



市民保健衛教計劃講解會

日期 & 時間：5 月 30 日 10:00 – 17:30

現場人數：80 人

網上 ZOOM 直播人數不限

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會

課程完成後，學員將獲發澳門健康管理及促進學會證書

【學時】上午 2 小時 + 下午 1 小時

內容

1. 21 世紀健康計劃
2. 兒童近視防控
3. 認識血糖健康
4. 脊椎側彎對兒童健康的影響
5. 手把手演示+檢測：
 - 眼睛檢測
 - 脊椎側彎檢測

查詢電話：853 2855 6207

報名：請於 5 月 28 日前把姓名、工作單位及
聯絡電話電郵至 aizza.event.vivian@gmail.com
或掃描此二維碼登記



費用全免

此培訓班由澳門基金會資助部份活動經費

講者/導師

周志雄醫生 (澳門)
吳志豪醫生 (澳門)
梁雪嬌醫生 (澳門)
林穎琪護士 (澳門)
陳振榮博士 (中國)

講座設有 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 ID 408 060 6590



在 2020 年 5 月 30 日舉辦的講解會為「市民保健衛教計劃」的起始，整個「市民保健衛教計劃」包括線上線下健康講座、學童脊椎側彎及近視檢測等活動，橫跨多個月進行。



21世紀兒童健康計劃

講者：吳志豪醫生 Dr.C.H.Ng,Billy
大灣區醫療工作者協會理事長

一. 近視防控

主要對象：兒童青少年學生 (6歲~18歲人群)



近視防控方法

1. 避免讓零至兩歲小朋友接觸電子產品

- 0至2歲的小朋友接觸電子產品的時間應為零，
- 就讀幼稚園的小童則最多只可用2小時電子產品
- 小學生，或因學習需要用電子產品，建議在課餘時間只可用2小時的電子產品。

(用眼注意間隔休息，避免連續看電子產品或閱讀的時間過長，連續看近處半小時，就應該看遠處大約五分鐘，讓眼睛休息。)

2. 多做戶外活動，“目”浴陽光是近視眼防控的最好方法之一。如果每天增加一個小時的戶外活動，近視發生率就減少10%，建議兒童、青少年每天戶外活動時間應該不少於兩個小時。同時要注意戶外活動保護眼睛，避免陽光直接照射眼部，否則陽光會直接灼傷眼睛、傷害視力。

3. 低濃度阿托品眼藥水滴眼，可以阻止眼球壁被拉伸，避免眼球變大、眼軸增長，因此可以防控近視；但必須在醫生的指導下正確使用，避免阿托品的副作用，而且需要數年長期使用才能有60%至70%的機會避免近視加深。

4. 戴角膜塑形鏡（OK鏡）是一種非手術性、非永久性矯正近視的方法，通過改變角膜表面的形態控制近視進展。長期配戴OK鏡，有70%機會令近視度數不加深。它沒有阿托品眼藥水所引起的副作用，但有類似隱形眼鏡所引起的副作用。

5. 兒童近視控制眼鏡（MyoSmart）這種眼鏡能夠有接近60%的機率使近視度數延緩加深或者近視度數完全不增加。這種框架眼鏡的鏡片設計是借鑒了“近視離焦原理”，它具有類似OK鏡的療效，但沒有隱形眼鏡的副作用。

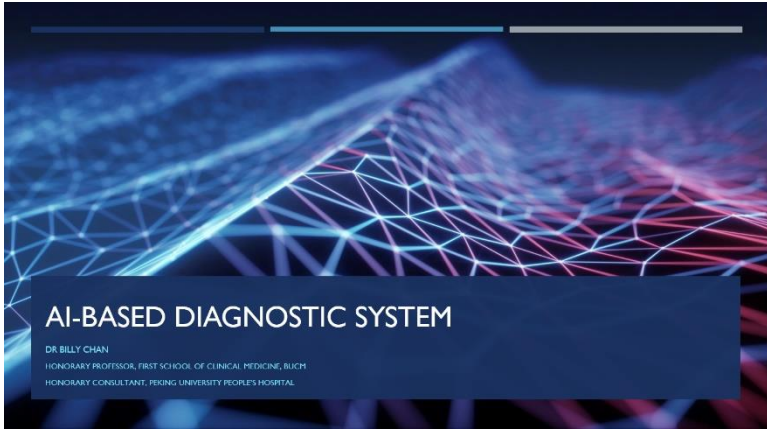
脊椎側彎是指脊椎向左或向右彎曲呈現「S」形，通常在約10歲時出現，有可能隨著成長而惡化，女孩患病的機會是男孩的4倍。



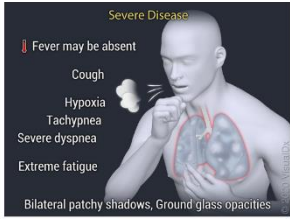
從正面或背面可見到身體向一側歪曲、盤骨傾斜、兩邊肩膀高低不一，踏入青春期的女孩一邊乳房看起來會比另一邊高。

脊柱側彎治療方法

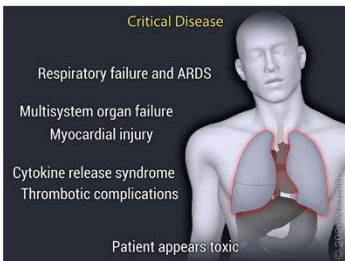
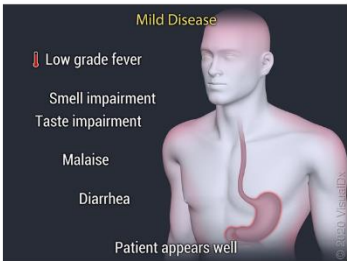
- 突發性脊椎側彎的黃金治療期是側彎仍在20度以內的輕微病發階段，一般可先採取觀察監測方式；
- 若已達30至40度的中度側彎，則需配戴背架以防止脊椎繼續彎曲，惟此方法無法逆轉已出現的彎曲情況；
- 一旦側彎角度大於40度，最好是採取手術治療，以改善外觀及減少不適或姿勢性疲勞，並且防止側彎在發育期間進一步惡化。



SEVERE AND MODERATE SYMPTOMS OF COVID-19



MILD AND CRITICAL SYMPTOMS OF COVID-19



NEW TECHNOLOGY

- We were not able to determine each case in time hence and we must look into a new technology
- Like any infectious diseases, the most important and crucial task is for doctors to determine who has been infected
- To detect Covid-19 virus, there are two ways:
 - Nucleic Acid Testing (Isolation, amplification and detection of DNA and RNA sequences)
 - Using CT Scans



BIG DATA AND DEEP LEARNING-BASED DIAGNOSIS AND PROGNOSIS OF NCP

- Big Data and Deep Learning-based diagnosis and prognosis of NCP**
- Based on our analysis of more than 500,000 clinical imaging data, our AI system can serve as an aid to radiologists in image processing and image analysis.
- Chest X-Ray and CT imaging**
- The accuracy rate of diagnosis of NCP and other viral pneumonia based on chest X-ray images is 92% and 95%, and the accuracy of diagnosis of NCP based on CT images is 95%.



Figure 1. Screening and assisted diagnosis system for bacterial pneumonia and viral pneumonia based on chest X-ray

BIG DATA AND DEEP LEARNING-BASED DIAGNOSIS AND PROGNOSIS OF NCP

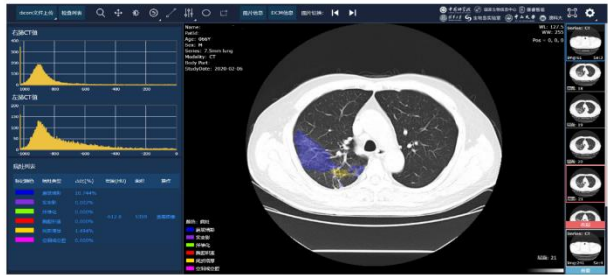
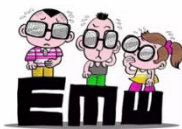


Figure 2. Lesion segmentation of CT images and quantitative analysis of all the lesions for COVID-19 patients.

PROCESSING TIME OF AI DIAGNOSTIC SYSTEMS

- 20 seconds is all that is needed to diagnose the lungs

兒童近視防控

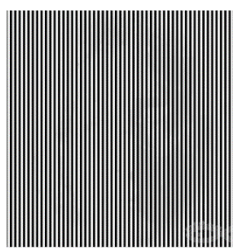


梁雪嬌醫生
Dra. S.K.LEONG GILLISON



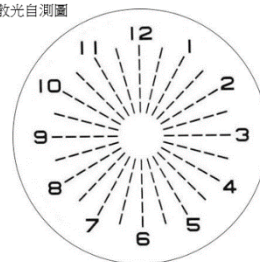
2020-5-28

•近視的自我檢測圖



- 1.近視眼患者看到的圖是個戴眼鏡，齊耳短髮的女人
- 2.非近視眼患者看到的則只是豎條，視力好的還可以看出陰影。

•有無散光自測圖



- 1.分別用左右裸眼觀看上圖（注意：若戴著眼鏡需取下，無論框架眼鏡或隱形眼鏡）；
- 2.保持手機與眼睛同高，從遠到近移動手機，直達剛好可以看清圖中線條，保持此位置；
- 3.雙眼分別分辨圖中虛線的粗細、深淺。

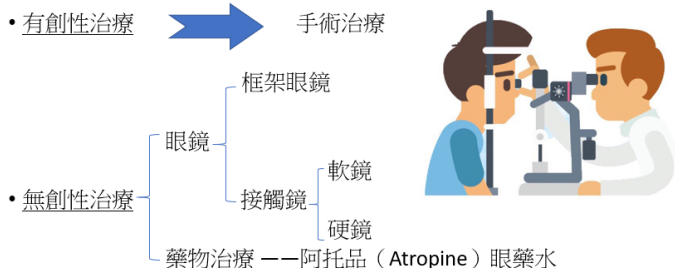
什麼是近視？



- 在調節放鬆狀態時，平衡光線經眼球屈光系統後聚焦在視網膜之前，這種屈光狀態稱為近視（myopia）。
- 近視受遺傳、環境、不良行為和體質營養等多因素的綜合影響。



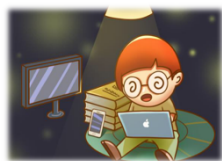
治療



建議



- 為預防近視，建議孩子培養的閱讀習慣包括：
 - 眼睛與讀物距離保持至少 25~30 cm，不在乘車、走路或臥床的情況下閱讀。
 - 閱讀時使用雙重照明，即存在適當亮度彌散照明(比如天花板上的日光燈)的同時，於距離書本 50 cm處再放置一盞台燈。
 - 閱讀 45~50 min休息 10 min，休息最好在戶外自然光線下，或者遠眺。



建議



- 關於電子屏幕的使用，來自美國兒科學會的建議如下：
 - 看電子屏幕時，應把房間光線調至舒適光度；
 - 鼓勵孩子端正坐姿，離大屏幕至少 50 cm；
 - 每隔 20 min讓眼睛休息一下；
 - 睡前避免用電子屏幕，屏幕光線可能會影響入睡；
 - 建議看屏幕每天不超過 2 h。盡可能不要讓2歲以下的孩子看電子屏幕；

血糖健康



DRA S.K. LEONG GILLISON

血糖

- 是指血液中的葡萄糖。消化後的葡萄糖由小腸進入血液，並被運輸到機體中的各個細胞，是細胞的主要能量來源。

血糖濃度失調會導致多種疾病

- 如持續血糖濃度過高的高血糖和過低的低血糖，而由多種原因導致的持續性高血糖就會引發糖尿病，這也是與血糖濃度相關的最顯著的疾病；而低血糖則會出現頭暈、注意力不能集中甚至休克等症狀。
- 除了葡萄糖外，血液中實際上還含有一定量的果糖和半乳糖，但只有葡萄糖的濃度水平可以作為代謝調節（通過胰島素和胰高血糖素來調節）的信號。
- 人在極度緊張、恐懼、勞累的狀態下，會使腎上腺激素激增，阻止胰島素生成，從而影響血糖值。

調控

- 每天都要攝入各類含糖或澱粉的食物，這些食物再經過消化系統後，被轉化為葡萄糖等單糖，並進入血液。但實際上，人體中血糖的濃度通常被控制在一個很窄的範圍內（800-1200毫克/升），只是在飯後一段時間內會暫時升高（1200毫克/升）。要如此精確地控制血糖濃度，保持體內平衡（在血糖濃度升高時，多餘的糖會被轉化為糖原或脂肪儲存起來；而當血糖濃度降低時，存儲的糖原又會重新被轉化為葡萄糖來補充血糖），需要許多調控途徑，而激素調控是其中最重要的一種。
- 有兩種作用相反的激素能夠調節血糖濃度：
- 分解代謝類激素，如胰高血糖素、生長因子和兒茶酚胺等，可以提高血糖濃度；
- 胰島素（一種合成代謝類激素），可以降低血糖濃度。

哪些人應該要接受糖尿病前期的血糖檢測呢？

需抽血檢查血糖的族群

體重過重且有以下任一特徵：

- 糖尿病家族史
- 有心血管疾病
- 所有超過45歲的人
- 高血壓
- 缺乏運動
- 有妊娠糖尿或多囊卵巢的女性

評估糖尿病前期的方式

空腹血糖值	100	126	140	200
口服糖水測試	正常	糖尿病前期	糖尿病前期	糖尿病
糖化血色素	5.7	6.5		
	正常	糖尿病前期	糖尿病	

糖尿病昏迷的危險因子

- 沒控制血糖
- 最近受傷生病或接受手術
- 胰島素過量或不足
- 喝酒吸毒

避免糖尿病昏迷

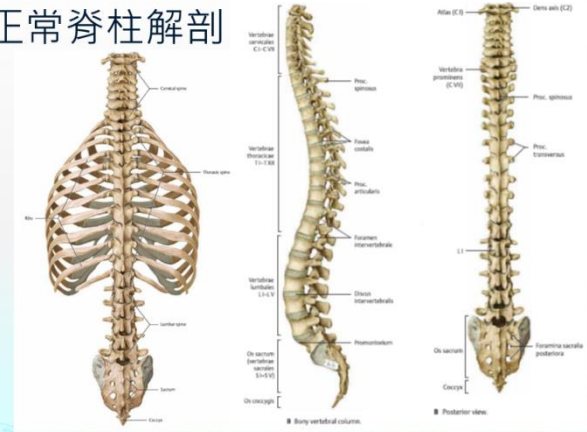
- 自我檢測尿中酮體
- 在家定期監控血糖
- 按時服藥打針
- 讓身邊的人知道何時需幫忙

脊柱側彎

周志雄
30/05/2020

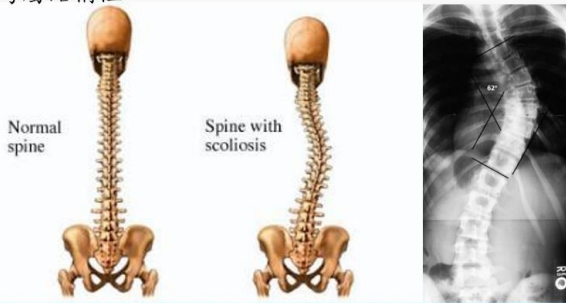
敏德醫療中心
澳門醫學專科學院院士(家庭醫學)
澳門衛生局全科專科文憑
香港中文大學糖尿病病理及教育專業文憑
香港中文大學內科醫學文憑
美國醫學超聲波認證委員會(肌肉骨骼醫學)註冊
香港肌骨醫學研究中心院士

正常脊柱解剖



脊柱側彎/脊柱側凸

定義：脊柱向側方的異常彎曲叫做脊柱側彎/脊柱側凸。大於10度並伴有旋轉。85-90%向右胸椎側彎。側彎屬結構性。



脊柱側彎的後果

- 影響美觀
- 肺功能受損
 - ◆ 早發型:影響肺的生長
 - ◆ 嚴重的側彎:限制性肺病
 - ◆ 增加死亡率

骨骼發育成熟後，如側彎角度<30，往後再進展的機會很少。如在30-50度之間，一生平均再進展多10-15度。但50度以上者，每年平均增長1度。



脊柱側彎症狀

青少年特發性脊柱側彎患者一般不會出現疼痛或神經系統症狀。彎曲的脊柱不會對器官產生壓迫，包括肺和心臟，患者不出現呼吸急促等症狀。



如何治療

- 觀察 20度以下
矯型體操
- 支具 30度以上或20-30度但潛在骨骼發育快速
- 手術 40度以上，或超過50度以上

常見誤解

坐姿不良
書包過重
缺乏鈣，維他命
運動可預防側彎
疼痛才需治療

早期發現

常觀察你的小孩

