

# 家庭醫生與您同行健康之路

陳少斌醫生

家庭醫學專科醫生

F.H.K.A.M.(Family Medicine)

# 今天的內容

1. 認識家庭醫生
2. 家庭醫生的職責
3. 分享一些有趣的案例
4. Q&A 問答時間



## 陳少斌醫生

家庭醫學專科醫生

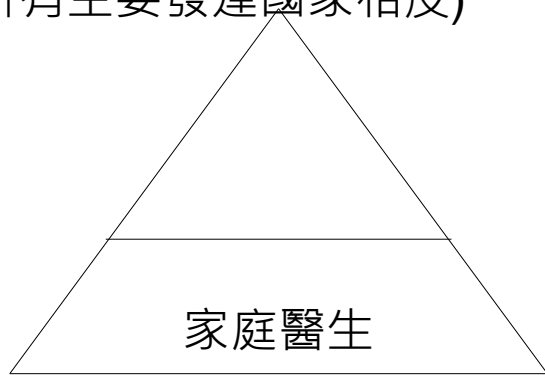


陳醫生是家庭醫學專科醫生，理念是以病人為本，提供全人整體的醫療( holistic care)。除了一般慢性長期病患如糖尿病、血壓高、心血管病及呼吸系統病等，亦處理各類情緒病，抑鬱症及失眠等。陳醫生亦治療皮膚問題，如濕疹、暗瘡、色斑等。至於一般局部麻醉小手術，都可以在診所內處理。對男女早期脫髮，更有提供 RGA 頭髮再生療程。除門診外，亦有住院及急症服務。包括養和及聖保祿醫院。

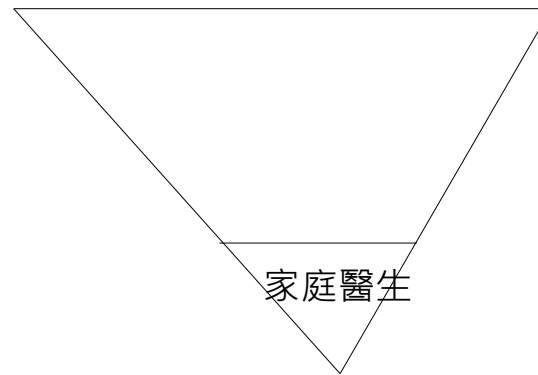
# 全科醫生VS家庭醫學專科醫生

1. 全科醫生 – 醫學畢業生,擁有 M.B.,B.S 的醫生
2. 家庭醫生 -全科醫生再接受最少4年的專科訓練，考試獲得家庭醫學學院院士,家庭醫生基本資格  
F.H.K.C.F.M., F.R.A.C.G.P.
3. 家庭醫生加上2年的高等訓練+ Exit exam合格= 家庭醫學專科醫生  
F.H.K.A.M,(Family Medicine)

\*\*全港约有500名家庭醫學專科醫生,在重要專科中，家庭醫學專科醫生人數最少.  
(與所有主要發達國家相反)



在大多數國家



香港



生病就要看醫生，但要看哪種專科醫生？

- 醫學是一門高度專業化的科學

- 尤其是病情複雜或多器官疾病，許多人不知道他們需要看什麼專科醫生

- 基層護理(Primary Care) – 進入醫療保健系統第一線

專科醫生 – 專門針對疾病 - 對病

家庭醫生 – 為患者解決醫療問題 - 對人  
(HOLISTIC CARE)

- 家庭醫生可以協調各種專科，避免看錯醫生耽誤診治

• 家庭醫生像管弦樂隊的指揮

# ORCHESTRA SEATING CHART

Harp



Celesta



PIANO



Percussion



Double  
basses



1st Violins



2nd Violins



Trumpets



Trombones



Tuba



Violas



Cellos



FRENCH HORNS



Clarinets



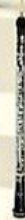
Bassons



Flutes



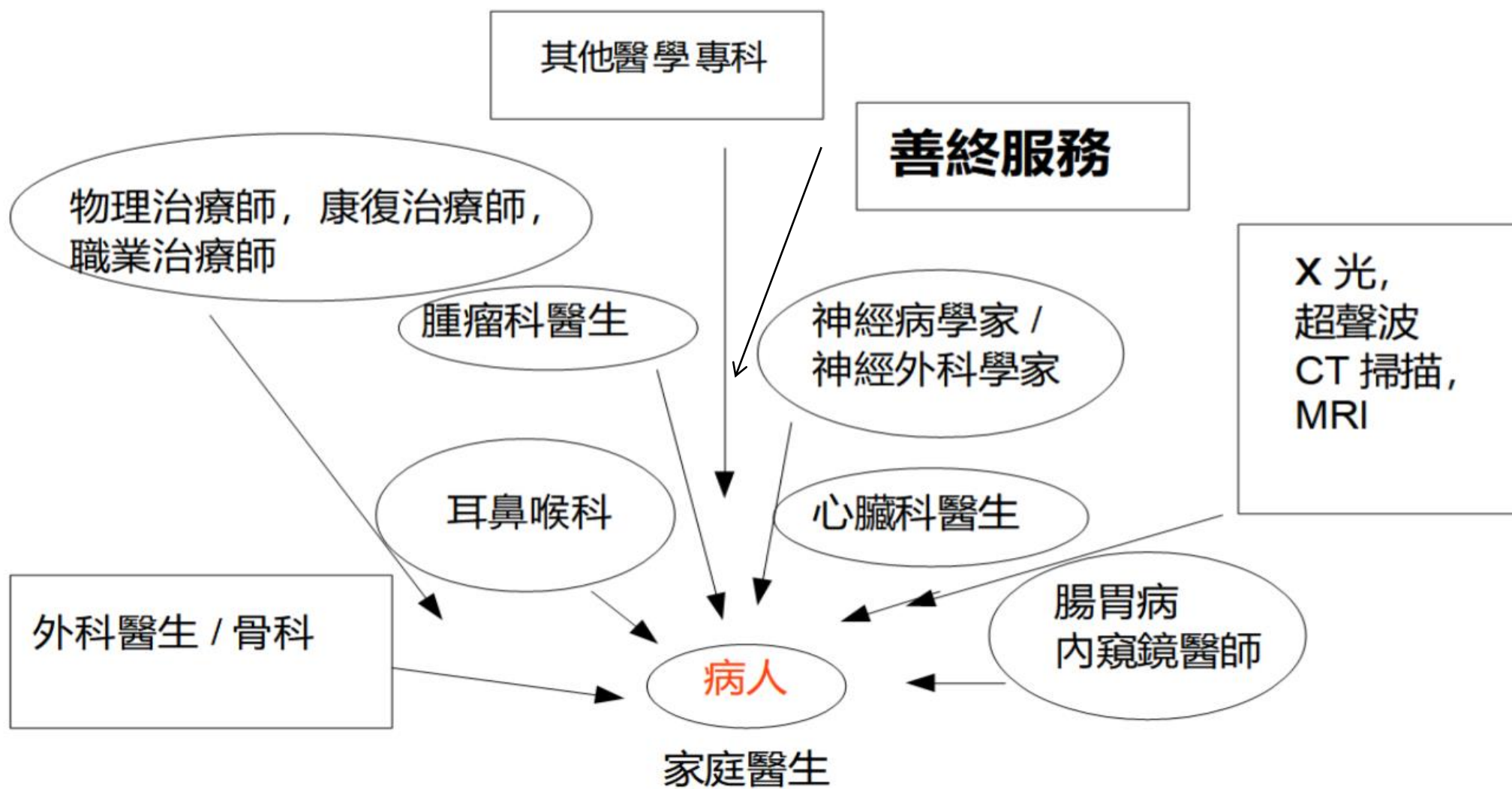
Oboes



Conductor



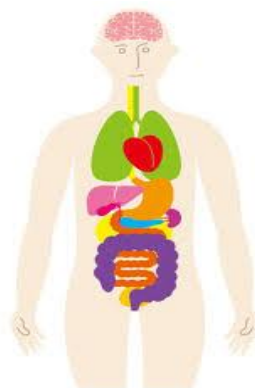
# 整個醫療團隊





大多數患者的病情重疊，  
患病時間越長，重疊越多

PHYSICAL  
生理疾病



PSYCHOLOGICAL  
心理疾病



心臟疾病  
糖尿病  
高血壓  
背部和關節疼痛

焦慮恐慌症  
抑鬱症  
失眠



SOCIAL  
社交適應問題

厭食症  
暴食症  
恐懼症





## 防病 - 未雨綢繆

ANTICIPATORY CARE - 預期護理

# ANTICIPATORY CARE 預期護理

## 1. 一級預防—

在疾病發生之前預防。 接種疫苗、預防骨質疏鬆症、  
\* 維生素 D 缺乏症



流感疫苗  
COVID疫苗  
生蛇疫苗  
肺炎球菌疫苗

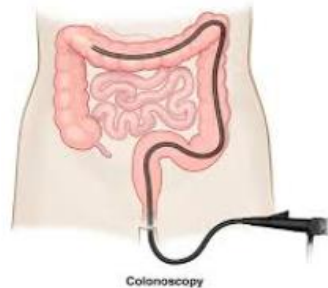
YASHODA  
HOSPITALS

The older you are,  
the greater is your risk  
of osteoporosis.  
Alerting you to the risk  
for osteoporosis



## 2. 二級預防—

篩查糖尿病、高血壓、乳房 X 光檢查、  
結腸鏡檢查等





## 最新的 DNA 癌症篩查技術

1. M3 CRC 糞便樣本偵測小瘻肉及大腸癌風險，靈敏度更高達 94% ，  
相當於結腸鏡檢查（大腸鏡）  
\*quantitative real-time PCR
2. ColoClear 糞便樣本中偵測大腸瘻肉及早期患大腸癌的風險  
靈敏度高達 96%<sup>1</sup>；相當於大腸鏡檢查  
\* 新一代 DNA 技術 Next Gen Sequencing technique
3. DNA 測序篩查鼻咽癌，直接通過驗血檢測體內是否有鼻咽癌基因序列，靈敏度高達 97%。  
TAKE2PROPHECY.  
\*PCR + Next Gen Sequencing

### 3. 三級預防 -

已經患有疾病，減少惡化的措施，例如  
膽固醇糖尿病藥



### 4. 四級預防——

防止過度用藥或過度治療。醫源性疾病 - 不必要的冠狀動脈血管成形術（俗稱“通波仔手術”）  
不必要的手術或治療，不必要臨終治療  
\* Covid 19 過度治療。

### 5. 對於老年患者——授權書、預先指示和遺囑。

# 長者的三寶

1. 預先醫療指示      Advance directives
2. 持久授權書      Enduring Power of Atterny
3. 平安紙      Will

在家離世

Home base death care



維生素 D -

Sunshine vitamin



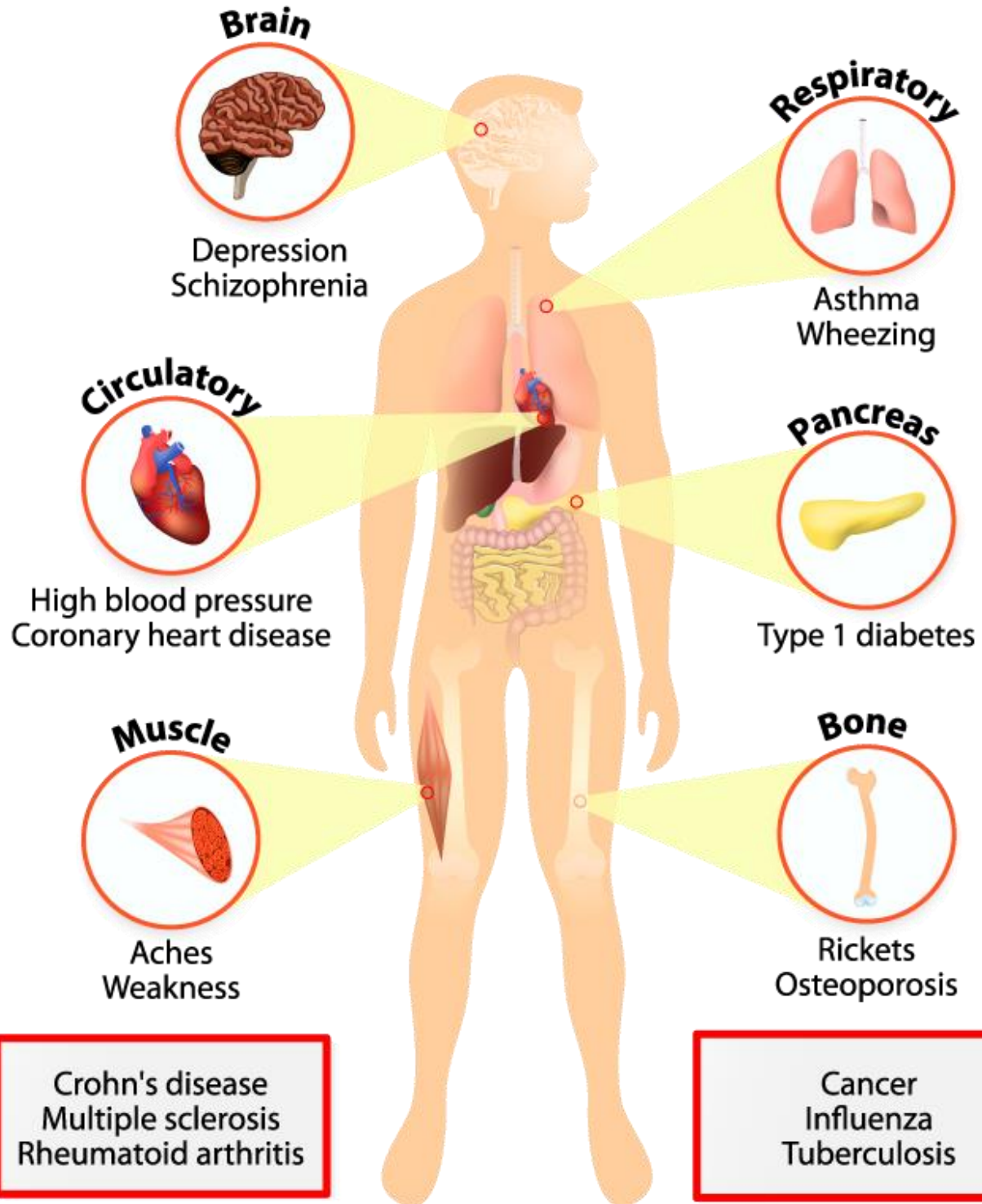
## 佝僂病



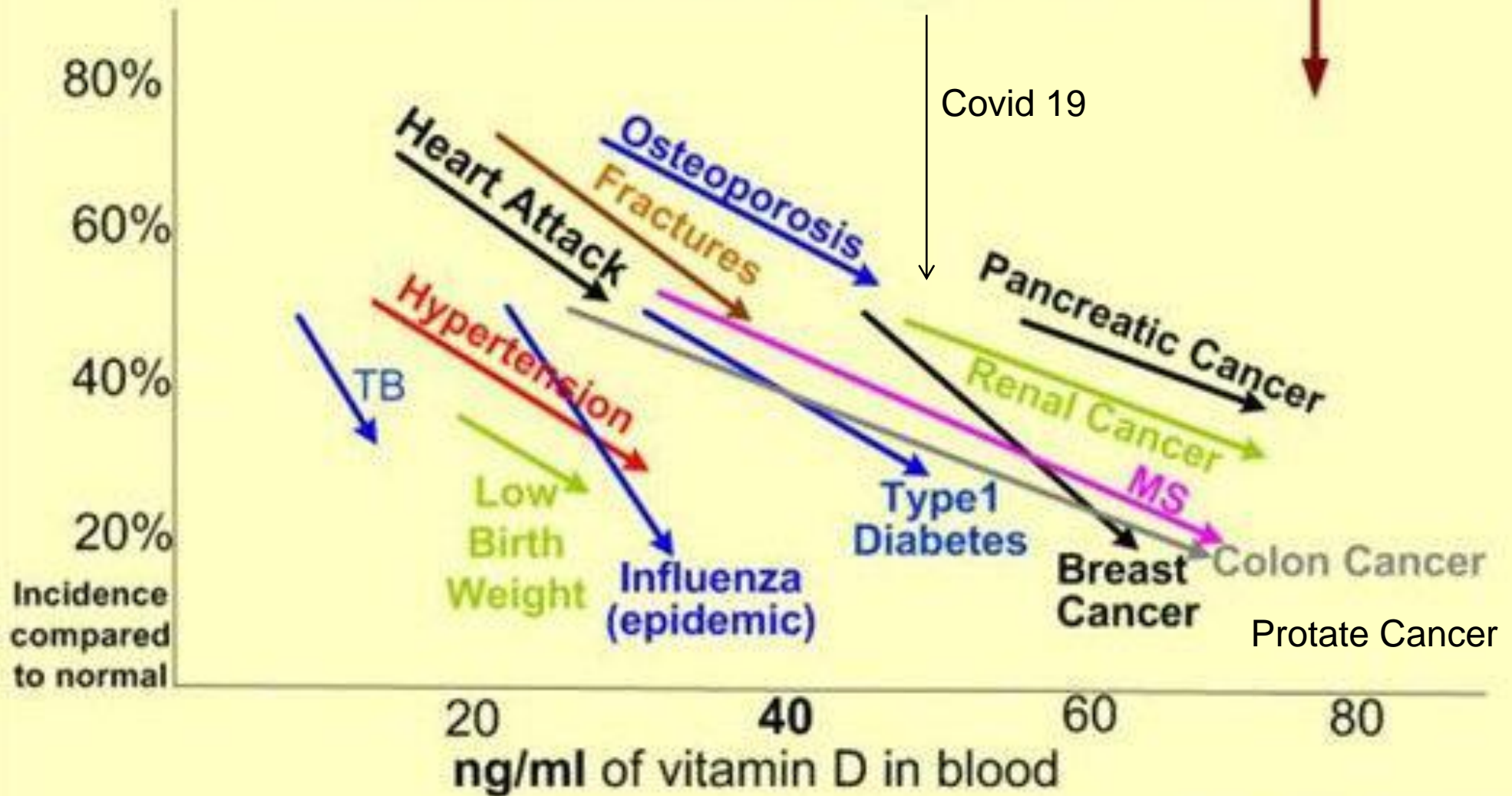
佝僂病在工業革命之前很少見，當人們在工廠工作時。減少接觸陽光,變得非常普遍。後來發現紫外線照射可以治療佝僂病。UVB照射可以產生維生素D。缺乏維生素D 是佝僂病的真正原因。



# VITAMIN D deficiency



# More Vitamin D → decreases health problems ↓



Covid 19

# 痛症

## PAIN MEASUREMENT SCALE





# 創傷及痛症中心

## 個人化綜合治療



### 外科和創傷性

肌肉骨骼創傷可能導致疼痛

### 內科痛症案例

痛風、神經痛、膽結石、  
腎石絞痛、骨癌

### 腦痛

腦痛最初可能由創傷/疾病引起，  
但在完全癒合後持續存在



背疼



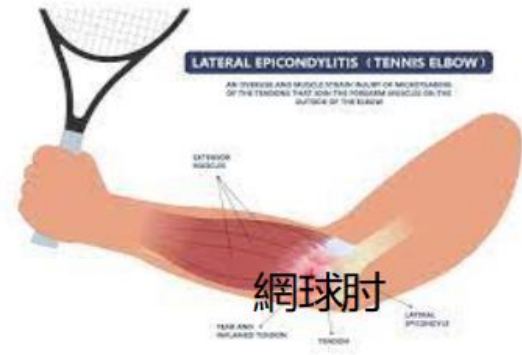
膝關節炎



肩周炎 - 五十肩



彈弓指



網球肘



痛風性關節炎



足底筋膜炎

# 膝關節骨關節炎

鎮痛藥 - PANADOL

非類固醇消炎藥

葡萄糖胺

DIACEREIN (ARTRODAR)

透明質酸注射

皮質類固醇注射



**打針或不打針？**



## CASE 1

.F/85

.2015年中風無嚴重後遺症,由老人科醫生跟進

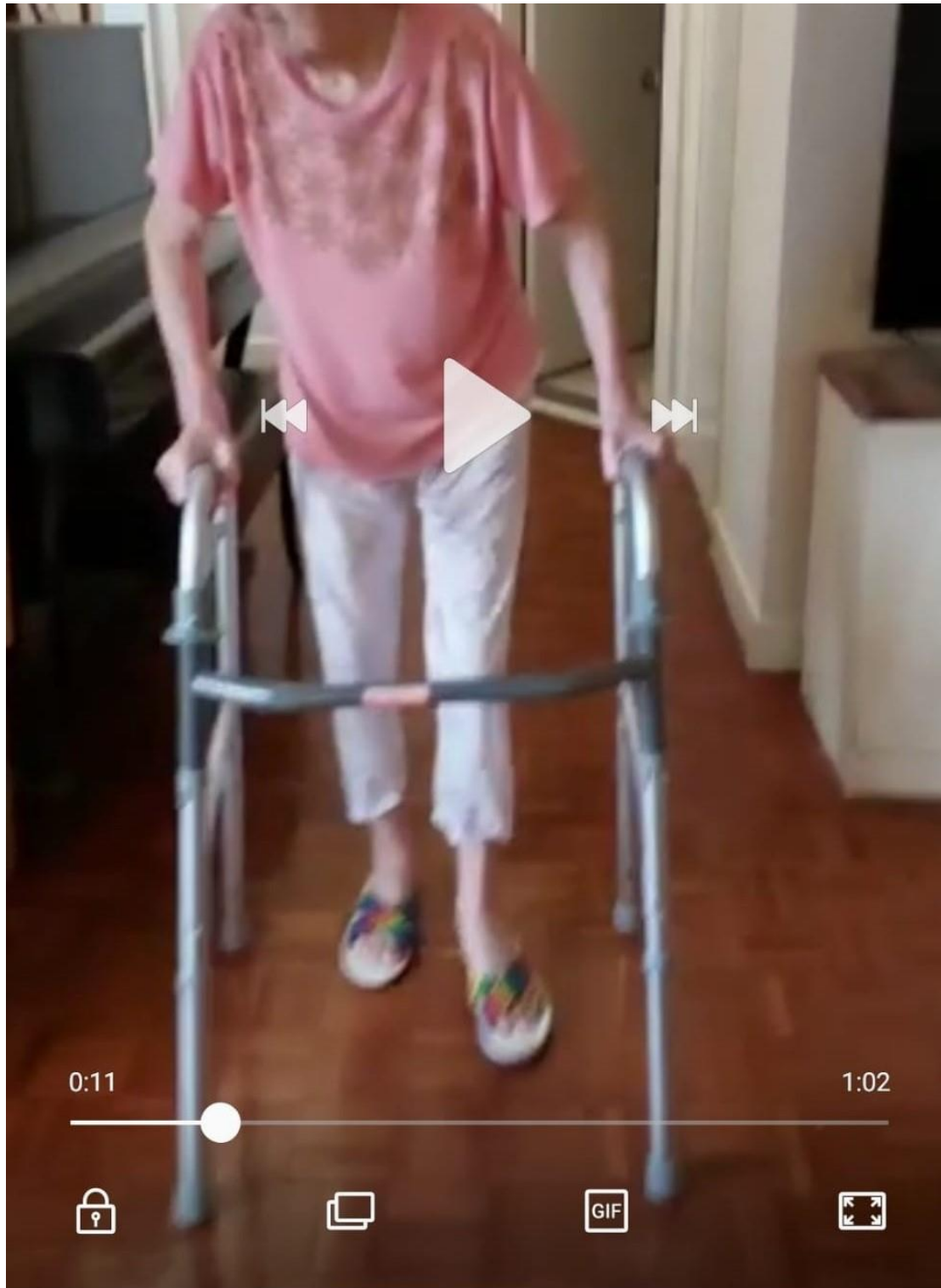
.5/2017 膝關節疼痛,關節積液, 無法行走, 需要坐輪椅

### .治療程序

.1. 膝關節抽水和類固醇注射

.2. 2星期後, 關節不再腫脹, 注射透明質酸

.3. 每年注射透明質酸



0:11

1:02

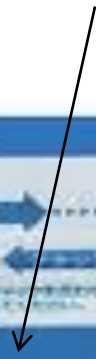




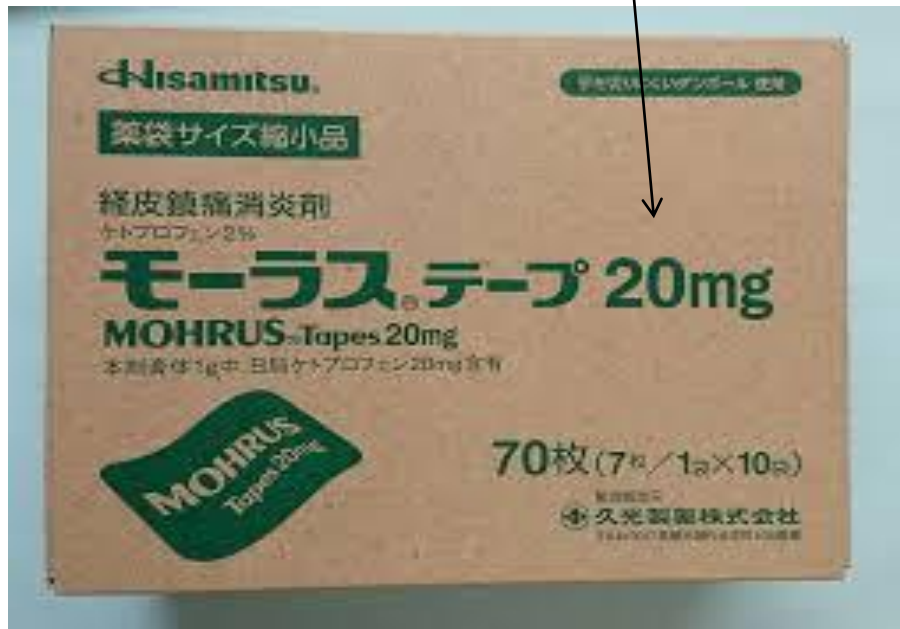
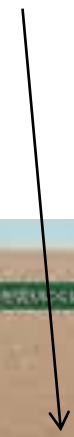
## Case 2

- 60 歲的男性商人，
- 他每 2 年進行一次定期身體檢查
- 今年腎功能突然急劇惡化， eGFR(腎小球濾過率) 35 (2年前 >70, 正常 >90)
- 開始健身 2-3 個月，背痛和肌肉痛
- 用鎮痛貼,大號 MOHRUS(慕拉適)藥貼,每日4+片連續2+個月
- 慕拉適貼片含有2%的酮洛芬(KETOPROFEN)，超量使用傷害腎臟
- CT尿路造影，右輸尿管結石引起梗阻
- 停止 MOHRUS 貼，緊急 ESWL 碎石
- 完全恢復
- 如果不及時治療，可能導致永久性腎損傷,甚至需要洗腎

120mg

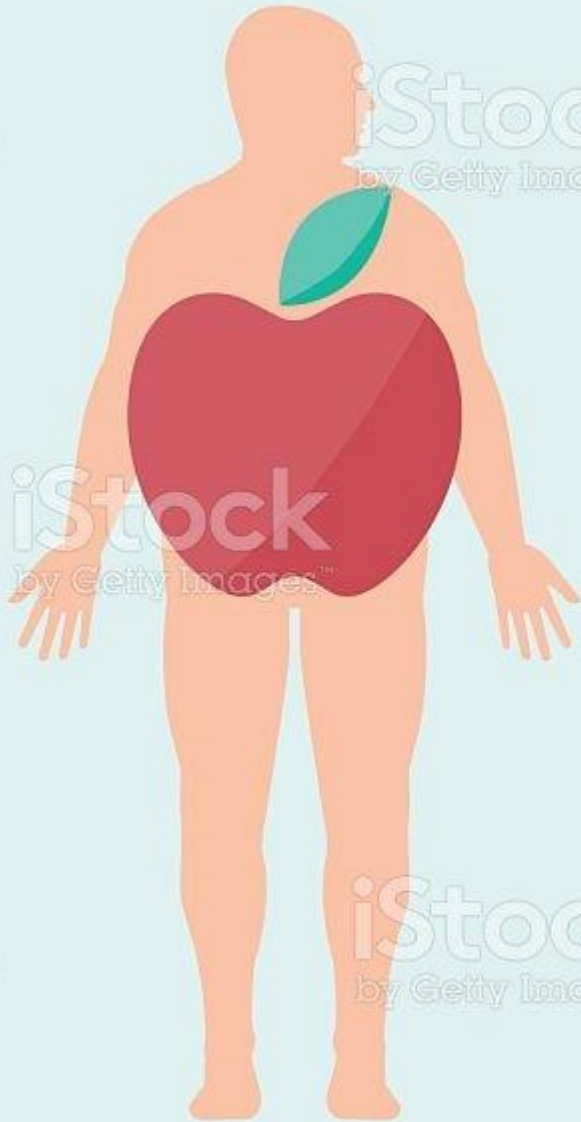


20mg



# 代謝綜合症

## THE METABOLIC SYNDROME



HYPERTENSION



CANCER



PCOS



HEART DISEASE



DEMENTIA



NAFLD



INSULIN RESISTANCE



LIPID PROBLEMS



TYPE 2 DIABETE

## 代謝綜合症

主要病理是 抗胰島素 Insulin Resistance  
胰島素是 有助於儲存的荷爾蒙

1. 中央肥胖 BMI >26- 中度 , >30 癡肥
2. 高血糖 HbA1c >5.6%
3. 高三酸甘油脂 >1.7mmol/dl
4. 高血壓 >130 /85mmHg
5. 低高密度膽固醇  
( 男性少於 1.0mmol/l , 女性少於 1.3 mmol/l,

其他有關連症候群包括：

尿酸高

脂肪肝

睡眠窒息

# 代謝綜合症

案例 3

11/2021

F/42 身體檢查異常報告

161 cm 73 kg BMI= 28.2 (18-23)

BP – 155/100 mmHg 心率 106

糖尿病 HbA1C(糖化血紅素) = 10.4 % (正常 < 5.5%)

非常高的膽固醇 LDL-C 5.47 mmol/dl (<3.4)

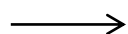
甘油三酯) 6.1 (n<1.7mmol/dl)

心電圖異常

## Metabolic syndrome (代謝綜合症) 有心臟勞損

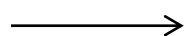
飲食運動和藥物治療

11/2021



5/2022 跟進

BMI從28.2



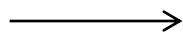
22.9

BP 155/100 心率 106



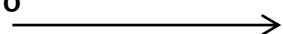
105/69 83

糖尿病 HbA1C 10.4 %



5.8%

膽固醇 LDL-C 5.47 mmol/dl



LDL-C 2.52

甘油三酯 6.1 mmol/dl

0.7

心電圖——恢復到幾乎正常

患者幾乎完全克復她的代謝綜合徵，現在只維持3種藥物。

# Continuous glucose monitor (CGM)

## 連續血糖監測儀



### How to use the FreeStyle Libre System

The FreeStyle Libre system uses advanced technology that is easy to use.

#### 2 Scan sensor Using FreeStyle Libre Reader

- To get a reading, bring the FreeStyle Libre reader close to the sensor and scan it over the sensor.
- A painless 1-second scan offers an easy way to get your glucose reading even through clothing.

Read more at [www.freestylelibre.com](http://www.freestylelibre.com) for full instructions on how to use the FreeStyle Libre system. The Libre is not intended for use in pregnant women, in 17% of adults, and not for 10-minute scans or scans that will be used to monitor blood sugar levels. ©2014 Medtronic Diabetes. All rights reserved.



## Case 4 肌肉減少症

男性 82 政府診所跟進糖尿病

2022年3月，因下肢無力被骨科轉介

初診： 下肢肌肉萎縮  
需要幫助才能從椅子上站起來  
帶著助行器走得很慢  
握力22kg  
維生素D水平 9.2 ng/dl (正常 30ug/dl)

診斷：肌肉減少症, 糖尿病

治療：大劑量維生素D3、CoQ10、改用糖尿病藥物

6月覆診： 獨自行走  
正常的步態，  
改善糖尿病控制  
握力提高到 28 公斤



握力測試儀

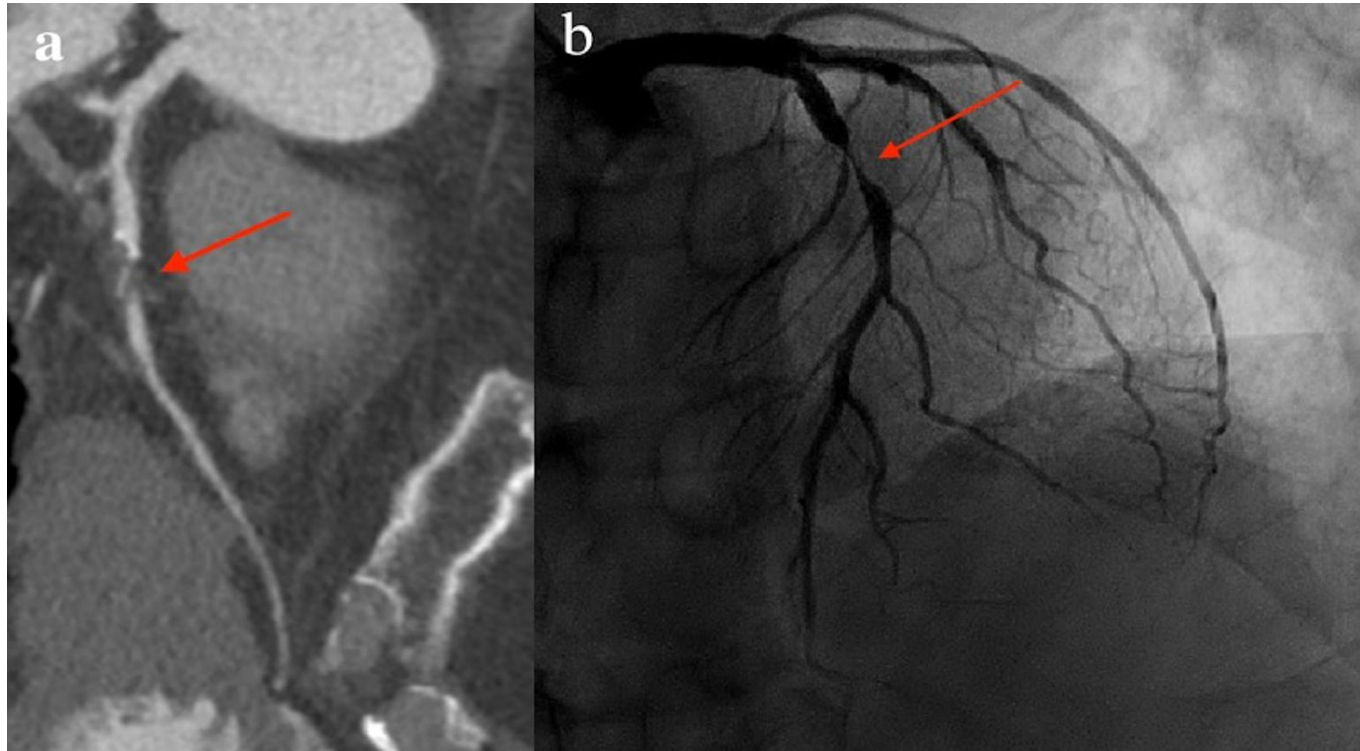
**\*\*\*這類患者要注意骨質疏鬆症**



8月覆診，患者有運動性氣促

CT 冠狀動脈 > 90% LAD 動脈狹窄

成功進行經皮冠狀動脈介入治療使用2個支架,手術順利康復.



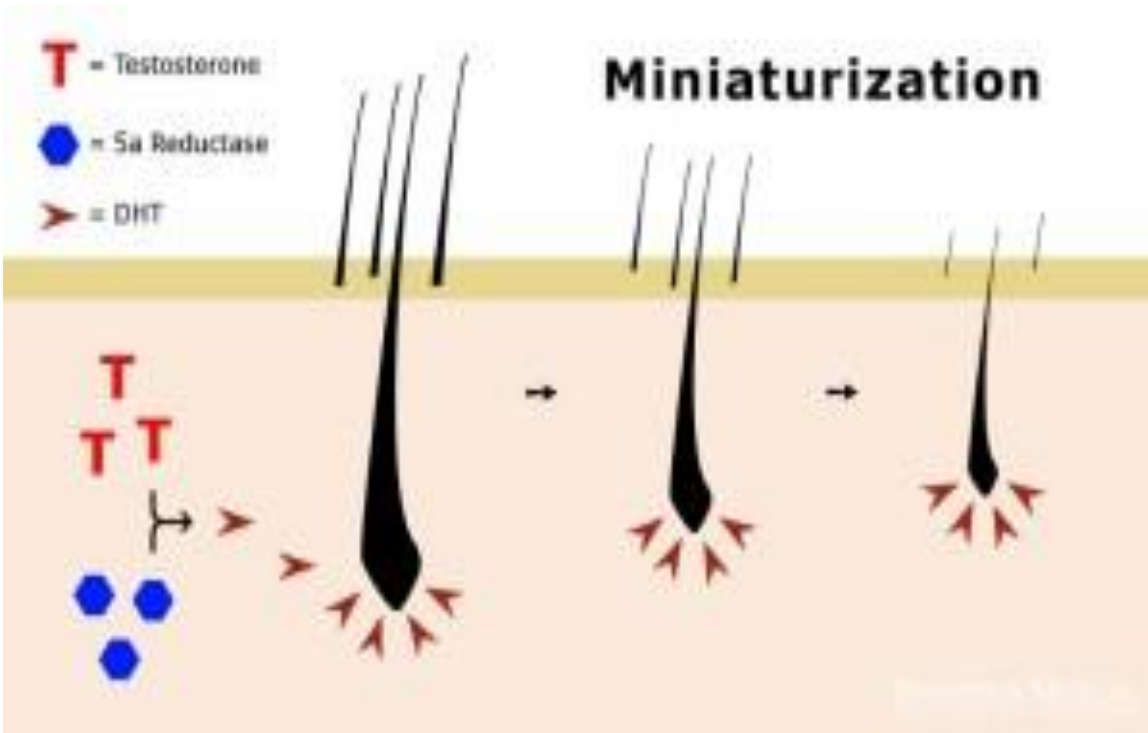
示範圖片

男性/(女性)型脫髮

# Androgenetic Alopecia- Male and Female Pattern



# 毛囊小型化 (Miniaturization)

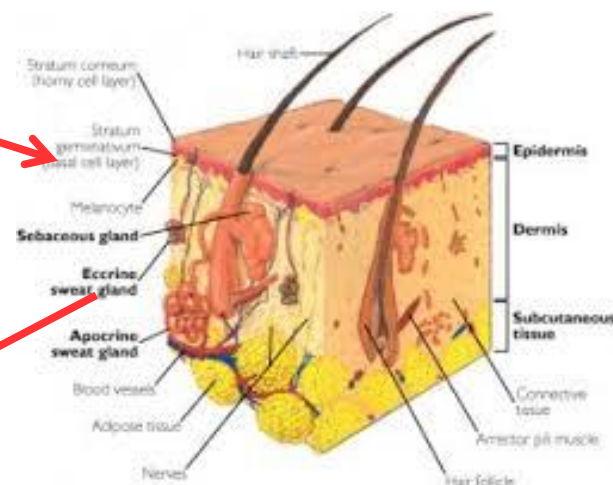


## REGENERA ACTIVA的理論基礎



即使是嚴重的禿髮，脖子頸部仍然保留頭髮。  
這是最能抵抗荷爾蒙影響的區域。這裡可以  
找到健康的毛囊

從頭皮活檢中，可以從毛囊中  
獲得祖細胞 (PROGENITOR CELLS,  
從脂肪組織中獲得一些幹細胞和生長因子



經過REGENERA ACTIVA加工後，  
可以獲得高達90%的完整活細胞，  
高比例的祖細胞，這對於頭髮再生非常重要



BEFORE



2 MONTHS



6 MONTHS



BEFORE



6 WEEKS



18 MONTHS

Q & A time