

養和之道



ISSUE

51

2018年2月號

今
期
專
題

愉
快
準
媽
媽



養和社康護理服務現已推出

- 全港首個結合私營醫院及門診的社康護理服務
- 護理計劃由社康護士與醫生共同訂出
- 為手術後、慢性疾病、復康期的病者，提供綜合及持續性家居護理和治療
- 服務範疇包括打糖尿針、傷口護理、抽血、慢性疾病護理、家居安全評估等
- 社康護士每次家訪約30分鐘，收費為800元，不包括治療程序費用
- 須經養和醫院(或獲發醫院行醫權)的醫生或養和醫健醫生轉介，服務範圍主要為港島區



如有查詢，請電2835 8634或電郵: cns@hksh-healthcare.com



養和社康護理服務
HKSH Community Nursing Service

A member of HKSH Medical Group



今期《養和之道》適逢農曆新年出版，在此謹祝廣大讀者身體健康、心想事成。

一元復始，萬象更生。最能為家庭增添喜慶的事，莫過於迎接新生命到臨。今期我們以「愉快準媽媽」為主題，請來婦產科專科醫生、家庭醫學專科醫生、醫學遺傳科專家、臨床心理學家、產科護士、營養師及物理治療師等專業醫護人員，在分娩方式、產前準備，以至產後瘦身等不同範疇，為有意生育的夫婦或臨盆在即的準媽媽提供一些小貼士。

我是婦產科專科醫生，亦是一個父親及外祖父，當然理解為人父母的緊張和憂慮。其實，只要考慮生育時計劃周詳，產前多諮詢醫生及其他醫護人員，就能事事有所準備，安心體驗人生最寶貴的時刻。不論是親朋好友還是醫護人員，都樂意在每個階段伸出援手，讓寶寶健康來到這個世界。

如想在網上瀏覽或登記收取《養和之道》電子版的電郵通知，歡迎前往www.hksh-hospital.com/pnewsletter。



陳煥堂醫生
養和醫院副院長



今期專題：

愉快準媽媽



02 由「理」出發
十個孕婦最常問的問題

06 剖腹？順產？
應該點揀？



08 悉心準備 安心待產

14 母乳餵哺 讓寶寶健康成長

16 產前產後情緒



20 不再胡亂戒口

24 全面至fit媽媽

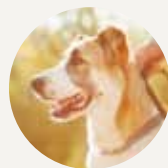
28 虎父無犬子？



醫生札記

30 不用擔心 問問醫生

健康專欄



31 治療犬咬
導致的眼眶周邊創傷

33 誓不低頭
正確使用智能電話

養和資訊



35 免疫介導發炎性疾病
專科研討會
分享跨專科團隊合作重要性

婦女健康及產科部研討會
匯聚亞太區醫生學者
促進業界專業交流



36 集八大專科助病人
善用中風後首年復康黃金期

37 養和共享愛心 為「愛心聖誕
大行動」籌款 扶助弱勢社群
養和連續十四年參加樂施
毅行者 身體力行支持扶貧



由「理」出發 十個孕婦 最常問的問題



陳運鵬醫生

養和醫院婦產科專科醫生

懷孕，是人生最寶貴的時刻之一。作為準媽媽，自然非常關心寶寶的健康狀況，小心翼翼，百般呵護。坊間流傳不少有關懷孕的禁忌或小貼士，或習俗使然，或未必無因，現在讓我們從醫學角度出發，來個理性大解構。

1 懷孕期間不宜搬家或搬重物，亦不應縫針或使用剪刀等利器？

搬家或搬重物，孕婦確實應可免則免。這並非與迷信有關，而是擔心身體會有所碰撞。尤其是懷孕約三個月後，孕婦腰部早已承受很大壓力，一旦姿勢不正或腹部受撞，孕婦難免會非常擔心，生怕胎兒受傷。真的要搬家或搬重物，孕婦最好不要參與其中。

至於不應縫針或使用剪刀等利器，或許是出於擔心孕婦會不慎受傷。其實只要小心使用，應該問題不大。



2 懷孕時不要泡溫泉或焗桑拿？

孕婦受荷爾蒙影響，血管本已擴張，例如手、腳的血管，都比常人粗大，以便增加對子宮的供血，為胎兒提供養分。溫泉及桑拿的溫度可以很高，令孕婦血管進一步擴張，血液聚於下身，起身時便容易暈眩，隨時跌倒。

此外，胎兒在新陳代謝時會釋放熱量，溫度較母體略高，胎兒要跟外界有一定溫差，方能有效散熱。泡溫泉或焗桑拿時，孕婦體溫升高，連帶胎兒的溫度都會上升，自然有礙胎兒散熱。

現時有動物研究指出，太高溫度或會導致畸胎。至今雖未有在人類身上作同類測試，惟孕婦不要掉以輕心，特別是懷孕首三個月，亦即胎兒成形期間，應避免泡溫泉或焗桑拿。

至於一般熱水浴，水溫不會太高之餘，亦有別於溫泉或桑拿，不會因全身漸漸適應而愈泡 / 焗愈熱，以致體溫急升，孕婦無須太過擔心。不過，常浸熱水浴會易令皮膚痕癢，故水溫亦不宜太高。

3 孕婦不應吃太多「生冷嘢」？

水果有益健康，只要徹底清潔水果表皮或去皮，就可以安心進食。至於種類方面沒有特別限制，但一些水果如菠蘿等，吃得太多容易肚瀉。其實不論懷孕與否，都要適可宜止。

其他凍食如軟雪糕等，本身對胎兒不會有太大傷害；但這些食物受細菌感染的機會較高，處理期間容易沾有大腸桿菌，食後或會肚瀉。

其他細菌如李斯特菌，常見於凍肉或壽司等食物，對孕婦而言可謂非常危險。倘若孕婦抵抗力低且食物含菌量高，李斯特菌有機會經血液進入胎盤，令胎兒受感染。由於病菌可潛伏達一個月，一旦發現或出現如發燒、肚痛等症狀，已經太遲，有可能導致早產或流產，早產嬰嚴重者更會夭折。雖說這些個案在香港相對罕見，但仍該安全至上，少食軟芝士、預製沙律、凍肉、刺身、生蠔及煙三文魚等高風險食物。

4 孕婦是否要戒飲凍飲？

大多數凍飲的含糖量都比較高，部份即使標明低糖，大量飲用仍會導致糖份攝取過量。一些無糖飲料亦加入代糖，都不宜多飲。

孕婦的新陳代謝會影響身體耐糖能力，如有妊娠糖尿病，在飲用凍飲方面請先諮詢醫生及營養師意見。至於咖啡或茶，兩者皆含咖啡因，飲用太多或會導致早產、流產或影響胎兒發育，最好每日只限一杯，淺嚐即止。

對孕婦而言，最重要是均衡飲食，但無須因為懷胎而食太多：孕婦由二十八週開始，每日只須吸收多200卡路里，即約莫相等於一份花生醬多士。





5 懷孕首三個月「說不得」？

胎兒在首三個月尚未穩定，出血或流產機會率最高可達二至三成。流產原因主要是父母染色體分裂時出現不正常狀況，縱使精子卵子能夠結合並成功著床，亦有可能自然流產。除非慣性流產，否則一般無須特別檢驗基因。其他成因包括排卵問題、荷爾蒙失調或身體碰撞等，相對較為罕見。

說與不說，當然跟流產與否沒直接關係；所謂「說不得」，或許是怕一旦喜訊公佈後不幸流產，不論是來自外界或自己，難免會有一定心理壓力或尷尬情況，所以亦不無道理。

6 懷孕期間不能行房？

一般而言，懷孕期間仍可如常行房。首三個月胎兒不太穩定較易出血，屬自然情況，與懷孕或準父母本身無關；醫生建議懷孕首三個月不宜行房，主要是擔心準父母誤以為自己導致胎兒出血，令情緒受困擾。

如無出血或胎盤前置等情況，懷孕中期亦可行房，但要留意體位，避免壓著胎兒。如有出血情況，例如因接觸宮頸或瘰肉所致（而非胎兒出血），就不宜行房。

7 懷孕時不應染髮、塗指甲油或使用其他化粧品？

染髮劑如未經安全驗證，其色素安全成疑，一旦經皮膚大量吸收，有可能會影響胎兒，宜盡量避免。

塗指甲油，一般都不會影響胎兒。至於其他化粧品，只要獲安全認證，理應不會有太大問題。

坊間某些化粧品來歷不明，有可能含有水銀或激素，購買時千萬要小心。



8 懷孕時不宜「睇牙」？

其實只要確保使用的藥物（如局部麻醉藥，或拔牙後使用的抗生素等）對胎兒安全，孕婦大可照常洗牙及拔牙。

建議孕婦事前諮詢婦產科專科醫生及牙科醫生，了解哪種抗生素、止痛藥及局部麻醉藥對胎兒無害，以策安全。

9 肚裡胎兒「時郁時唔郁」，如何是好？



胎兒每次睡眠約半小時至一個半小時，胎動期間孕婦會有類似內臟郁動的感覺。

「胎動」早在懷胎第七或八週便出現。首次懷孕的婦女，一般會在第十八至二十週起感覺到胎動；曾經懷孕的會稍稍早一些，即約第十六至十八週，原因是她們有懷孕經驗，較易察覺胎動。

懷孕初期胎動不明顯，孕婦很多時要醫生提醒方才發覺；到懷孕中、後期，即第二十八至三十二週，胎動就會非常明顯，連孕婦肚皮都會郁動，直至臨近分娩時又會轉弱，惟頻率不變。建議孕婦可於第二十八週起每日計算胎動一次，正常是每兩小時內胎動十次以上。胎動可以非常輕微，白天注意力分散，未必有所察覺；晚上夜闌人靜，臨睡時會較易感覺到。

胎兒活躍，是健康正常的表現。有時孕婦或覺胎動過份激烈，生怕胎兒是給臍帶纏頸而掙扎，這就未免過份憂慮。一般而言，孕婦進食後，胎兒亦會同樣血糖升高，胎動會隨之加快。

若長時間或分娩前無任何胎動，就要立即求醫。

10 分娩前多行樓梯，可以鍛鍊肌肉，有助順產？

孕婦心肺功能較弱，上樓梯時未必能夠負荷，下樓梯時亦會因腹大便便而看不到梯級，容易跌倒。

其實，孕婦只要每星期步行約150分鐘，就足以鍛鍊肌肉，以及減低妊娠糖尿、血壓高及圍產期(分娩前後)風險。此外，要避免一些需要平衡、太過喘氣或牽涉肢體衝擊的活動，例如球類運動。如未有「穿羊水」，當然可以游泳，但要小心身邊泳客一不留神亂碰亂動，令腹部受撞。



剖腹？順產？ 應該點揀？



李君婷醫生

養和醫院婦產科專科醫生

驚痛？怕留疤？擔心開刀有風險？準媽媽臨近分娩，為自己為寶寶，剖腹還是順產好，確實費煞思量。

想揀順產...

若有意順產，事前醫生會先了解孕婦子宮的狀況，以及胎兒大小、心跳、胎水等等，確定真的適合順產。如有以下情況，醫生一般會建議孕婦接受或考慮剖腹，以策安全：

媽媽：

- 子宮曾接受手術，如切除子宮肌瘤手術或多於一次剖腹生產
- 病歷，如高血壓或心臟有毛病
- 患有阻礙產道之子宮肌瘤

胎兒：

- 胎位不正，如臀部向下或胎兒橫臥。一般而言，胎兒頭向下、臉向孕婦背部就最為理想，要按情況而定
- 胎兒相比於孕婦盤骨體積過大：以華人而言，一般指胎兒重量超過四公斤
- 胎兒發育不良

懷孕期間：

- 足月時胎盤前置
- 順產期間出現突發情況，要緊急剖腹產嬰，如產程緩慢或胎兒窘迫
- 多胎分娩

順產期間，孕婦要經歷一段時間的劇烈陣痛，歷時約12至24小時；在催生之下，以人工穿羊水或上催生藥水計一般是6至10小時，相比於剖腹後傷口痛楚以日計

為短。產後陰道傷口或感痛楚，但復原時間較剖腹傷口快，正常產後便可下床，排便亦很快回復正常。順產的併發症亦較少，胎兒呼吸困難的機會亦較剖腹低。

然而，順產時間難以預計，孕婦在心理上未必能作最好準備。如媽媽產道有疱疹或濕疣，有機會感染胎兒。一般打算順產的產婦，都會接受乙型鏈球菌檢查，如報告呈陽性，生產時便要注射抗生素，減低胎兒感染新生乙型鏈球菌疾病的風險。

此外，順產或令會陰有傷，附近組織也可能受損；如產程需要，或要用助產鉗或真空吸盤輔助胎兒出生，胎兒受傷機會有可能增加。

孕婦如條件許可並選擇順產，記緊分娩前要節制飲食，避免自己及胎兒過重，增加分娩風險。孕婦平日大可按自己體力稍作運動，如每日散步約三十分鐘，有助鍛鍊肌肉，為順產做好準備。

還是剖腹…

不少孕婦都以「開刀冇咁痛」為由選擇剖腹，其實相比於順產，所謂「冇咁痛」，不過是「先苦後甜」與「先甜後苦」的分別，苦的程度亦因人而異。

剖腹生產的優點在於時間可以預計，產婦在心理上充足準備之餘，胎兒亦無須經歷生產期間的壓力。孕婦剖腹要接受麻醉，分娩期間當然不覺任何痛楚，但剖腹畢竟是創傷性外科手術，有些媽媽剖腹後麻醉藥一退，翌日照樣健步如飛，無須或只須服用少量止痛藥；亦有些人傷口痛楚或以日計，不服止痛藥不行。此外，手術有可能會傷及子宮附近的器官及出現一般手術的風險，例如傷口問題、產後出血或深層靜脈血管栓塞。胎兒肺部亦有機會積聚胎水，導致濕肺。

開刀風險一胎比一胎高，如想有多過三個小朋友，倘情況許可，可以考慮先嘗試順產分娩。子宮術後康復需時，最好相隔大概一年才嘗試懷孕。

在餵哺母乳方面，順產媽媽一般可於產後二至五日上奶。相比之下，剖腹產嬰後的上奶時間或較長，特別是首胎或未有作動便開刀。

剖腹生產的康復進度因人而異，主要視乎媽媽的體質。醫生一般會建議媽媽盡早回復正常生活，多點郁動，有助加快傷口及肌肉復原，但要避免產後二至三個月內做操重工作或劇烈運動。如產後習慣臥床少活動，不但會增加靜脈血管栓塞的風險，更會令腹肌繃緊無力，拖慢復原進度。

歸根究柢…

其實不論順產還是剖腹，都是以孕婦及胎兒為重，兩者無優劣之分。最重要是密切留意懷孕時個人及寶寶的狀況，與婦產科專科醫生商討合適方案。

科技先進，再加上醫護人員悉心照料，今時今日順產可以無痛分娩，剖腹後亦可服止痛藥再作跟進，痛楚已不再是主要考慮之一。如有疑問，不妨諮詢婦產科專科醫生的專業意見，必然可以為您作出最合適的安排，歡歡喜喜地迎接新生命。



梁燕誼

養和醫院產科部助產士



黃凱儀

養和醫院新生嬰兒室護士



吳少音

養和醫院新生嬰兒室護士



悉心準備 安心待產

迎接新生命的來臨，當然要做足準備。
初為父母，不妨參考以下產前產後小貼士，
自然得心應手。



出席產前講座 釋除疑慮

以養和醫院為例，我們鼓勵準父母一同出席共七堂的產前講座，內容包括：

- 懷孕期的心理、生理健康及個人衛生
- 飲食營養、產前、產後運動
- 懷孕注意點、入院程序、分娩過程
- 異常分娩及處理、產後護理
- 新生嬰兒感染及常見小毛病
- 新生嬰兒護理
- 母乳哺飼

孕婦了解更多，便能安心、專心待產。詳情可向您的婦產科專科醫生查詢。



輕鬆紓緩產前常見不適

1. 心口灼熱

懷孕期間荷爾蒙有變，黃體酮會令胃部及食道括約肌鬆弛，使孕婦感覺心口灼熱。此外，胎兒在腹中日漸長大，會漸漸壓著孕婦胃部，以致飯後胃酸倒流。

建議孕婦少食多餐，避免吃辛辣及刺激性食物；進食亦不宜過急，用膳後一至兩小時不宜躺下彎腰，睡時要墊高頭部。

2. 噁心、嘔吐

孕婦不妨起牀前食一片麵包或數塊餅乾，接著每隔二至三小時進食一次。食物最好以乾身及碳水化合物為主，如飯、麵等。氣味濃烈、肥膩、油炸及刺激性食物則不適宜。

3. 水腫

懷孕後期子宮持續長大，會令靜脈回流減慢，導致腳面、足踝、小腿、大腿，以至外陰唇出現水腫，一般會在產後兩至三星期內自行消退。

若水腫於數日內突然加劇，引發眼腫、面腫、頭痛、視力模糊及小腿痛等情況，要立即求醫。

以下方法有助紓緩水腫：

- 坐下時用矮凳墊高雙腳，避免雙腳盤踞
- 睡覺時用枕頭墊高小腿，身體向左側睡，可減少下肢靜脈受壓

- 襪子以舒適及具彈性為佳，並選擇合適的便裝鞋，呔碼略大於懷孕前
- 吸收充足水分
- 避免攝取過多鹽分

4. 小腿抽筋

如小腿抽筋，可嘗試多做下列動作，或有助紓緩：

- 平日維持適量活動，如伸展及活動小腿
- 仰臥時伸直雙腿，腳尖指向頭部，再按摩小腿
- 休息時盡量用枕頭承托小腿
- 嘗試在平地仰臥，用兩個枕頭墊高雙腳，先上下擺動足踝，繼而向內外擺動，最後打圈，重複十次

如持續抽筋及嚴重嘔吐，應盡快求醫。

5. 腰背痛

子宮及胎兒重量日增，會令盤骨和脊骨不斷受壓，引致腰背痛及盤骨酸痛。想改善腰痛，可參考以下方法：

- 穿著舒適的便裝鞋，避免穿高跟鞋
- 站立及坐下時，脊骨要保持挺直
- 作適當產前運動
- 配戴托腹帶

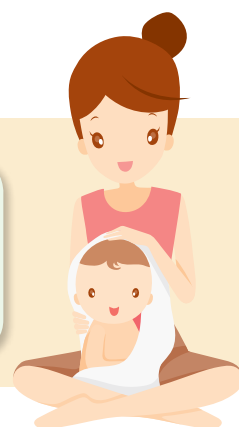


育嬰常見之謬誤：

1

為免肚臍入水，嬰兒沐浴時
要封臍或索性不沐浴

嬰兒可以正常沐浴，只要沐浴後
清潔臍帶皮膚並保持乾爽便可



2

嬰兒要喝很多水



初生嬰兒喝奶便可得到足夠水分，
飲水太多反會影響嬰兒食慾



3

沐浴後要為嬰兒搽爽身粉

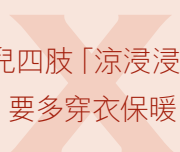


爽身粉容易堵塞毛孔，
對皮膚有反效果



4

嬰兒四肢「涼浸浸」，
要多穿衣保暖

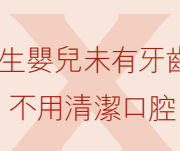


嬰兒遠端血液循環較弱，穿太多
衣服反會增加出汗，令嬰兒不適



5

初生嬰兒未有牙齒，
不用清潔口腔



要用紗布清潔嬰兒口腔，包括
上、下顎及舌頭，保持口腔衛生



6

嬰兒便秘，
源於熱氣

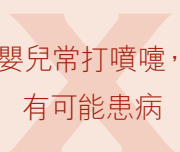


便秘一般是水分或
纖維攝取不足所致



7

嬰兒常打噴嚏，
有可能患病

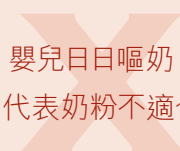


嬰兒鼻腔未有鼻毛，
外來塵埃異物侵入時會刺激其
保護機制，令嬰兒噴出異物



8

嬰兒日日嘔奶，
代表奶粉不適合



嬰兒胃部的括約肌未成熟，
容易導致回奶；如持續嘔吐，
必須向兒科專科醫生求診



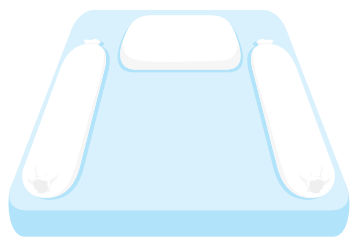
9

家中不能養寵物



只要清潔家居，注意衛生便可





妥善準備 迎接新生命

1. 孕婦衣著及用品

- 服裝以鬆身、舒適為主，懷孕後期可使用托腹帶
- 及早準備按摩乳霜，產後哺乳用的乳房墊、授乳衣、授乳斗篷及授乳枕等
- 準備裝有以下用品的「走佬袋」，以便隨時入院：
 - ※ 醫生發出的入院信件、孕婦個人健康化驗報告
 - ※ 個人物品，如睡衣、晨褸、拖鞋、內衣、梳洗及護膚用品、產婦衛生巾、腰封（剖腹生產後用）
 - ※ 嬰兒出院時穿著的衣物

2. 嬰兒牀

- 牀欄之間不超過六厘米，以防嬰兒頭部「卡」在牀欄
- 牀褥尺碼合符牀板面積，不宜太軟
- 將嬰兒放回牀上後，必須要上牀欄
- 附近不宜有窗簾繩
- 牀頭不可放置玩具或雜物

3. 枕頭及棉被

- 枕頭會令嬰兒頭部前傾，使喉嚨受壓而呼吸困難，故不適用於一歲以下嬰兒
- 冬天時為嬰兒蓋上棉被，要注意棉被包在嬰兒腋下，確保嬰兒腳部貼近牀尾，以免嬰兒頭部鑽進棉被內。建議選用睡袋式嬰兒被，比較安全

4. 集齊嬰兒日用品

a. 嬰兒清潔及用品

- 大毛巾、小毛巾、紗巾供日常清潔
- 嬰兒沐浴液
- 膠浴盆
- 嬰兒梳
- 鼻孔清潔器
- 嬰兒指甲鉗/剪
- 洗眼用棉花球
- 尿片、護臀霜、清潔大便用的棉花塊和小盆
- 嬰兒配方洗衣液
- 嬰兒牀褥、牀單、牀圍、墊於牀單與牀褥間的防濕墊、換尿片用的防濕墊

b. 嬰兒衣物

- 開襟棉質內外衣
- 棉質包巾，款式要有厚有薄
- 保暖用小帽及小襪子
- 小手套，以防嬰兒抓傷臉部

c. 奶瓶及消毒用品

- 奶瓶消毒煲
- 奶瓶清潔液
- 清潔奶瓶用的盆



- 四安士及八安士奶瓶
- 奶瓶刷
- 奶瓶夾
- 奶瓶保存盒
- 外出用奶粉盒
- 保溫水壺

d. 其他

- 電子肛門探熱針或電子耳溫計
- 嬰兒車
- 嬰兒汽車安全座椅
- 牆上夜明燈

5. 尿片

- 尿片必須合身，方能緊貼嬰兒臀部，太鬆會移位或漏尿，太緊會令嬰兒感到不適
- 初生嬰兒體重約為三公斤，適合細碼尿片，隨嬰兒長大更換
- 如發現尿顯指示的顏色已變，便要更換尿片
- 每天為嬰兒多次更換尿片
- 如只有大便，尿片未必會有尿濕顯示，宜自行檢查及靠嗅覺判斷
- 吃奶前後基本上都應更換尿片
- 用清水沾濕棉花塊，清潔嬰兒臀部，用紙巾印乾後，再輕抹一層護臀霜

- 如嬰兒對尿片的橡筋過敏，可轉換尿布
- 如嬰兒有尿疹，宜先用清水清潔，塗上一層薄薄的尿疹膏
- 如嬰兒屁股皮膚變紅，請盡快求醫

6. 嚴選嬰兒衣物

- 首重質料，能散熱吸汗的棉質衣料最佳。尼龍及人造纖維衣物無法散熱及吸汗，不但不適合嬰兒穿著，更可能導致皮膚敏感
- 款式宜簡單為主，太過花巧（如綴上花邊及喱士，或釘上小珠子及鈕扣等）或會擦傷嬰兒皮膚。珠子或鈕扣一旦鬆脫，有可能被嬰兒誤吞或塞住其鼻孔
- 穿著前面開口的上衣、長袍或和尚袍，易穿又保暖
- 夏天宜穿淺色衣服，有助散熱；冬天若穿羊毛內衣保暖，應先穿上棉質內衣，以防羊毛令嬰兒皮膚敏感
- 嬰兒生長速度快，不宜同一時間買太多衣物。建議準備上衣長袍、厚及薄包被、大毛巾、帽子、嬰兒抹汗及餵奶時用的紗布、小毛巾、襪及口水肩
- 冬天出生的嬰兒需添置保暖衣物。建議預備羊毛內衣、長袖內衣及長袖棉袍
- 嬰兒手腳一般較身體稍凍，易令父母誤會，以致給他們穿上過多衣服；宜先用手觸摸嬰兒後頸，如覺溫暖便可
- 選用嬰兒專用洗衣液，嬰兒衣物另外清洗

參考資料：

資料由養和醫院產科部護士提供，原文刊登於東周刊601及602期《養和健康Notebook》
香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務健康資訊



母乳餵哺 讓寶寶健康成長



鄧海欣

養和醫院產科部助產士
國際證書母乳育嬰顧問

我身為註冊護士、助產士和母乳育嬰顧問，每天的工作都與產婦和新生嬰兒有密切關係。對推廣母乳哺餵，我有著重大的使命感。

我的職責包括在孕婦分娩前了解她們對餵哺母乳的期望、在產房協助產婦與新生嬰兒作肌膚接觸，以便讓嬰兒可盡快初嚐母乳，以及幫助媽媽解決各種餵哺母乳時遇到的困難，給予支持和鼓勵。

近年愈來愈多媽媽開始明白餵哺母乳對嬰兒及母親同樣有益，選擇以母乳餵哺嬰兒。根據2017年香港政府發表的最新數據顯示，本港母乳餵哺率在過去二十年持續上升，出院時母乳餵哺率由1996年的38%增至2016年的87%。此外，持續以全母乳餵哺至嬰兒四個月大的比率，亦由2012年的19%增至2016年的31%，升幅令人鼓舞。

母乳是嬰兒首道疫苗

聯合國兒童基金會及世界衛生組織建議，嬰兒出生後首六個月應以全母乳餵哺，接著可開始添加固體食物，同時繼續餵哺母乳至小孩兩歲或以上。

母乳含有促進嬰兒發展的成分，如脂肪酸、DHA、AA等，以及容易消化的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命及礦物質，分量足夠為初生至六個月大的嬰兒提供均衡營養，並且不會對發育中的消化系統帶來太大負擔。

分娩後首數天的乳汁，稱為「初乳」，是嬰兒的第一道疫苗。初乳含豐富抗體和活細胞，能增強嬰兒免疫力，減低出現濕疹、敏感症、中耳炎、腹瀉及呼吸道感染的風險，長大後患肥胖症及糖尿病的機率亦較低。即使餵哺母乳超過六個月，母乳仍含有多種配方奶粉欠缺的抗體、荷爾蒙及成長因子等，有助嬰兒腦部、神經組織及視網膜的良好發育。

餵哺母乳對媽媽同樣有益

對產婦而言，母乳餵哺亦有很多好處：例如能幫助子宮收縮、防止產後出血或貧血、有助產婦回復懷孕前體態，以及降低患上二型糖尿病、乳癌、卵巢癌或骨質疏鬆等疾病的風險。

此外，母乳餵哺可增進母嬰之間的親密關係。親密的母嬰接觸和互動，可給予嬰兒溫暖及安全感，有助嬰兒長遠心智發展之餘，亦會令母親感到滿足，穩定產後情緒。

每一對母嬰都是天作之合，而母乳更是為寶寶度身訂造的寶貴食糧。當我每次看見嬰兒尋獲及開始吸吮母乳，以及成功協助媽媽餵哺嬰兒及解決漲奶不適等問題時，我都會非常高興。每一滴母乳都尤如甘露，是最天然、最經濟、最環保和最佳嬰兒及幼兒食物，能配合嬰孩各成長時期的需要。這令作為哺乳顧問的我有更大的推動力，在工作中得到更多滿足感。各位媽媽和寶寶，要加油噢！

參考資料：

1. Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association. *Breastfeeding in Hong Kong: breastfeeding trend (2017)*. Available from: URL: <https://www.babyfriendly.org.hk/en/breastfeeding-trend/>
2. Family Health Service, Department of Health. *Breastfeeding survey (2017)*. Available from: URL: http://fhs.gov.hk/english/reports/files/BF_survey_2017.pdf
3. Family Health Service, Department of Health, Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association & La Lache League. *Love, starts from breastfeeding (2015)*. Available from: URL: http://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child/20000.pdf
4. Horta, B. L., Victora, C. G. *Long-term effects of breastfeeding: a systematic review*. World Health Organization 2013; 1-70.
5. Horta, B. L., Victora, C. G. *Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhea and pneumonia mortality*. World Health Organization 2013; 1-50.
6. World Health Organization. *Maternal, newborn, child and adolescent health: breastfeeding (2017)*. Available from: URL: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/
7. UNICEF. *Nutrition: breastfeeding (2015)*. Available from: URL: https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html

產前產後情緒



李永浩博士

養和醫院
臨床醫療心理學中心主任
臨床心理學家
醫療心理學家



馮淑敏博士

養和醫院
臨床醫療心理學中心副主任
臨床心理學家
醫療心理學家



懷孕，是人生一個重要時刻，對孕婦身心都會帶來重大變化。體態及身型有變，再加上雌激素、孕酮及甲狀腺荷爾蒙波動，都會令孕婦在產前產後情緒低落，甚至出現抑鬱症。據估計，現時全港及內地約有一成懷孕及初為人母的婦女患有抑鬱症。

產後情緒低落 (Baby Blues)

大部份婦女初為人母，所謂情緒低落其實都不過一時，極其量只是間中鬱鬱不歡。大概約有八成產後婦女都會出現「憂鬱 (Blues)」的情況，症狀輕微，一般會在兩星期內消退，所以即使憂鬱來襲，媽媽們亦無須過份緊張。

婦女產前產後大可嘗試專注於懷孕或作為人母時的點點滴滴，減壓之餘又有治癒效果，以免情緒低落觸發嚴重疾病。

焦慮反應

新生命非常脆弱，孕婦面對種種未知情況，滿懷憧憬之餘又會擔驚受怕，驚自己有心無力，怕對寶寶照顧不周，壓力難免源源不絕。

擔心寶寶，並對自己能力有所懷疑，均屬人之常情；然而過份憂慮只會侵蝕心靈，影響自己照顧寶寶時的情緒，不可掉以輕心。焦慮初發時，患者總覺得四周危機四伏，平常如寶寶不願進食或食量少於平日，又或並非發燒作病而無端嚎哭不止、晚上遲遲入睡，甚至一時笑容欠奉等等，都足以令患者手足無措，無法體會親子交流的樂趣。一旦寶寶真的發燒、食慾不振或坐立不安，即使明明正常不過，患者那種危機感都會瞬間爆發，霎時方寸大亂，只知一股腦兒專注著寶寶的一舉一動，廢寢忘餐。久而久之，患者情緒會愈來愈暴躁，絕望感日益發大，想法又愈發負面和焦慮，最終陷入惡性循環，自己身心俱疲、失眠之餘，更會影響日常照顧寶寶的能力，無法享受照顧子女的寶貴經歷。

家人一旦發現上述症狀，除了要予以理解和支持，最重要是提醒當事人要先好好照顧自己，讓自己有喘息的空間。焦慮會令患者與家人或伴侶產生不必要的磨擦及衝突，令人欲助無門；最好是在患者焦慮稍緩時，為其安排簡單的心理輔導，以便好好處理相關情緒。

產後抑鬱

焦慮來襲，接踵而來的會是產後抑鬱。美國精神科學會《診斷及統計手冊》將產後抑鬱定義為分娩後發病的抑鬱病症，一般於產後一周至一個月內病發，惟大部份專家都將病發時間定為產後第一年內。以下是五大主要指標性症狀：

- 近乎每日整天或大部份時間都悶悶不樂、感到空虛或絕望，又或因別人而情緒低落
- 對各類活動失去興趣，無法投入或享受箇中樂趣
- 體重下降，食慾不振
- 睡眠模式有變
- 坐立不安
- 沒精打采
- 自覺沒甚價值，或有罪疚感
- 無法集中精神，做事愈見猶豫不決
- 不時想到死亡，甚至有自殺的念頭

以下是一些產後抑鬱的高風險因素：

- 個人或家族有抑鬱症病史
- 曾患抑鬱及其他心理病症，如強迫症、焦慮症
- 欠缺家人及朋友支援，尤其當與伴侶關係緊張或有矛盾
- 過往懷孕或生育有不愉快經歷
- 生育時出現併發症
- 財政問題及其他生活上的困難
- 對懷孕一事感到矛盾、焦慮或持負面情緒，特別是意外懷孕
- 同時面對多方面的壓力
- 年齡尚輕
- 濫藥

母親本身的性格，以至寶寶及家人的行為，都與產後抑鬱有莫大關係。婦女不妨考慮以下一些小貼士，先好好照顧自己：

- 有足夠的休息及睡眠：要先好好照顧自己，方能好好照顧寶寶
- 凡事夠好「Good Enough」便可以；執著完美，只會徒增壓力
- 寶寶是大家的，所以大可向丈夫、甚至家人及朋友要求協助，分擔責任
- 對丈夫、家人或摯友開心見誠，分享個人感受
- 向自己的母親「偷師」；如您自覺自己狀態還不錯，便應相信自己的父母能夠幫助自己
- 爭取時間休息，哪怕只得半小時都可出外閒逛；一如以往，繼續從事自己的興趣，例如與朋友相聚、享受獨處或跟丈夫享受二人世界
- 盡量以不變應萬變，懷孕或剛生育時不要作任何重大改變或決定，免得構成壓力

抑鬱症並非無法治癒：新手媽媽一旦患上產後抑鬱，不論自己或家人，都應先保持樂觀和希望。關鍵在於家人的諒解和包容。建議家人及朋友：

- 接納並嘗試盡量了解產後抑鬱，並不斷支援，時刻讓患者明白自己跟寶寶同樣備受呵護
- 確保患者有充足的休息及睡眠時間
- 作為丈夫當然要全力支持，如與患者互相傾訴、時常共處及協助照顧寶寶（如開奶、餵奶、換片、幫寶寶沖涼），以關懷、體諒和具體行動，加快伴侶康復進度
- 身體力行，幫忙一些粗活，令患者感到被支持

患者抑鬱初發，很多時都是家人率先察覺，一旦確認就必須嚴正看待。患者本身及其家人，都應對康復抱有信心，若抑鬱情緒維持逾兩周，便應尋求專業協助。服用抗抑鬱藥及/或接受正面導向患者想法、感受及行為的心理治療，均有助紓緩抑鬱症。

信念堅定，言行正面，不但可以抵抗抑鬱，更能為家庭揭開一頁快樂人生。



不再胡亂戒口

食物過敏在全球日趨普遍。現時香港約有5%兒童患有不同程度的食物過敏，比較常見的包括牛奶、雞蛋、貝殼類海產及花生過敏。父母任何一方有過敏病史，如食物過敏、過敏性鼻炎（鼻敏感）、哮喘及異位性皮炎（濕疹），子女有五成風險患上過敏病症（包括食物過敏）；父母二人均有過敏病史，風險更高達75%。



陳勁芝

養和醫院過敏病科中心
高級營養師

準媽媽不應胡亂戒口

不少準媽媽在懷胎十月期間，已擔憂嬰兒出生後會患上過敏症，實行全方位戒口，避免進食牛奶、雞蛋、花生、蝦、蟹等高致敏食物，希望減低寶寶患上食物過敏的風險。然而，近年醫學研究發現，懷孕期間不食高致敏食物，反而會增加寶寶日後患上食物敏感的風險。2014年一項研究發現，在第一孕期（首三個月）內進食花生、牛奶及小麥的孕婦，子女在幼兒時患有過敏症的風險相對較低。此外，過份戒口亦會影響媽媽及胎兒營養，故此無須特別戒口。

當然，若孕婦本身有任何食物過敏，當然要如常避免相關致敏原。

魚類有助預防嬰兒過敏症

懷孕期間攝取足夠奧米加三脂肪酸，可促進助嬰兒腦部發展。近年不少針對魚類進食量與過敏症關係的醫學研究指出，進食含奧米加三脂肪酸的魚類，有助預防嬰兒患上過敏症。研究指孕婦每月進食魚類一至四次，有助降低嬰幼兒在兩歲前出現喘促的風險。

另有研究發現，孕婦每星期進食多於205克（相等於五兩）魚類，有助減低嬰兒患上濕疹的風險。相比於進食橄欖油或沒有進食補充劑，孕婦在後孕期每天進食含2,700毫克奧米加三脂肪酸的魚油丸，嬰兒患上哮喘的風險亦較低。亦有研究發現，孕婦進食奧米加三脂肪酸補充劑，可減低嬰兒在出生後至一歲前患上濕疹的風險。

可考慮益生菌補充劑

在多項有關孕婦食物與預防嬰兒過敏症的研究中，有數據顯示進食益生菌可預防濕疹。世界過敏組織的指引指出，準媽媽在懷孕期內服用益生菌補充劑，嬰兒出生後患濕疹風險可下降28%。鑑於嬰兒屬高危一族，組織建議媽媽在懷孕期內考慮服食益生菌補充劑。指引亦指出，大部分研究中引述的孕婦，都曾服用益生菌補充劑達三個月或以上（惟指引並無指出益生菌的種類及建議劑量）。

雖然戒食高致敏食物未能預防食物過敏症，但準媽媽亦要保持健康飲食習慣。有研究指出，孕婦常食油炸食物、菜油、植物牛油，嬰兒患上濕疹的風險較高，所以孕婦必須攝取均衡營養，胎兒才能健康成長。

母乳有助預防濕疹

無論是從整體健康或預防過敏症的角度出發，母乳對嬰兒或母親的健康均有莫大裨益。如時間安排及健康許可，婦女都應盡量餵哺母乳。就減低過敏風險而言，母乳勝過傳統牛奶配方奶粉，有助減低濕疹及喘鳴風險。世界各地均有指引建議婦女應餵哺母乳達六個月以上，有助確保母嬰健康，減低嬰兒患上過敏症的風險。

餵哺母乳的媽媽一般無須特別戒口，但如果媽媽有食物過敏但又有意哺乳，應諮詢醫生或營養師意見，計劃飲食。



愈遲進食 愈易過敏

寶寶到了四至六個月，是學習進食固體食物的階段。不少父母都會猶豫，應否給寶寶進食一些高致敏食物；很多人更認為避免或延遲進食高致敏食物可預防食物過敏。

2000年，美國兒科醫學會曾經建議食物過敏高危兒童延遲進食若干高致敏食物，如一歲後才吃雞蛋、兩歲後才吃魚及三歲後才吃花生。往後幾年，任家長如何努力避免嬰幼兒進食致敏食物，始終無法減少食物過敏的發病率，有關建議終於在2008年取消。

近年醫學研究指出，避免進食高致敏食物的方法（Avoidance Approach）不但成效存異，更有可能令兒童日後患上食物過敏的風險倍增。有大型醫學研究顯示：嬰兒及早進食高致敏食物，日後患上食物過敏的風險較低，其效果在花生及雞蛋方面最為顯著。2015發表的LEAP（Learning Early About Peanut Allergy）研究指出，高危嬰兒在四個月大開始進食花生，相比於戒食花生，可將患上花生過敏的風險減低八成，效果在亞裔嬰兒就更為明顯。2016年的EAT（Enquiring About Tolerance）研究更進一步發現：提早進食奶類、雞蛋、花生、芝麻、魚類、小麥等六種高致敏食物的嬰幼兒，三歲前患上食物過敏的風險降低三倍。嬰幼兒一歲前引入愈多種食物，患上食物過敏的風險亦愈低。

自2013年起，歐美各國已陸續修改指引，建議嬰幼兒應及早引進固體食物，包括高致敏食物。去年十月，亞太兒科

過敏呼吸及免疫學會（APAPARI）亦建議高危嬰兒不應延遲進食高致敏食物：當嬰幼兒開始進食固體食物時，應適時地加入高致敏食物，讓嬰幼兒的身體產生耐受性。

在一般情況下，嬰兒四至六個月大，便可按其發展開始餵食固體食物。嬰兒見到食物時會伸舌，代表想自己吃東西，可以給他嘗試固體食物。父母應把握嬰幼兒不斷識應外界環境的時機，開始引進不同食物，如米糊、蔬菜、水果、肉類、蛋類及魚類，以建立對不同食物的耐受性。有研究發現，嬰兒多食蔬菜水果及自家製食物，兩歲前會較少有食物過敏；而在進食固體食物時同時飲用母乳，亦會令嬰兒對所有食物有較佳的耐受性。

高危嬰兒在醫護人員協助下，可將容易引致過敏的食物逐漸納入日常飲食，不應胡亂戒口。父母如有任何疑問，或要為嬰兒安排進食高致敏食物，應先諮詢醫生意見。

總括而言，不論是媽媽還是嬰兒，都無須透過戒口或延遲進食高致敏食物來預防嬰兒食物過敏。嬰兒在四至六個月便可開始進食固體食物，若一切正常，便可逐步引入一些高致敏食物。

當然，最重要是要保持良好飲食習慣及吸收均衡營養。高危嬰兒開始進食高致敏食物時，應先諮詢醫生意見。



如何知道寶寶可以開始進食固體食物？

當寶寶可以做到以下幾點，便可嘗試進食固體食物：

- 靠椅背坐起來；
- 抬起頭部；
- 伸手抓物件；
- 對食物充滿好奇，躍躍欲試；
- 看見匙羹便張嘴，亦可含着匙羹；
- 能閉上嘴巴吞嚥食物。



誰是高危嬰兒？

- 父母其中一人或二人均有過敏病歷，包括鼻敏感、哮喘、濕疹或食物過敏；或
- 患有濕疹；或
- 患有食物過敏

亞太兒科過敏呼吸及免疫學會 (APAPARI) 建議

一般嬰兒	
約六個月大開始引進固體食物	在引進固體食物時，繼續餵哺母乳直至兩歲（如情況許可）
高危嬰兒	
不應延遲引進高致敏食物	當嬰幼兒開始進食固體食物時，應該合理地引進高致敏食物
患濕疹的高危嬰兒	
不應延遲引進高致敏食物	諮詢過敏病科專科醫生，接受過敏評估，如有需要便進行食物激發測試
嚴格控制濕疹	

引進固體食物小貼士

- 在寶寶六個月左右開始，但切記不要在四個月之前。
- 引進固體食物並無特別次序，但應包括高鐵質食物，如嬰兒米糊、肉類、家禽、魚、煮熟的雞蛋和豆類。
- 每次只引入一種食物，用約一至兩天確定嬰兒對食物有何反應。過敏反應一般會在幾分鐘內迅速發生（少於兩小時），而對食物的其他反應可能會延遲。
- 逐步引入各種組別的食物，包括五穀類、奶類、蔬菜、水果、高蛋白質食物，以及增加各組別的多元性。
- 如食物引起過敏反應，停止給寶寶餵食，並尋求專業意見。
- 如出現嚴重過敏反應的症狀，立即通知救護車送院治理。

預防食物過敏(EASE)計劃

養和醫院於今年一月推出全港首個預防食物過敏(EASE)計劃，協助屬於過敏高危一族的嬰幼兒於六個月左右適時進食高致敏食物，從而減低日後出現食物過敏的風險。詳情可向過敏病科中心查詢。

電話：2835 8430

電郵：allergy@hksh-hospital.com

全面至fit媽媽

產後媽媽將所有心思放在初生嬰兒身上，容易忽略自己的需要。媽媽身心是否健康，對育兒有一定影響，故此一定要在百忙中抽空好好自理，留意自己的身體狀況，逐步全面回復至fit狀態。

1. 體重控制

想產後恢復身型，保持美態，當然正常不過；但產後初期媽媽身體較為虛弱，不僅修身運動要適可而止，更不應節食減磅。如無併發症或陰道出血等情況，以及生產時未見任何問題，可在醫生同意下，於產後數天作一些簡單運動，繼而在產後六至八星期逐漸加強。物理治療師會按個別情況，為媽媽制訂運動目標。

要有效實行運動計劃，先要了解標準體重的定義。一個人是否過重，可以由身高體重指數(BMI)計算出來：

$$\text{身高體重指數} = \text{體重} / \text{身高}^2$$

$$(\text{BMI}) = (\text{kg}) / (\text{m}^2)$$

肥胖症的定義： 過重 BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$
肥胖症 BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$
腰圍 $> 88 \text{ cm}$ (女性)

最理想身高體重指數： $\leq 25 \text{ kg/m}^2$

倘若產前患上妊娠糖尿病，就更要做好體重管理，減少罹患產後糖尿病的風險。如果產後出現尿失禁，可藉體重管理改善有關症狀。



羅家儀

養和醫院物理治療中心主管



區鳳賢

養和醫院物理治療師



吳婷婷

養和醫院物理治療師



利美霞

養和醫院物理治療師



肌力強化運動



帶氧運動

中程度目標心跳 = (220 - 年齡) × 40% 至 60%

高程度目標心跳 = (220 - 年齡) × 60% 至 90%



高銘麗

養和醫院物理治療師

產後運動進程

STEP 1

少坐多走

可透過電話程式記錄每日步行是否超過10,000步

STEP 2

中等程度運動 (如急步行、游泳)

每週3至7次，中程度。
每週最少150分鐘，
方能達到40%至60%
目標心跳

感覺：呼吸輕微急促，
輕微出汗，可談天，
但不可以唱歌

STEP 3

高程度運動 (如跑步)

經若干時間後，可把運動
增至高程度(60%至90%
目標心跳)，時間加長至
每週最少300分鐘，進一
步提升好處

感覺：呼吸急促，運動
數分鐘後便開始流汗，
無法談天

2. 全面修身

普拉提運動

對體能正在恢復的媽媽而言，產後運動尤其重要：它能針對地強化下腹的核心肌肉及盤骨底肌肉，在腰腹部位形成一個「天然腰封」，有效保護腰椎。普拉提式的脊椎運動亦能針對地放鬆腰背表面的肌肉，並強化有助穩定脊椎的深層肌肉，從而改善姿勢，減輕腰背痛楚。

普拉提運動是一種包含呼吸控制、放鬆伸展、核心肌肉訓練、平衡協調訓練及姿勢調整的運動。一些學術研究指出，普拉提運動對婦女健康有正面作用。普拉提運動並非強度阻力訓練，不但不會令肌肉變大，更能緊緻肌肉及凸出身體線條，在修身的同時，可預防媽媽在照顧子女和做家务時受傷。

產後普拉提運動有別於普通普拉提運動：物理治療師會因應每位媽媽產後的不同時期、體質、需要及可能存在的痛症及肌肉骨骼傷患作適當調節，設計針對性動作。一些普拉提基本動作，如核心肌肉收縮及盤骨底肌肉運動，若能以一對一形式教導，可在產後立即進行；如參加產後普拉提運動班，礙於人數較多而未能個別指導，一般建議在產後數週才開始。剖腹生產者則宜再推遲一些，例如三個月後。



脊椎運動



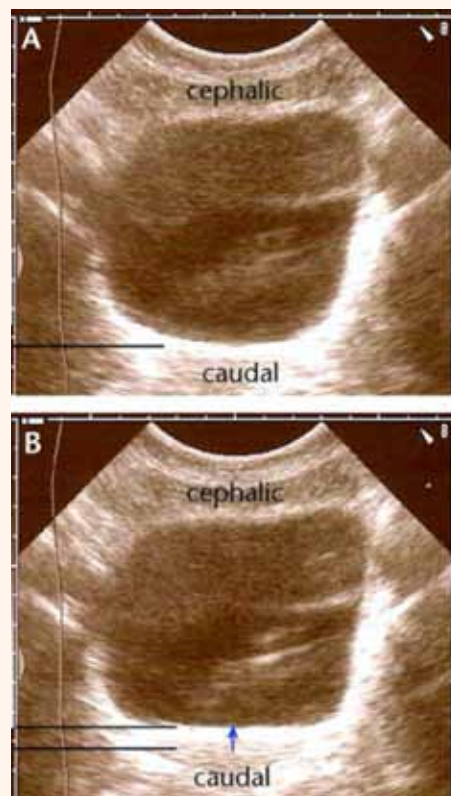
核心穩定運動

3. 改善產後尿失禁

不論哪個年齡層，均約有三成媽媽有機會在咳嗽、打噴嚏、彎腰抱嬰兒時出現尿失禁。成因是懷孕時子宮增大令腹壓增加，導致盆骨底肌肉鬆弛，再加上盆骨底肌肉在分娩時受拉扯損傷，造成不同程度的失禁和盆腔器官下垂。選擇剖腹取嬰的媽媽亦有可能會失禁：生育次數愈多，失禁機會愈高。

學術研究指出，正確鍛練盆骨底肌肉能有效減少失禁。國際失禁組織亦建議，如婦女產後三個月持續出現失禁，盆骨底肌訓練應作為第一線治療，按物理治療師的指導，因應個別情況制訂運動方案，效果顯著。此外，婦女可透過實時超音波掃描，清楚了解盆骨底肌力和耐力情況。物理治療師亦會透過視像反饋，指導媽媽如何有效鍛練盆骨底肌肉，改善失禁。

右方是盆骨底肌肉收縮前（圖A）和收縮後（圖B）的膀胱影像。正常盆骨底肌肉收縮會向上收緊，膀胱底部影像會向上移動。



4. 改善乳腺管阻塞和乳腺炎

母乳是寶寶最佳的食物。近年很多研究指出，母乳所含營養非任何食物所能取代。餵哺母乳不但有助媽媽子宮收縮，亦可快速消耗熱量，有助產後快速瘦身。

新手媽媽餵哺母乳時往往出現乳腺管阻塞，成因大多是餵哺母乳時姿勢不正確或餵哺次數減少等。媽媽一般會發現乳房有漲痛的硬塊，擠乳時感到劇痛，擠出的奶量亦明顯較平時少。如乳腺管持續阻塞，積聚的乳汁會繼續壓迫和阻塞周圍的組織，一旦細菌感染，容易導致乳腺炎，必須盡早處理。

物理治療師一般會以超音波療法，配合手法按摩及調整哺乳姿勢，治療乳腺管阻塞和乳腺炎。乳腺炎患者通常先要服用抗生素，退熱後即可進行物理治療，改善乳腺管阻塞。



超音波療法

虎父無犬子？

「虎父無犬子」，是文學作品的常見題材，但以科學角度再加上事實證明，性格，未必一定可以代代相傳。



林德深醫生

養和醫院醫學遺傳科主任
兒科專科醫生



柴逸蘭醫生

養和醫院婦產科專科醫生

一個人性格如何，是受先天及後天因素影響。所謂先天，是指分別從父親及母親遺傳得來的基因，以及其組合的排序及表現。研究發現，同卵雙胞胎性別一樣，兩者基因近乎百分百相似，脾性亦非常相近。如雙胞胎是兄妹或姊弟，即使性別有別，基因近似度亦低於前者，二人的性格仍頗為相近。簡而言之，基因愈近似，其性格表現亦愈相近。

中國人一直流傳的胎教，例如媽媽跟腹中胎兒經常「傾計」，又或讓胎兒多聽古典音樂等建議，研究證明可以讓寶寶安靜及快樂。至於分娩後經常抱抱寶寶，就更能讓嬰兒感到被愛和關顧，令親子關係更加緊密。事實證明，小孩在一個融洽、和諧的家庭長大，父母無微不至，在外又有良師益友，影響相對較遺傳基因為大，性格發展會更為完善。

故此，虎父要造就虎子，既要睇兒子得自父母的基因組合，更要睇父母往後如何教育和呵護子女，能否以愛維家，讓孩子快樂成長之餘，又能經歷適當磨練，培養出堅毅、果斷和獨立的性格。有意結婚及生育的夫婦，不妨先計劃一下日後如何教導子女，努力為下一代營造和諧、愛護的家庭氛圍，人格得以健全發展。





基因檢查之重要

除了性格，一個人的體質及患病風險，都與基因息息相關。考慮生育或有意接受人工受孕的夫婦，或須按個人情況接受相關基因檢查或測試，讓下一代健康成長。

遺傳性疾病基因診斷

有意生育的情侶或夫婦，如得悉親人確實患有遺傳性疾病，或懷疑親屬患病可能與遺傳有關，建議婚前或產前接受基因診斷，確認下一代遺傳若干疾病的風險。

美國婦產科醫學會 (American College of Obstetricians and Gynecologists) 鼓勵考慮結婚及生育的情侶按個人需要，接受孕產前擴展性帶因者篩檢 (Expanded Carrier Screening)，及早驗出自己是否攜帶若干遺傳性疾病的隱性基因。以地中海貧血症為例，全港約有10%人口有相關隱性基因，表面健康正常；惟一旦夫婦同樣是隱性基因攜帶者，下一代患上地中海貧血症的機會可高達25%。

個人患病風險及用藥基因檢查

現今遺傳學技術透過檢驗基因組合，可以評估出現乳腺癌、大腸癌等個別癌症、心血管/腦血管疾病及心臟問題的風險，以及協助用藥時安排適當的份量及組合。

從家庭角度出發，了解自己的遺傳風險，從而適當調節生活習慣或及早跟進，防患未然，對伴侶和子女而言，是負責任的行為。

人工受孕與基因檢查

對不少夫婦而言，懷孕並非一蹴可及。難以自然成孕的原因有很多，大多與輸卵管閉塞、子宮內膜異位、排卵障礙、弱精有關，其餘兩至三成個案則原因不明。

夫婦一年內有規律性生活且未有避孕，倘若仍無法成孕，醫生會建議早作檢查，以便對症下藥。人工受孕，是芸芸改善成孕機會的方法之一。

人工受孕的成功率，與女性年齡息息相關。以本院體外受孕中心為例，女性40歲前進行人工受孕，整體成功率約為三至四成，40至44歲則為一至

兩成，往後機會就比較渺茫。有意接受人工受孕的女士記緊注意體重，體重指數 (Body Mass Index) 最好保持28或以下，並且要不煙不酒，飲食作息正常。醫生事前會先檢查子宮和卵巢，排除子宮肌瘤或輸卵管積液等有可能減低成功機會的問題。

讓胚胎成功著床，是人工受孕成敗的關鍵。成功著床後能否順利發展，與胚胎染色體有莫大關係。若太太有習慣性流產或屢次人工受孕失敗，可考慮透過胚胎植入前染色體篩查 (PGS) 檢查胚胎染色體數目，避免植入染色體數目異常的胚胎（以致胎兒患有唐氏綜合症），提升著床及懷孕率。

女士成功懷孕，當然希望懷胎順利，寶寶健健康康。如夫婦單方面或雙方都帶有已知特定基因異常疾病，在進行人工受孕時可同時進行胚胎植入前基因診斷 (PGD)，及早驗出胚胎是否帶有特定遺傳病基因或染色體缺陷，以免植入有問題胚胎，產下有嚴重基因異常或疾病的下一代，如重症地中海貧血。

不用擔心問問醫生



黃希敏醫生

養和醫院家庭醫學專科醫生

生兒育女，組織美滿家庭，是大部份人的夢想。我經常接觸一些準父母或有意生育的夫婦，對懷孕滿腦疑問，怕做錯，怕做得不足，影響造人大計或腹中胎兒。

其實只要凡事向醫生查詢，就能免卻許多無謂煩惱。

Q: 醫生，我想你幫我做懷孕測試。是不是要驗血去確定？

A: 卵子在輸卵管受精形成胚胎，約五至十天後，胚胎會移動到子宮著床，胎盤開始形成。胎盤會製造荷爾蒙hCG（人絨毛膜促性腺激素），為胚胎提供營養。

懷孕測試主要有兩種，分別是檢驗尿液或血液中的荷爾蒙hCG。

大部份正常懷孕婦女，血液裡的hCG數值會每48小時上升一倍或以上。懷孕約14周後，hCG的數值便會慢慢回落。

驗血可以驗出懷孕婦女錯過下一次經期前（早至胚胎著床後第六天）的hCG。少部份hCG會從尿液排出，在女性錯過正常經期後一天或幾天後（懷孕約四周後）可以試紙檢驗。

坊間以尿液方法驗孕的試紙及診斷，與醫院的尿液測試沒大分別。如測試結果確認「懷孕」而經期又遲，大可無須再以驗血去確定，可以早一步預約婦產科專科醫生作產前檢查。如尿液測試確認未有懷孕或結果不確定，可考慮做血液測試。

Q: 懷孕期間是否不能服用任何藥物？我上月氣管炎發燒，家庭醫生處方抗生素。但我前天驗孕才得知懷孕，之前所服藥物會影響胎兒健康嗎？

A: 藥物對胎兒的影響，取決於藥物的種類、劑量、療程和用藥時胎兒的生長周數。事實上，根據美國食品藥品監督管理局的資料，超過九成藥物都沒有詳細臨床資料，難以確定對孕婦是否安全，不過某些常用藥物，如退燒止痛藥撲熱息痛和抗生素盤尼西林，對胎兒都是安全的。

一些慢性疾病如高血壓，婦女發現懷孕後應盡快向醫生諮詢其服用的降壓藥是否合適，切勿自行停服藥物。當然，最理想的做法是在計劃生育時向醫生查詢，確保藥物安全，不會影響懷孕。

Q: 檢驗血液中hCG，能知道胎兒周數嗎？

A: 驗血可以提供一個確實的hCG數值，但並不能計算胎兒的生長周數。預產期還是要待第一次產前檢查，以超聲波量度胎兒大小，方能作準。

Q: 我生完寶寶後一直餵全母乳，月經一直沒來，這段時間我是否沒有機會再懷孕，不用避孕？

A: 餵哺母乳的婦女，乳腺激素會增加，有可能會抑制排卵，降低受孕機會。

若計劃再遲一些生育，仍必須使用避孕措施如避孕套、適合授乳媽媽使用的口服避孕藥或避孕針、放置子宮環等。服用避孕針藥前，請先諮詢家庭醫生或婦產科專科醫生。

治療犬咬導致的 眼眶周邊創傷

狗年剛至，自然會聯想到種種關於狗的事情。很多人都會將狗視作人類最要好的朋友，百般呵護。飼養狗隻有益身心，早就廣為人知，但疼愛之餘亦應小心照顧，做一個負責任的主人。



馬思特醫生

養和醫院眼科專科醫生

單單在香港，每年記錄在案的犬咬事件便有數百宗，或不及真實數字的一半。牽涉狗隻大多與受害者相熟或有親密關係，傷者以小童為主。

受害者大多是四肢被咬，另外約兩成個案涉及頭部與頸部，受傷部位包括眼睛及其周邊組織。頭部被咬的傷者，絕大部份同時眼瞼受創。由於一般小童與狗隻高度相約，接觸時大多與牠們面對面，故此七成小童被咬個案都傷及面部，重則令傷者眼睛嚴重受創，甚至死亡。

記憶所及，其中一宗最嚴重的小童犬咬個案，是在美國發生。受傷小童面容盡毀，由三名眼科、耳鼻喉科及整形外科專科醫生組成治療團隊，分別負責修復眼部及眼瞼、口部及唾液腺，以及鼻、下顎和臉頰。團隊整整花了一夜，初步修復眼瞼、面部及口部，往後仍要不時進行多次整形手術。傷者事後數年內要繼續接受跟進，接受數十次整形手術。

以上個案當然只是極端例子：以香港而言，傷者大多是眼部受傷，如眼眶周邊組織受損，一般要接受仔細檢查及整形手術。眼瞼被割破或撕裂至為普遍，其中約三分之二個案的傷者，淚腺同時受創，特別是流出淚水的下眼瞼淚腺。淚腺受損而未有察覺，傷者有可能會流淚不止。治療時醫生會施行眼部整形手術，包括以矽管作淚腺支架。



治療犬咬導致的眼眶周邊創傷

醫生會評估傷口，先確認及處理任何可能致命的創傷。基本急救包括沖洗犬咬傷口，以及在急症室接受全面的眼部及身體檢查，查看四肢及頭頸處其他位置有沒有任何繼發性穿刺位 (Secondary Puncture Sites)。如懷疑頭部骨折，就要進行造影檢查。

治療方案一般因傷者而異，主要包括清洗傷口、靜脈注射抗生素、注射破傷風疫苗及處方止痛藥。

雖說瘋狗症在香港已絕跡數十年，但犬咬傷者仍需接受疫苗注射。瘋狗症病毒可以經受感染動物的唾液傳染，一般都會致命。內地每年約有2,000人死於瘋狗症，相比之下，本地犬咬傷者接受疫苗注射的門檻較低。所有本地犬咬事件，都必須通知警方。

以外科手術而言，一般包括處理受傷骨骼及軟組織、修復面部骨折、縫合眼瞼及面部撕裂，以及利用支架治療受創淚腺。

長遠而言，我們亦要留意事件對傷者造成的心理創傷：外在創傷可以痊癒，但要克服內心難以磨滅的陰影，絕非一朝一夕。

預防小貼士

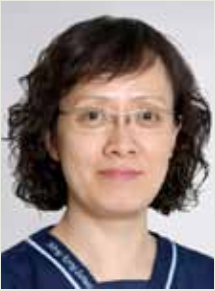
所謂「預防勝於治療」，現時全港狗主都需要為寵物植入晶片，以茲識別。狗主應定期安排狗隻接受防疫注射，包括每三年注射瘋狗症疫苗。除指定寵物公園外，狗隻在戶外記緊要繫上狗帶。狗主亦可考慮安排寵物上堂接受訓練，以便照顧。

鑑於絕大部份犬咬傷者都是小童，如小孩身邊有狗隻出現或正與牠們嬉戲，家長必須時刻留神，保持高度警覺。傷者大多是被相熟或親近的狗隻咬傷，故此要特別留意寵物的舉動（尤其當牠們感到受威脅時），並要好好教導子女善待寵物。

與狗為伴，的確為主人帶來不少歡樂，促進身心健康。作為一個負責任的主人，記緊要好好對待自己的寵物，悉心照料，保障自己及他人的安全。

誓不低頭

正確使用智能電話



羅家儀

養和醫院物理治療中心主管

正常脊椎從背面看理應垂直，從側面便能看見脊椎骨的「生理弧度」。各脊椎之間均有椎間盤，椎間盤像一個軟墊，能夠緩衝脊椎壓力，保護脊骨。

長時間低頭使用智能手機或專注手機螢幕，會增加頸部壓迫。久而久之，脊椎及椎間盤受到的壓迫亦必然增加，加促脊椎退化之餘，亦會傷害肌肉及筋腱系統。

頭部不同姿勢對頸部壓力的影響



頭頸部向前彎曲角度	正中位置	15°	30°	45°	60°	90°
頸部承受壓迫力	10 - 12 磅	27 磅	40 磅	49 磅	60 磅	不能量度

低頭過度，輕則引起頭頸肩痛，重則會引致椎間盤突出，壓住神經，令上肢麻痺。最嚴重者會壓到中樞神經，引致四肢癱瘓。

要改善或避免頭頸肩不適，關鍵是從姿勢入手。使用智能電話時，不妨留意以下各個小貼士：

使用智能電話小貼士

- 手提電話應與視線維持水平或略低於視線
- 腰背盡量挺直，留意頭部是否過份前傾或下傾，避免過度低頭
- 盡量在正前方使用手提電話，避免頸項「側埋一邊」
- 保持手腕放鬆自然，避免過度「拗起」
- 避免長時間側頸夾著電話，例如一邊工作一邊通話
- 如要長時間同時使用電話和鍵盤，可用耳機代替手握電話。

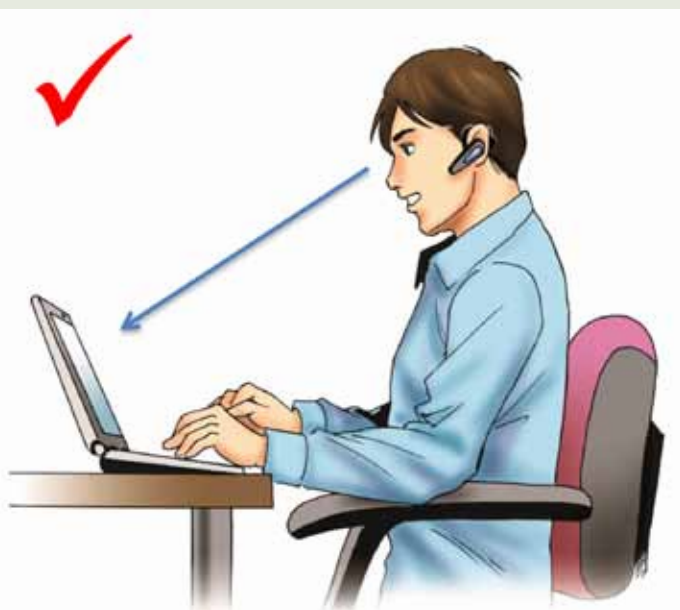
當然，盡量減少專注手機的時間，讓肩頸得到片刻舒緩，可以大大預防頸椎及脊椎勞損。建議大家每次使用手機最多15分鐘，然後做五分鐘伸展運動及觀望遠景，稍作休息。



用耳筒代替手握電話

此外，一般人都習慣雙手拇指按手機，容易勞損。為了避免拇指患上肌腱炎，宜用不同手指交替按機。使用時亦可不時左右手交替拿手機，令手部得以舒緩。

一語貫之，使用智能手機時，切忌「一頭栽了進去」，免得勞損日積月累，以後肩緊膊痛，舉「頭」為艱。適可而止，姿勢端正，視線水平，不時鬆弛伸展，咁用smartphone先至夠 smart!



免疫介導發炎性疾病專科研討會 分享跨專科團隊合作重要性

養和於2017年10月29日與AbbVie聯合舉辦跨專科「免疫介導發炎性疾病 (IMID) 專科研討會」，邀請六位來自眼科、風濕病科、腸胃肝臟科及皮膚科的養和專科醫生擔任講者，分享IMID的不同專科領域的知識與經驗，讓醫學界人士明白在為病人提供適切及全面的診斷、治療及病情管理中，跨專科團隊合作的重要性。研討會共吸引逾100位醫學界人士出席交流。



婦女健康及產科部研討會 匯聚亞太區醫生學者 促進業界專業交流

養和醫院婦女健康及產科部主辦的「當今婦產科服務 — 婦科手術 (Current OG Practice 2017 — Gynaecological Surgery)」研討會於2017年11月19日假座香港萬豪酒店舉行，為業界提供一個學術及經驗交流的機會，吸引超過310位醫護人員出席。

大會請來亞太婦科內視鏡培訓學組 (Asia Pacific Gynaecological Endoscopy Training Group, APGET) 的七位醫生，他們分別來自日本、韓國、台灣、馬來西亞、泰國和新加坡等國家和地區，與業界分享婦科內視鏡手術的最新發展與臨床經驗。



集八大專科助病人 善用中風後首年復康黃金期



養和醫院物理醫學及復康科部於2017年12月13日舉行了傳媒簡介會，向公眾講解中風後首年復康黃金期的綜合復康治療。養和醫院副院長陳煥堂醫生（左四）、物理醫學及復康科主任周志平醫生（左五）與復康團隊各輔助醫療人員，提醒中風病人把握首年復康黃金期。

本港每年有約20,000人中風，約3,000人因中風死亡，是本港第四號殺手。養和醫院最近重組物理醫學及復康科部，為病人提供一站式全面及度身訂造的復康服務，協助病人控制及減少中風的後遺症、回復自理能力、重投正常生活及提升生活質素。

養和醫院是全港首間及唯一的私家醫院齊備全職駐院復康團隊，由復康科專科醫生統籌，率領一眾輔助醫療人員，包括物理治療師、職業治療師、言語治療師、義肢矯形師、足病診療師、營養師及臨床心理學家等，為中風病人提供度身訂造的復康評估和治療方案。

由於資源所限，不少病人中風後，只着重病發後三個月進行密集式療程，之後復康治療便逐步減少甚至中止。其實病後三個月至一年是「復康黃金期」，當急性中風病情穩定下來後，應繼續進行合適的復康治療，期望在六至十二個月的門診復康訓練後能達至預期的復康目標。



簡單的麻雀遊戲能訓練中風患者的記憶力和轉注意力

養和共享愛心 為「愛心聖誕大行動」籌款 扶助弱勢社群

養和醫院連續第9年支持由南華早報及香港電台合辦的「愛心聖誕大行動」(Operation Santa Claus, OSC)。於去年11月率先展開為期一個月的「愛心聖誕月—慈善瑜伽愛共享」活動，鼓勵員工寓運動於慈善，員工只要做瑜伽一分鐘便可為OSC籌款。而一年一度的「聖誕愛心嘉年華」則於12月18日舉行，當日員工無懼寒冷天氣，共享熾熱愛心，積極參與多個籌款項目，包括愛心Super Chef、慈善競食甜筒比賽、部門瑜伽馬拉松、養和遊戲大王攤位及慈善義賣等。初步點算連同醫院的等額捐款，預計整個活動可為OSC籌得逾80萬元，為14間受惠機構送上溫暖。



5位愛心Super Chef，包括護理總監文保蓮姑娘（左一）、張淑儀醫生（左二）、院長李維達醫生（左四）、曹吳美齡醫生（左五）、盧國榮醫生（左六），現場炮製愛心湯丸，花盡心思為OSC籌款，扶助弱勢社群。他們完成作品後與養和副院長暨山村義工隊總隊長陳煥堂醫生合照。

養和連續十四年參加樂施毅行者 身體力行支持扶貧

養和共派出5隊共20位養和同事與其親友參與「樂施毅行者2017」，共為樂施會籌得逾17.5萬元善款，以支持樂施會在世界各地推行的扶貧救災及發展倡議項目。





HKSH
Healthcare
養和醫健

港島西

中環

金鐘

北角

太古



Medical Centre 專科中心

香港卑路乍街8號
西寶城2樓229號

家庭醫學及
基層醫療中心
長者醫健中心
2267 8300

香港中環干諾道中
30-32號莊士大廈
2樓至3樓

家庭醫學及
基層醫療中心
2523 7887

長者醫健中心
腦神經科中心
風濕病科中心
內分泌及
糖尿病中心
綜合腫瘤科
中心
2523 7807

香港金鐘太古廣場一座
21樓至23樓

皮膚科中心
2855 6650

整形外科中心
2855 6633

皮膚激光中心
2855 6655

牙科中心
2855 6666

內科消化系統中心
2855 6698

內鏡中心
2855 6693

眼科中心
2855 6700

陳蔭樂
視力矯正中心
2855 6699

心臟科中心
2855 6626

疼痛治療中心
2855 6692

日間手術中心
2835 6696

香港北角
丹拿道8號
雋悅3樓

家庭醫學及
基層醫療中心
長者健康中心
2219 9012

香港鰂魚涌
太古城道39號
匯豪峰B及C舖

家庭醫學及
基層醫療中心
2563 6655

