關節疼痛的原因多樣，既可能源自肩關節本身，也可能由其他部位的疾病所引起。

常見的病因包括肌腱問題，如肩袖撕裂、鈣化性肌腱炎、肩峰下撞擊症候群；關節囊疾病，如肩周炎；退行性關節炎；外傷導致的骨折；骨骼缺血性壞死；腫瘤；感染；自體免疫疾病等；神經發炎或頸椎疾病所造成的放射性肩痛；甚至是內臟疾病所引起的肩部轉移痛等。通過病史詢問、身體檢查與影像學檢查，以及必要時進行抽血或關節液化驗，一般都可以找出病因，從而給予適當治療。

本文介紹常見的肩關節痛 — 肩周炎和肩袖撕裂。

肩周炎

「肩周炎」這個病名常被誤用，許多人一旦肩膀疼痛便認為是肩周炎，其實這種理解並不正確。肩周炎，又稱五十肩或冰凍肩，是因肩關節囊與韌帶發炎、纖維化所造成的疼痛與僵硬。這種疾病通常是原發性的，也就是找不到明確的致病原因，且患者往往沒有受傷的病史，其好發年齡為40至70歲，女性較常見，與糖尿病、甲狀腺功能亢進等疾病有關聯。



肩周炎的病程可分為三個階段：

第一階段以明顯疼痛為主；

第二階段疼痛逐漸改善，但出現關節僵硬；

第三階段疼痛與僵硬同時好轉。

約90%患者最終可獲得良好恢復，且同側肩膀復發的機率極低。大部分病人對保守治療有良好反應。

治療方式

包括止痛藥物、熱敷、物理治療、關節伸展運動與關節注射藥物等。

有需要時亦可進行肩關節囊擴張術，即在關節內注射藥物令因發炎而緊縮的關節囊破裂，改善活動度。少數經過半年至一年治療仍無效者可考慮麻醉下進行關節鬆動術，即由醫生「扭鬆」關節，或者肩關節鏡下關節囊鬆解術，術後再配合物理治療。

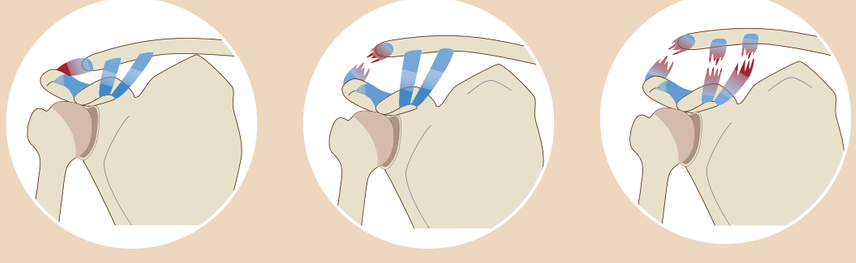


肩袖撕裂

肩袖是由岡上肌、岡下肌、小圓肌及肩胛下肌四肌腱共同組成，對肩關節的穩定性和運動功能有重要作用。肩袖撕裂，也稱旋轉肌撕裂，同樣好發生於中老年，其成因可以是意外受傷、慢性損傷（肌腱與骨骼反覆撞擊）或者年老退化所致。許多患者雖有肩袖撕裂卻無明顯症狀，不僅沒有疼痛，而且自覺肩關節活動良好；部分患者會出現疼痛，並伴隨活動受限，特別是手臂外展及上舉困難。不同於肩周炎，肩袖撕裂後活動不便主要源於疼痛與肌腱功能減弱，所以只要保持關節適當活動，一般不會出現明顯僵硬。

治療方式

包括止痛藥物、物理治療、藥物注射等保守療法，以及手術治療。保守治療能紓緩疼痛及改善活動能力，卻無法修復已撕裂的肩袖，約半數患者隨年齡增長撕裂程度會逐漸加劇。而手術方法則有很多種，如果情況適合的話可以採取修補手術，術後需配戴吊臂帶或護具以保護肩部並限制活動，以及進行物理治療以促進康復。





頸椎病的中醫療法

撰文　中醫部 **黃國文** 中醫生

你的頸椎，是「痛」還是「僵」？是「怕冷」還是「酸軟」？這些看似微小的差別，在中醫眼中，指向完全不同的病因和治療方向。頸椎病不是一個統一的病，而是四種不同體質失衡的表現。認清自己屬於哪一型，治療才能事半功倍。



頸椎病四大證型您要知

風寒阻絡型

頸肩僵硬冷痛，轉動時活動度受限。一到陰雨天或吹了冷氣，症狀會加重，在熱敷後會感覺舒服。上肢容易酸脹發涼，舌頭淡白，脈摸起來像緊繃的弦。這類頸椎病治療重點是，祛風散寒、溫經通絡，中醫有個經典方叫「葛根湯」，在此基礎上作加減，專治外感風寒引發的急性頸肩僵硬疼痛。

氣滯血瘀型

感覺頸肩某個點反覆刺痛，位置固定不移，久坐或長時間低頭後痛得更厲害，頸部按壓下去僵硬和壓痛點，甚至上肢會發麻。舌頭偏紫暗或有瘀點，脈澀。長期伏案的中青年族群尤為容易出現。
治療重點是，活血化瘀、通絡止痛，「身痛逐瘀湯」能讓氣血重新跑起來，那股卡住的刺痛感才會鬆開。

痰濕阻絡型

與其說頸痛，倒不如說是沉重僵硬，像扛了一袋濕沙子，伴隨的往往是頭暈頭重、胸悶噁心、肢體睏重，舌苔又白又膩，脈滑。通常是體型偏胖、久坐不動、環境濕氣重，或是頸椎已經壓迫到椎動脈的人。治療關鍵在健脾祛濕、化痰通絡。「半夏白朮天麻湯」是主力。體內的濕濁清掉了，那股揮之不去的頭昏和沉重感才會慢慢散開。

肝腎虧虛型

頸肩往往不是劇痛，而是隱隱作痛、酸軟無力，勞累後加重，休息後又稍稍好轉。常伴隨頭暈耳鳴、腰膝痠軟、記憶力大不如前，上肢麻木經久不癒，舌頭偏紅少苔或偏淡，脈沉細。多見於中老年退行性頸椎病。
治療上，要補益肝腎、強筋壯骨。「獨活寄生湯」是標本兼顧的經典方。身體的底子養起來了，頸椎的支撐力才會回來。

中醫外治療法直達頸項病灶

在治療頸椎病，中醫會採用多種特色外治療法，直達頸項病灶，
起效快速、疏通經絡、鬆解黏連，是頸椎病急性期、緩解期的核心治療手段。

針灸療法

針灸是頸椎病首選的外治方案，遵循「通經絡、調氣血、利筋骨」的原則。主穴選取風池、針刺可疏通頸項經絡、鬆解肌肉痙攣、改善局部氣血循環，快速緩解疼痛、僵硬和麻木。如果屬於虛寒體質，配合艾灸的溫通之力，驅散寒濕、溫補陽氣，效果更加顯著。

推拿正骨療法

專業推拿可放鬆頸部斜方肌、胸鎖乳突肌等長期緊繃而痙攣的肌群，解除肌肉對頸椎的牽拉壓迫；輕柔正骨復位則可糾正頸椎小關節紊亂和輕微錯位，改善頸椎曲度變直、反弓等問題。推拿正骨最大的優勢在於「即時」—頸部僵硬和活動受限的悶滯感，往往當下就能鬆開；椎動脈供血改善後，頭暈和手麻也隨之快速緩解。

拔罐與刮痧

頸部和肩背部刮痧，可疏通淺表經絡、排出瘀堵的濕氣和代謝廢物，對於肌肉表層僵硬、像蓋了一層厚殼的感覺特別見效。留罐和走罐則能溫通經絡、活血化瘀，針對頸肩受涼或勞損導致的酸痛效果顯著。這類療法也很適合作為日常保健，定期清理經絡中的垃圾，不讓小問題累積成大麻煩。



總結

中醫治療頸椎病不只是止痛，重在辨證治本。通過內服中藥調理臟腑氣血、祛除病根，結合針灸、推拿、外治理療快速緩解症狀，搭配傳統養生功法固本培元，全方位解決頸椎僵硬、疼痛、手麻、眩暈等問題。相較于西醫對症治療，中醫療法更注重整體調理，既能快速改善急性期症狀，又能修復頸椎勞損、延緩骨骼退變，從根源減少頸椎病復發，是各類急慢性頸椎病最安全、長效的治療方式。



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

澳門明愛 Caritas MACAU

贊助單位：
澳門基金會 FUNDAÇÃO MACAU



補營養 還是補心安？
維生素B12該不該吃

撰文　西藥房 **賴啟楹** 藥劑師

相信許多人都十分注重自己的健康，早餐桌上總少不了幾顆保健食品。然而，根據最新的醫學指引，「亂槍打鳥」式的補充可能並非最明智的選擇。營養補充不應是隨機的，而應是針對個人風險的「精準防禦」。





維他命 B12（鈷胺素 Cobalamin）

在人體中扮演著至關重要的角色，特別是對於神經系統和造血功能維他命，維他命B12不只是補體力，更是大腦的守護者。非處方產品的維他命B12含量各不相同；一般來說，B群維他命產品（例如50至500微克）或僅含維他命B12的產品（例如500至1000微克）中的維他命B12含量高於複合維他命產品（例如5至25微克）。如果有服用維他命習慣的朋友，也要注意產品中是否有重複的可能。

維他命B12缺乏症患者最常見的表現是貧血因為維他命B12缺乏會導致「巨幼紅細胞性貧血」（Megaloblastic Anemia），貧血可能較輕且偶然發現，也可能伴隨非特異性症狀（例如疲勞，疲勞可發生於任何病因引起的貧血）。維他命B12缺乏也會與多種神經精神症狀有關，如情緒低落、記憶力下降，甚至手腳發麻。

誰需要特別注意？

並非每個人都需要額外補充維他命B12，但如果你屬於以下這 5 類高風險族群，建議應主動進行檢測或適量補充：







全素者或少肉者：由於維他命B12 主要存在於肉類、魚類和禽類中，長期不攝取動物性食品者風險極高。

服用二甲雙胍(Metformin)的患者：這種常見的糖尿病藥物可能會干擾維他命B12 的吸收。

長期飲酒者：連續兩週大量飲用乙醇可能會影響維他命B12的吸收。因酒精會損害腸胃黏膜，降低營養吸收率。

飲食單一或品質不佳者：如獨居老人或經濟弱勢族群，常因飲食缺乏變化而攝取不足。

吸收障礙者：包含曾接受過減重手術或患有特定腸道疾病的人。

維他命B12會過量和有副作用嗎?

維他命B12是水溶性維他命，當體內儲存充足時會排出體外。但曾有報導指出維他命B12引起罕見的過敏反應或痤瘡樣皮疹。我們不提倡對飲食均衡且無維他命B12缺失的人常規補充維他命B12。

澳門發展銀行
MACAO DEVELOPMENT BANK

活動時間：2026年8月1日至10月31日

新開立MDB股票賬戶
投資理財一步到位

首3個月 投資港股
0 佣金交易

每月免佣上限2,000港元



*以上優惠活動受條款及細則約束 *投資有風險，入市需謹慎

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
摯天匯分行地址：路環石排灣馬路「摯天匯」地下C鋪

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

千錘百煉的 中醫膏方

撰文　中醫部 **何念善** 中醫生

膏方，把一帖好的藥方子濃縮成一小勺，
既保留了藥效，又讓吃藥這苦差事變得甜一點了！





甚麼是膏方？和煎藥、藥丸有何不同？

平常看中醫，最熟悉固然是中藥湯藥，把藥材放進煲裡加水煎制而成，優點是能直接在煎制後服用，但在夏天煎藥過程酷熱辛苦，且服用量較大，口感不佳苦澀；中醫也有發明以丸藥的劑型，但要注意部分藥物農藥殘留和重金屬較多，未能妥善處理分離或會使不良物質進入藥物當中，從而影響到人體。

膏方是較好的劑型方式，藥材會先經清洗、浸泡（不少於8小時），然後煎煮、濃縮。10毫升的膏方，相當於100毫升以上湯藥的精華。在長時間的熬煮過程中，水分蒸發，有效成分卻被完整保留下來。以本院的膏方為例，會加入阿膠、鹿角膠等名貴藥材，以及黃酒、蜂蜜等天然輔料，如黃酒可以去除阿膠的腥味，蜂蜜則讓口感更易入口。

膏方三大優點

服用方便
隨時可以直接吃一匙，或沖水化開飲用

服用量小
每次只需10至15毫升，不像中藥湯藥要喝100至200毫升

口感好
願意持續服用，尤其是小孩和長者

膏方適用對象廣泛

很多人以為膏方是冬天進補的專利，實則不然。膏方四季皆宜，只是冬天人體陽氣收藏，進補效果更好。一般通用的膏方在處方時已考慮到藥性平衡，不會過於燥熱，因此其他季節也能服用。

哪些人特別適合吃膏方？

慢性病患者、體虛人士、產後婦女、腫瘤放化療後身體虛弱者，都是膏方的理想對象。膏方既能補養身體，又可長期服用而不傷胃，還有養胃、養血、補氣、促進睡眠等功效。對於難以吞嚥苦藥的長者和抗拒吃藥的小朋友，膏方是提高服藥順從性的好方法。



膏方獨有特點：平衡和合，兼顧寒熱

目前推出的3款膏方，是全國名中醫生何念善中醫生結合了行醫40多年的辨證經驗，根據古方再作改良，以「和法」平衡，顧及陰陽、氣血、寒熱，不會過寒也不會過熱，讓膏方整體性質平和，病人服用後不易產生不適反應，同時也考慮到廣東地區的「濕」，在改良時，已針對最常見的證型，並會再適當擴容，納入相似體質的人群，使適應症更廣泛，效果也更理想，讓膏方覆蓋大多數病人的需求。

三款膏方照顧不同需要

- **養血補腎生髮膏** 針對腎虛和血虛導致的脫髮問題，起到非常好的效果。
- **寧心安神膏** 專為失眠人士而設。何念善醫生以古代名方「黃連阿膠雞子黃湯」為基礎，再加入其他藥材，加強安神養心的功效。
- **桃花玉容膏** 針對年輕女性及更年期女性，以養血、健脾、活血為核心，幫助改善面色，讓肌膚透出自然光澤。

如有特殊體質需求，在膏方上也可以做到「一人一方」，提供專屬膏方，個性化護理。





服用膏方要注意

一罐膏方一般可服用約兩星期，每日一到兩次，餐前餐後不拘。

保存期限：由於膏方經過濃縮，再加入蜂蜜作為天然防腐劑，保存相對簡單，但在開封後要蓋好蓋子放入雪櫃保鮮層，一個月內吃完便可。

身體如果正值感冒發燒、喉嚨痛、痰多等急性發炎期間，應暫時停用膏方，待身體康復後再繼續。

科大醫院
University Hospital

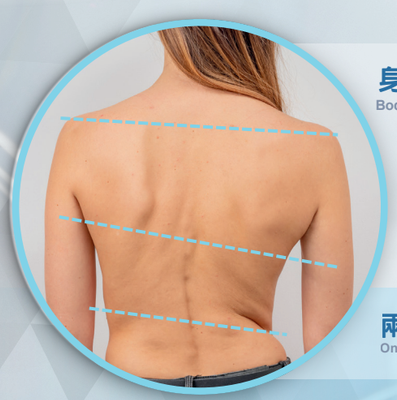
脊柱側彎物理治療
SCOLIOSIS PHYSIOTHERAPY

The Schroth Best Practice Program by Dr. Weiss

施羅斯療法
Schroth Method

施羅斯療法是針對脊柱側彎的非手術治療。由專業施羅斯認證物理治療師，透過個人化的練習，利用特殊的旋轉呼吸技巧在三維空間中矯正、拉長和穩定彎曲的脊柱，阻止側彎加重並緩解疼痛，從而提升整體生活質素。

Performed by Schroth-certified physiotherapists, Schroth Method is a personalized program focusing on 3 dimensional postural correction and breathing to address scoliosis. This non-invasive approach offers key advantages of reduced curve progression, improved postural alignment that alleviates chronic back pain and enhance overall quality of life.



脊椎側彎的徵兆
Signs of scoliosis

- 身體向一側傾斜 Body leaning towards one side
- 肩部高低不一 Uneven shoulder
- 肋骨單側突起 Rig cage at different levels
- 兩側腰線不對稱 One hip is higher than the other



及早識別與處理是防止側彎惡化的關鍵，
歡迎親臨醫院五樓物理治療中心接受免費篩查。

Early diagnosis and management are critical in preventing scoliosis from deterioration, visit our Centre of Physiotherapy (5/F) for a free screening.

查詢 Enquiry (853) 8897 2674

AI

進[激]時代

1 Gbps · 2 Gbps · 5 Gbps · 50 Gbps · 10 Gbps

全澳獨有 CTM 光纖 360° 超級 Wi-Fi

提供 Wi-Fi 7 覆蓋全屋方案

包搞掂您屋企上網

免 安裝費　包 專屬高速 CTM Wi-Fi 7 路由器

秒速下載 4K 電影、暢享極速遊戲
全屋智慧家居同步體驗

多人同時連線 · AI 網絡分流 · 特快專人個性化安裝 · Wi-Fi 管家服務 · 24 小時支援熱線

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

駐

醫美注射針劑怎麼選？

六款常見功能一次看懂

撰文　整形外科 **林茹蓮** 醫生

走進醫學美容中心，面對琳瑯滿目的針劑名稱，不少人第一個疑問是：「我該打哪一種？」其實每款針劑的成分與作用機制各不相同，解決的問題也有明確區分。以下介紹本院常用的六款針劑，幫助您建立基本認識，在諮詢時更能與醫生順暢溝通。

六款針劑功能總覽

針劑名稱	核心成分	主要功能	主要困擾
薇旖美 Ayouth	重組III型人源化膠原蛋白	直接補充膠原，修復眼周細紋	眼周細紋、乾紋、輕度鬆弛
童顏針 Sculptra	聚左旋乳酸（PLLA）	刺激自體膠原增生，重建深層支撐	臉頰凹陷、太陽穴扁塌
保妥適 Botox	A型肉毒桿菌素	放鬆肌肉，減少動態表情紋	抬頭紋、魚尾紋、皺眉紋
水光針 Restylane Skinbooster	非交聯透明質酸	真皮層深層補水	皮膚乾燥、暗沉、缺水
玻尿酸 喬雅登 Juvederm	交聯透明質酸	即時填充凹陷、立體塑形	法令紋、蘋果肌凹陷、下巴塑形
素顏針 Juvelook	PDLLA + 非交聯透明質酸	刺激淺層膠原增生，改善膚質	毛孔粗大、膚質粗糙、淺層痘疤

各款針劑適合的對象

- **薇旖美 Ayouth：補充III型膠原，改善眼周細紋**

  皮膚中的膠原蛋白主要有兩種類型：I型負責支撐與韌性，III型則決定皮膚的彈嫩與細緻度。嬰兒皮膚之所以柔嫩，正是因為III型膠原含量豐富。薇旖美是重組III型人源化膠原蛋白，其胺基酸序列與人體自身的III型膠原完全一致，注射後可直接補充至真皮層。

  適合誰？ 眼周開始出現乾燥細紋、化妝容易卡粉，或眼周皮膚感覺輕微鬆弛的初老族群。

- **童顏針 Sculptra：刺激自體膠原再生，重建臉部支撐**

  Sculptra的主要成分是聚左旋乳酸（PLLA）。它不是直接填補凹陷，而是刺激皮膚中的纖維母細胞——也就是負責生產膠原蛋白的「工廠」——逐步促進I型膠原蛋白增生，從肌底重新撐起皮膚結構。

  效果並非立即出現，注射後約4至6週開始有感，2至3個月達到較明顯的改善，研究指出整體維持時間可達25個月。

  適合誰？ 臉頰凹陷、太陽穴扁塌、蘋果肌下垂，且希望效果自然漸進而非「立即見效」的求美者。

- **Botox 保妥適：放鬆肌肉，改善動態表情紋**

  Botox是A型肉毒桿菌素，作用是暫時阻斷神經傳遞給肌肉的收縮訊號，讓過度活躍的肌肉放鬆下來。當肌肉不再反覆收縮，表情紋自然會變淡。

  它針對的是做表情才會出現的「動態紋」，包括抬頭紋、眉心紋（常說的「川字紋」）與魚尾紋。此外，也可用於放鬆過度發達的咬肌，修飾臉部線條。

  適合誰？ 常被說「皺眉看起來很兇」，或笑起來魚尾紋明顯、想改善國字臉的求美者。

- **水光針 Restylane Skinbooster：為皮膚深層補充水分**

  日常保養品大多作用在表皮，水分難以深入真皮層。Skinbooster採用的是非交聯透明質酸——分子較小、未經固化處理，主要功能就是「鎖水保濕」。透過均勻注射至真皮層，能直接為皮膚補充水分，改善乾燥暗沉。

  適合誰？ 皮膚長期偏乾、缺乏光澤、上妝容易浮粉卡粉，希望從膚質根本改善的人。也可用於頸部、胸前或手背等部位。

- **玻尿酸 喬雅登 Juvederm：即時填充與輪廓塑形**

  不同於水光針的非交聯結構，喬雅登採用的是交聯透明質酸，分子結構經過交聯處理，具備較高的穩定性和支撐力，因此能「立即」填充凹陷或雕塑輪廓。

  本院提供多種劑型，依軟硬度與適用部位區分：

  - Voluma：支撐力較強，適合蘋果肌、面頰凹陷
  - Volift：質地柔軟，適合法令紋
  - Volux：硬度最高，專用於下巴、下顎線塑形
  - Volbella：質地最細緻，適合淚溝或豐唇

  適合誰？ 希望效果立即可見，針對特定凹陷或輪廓問題想精準修飾的求美者。

- **素顏針 Juvelook：雙效膚質提升**

  Juvelook的成分是聚雙旋乳酸（PDLLA）微球混合非交聯透明質酸。PDLLA粒子極細小，能作用於真皮淺層，溫和刺激膠原蛋白與彈性纖維增生，改善皮膚紋理；透明質酸則同時發揮即時保濕效果。

  適合誰？ 在意毛孔粗大、輕度痘疤、膚色不均或皮膚摸起來粗糙，希望整體膚質變細緻的求美者。







最後提醒：沒有「最好」，只有「最適合」

針劑的選擇沒有標準答案，取決於每個人的臉部結構、皮膚狀況與期望效果。有時合併使用不同針劑，效果會更理想，例如 Botox 搭配玻尿酸，可同時處理動態紋與靜態凹陷。

實際療程需由醫生當面評估後規劃。建議選擇具備醫療牌照的診所，並確認使用原廠正貨，才能確保安全與效果。



甲卡西酮的危害



甲卡西酮（Methcathinone），又稱甲基卡西酮，俗稱「浴鹽」，是一種新精神活性物質毒品(NPS)，屬於第17/2009號法律《禁止不法生產、販賣和吸食麻醉藥品及精神藥物》受管制物質。根據法律，任何人從事製造、運載、出售、持有或使用上述毒品，均屬違法行為。

甲卡西酮具強烈成癮性，外觀通常呈結晶體或粉末狀，常見的吸食方式為口服或鼻吸。相關研究表明，甲卡西酮可導致急性健康問題，若長期濫用，會對知覺、記憶及血液循環系統造成損害。吸食者往往會有行為異常的表現，例如出現妄想、幻覺等徵狀；戒斷反應包括憂鬱、焦躁、顫抖、睡眠障礙等，嚴重情況下會導致不可逆的永久腦部損傷，甚至死亡。

如果想進一步瞭解甲卡西酮的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，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



孩童防蚊大作戰

撰文　兒科 **陳蓉蓉** 醫生

孩子在戶外盡情放電的同時，也是蚊蟲出動的活躍期。由於兒童的免疫系統尚未發育成熟，對蚊蟲唾液中的蛋白質往往會產生比成人更劇烈的過敏反應，另外還要警惕近年備受關注的登革熱或基孔肯雅熱（屈公病）等蚊媒傳染病。防蚊，從來不是小事。

防蚊兩法寶：遮到實、用得對

預防蚊蟲叮咬，最有效是「物理隔離」與「化學驅蟲」雙管齊下。

物理隔離

外出時盡量為嬰幼兒穿著淺色長袖衣褲，減少皮膚直接暴露。兩個月以下的嬰兒不建議使用任何化學驅蟲劑，最安全是在嬰兒車或提籃外罩上防蚊網，像個金鐘罩般保護著。漫漫長夜在室內長時間避蚊，無論任何年齡，蚊帳都是最推薦的選擇。此外，定期清理家中及庭院積水，斷絕蚊蟲滋生溫床，也是不可忽略的一環。






如何選用驅蚊劑

推薦使用含有合適濃度的派卡瑞丁（Picaridin/Icaridin）、避蚊胺（DEET）、驅蚊酯（IR3535）的認證產品。例如2個月以上的嬰兒選用10%至30%的DEET可提供2至5小時的保護，它歷史最悠久、價格最低廉；而6個月以上尤其合併皮膚敏感的嬰幼兒就更推薦選擇20%的Picaridin，因能提供更長時間的保護（長達8至12小時）且較少引發皮炎。

正確使用驅蚊劑

1. 按產品說明指引；
2. 只需噴衣服和外露皮膚上，而衣服能遮蓋位置就減免使用；
3. 低濃度驅蚊劑時效短，在戶外需要間斷補噴；未到失效時間應避免重複使用；
4. 嚴禁噴在傷口或感染皮膚上；若用於面部，可先塗抹在手上再擦臉上，遠離眼、口唇；
5. 最好由成人幫手而不是讓幼兒自行使用，且不要塗/噴在他們手上以避免舔食入口或揉搓入眼；
6. 噴霧產品應在通風處使用以減少吸入；
7. 如同時用防曬霜，建議先塗防曬、後上驅蚊劑；
8. 用過驅蚊劑後，切記及時洗手、回家及早洗澡，以免增加吸收。

不推薦的驅蚊方法

以下幾種方法，大家就盡量避免使用啦：

檸檬桉樹油（OLE）或對薄荷烷二醇（PMD）：強烈不建議用於三歲以下兒童，有引發嚴重皮膚過敏的風險。

二合一防曬驅蚊產品：防曬霜需頻繁補塗，混合產品會導致兒童過量吸收驅蚊化學物質，絕不建議使用。

傳統蚊香：無煙電蚊香和傳統盤式蚊香的有效成分是除蟲菊精類，後者燃燒時釋放的煙霧，其PM2.5微粒量相當於75至137支香煙的排放量，對呼吸系統刺激很大，亦可能對心血管和神經系統產生危害。室內防蚊，還是以蚊帳或電蚊香為首選。

其他缺乏實證效用的產品：各類純植物精油（香茅、雪松等）、驅蚊手環（無論浸泡何種驅蚊劑）、超音波驅蚊器，以及口服特定藥物、食物、維他命或草藥等，防護力均缺乏實證醫學證據支持，不宜作為可靠手段。






蚊叮後的黃金處理期

大部分蚊蟲叮咬會在數分鐘內出現局部紅腫，隨後24至36小時內轉為發癢的紅色丘疹，幾天後自然消退。被叮咬後，首要任務是減輕發炎過敏反應並防止局部繼發感染：

第一步：立即用肥皂和清水清洗叮咬處，並局部冷敷以減輕血管擴張與水腫；

第二步：紅腫明顯的話可局部塗抹外用低效價皮質類固醇藥膏（如1% Hydrocortisone）；

第三步：務必將兒童的指甲剪短，過度搔抓會破壞皮膚屏障，大幅增加金黃色葡萄球菌或化膿性鏈球菌感染的風險。

有些孩子的反應特別強烈，對蚊子唾液出現大型局部過敏反應，稱為**「斯基特綜合症」（Skeeter Syndrome）**。特徵是叮咬部位在數小時內急速腫脹成大片紅斑，摸上去發熱、變硬，甚至出現水泡或大皰，偶爾伴隨低燒。這種情況經常被誤以為是細菌感染引起的蜂窩織炎。除此之外，若叮咬後數日出現高燒、嚴重肌肉關節痛或不明全身皮疹，需警惕登革熱或基孔肯雅熱（屈公病）等蚊媒傳染病。如果無法判斷，尤其是孩子喊痛、發燒、紅腫範圍不斷擴大，就要立即就醫。

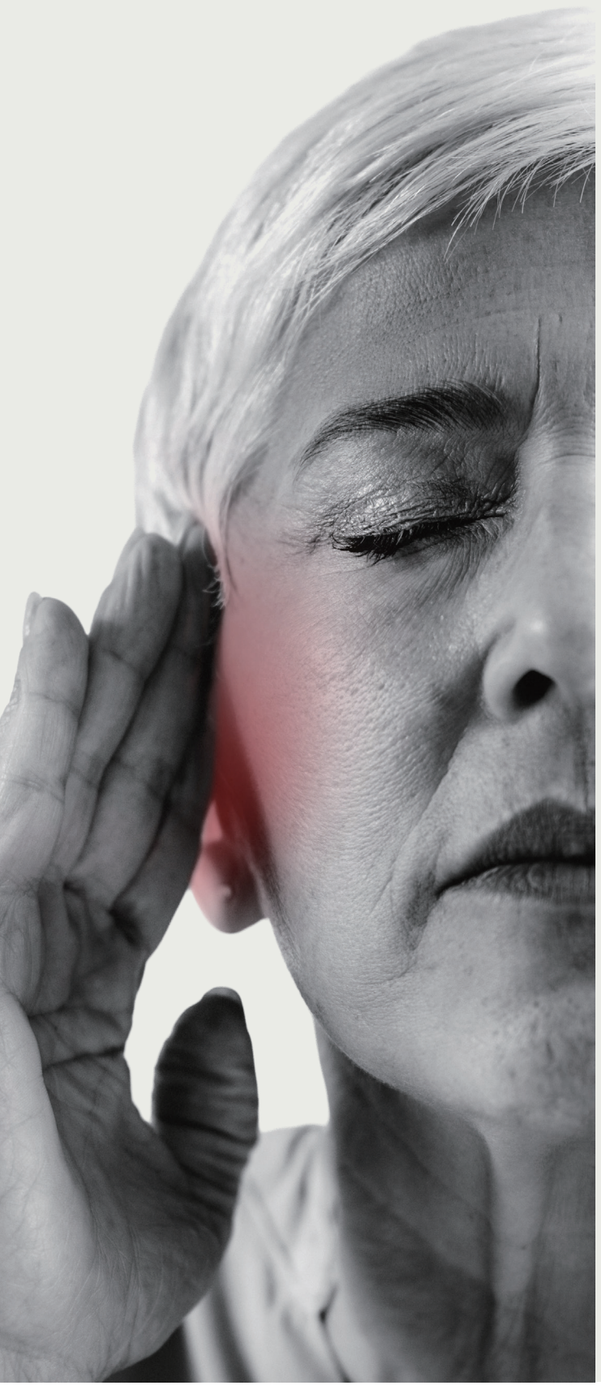
而在2歲至10歲的兒童常見出現丘疹性蕁麻疹，臨床表現為身體暴露部位出現群聚的、極度搔癢的紅色堅硬丘疹。特殊之處在於，一旦再次被叮咬，原本已經消退的舊咬痕可能會再次發炎變紅。病程可持續數週甚至數月，需嚴格防蚊，針對已發作的皮疹，兒科或皮膚科醫師會因應實際情況處方藥物以快速緩解發炎。

坊間小迷思：啡色印記會永久留疤嗎？

有很多家長見到小朋友對腳被蚊叮後留下啡色或深色印記，擔心是否會變成永久疤痕。其實這些是發炎過程導致的黑色素沉積，一般會在膚色較深的兒童中較為常見，色素沉著通常需要數月至數年才能完全由身體代謝消退。日常可多次塗抹無香料的保濕乳液（如凡士林），外出時嚴格做好防曬措施，有助色素順利淡化，不必過分憂心。

阿茲海默症早發現

勿錯失黃金治療期



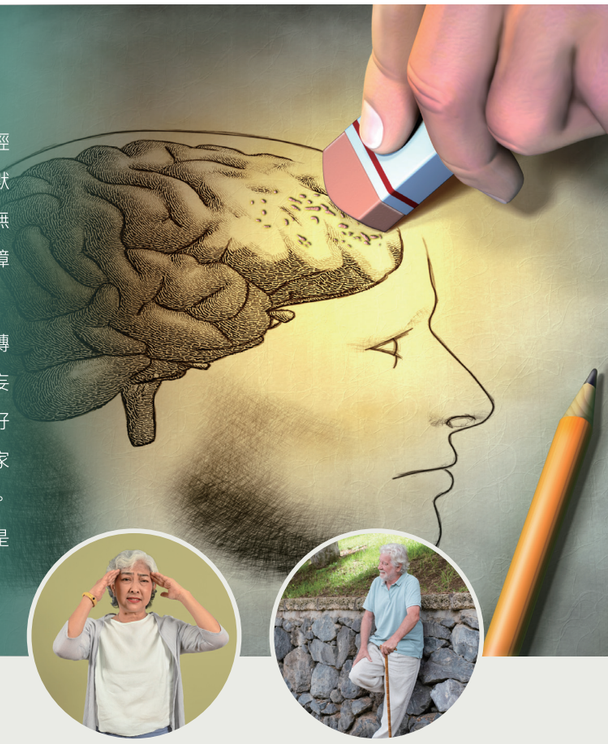
撰文　全科 **張利偉** 醫生

阿茲海默症是一種慢性神經退化疾病，佔所有失智症成因的六至七成。真正成因至今仍然不明，目前認為主要因是異常蛋白在大腦中持續沉積，損害腦細胞，導致認知能力、記憶力和行為能力不可逆轉地衰退。目前這個疾病尚無法治癒，但越早發現，可透過藥物和非藥物療法，延緩退化速度。

如何區分一般健忘抑或阿茲海默症？

一般健忘是記憶提取變慢，通常只忘記部分細節，事後經提醒還能想起來，不會影響獨立生活的能力。但阿茲海默症是嚴重的記憶喪失，忘記事件的整個過程，經提醒也無法回想，同時伴隨時間空間感喪失、判斷力下降、語言障礙等認知障礙，逐漸喪失自主生活能力。

日常生活中，起初會出現這些預警信號，如性格突然轉變，情緒波動大，出現焦躁、憂鬱，甚至伴隨幻覺或妄想，例如堅稱有人偷東西或有人跟蹤；對以往喜愛的嗜好或社交活動完全失去興趣，變得冷漠退縮。原本拿手的家務突然不會做，例如拿手菜煮不出來、洗衣機不會操作。寫字、穿衣等動作也出現不協調。部分家人或會誤以為是「老了脾氣變差」或「只是自然老化」而延誤就醫。



阿茲海默症的早期症狀和常見表現：

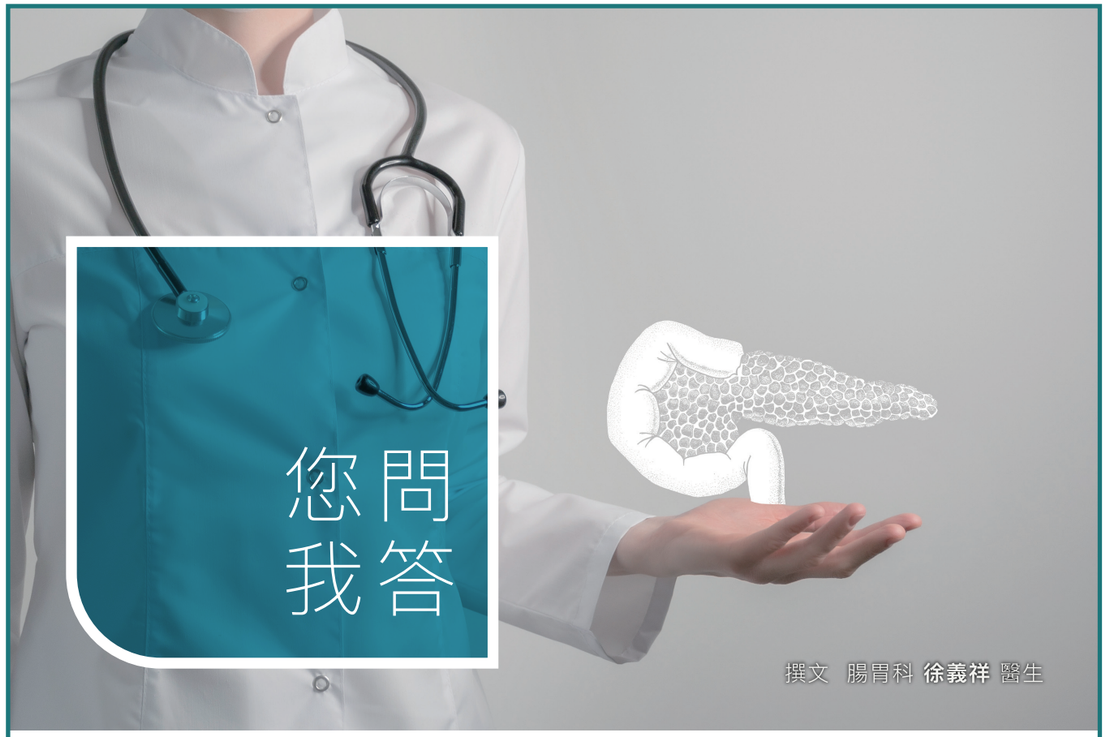
- 難以記住最近的談話、事件或約會。
- 經常放錯東西，而且放在不尋常的位置，例如把鑰匙收在冰箱裡。
- 重複提問或在短時間內多次講述同一個故事。
- 處理複雜事務的能力下降，例如無法規劃家庭開銷、記帳，或突然不會操作熟悉的家電。
- 方向感出現障礙，在熟悉的街區迷路或在常去的路線上錯過轉彎。
- 語言表達變得困難，談話中途突然停頓，或用錯誤的詞彙指稱日常物品。例如表達手錶會形容手上的鐘。
- 情緒或個性出現轉變，變得比以往更焦慮、多疑、憂鬱，或因為找不到東西就易發脾氣。

及早發現 及早介入



如果懷疑家人患有早期阿茲海默症，及早發現、及早介入是關鍵的一步。醫生在評估阿茲海默症時，除了與患者進行臨床病史與症狀評估，完成標準化的問卷測試之外，也可以採用血液生物標記檢測技術，目前本院引入的腦源性pTau217多蛋白血液換測 (Brain - derived pTau Pro series) ，是一種創新的血液生物標記檢測技術，只需抽血，便能精準檢測腦中的類澱粉蛋白及相關生物標記，技術準確率高達97%以上，在疾病尚未明顯發作時，及早識別阿茲海默症的風險。

越早發現，對病情控制的幫助越大。早期使用藥物能有效改善大腦認知和記憶功能，穩定病情；如果您或身邊的家人出現上述任何徵狀，請不要猶豫，及早尋求專業評估。



您問我答

撰文　腸胃科 **徐義祥** 醫生

胰腺有甚麼功能？

胰腺的功能主要分為兩部分：

內分泌功能：胰島細胞分泌胰島素與胰高血糖素，協同調節血糖水準，維持身體能量平衡。胰島素能降低血糖，而胰高血糖素則提升血糖，兩者互補，確保身體運作順暢。

外分泌功能：產生胰液，內含多種消化酶，如澱粉酶、脂肪酶和蛋白酶等，幫助分解食物中的碳水化合物、脂肪與蛋白質，胰液中還含有碳酸氫鹽，用於中和胃酸，為小腸的消化酶提供適宜的pH環境。

胰腺最常見的疾病有哪些？

胰腺最常見的疾病包括胰腺炎（急性或慢性）、胰腺癌以及胰腺囊腫性病變。急性胰腺炎最常見症狀持續上腹劇痛，可以放射到背痛，同時會出現發燒、噁心、嘔吐、腹脹、心跳或者黃疸；而慢性胰腺炎同樣有上腹痛、但程度無急性劇烈，同時可以有腹瀉、營養不良或者消化不良情況。

胰腺炎和胃痛怎麼區分？

胰腺炎發作時，單憑症狀較難與胃痛區分，但大部分人在吃抑制胃酸或者胃粘膜保護藥後，通常能緩解到胃痛，但胰腺炎則無效。

胰腺炎如何影響身體？

胰腺炎反覆發作，長遠有機會增加胰腺癌風險。大部分胰腺炎與飲食不當、飲酒、高脂血症、膽石有關。治療上一般建議住院，因為需要禁食及大量補液，之後再根據病因處理。

日常如何保養胰腺？

健康飲食，少飲酒，定期身體檢查，如果有肥胖的要積極減肥，有糖尿病的一定要控制好，如果已經發現胰腺有病變情況，必須尋求專科醫生協助。



HEALTH TALK

Latest Laser Technology

A Breakthrough for Long-Standing Scars and Atrophic Scarring

By Dr. **Lam U Lin**, Plastic Surgeon

How Scars Form

Scars are a natural by-product of the skin's healing process. When a wound extends into the dermis, the body produces collagen to repair the damage. However, an imbalance in this repair process gives rise to scars. Raised hypertrophic scars and keloids result from excessive collagen production, while depressed acne scars and traumatic scars stem from loss of dermal tissue and fibrotic tethering. Once established, these lesions rarely resolve on their own, becoming a long-term concern for many individuals.



Limitations of Topical Treatments



Common over-the-counter scar gels and silicone sheets primarily work by softening scar tissue and reducing redness and itchiness. They offer some benefits in preventing and improving newly formed superficial scars. However, for mature, fibrotic atrophic acne scars, traumatic scars or surgical scars, topical agents have limitation in penetration and cannot truly rebuild the dermal architecture. Results, therefore, often fall short of expectations.

Consult a Professional If Any of the Followings Apply

- **Atrophic acne scars or traumatic scars that affect appearance**
- **Scars that continue to thicken or grow, or that restrict joint movement**
- **No visible improvement after six months or more of topical treatment**

Plastic surgeons can tailor treatment plans according to scar type, depth, location and individual skin characteristics. Traditional approaches—such as surgical excision, subcision and steroid injections—each carry limitations, including prolonged treatment and recovery times, high recurrence rates, and difficulty addressing large surface areas.

Technological Innovation: From Resurfacing to Remodelling

Conventional scar treatments relied largely on dermabrasion and skin resurfacing, which stimulate collagen regeneration by disrupting the epidermis. However, the efficacy to rebuild deep dermal tissue is limited. The new generation of fractional laser technology has brought about a paradigm shift: it creates microscopic treatment zones within the skin, activating deep collagen remodelling to effectively "lift" depressed tissue from beneath—while preserving surrounding healthy skin and significantly reducing downtime.

UltraPulse Laser: The Gold Standard in Scar Treatment

ULTRApulse ∝ ™
BY LUMENIS

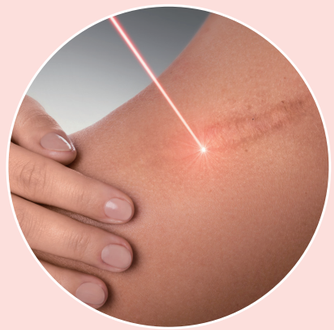


University Hospital has introduced the Lumenis UltraPulse laser, a state-of-the-art device certified by the U.S. FDA, with up to 35 approved treatment indications ranging from acne scars and fine lines to skin resurfacing and various scar types. Its core strength lies in the 10600nm wavelength, which penetrates precisely into the deep dermis, combined with three distinct modes to address different clinical needs:

Active Fx	Targets superficial skin texture, fine lines and pigmentation irregularities.
Deep Fx	Reaches into the dermis to effectively treat medium-to-deep acne scars and atrophic scars.
Scaar Fx	Designed specifically for recalcitrant scars, delivering deeper and more focused energy to improve hypertrophic scars and significant tissue defects.



Candidates and Treatment



This treatment is suitable for adults with long-standing acne scarring, individuals left with depressed scars following trauma or surgery, and those seeking overall improvement in skin texture. A thorough physic assessment of skin condition and scar type is required prior to treatment.

Each session lasts approximately 30 to 60 minutes, with topical anaesthetic cream applied beforehand to minimise discomfort. Mild redness, swelling and crusting are normal after the procedure. Recovery time depends on treatment depth—around 3 to 5 days for superficial treatments, and 7 to 10 days for deeper resurfacing. Multiple sessions spaced 1 to 3 months apart are recommended to achieve optimal results.

Scars need not be lifelong marks. With advanced medical technology, we can help patients reclaim smoother skin and rediscover confidence—more precisely and more safely than ever before.







Choose Excellence
卓越之選

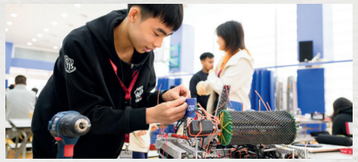
澳門國際學校
The International School of Macao

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、張利偉 ZHAG Li Wei
專科門診 SOPD (By appointment)	內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang
	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 賀獻芝 NE Xiangzhi
	耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	程正昂 CHENG Zeng Ang、劉水明 LIU Shuiming 羅峻極 LUO Junji
	神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、劉子洋 LAU Chi Ieong
	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	譚林琼 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、胡婉芬 WU Un Fai
	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、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 鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、嚴建明 YAN Jianming
	泌尿科 Urology	趙雲橋 ZHAO Yunqiao
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan Io、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 Trovoada 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、吳偉民 NG Wai Man
	骨科 Orthopaedics	李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan、呂海 LYU Hai
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han 曾俊傑 CHANG Chon Kit
	牙科 Dentistry	何城 HO Seng、劉強 LAO Keong、王小璨 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、王慧潔 WONG Wai Kit、林巍 LIN Wei
	腫瘤科 Oncology	鄭燕芳 ZHENG Yanfang、陳陽述 CHEN Yangshu 易偉冬 YI Weidong
	職業治療師 Occuppational 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 王名江 WONG Meng Kong、楊路 YANG Lu、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、劉文苓 LIU Wen Ling、孫志廣 SUN Zhiguang 楊觀虎 YANG Guanhu、李國棟 LEI Kuok Tong、胡煒樺 WOO Wai Wa



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
科大醫院 University Hospital



FACEBOOK

INSTAGRAM

微信公眾號

網站 WEBSITE

科大醫院
University Hospital

www.uh.org.mo

澳門氹仔偉龍馬路 100-460 號 H 座 科大醫院
University Hospital, Avenida Wai Long,
No. 100-460, Block H, 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