



## 澳門健康管理及促進學會 - 2020 健康講座系列(四)

2020 年 7 月 4 日(星期六：上午十時半至中午一時)

內容：【懷孕-你準備好了嗎?】、【與瘤共存】及【女性養生健康】

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（包括量血壓及量度身高體重比例）

懷孕-你準備好了嗎?	與瘤共存	女性養生健康
		
梁雪嬌醫生 澳門大灣區醫療工作者協會 副會長	劉佩敏醫生 澳門專科醫學院院士 敏悅醫療中心創辦人	陳艷紅副主任 澳門珠海社團聯合總會 婦女委員會副主任

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)前掃瞄二維碼網上報名

查詢電話 (853 2855 6207)





懷孕—你準備好了嗎？

生育前遺傳測試

◦ 基因和染色體

- 基因存在於線狀的染色體上。精子和卵子各攜 23 個染色體。在受精期間，精子和卵子融合在一起並形成胚胎。這個胚胎將來自精子（爸爸）的 23 個染色體和來自卵子（媽媽）的 23 個染色體（一共 23 對染色體）。換言之，胎兒繼承了爸媽各一半的遺傳基因。
- 基因或染色體在複製的時候會出現一些小改變（突變），導致由複製而得到的基因不能正常工作。這種改變會導致遺傳性的疾病，因為基因不能正確指導身體運作
- 遺傳測試可以幫助鑑別某個基因或某條染色體是否發生改變。
- 通常是對血液或身體組織進行測試

**遺傳病攜帶者風險評估好處**

◦ **增強預防意識**

如果知道自己有某一種基因性疾病風險，您就會更關注您的身體狀況，時刻保持警惕。

- **採取預防措施：**讓您了解身體狀況，從而採取適當的預防措施。例如，改變生活方式，飲食習慣，和定期做身體檢查。
- **做好產前準備：**照料及規劃子女的健康未來相當重要。如果夫妻二人都是某種疾病的基因攜帶者，即使二人沒有出現疾病症狀，子女們仍然會有罹患這種遺傳性疾病的風險。
- **鑒別罕見疾病：**許多不常見的症狀或病變會較難診斷，尤其是遺傳性疾病風險評估，可以幫助醫生排除或判斷初生嬰兒所患的疾病。
- **適合對象：**新生嬰兒/有遺傳性疾病家族史/準備結婚或計劃生育的夫婦/擔心自己攜帶遺傳性疾病基因/任何年齡人士希望了解相關疾病風險

不育症

- 不育症指正常育齡夫婦婚後有正常性生活，在 1 年或更長時間，不避孕，也未生育，已婚夫婦發生不育者有 15%，其中男性不育症的發病率佔 30 %。一般把婚後同居 2 年以上未採取任何避孕措施而女方未懷孕，稱為不育症。

不孕症的成因

- 生殖系統結構問題 盆腔/子宮/卵巢/內分泌
- 其他原因 流產/婦科疾病/壓力大/減肥

不育症的治療

- 藥物
- 手術治療

哪些因素導致了免疫性不孕？

- **1、自身免疫的結果**
- 如果男女一方有過嚴重的生殖炎症，生殖道手術或損傷時，當精子、精漿通過男性附睪，輸精管道則會引起周圍組織產生抗體物質，同理，女性宮頸粘液，陰道分泌物也會自體產生抗體。從而影響精子的活力，阻礙精子與卵子的結合。
- **2、同種免疫的結果**
- 男方的精子、精漿作為抗原，在女方體內產生抗體，使精子凝集或使精子失去活動力。在一般情況下，女性並不產生免疫反應，只有約 15%—18% 的不孕婦女體內有抗精子抗體存在。在女性經期或有子宮內膜炎等疾患時，子宮內膜有損傷或者肛門性交，精子及其抗原物質才易於進入血流而激發女性的免疫反應。
- **3、局部免疫的結果**

不孕婦女的子宮頸粘膜及子宮內膜含有產生免疫球蛋白 G 和 A 的淋巴樣細胞，子宮頸粘液內含有抗精子的免疫球蛋白 G、A 和 M。故子宮頸及女性生殖道對精子具有局部免疫作用

人工受孕

- 即試管嬰兒和人工授精此兩個受孕技術的統稱。
- 人工授精即人工受孕，即為將男性精液用人工方法注入女性子宮頸或宮腔內，以協助受孕的方法。
- 通常把「體外受精和胚胎移植」(IVF-ET) 叫「試管嬰兒」。而事實上，體外受精是一種特殊的技術，是把卵子和精子都拿到體外來，讓它們在體外人工控制的環境中完成受精過程，然後把早期胚胎移植到女性的子宮中，在子宮中孕育成為孩子。

## 與[瘤]共存之 影像引導下的消融技術、子宮內膜去除術

1. 肌瘤 ≠ 癌症
2. 肌瘤不一定會有症狀, 但有一定要做B超等排查
3. 肌瘤不是到一定大小要做手術

### 子宮肌瘤的特征及危害

- ◆ 影響生育、影響體質、並發其他婦科疾病、癌變

### 手術治療

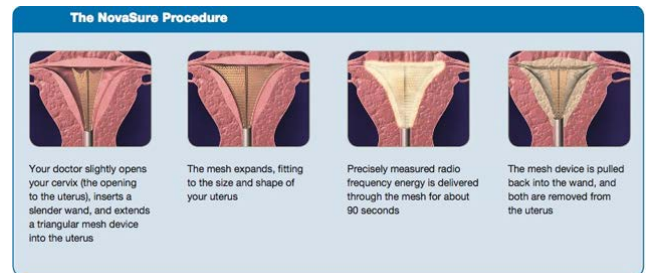
- 一個外科醫生有成就感, 但是又是讓患者 倍感頭痛的治療
- 可以消滅外科手術的治療方案必然是會有 前途的

### 影像引導下治療 vs 傳統手術

- 優點: 恢復快、無疤痕/微小疤痕、極少出血
- 缺點: 無病理、容易殘留、再手術率高

### 治療前的評估

- 平掃+增強 MRI 檢查
  - 肌瘤的位置、大小、治療安全性
  - 肌瘤 T2 性質, 血供
  - 惡性的排除
  - 腸管有無影響到經皮治療
  - 與恥骨之間的距離
  - 病灶與腹壁之間的距離
    - 距離皮膚超過 14cm 的病灶不能治療



### 子宮惡性疾病的問題

- 對於 40 歲以上合併有不規則陰道出血的子宮肌瘤病人需要獲得病理除

### 外子宮內膜病變

- 術前很難鑒別子宮肌瘤和子宮肉瘤, 通常是手術後無意中發現
  - 國外的報導, 手術中遭遇子宮肉瘤的幾率在 1/300-1/500, 子宮肌瘤人群 遭遇惡性的機會 1/6000
  - 術中遭遇惡性成為 FDA 對腹腔鏡術中肌瘤粉碎器警告的原因
  - 術前診斷子宮肉瘤困難: LDH3、核磁共振增強延遲顯像

### 聚焦超聲治療

- 類似於太陽灶的原理, 將超聲波的能量聚集在焦點, 使得 靶點的溫度迅速達到 65 度以上, 起到消滅腫瘤的目的
- 國產: 海扶 1999 年開始應用於子宮肌瘤的治療

### 子宮肌瘤聚焦超聲治療適應範圍

- 僅限用於絕經前的患者。
- 患者子宮肌瘤為肌壁間肌瘤或非帶蒂的漿膜下和非帶蒂粘膜下肌瘤
- 子宮前壁肌瘤最大徑應大於 2cm, 後壁肌瘤最大徑應大於等於 4cm。
- 不能用於治療肌瘤最大徑大於 10cm 或內部血流豐富、可疑子宮肉瘤或 合併其他惡性腫瘤的患者。
- T2 低信號的子宮肌瘤

### 子宮內膜消融優勢

- ◆ 明显减少经量, 甚至闭经。
- ◆ NovaSure 子宮內膜去除術後 6~48 個月的患者, 滿意率為 85%~94%。
- ◆ Baskett 等 的前瞻性研究結果顯示, 97.3% AUB 患者對 NovaSure 子宮內膜去除術療效滿意, 並樂於向他人推薦。
- ◆ 采用 NovaSure 子宮內膜去除術, 治療 AUB 在國內外日趨成熟, 目前已成為圍絕經期 AUB 患者安全、有效的治療方法之一。
- ◆ 該術式治療 AUB 具有操作簡便、療效確切、術前不需薄化子宮內膜、不受經期限制、治療時間短 90-120 秒、患者恢復快及滿意度高等優點, 因此值得臨床推廣應用。

## 女性養生健康

### 從新型冠狀病毒肺炎疫情談健康

- 鍾南山院士經典語錄：
- 健康就像一個空心的玻璃球，一旦掉下去就會粉碎，工作如同一個皮球，掉下去還能再彈起來。
- 生命有限，健康無價。健康是條單行線，只能進不能退。人應該學會關愛自身健康。
- 最好的醫生是你自己。
- 在決定人的健康程度因素中，遺傳因素和環境因素只占15%和17%，醫療條件占8%，而生活態度、生活方式占了60%。人體健康有五大基石，分別是合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最為重要。養生第一要義就是心理平衡，這是最重要也最難做到的一點。人們往往被憂慮、懼怕、貪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情緒困擾。科學研究顯示，情緒低落時人體的抗癌功能會衰退20%以上。
- 1979年美國衛生、教育與福利部(U.S. Department of Health, Education and Welfare, 1979)在「西元兩千年前全民健康」的全球策略中，要求各國能修正健康政策及健康服務方向，促使人們擁有「正向積極的健康」(positive health)，而不再只是預防死亡的發生而已。
- 積極導入「健康促進」與「疾病預防」的觀念，不僅可以降低醫療成本及國家經濟負擔，並可增進個人及社會健康，提升生活及生活之品質。

### 健康的定義

- 1974年世界衛生組織(World Health Organisation; WHO)對健康(health)下了一個定義：
- 「健康是身體(physical)、心理(mental)及社會(social)三方面皆處於一種完全安寧美好的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱而已。」
- 南丁格爾：「健康是發揮個人的力量到最高點，能提升個人修復痊癒的能力，以維持祥和安寧的狀態。」
- Pender(2002)：「若就個人的健康定義為，個人處在文化環境中身、心、社會與精神層面呈現穩定的狀態，因此必須以整體的觀點去定義人們的健康，包含生物心裡、社會經濟以及文化的觀點。」

### 醫務人員在健康促進的角色

- 透過衛教諮詢及相關政策的制定，來改善個人衛生習慣，以避免形成健康危險因數。
- 透過法令宣傳及強制取締危害健康行為以強化安全性的行為。
- 透過相關政策及網路資源，以有效促進預防性健康照護。
- 透過宣導相關政策及強制性取締，避免環境中的危險因數影響健康。



### 職場健康促進

- 指公司或組織內為了增進員工與家人健康，所舉辦強化健康行為的活動。
- 關心的是全體員工及其家人的健康行為，目的不只为預防勞動所造成的傷害，更積極地利用職場機會與資本為員工營造健康的生活形態。
- 任務為培育優良人員與組織，並維持工作者的工作能力，以面對未來挑戰。

### 產後有效的康復運動分享

#### 跪姿收腹

動作要點：四點跪姿，肩、腕、膝、髖四關節保持垂直，脊柱持中立位。胸椎自然後屈，腰椎自然前屈。吸氣小腹放鬆，呼氣時用力內收。10-15次/組，做2-3組。



#### 跪姿伸腿

動作要點：四點跪姿。吸氣準備，呼氣時右腿慢慢向後伸；吸氣不動，呼氣慢慢收回。

4-6次/組，每側腿2-3組。

#### 仰臥蹬腿

動作要點：仰臥，下巴微收，雙手扶住右小腿前方，腰椎壓住墊子。吸氣準備，呼氣時右腿向遠處蹬。

6-8次/組看，每側腿2-3組。

