



澳門健康管理及促進學會 - 2020 健康講座系列(三)

2020 年 6 月 13 日(星期六：下午兩時至四時半)

內容：【嬰兒奶粉大剖析】、【小兒濕疹處理】及【兒童家居危機】

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）
現場設有簡單身體檢查（包括驗眼、量血壓及量度身高體重比例）

嬰兒奶粉大剖析	小兒濕疹處理	兒童家居危機
		
張志勤醫生 科大醫院 兒科醫生	陳思遠醫生 珠海傳統美德促進會 醫學顧問	林潤明醫生 澳門急重症醫學會 理事

歡迎各界人士參加

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

講座設有現場座位及 ZOOM 網上直播，請下載 ZOOM 應用程式



iOS 系統



安卓系統

請於講座開始前 15 分鐘登入程式，並加入會議編碼 408 060 6590

費用全免

報名方法：

講座完成後，將獲發證書

請於 6 月 11 日(星期四)前掃描二維碼網上報名

查詢電話 (853 2855 6207)





嬰兒奶粉大剖析

科大醫院兒科
仁德醫療中心
張志勤醫生

什麼叫配方奶粉呢？

- ▶ 也就是俗稱的**嬰兒奶粉**，是指以牛乳或其它動物乳汁，或其它動植物提煉成份為基本組成，並適當添加營養素，使其總合成份能供給嬰幼兒生長與發育所需要之一種人工食品。
- ▶ 嬰兒配方奶粉以母乳為最佳目標，追求對母乳的無限接近。

特殊配方奶粉

- ▶ 早產兒配方奶：是專為早產兒未發育成熟的消化系統設計的配方奶。
- ▶ 無乳糖配方奶：此配方不含乳糖，乃針對天生缺乏乳糖酶的寶寶及慢性腹瀉導致腸黏膜表層乳糖酶流失的寶寶設計。
- ▶ 豆奶：針對腹瀉寶寶設計。
- ▶ 完全水解蛋白奶：適用於嚴重的腹瀉、過敏或短腸症候群之嬰兒。
- ▶ 特定氨基酸奶粉：為某些患先天性代謝性疾病的嬰兒準備。

配方奶的可選擇特殊成份

- ▶ DHA（腦黃金、二十二碳六烯酸）和ARA（花生四烯酸）：都是有助腦部及視網膜發展的成份；
- ▶ 亞油酸、 α -亞麻酸：合成DHA和ARA；
- ▶ FOS（低聚糖）：有助於大便暢通；
- ▶ 核苷酸：吃母乳的嬰兒抵抗力好，是因為母乳中含有重要的物質——核苷酸。

配方奶中四個關鍵比例

- ▶ DHA/ARA：DHA並非越多越好，過多的DHA反而會抑制ARA的吸收，約為1:1.5~1:2.0的配比最為理想。
- ▶ α -亞麻酸/亞油酸：兩者比例約為1：(5-15)。
- ▶ 乳清蛋白/酪蛋白：蛋白質主要由酪蛋白和乳清蛋白組成，乳清蛋白營養價值高、易消化，酪蛋白分子大、難消化。母乳中乳清蛋白：酪蛋白約為60：40，因此配方奶粉也應接近這一比例，或者乳清蛋白含量更多。
- ▶ 鈣磷比：母乳的鈣磷比例約為2:1，因而鈣的吸收率高；而鮮奶的鈣磷比例為1.2：1，鈣吸收率低，嬰兒不宜飲用。選擇配方奶粉，其鈣磷比例應儘量接近2:1，以達到營養的充分吸收。

應該如何為寶寶選擇奶粉呢？

- ▶ 選擇質量可靠的廠商生產的配方奶粉；
- ▶ 根據身體狀況選擇配方奶粉，注意四個比例；
- ▶ 根據年齡段選擇：各年齡段寶寶所需的營養素比例有變化，因此要根據寶寶年齡段選擇合適的配方奶粉。
- ▶ 注意奶粉的手感、顏色和口感。

選擇配方奶容易犯的錯誤

- ▶ 過多相信廣告效果，忽視自身情況；
- ▶ 營養成份越多的配方奶粉越好：過多地添加反而破壞營養的均衡性，加重寶寶的器官負擔甚至引起中毒。
- ▶ 含鈣量和濃度越高的配方奶粉越適合嬰兒：過多的化學鈣並不能被人體所吸收利用，反而會使大便變得堅硬，難以排出，久而久之還容易在人體中沉澱，甚至造成結石。
- ▶ 味道越香濃的配方奶粉越好：奶粉原本淡香、無特殊氣味，芳香物質僅能改變奶粉的口感，並不能增加奶粉的營養。所以，奶粉不能僅以味道是否香濃來論其好壞。

總結

在母乳餵養失敗的情況之下，**揀奶粉最緊要夾**，只要寶寶吃得開心、排得順暢、長得健康就行了！

濕疹

Ezema



What is Eczema

- **Eczema** is a general term, often used interchangeably with dermatitis.
- Eczema is a chronic, inflammatory skin condition that is characterised by
 - Dryness
 - Deep-seated itch
 - Redness and inflammation
 - Sometimes areas can be weepy or oozing



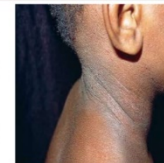
03

When to see a doctor?

Types of eczema



Infantile eczema



Childhood eczema



Adult/teenage eczema



Nummular eczema



lichenification eczema



Juvenile plantar dermatitis

04

Homecare and Treatment

Bath & Emollients

- ✓ **Bathing** can be performed once daily, but excessive bathing causes increased dryness
- ✓ baths are helpful in soothing itching and removing crusting. They should be lukewarm and limited to 10 minutes duration.
- ✓ Reduce use of detergent & **soaps**; Soap should be kept to a minimum, and applied only to excessively dirty areas
- **Emollients** are best applied after bath.
- They should be applied to normal and abnormal skin.
- They should be applied at least twice a day and more frequently in severe cases.



5. 環境因素

塵蟎、黴菌、花粉
貓狗毛
裝修化學物質
蛇毒、昆蟲咬、水母毒etc

4. 物理因素、 精神因素

冷、熱、日光、摩擦、壓力etc
精神緊張導致乙酰膽碱釋放

1. 食物

海鮮、魚類、牛肉、蝦蟹
雞蛋、牛奶
花生、堅果
芒果、草莓、茄瓜
添加劑etc

2. 藥物

抗生素類
止痛藥 etc

3. 感染

細菌、病毒、真菌etc

- (1) 全身保濕 (4-8次/日)
- (2) 減少沖涼次數、水溫37度
- (3) 口服抗過敏藥物
- (4) 患處糖皮質激素、生物製劑
- (5) 積極尋找過敏原
- (6) 心理舒緩治療
- (7) 收住院治療



兒童家居危機

林潤明醫生
澳門急重症醫學會
2020-06-13

主要原因

• 兒童的特點:

- 身體發育未完善
- 活躍
- 沒有安全意識



• 為確保兒童安全，不可獨留兒童在家中!

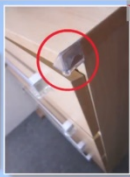


客廳(1)

選用沒有尖角的家具



用護角包住尖角



幫BB洗澡

用膠浴盆洗澡



預備好所需物品



先放滾水



用手測試試水溫



用膠浴盆洗澡



廚房(1)

加圍欄



加圍欄



獨手朝內



睡房(1)

選擇安全的人字梯



加上圍欄



床欄已鎖動合床板四邊



圍欄最少於9公分



床欄高過小孩頭



	Adult	Child (Age 1 Through Onset of Puberty)	Infant (Birth to Age 1)
Airway			
Head-Tilt/Chin-Lift			
	Past neutral position	Slightly past neutral position	Neutral position
Ventilations			
Respiratory Arrest			
	1 ventilation every 5 to 6 seconds	1 ventilation every 3 seconds	1 ventilation every 3 seconds



氣道阻塞



Place two fingers in the middle of the infant's breastbone and give five quick downward thrusts



Place the infant stomach-down across your forearm and give five quick, forceful blows on the infant's back with heel of your hand



總結

- 大部分兒童家居意外是可以預防的。
- 為確保兒童家居安全，不可獨留兒童在家中!
- 要解決本澳兒童的獨留情況，必須從政策、教育培訓、托兒所服務、法例檢討、傳媒宣傳推廣等方面入手，在全民參與下才能成功。