

從

腎腎開始

腎友聯 出版
腎病資訊期刊
二零零三年七月
第五期
非賣品

病人如何面對非典型肺炎
預防非典型肺炎最適合的運動
各腎友會送上串串祝福
說不完的故事說出不平凡的你與他
醫生信箱幫你解疑難
腎友聯在非典型肺炎下的工作要點



你我積極齊參與

攜手同心齊互勉

編者的話

今期我們的主題是大家聞之色變的非典型肺炎。非典肆虐三個多月，奪去了醫護人員及市民的寶貴性命，我們除了害怕受到感染，還可做甚麼？為了替腎友打打氣，我們邀請了香港心理學會會長李穎明女士接受專訪，以及搜集了復康會社區復康網絡的運動常識，以協助病友紓緩情緒及增強體魄；同時，我們亦得到醫院管理局就腎病病人如何處理洗腎水及非典期間的注意事項進行回覆；為了經常需要回院接受治療的腎友可以做足預防措施對抗非典，我們在蘋果日報慈善基金及樂施會撥款資助下，聯同十一個腎友會派發防炎包，以達到「齊心抗炎」的目的；當然，不可或缺的，是我們為醫護人員送上的祝福，以及三位病友在疫症下的分享。縱然面對疫症，「時事超聲波」及「框框話你知」也沒有放慢腳步，繼續為大家送上最新的資訊及動向，而「醫療熱點」更希望從另一角度反思政府的政策；最後，「說不完的故事」希望大家能如品嚐一杯清茶般細味個中的動人之處。

我們當然不希望疫症會再爆發，但請各腎友不要掉以輕心，亦希望此期刊能伴隨大家渡過非典型肺炎的難關。

團體會員名單(排名不分先後)

互康腎友會(明愛醫院)
康寧腎友會(聯合醫院)
红豆會(大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院)
屯門醫院腎友會(屯門醫院)
腎康會(沙田威爾斯親王醫院)
廣華腎科病人互助會(廣華醫院)
東華腎友互助會(東華醫院)
東區醫院腎友自助小組(東區尤德夫人那打素醫院)
伊利沙伯醫院腎友互助會(伊利沙伯醫院)
腎之友(瑪麗醫院)
腎友互助協會(瑪嘉烈醫院)

工作人員名單

出版：腎友聯
編輯委員會：杜景銳
阮淑娟
李志榮
鄭靜儀
鄭淑嫻
陳方圓
王樹光(設計)

腎友聯

主席：鄭雪兒
副主席：李志榮
財政：鄭靜儀
司庫：高瑞芬
程序幹事：陳方圓
電話：8100 0821
傳真：2336 9794
郵網址：arpmha@arpmha.org.hk
<http://www.arpmha.org.hk>

目錄

編者的話	1
愛在肺炎蔓延篇	2
心理健康有助抗炎	3
預防非典型肺炎—運動你要知	5
腎友聯非典工作直擊	7
關心腎友，齊心抗炎	9
送上一串串祝福	11
我工作在SARA中	13
非典背後的啟示	14
盼望的笑容	15
時事超聲波	16
框框話你知	18
屬會綜覽	
屯門醫院腎友會	20
說不完的故事	
沒有指紋的人？	21
不平凡中的平凡夫妻	22
醫生信箱	24
醫療熱點	26

免責聲明

《從腎開始》為腎友聯出版之刊物。我們竭誠為大眾提供正確可信的醫療資訊及健康知識，鑑於我們並非專業醫生，所以無法取代專業醫生的診斷，本會提醒各位讀者及病友，必須徵詢醫生的專業意見以評定本刊提供的資料是否適合讀者及病友的情況。因此本刊不會為任何人士對本刊內容的應用，負上醫療或法律責任。本刊所有廣告內容，均由客戶提供；產品之質素、效能和服務等，概與本會及所有顧問無關。投稿內容純屬個人意見，並不一定代表本會立場。本刊有權對文章作最後修改。

愛在肺炎蔓延篇



據明報二零零三年四月二日的報導，衛生福利及食物局局長楊永強指出，淘大E座7室的病毒源頭，即該名腎病病人排出的尿糞及洗腎水所含的病毒數目驚人，他擔心全幢E座居民均可能因此受感染，故決定把居民遷往渡假村。

你會否覺得病毒很可怕？但大家不妨細想，其實最可怕的會不會是那「病毒源頭」的標籤？標籤的正面作用是協助大家掌握周圍事物，但那無形的心理標籤有多少腎病病人能積極面對？曾聽過一些腎病病人說自己的知名度也大了；相反，一些腎病病人則感到被歧視。你的看法又如何？我們應該如何自處？

今次幸得香港心理學會會長李穎明女士接受專訪，以及復康會社區復康網絡提供的運動常識，希望大家縱然面對非典型肺炎，都能「身」及「心」健康地生活。當中也有一些醫護人員及病友的分享，當然還有我們對醫護人員的祝福及感謝！

心理健康有助抗炎

專訪香港心理學會會長臨床心理學家李穎明女士

與醫生交談的經驗，相信長期病患者都習以為常，但與臨床心理學家交談，大家可曾嘗試過？大家可能會說出自己得了甚麼病，但很少人會說自己的心理。究竟病人心理與健康有甚麼關係？面對非典型肺炎的影響下，大家能否仍保持心理健康？今次很榮幸能與臨床心理學家李穎明(以下簡稱Mary)傾談，得到不少啟發。

傳媒對長期病患者的報導

在陶大花園腎病病人患上非典型肺炎的事件發生後，一些傳媒開始報導長期病患者面對「沙士」的危機，更標籤腎病病人為「帶菌者」等負面的訊息。Mary嘗試教大家採用另一種角度分析：「病人先不要自我歧視，把預防措施視為保障各人健康的做法。以『歧視』作為解釋，只徒添病人自己的壓力；即使是百份百健康的人，也不能百份百肯定自己不被感染或帶菌。」Mary Lee更幽默地想起耳熟能詳的口訣來：「少握手，勤洗手，咪多手！」勸諭大家做好預防措施便已足夠。



病未必那麼可怕

Mary認為人不可能要求自己永遠健康，病其實未必那麼可怕：「因為病而不能接受自己、看不起自己，甚至憎惡自己才最可怕」。她認為不好時常想著自己是病人，也不應將自己標籤，留多點空間讓自己融入社會。她曾接觸過一些病人，因為患病而與家人關係拉近，變得更加積極面對逆境，這未嘗不是一份收穫。病患時快樂與不快樂其實也可以自己選擇。

心理調較最為重要

長期病患也有明顯病徵與不明顯病徵的分別，但Mary認為這不是最重要，「最重要的是尊重自己、接受自己，尋求和發揮自己的優點，肯定自己的價值，每人都得靠自己行走其人生路」。當問到價值可以怎樣尋找時，Mary語帶肯定地說：「每人有不同的選擇，雖然體能上未必能及健全人士，但至少能自己欣賞自己」。Mary說心理調較使人能實在地生活，能重新評估自己的能力及安排生活，學會接受現實，融入社會，踏實地做人。

先天病患與後天病患的分別

原來先天與後天的病對人有不同的影響：「先天患病的人，因為他們沒有過往的比較，也無從比較自己的病情；相反，後天患病的人，他們會跟以前作比較，一時間不能適應而感到失落，但環境可讓一個人改變。」如你現在失了一件玩具，你與以前有時比較感到失落，但若你根本沒有玩具，那你根本沒有比較而毋須失落。



愛在肺炎蔓延篇

與家人互相適應

病患除了要自己接受外，家人的適應也很重要。Mary提到一些病人可能以前是家中支柱(bread-winner)，但霎時的改變令自己不能接受新的角色，她建議大家「家人是互相認識的，也應該互相體諒，必須明白家庭中每一份子也有不同的中心點，不要要求特別的對待或關心，只需要明白自己有甚麼做得到或做不到的地方，重新找回自己的角色」。

讓自己快樂起來

Mary建議大家的快樂方法其實很簡單，大家可嘗試做一些鬆弛的練習如深呼吸，或培養一些興趣和嗜好如散步、園藝、畫畫、看書等，便可使自己「思想領域擴闊，明白到世界上不止自己是最慘的，應建立滿足感，多點欣賞自己及用正面的角度看事物，以及尋求更多的角色」。一幅圖畫擴大了，看到及欣賞到的事物也自然較多了。

盆栽的啟示

Mary說培養興趣是很重要的，她建議可選擇栽種盆栽，因為它有春夏秋冬，生長時不能察覺，但卻可發現其生命力，正恰好是人生的反映。「患病如人生般有起有跌，但只要低沉時期不要停留太久便可以了」。園藝可以培養一個人的耐性，大家可不妨一試。Mary語重心長地與大家分享：「人生苦短，生命有其限制，最重要是做到自己認為有意義的事，人生總有許多事是值得自己欣賞的，不好強求，珍惜現在」。

醫生與臨床心理學家的分別

原來臨床心理學家並不稱為醫生，以Mary為例，可以稱呼為李臨床心理學家，那倒不如乾脆稱呼Mary來得親切。那臨床心理學家與醫生有甚麼分別呢？本地的臨床心理學家不會給病人開藥，而是為病人作心理評估和治療，幫助病人自己認識自己，探討自己的病患和心理的關係，從而整理經驗，尋找解決問題的方法或出路。Mary更建議各位在情緒波動如驚恐、憂鬱時，找值得信賴及較正面的朋友傾訴，有助紓解情緒，但當中涉及一些專業範疇時，那當然要找臨床心理學家了。



預防非典型肺炎 —— 運動你要知

愛在肺炎蔓延篇

資料提供：
香港復康會社區復康網絡

對於長期病患者來說，要保持身心健康，每天有適量的運動是非常重要的。近月爆發的非典型肺炎，不只叫人擔心會受感染，還令大部份長期病患者減少外出，甚至放棄先前的運動習慣。身體缺乏鍛鍊，加上重重的心理壓力，身體更顯得虛弱。透過這篇介紹，我們希望為大家提供一些運動貼士，在大家預防非典型肺炎的同時，仍可享受運動的樂趣。無論是在家中、在公園，長期練習這套運動定會為你帶來健壯的體魄。

第一部份：呼吸運動

目的：改善肺活量、增強肺功能

吸氣 ▶ 用鼻慢慢吸氣

- ▶ 吸氣時可提起雙手以增加胸部的擴張
- ▶ 閉氣二至三秒

呼氣 ▶ 開口慢慢呼氣及放鬆身體

- ▶ 同時放下雙手

建議：每日三次，每次五下

注意：若呼吸太快或者持續太久，可能會引致頭暈。

第二部份：帶氧運動

目的：增強心肺功能

可選擇：急步行(平路、斜路)

太極

腳踏單車

建議：每日一次，每次十五分鐘。由低強度開始，呼吸輕微急促，心跳率要達致最高心跳率的百分之三十五至五十九(最高心跳率=220-歲數)

第三部份：肌肉耐力運動

目的：鍛鍊大肌肉

1. 提舉啞鈴：

可以選擇2-3磅啞鈴(或水樽/雨傘)，雙手向上提舉。(圖1a) (圖1b)



(圖1a)



(圖1b)

2. 單腳提起：

靠著穩固椅子，做提腿動作。左右重覆。

(圖2)



(圖2)



(圖3)

3. 雙腳提升：

面向穩固椅子，雙腳腳趾貼地提升。(圖3)

建議：每個動作做15-20次

愛在肺炎蔓延篇

運動注意事項

- 運動前後應該進行適當的熱身或紓緩動作
- 补充足夠的水份
- 最好在空曠的地方進行運動，若感到呼吸困難，運動時不必戴上口罩
- 穿著合適的服飾
- 如有以下徵狀，請即停止運動或聽取醫生指引：
 - 呼吸過度急速
 - 頭暈/昏厥/頭痛
 - 胸口疼痛如心悸
 - 出汗過量
 - 疲倦
 - 任何不適徵狀
- 如對以上運動有任何疑問，歡迎致電香港復康會社區復康網絡物理治療師查詢，電話：2549 7744



物理治療師話你知

我很害怕染到非典型肺炎，不敢繼續外出晨運，身體近來差了很多，選擇暫時停一段時間是否較安全？

答：

減少不必要的外出當然可以減低感染機會，但完全停止運動會令你本來已有長期病的身體更加脆弱，更容易受感染，到最後，得不償失。相反，只要做足預防功夫，維持原有的運動，對你身心卻有莫大裨益。

運動時，是否一定要戴口罩？

答：

對於長期病患者來說，尤其是心臟或氣管病的患者，戴口罩容易引致呼吸困難。所以如果能夠選擇一些空氣流通及空曠的地方進行運動，在運動時除下口罩也是可以的。

出外做運動會否增加感染機會呢？

答：

一般來說，空氣流通的室外或室內環境，感染非典型肺炎的機會相對地低。氣管科的患者，請同時參考該區的空氣污染指數。人多聚集的地方宜多加注意，如進行運動小組時，應保持人與人之間的身體距離，減少面對面大聲談話或身體接觸，並遵守衛生署的「個人及公眾衛生指引」，感染機會便會大大減低。

家裡地方狹窄，又沒有甚麼運動器材，我可以在家裡做運動嗎？

答：

簡單的呼吸運動和徒手操都是很好的選擇。只要進行的運動量適合及每次練習維持最少十五分鐘，每天一至兩次，就可以達致強身健體的效果了。

腎友聯非典工作直擊

腎友聯於4月11日致函醫院管理局查詢透析後洗腎水在家居內的處理方法、腎病病友特別注意事項、需往返醫院做血液透析的病友注意事項及藥物的使用，並於4月25日得到醫院管理局總公共事務經理陳龔偉瑩女士的回覆。



醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

BY POST AND BY FAX

群策群力為病人·優質醫護滿杏林
Quality Patient-Centred Care Through Teamwork

腎友聯主席
鄭雪兒小姐
(傳真：2336 9794)

鄭主席：

貴會於四月十一日來函收悉。貴會對非典型肺炎的疑問，醫管局十分理解。就貴會的查詢，現提供資料如下：

透析後洗腎水在家居內的處理方法：

現時沒有任何科學證據顯示出透析後的洗腎水較任何體液傳染性高，因此，洗腎水的處理與一般的體液處理方法完全一樣。而腎病病友亦應依循一般家居預防非典型肺炎的措施以保持個人衛生及家居環境清潔。包括：

- 保持個人衛生，經常用肥皂液洗手
- 配戴口罩
- 避免觸摸眼睛、鼻及口部，若不能避免，必須要先洗手才可觸摸這些部位，佩戴口罩前後均需洗手
- 保持家居環境清潔，每天至少一次用稀釋消毒劑清潔家俱（將1份家用漂白水與99份清水混合）
- 如地方被體液例如呼吸道分泌物弄污，應立即用1:49稀釋家用漂白水將家具及地方清洗
- 避免前往人煙稠密的地方
- 切勿與人共用毛巾、食物與餐具

腎病病友要特別注意事項包括：

- 如有發燒、發冷、咳嗽、氣喘、頭痛，肚瀉等症狀，或家庭成員患有非典型肺炎或曾與此類病人有密切接觸，均需要立即報告醫生
- 透析後的洗腎水要小心倒進廁桶內，蓋好廁板後才沖水，避免污水濺出
- 避免坐廁淤塞，要經常用稀釋家用漂白水清洗廁所。弄污了的地拖或抹布避免再次接觸清潔的範圍。最重要是記緊清洗廁所時要戴上口罩和手套。

需往返醫院做血液透析的病友應注意以下事項：

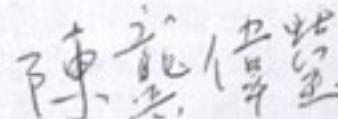
- 要依照醫院職員的指示，只可在醫院的指定範圍活動
- 要佩戴外科手術專用口罩，穿上醫院職員指定的保護衣物
- 回家前要更換口罩及清洗雙手
- 返家後要立即洗澡及更換衣物
- 如有發燒及有非典型肺炎的徵狀，或有接觸過「非典型肺炎」病人，都要立即報告醫生或護士，並留意上列的感染防禦措施。

藥物方面：

腎功能不良的病人使用 Ribavirin 需要加倍留意。醫生在用藥時會衡量病人的情況而作出審慎的決定的。基本上，只要在醫護嚴謹觀察下，腎臟病人亦可使用 Ribavirin。

希望以上資料能協助腎病病友進一步了解非典型肺炎的預防措施，從而加以防範。醫管局希望與貴會保持聯繫，就有關「非典型肺炎」或其他醫護服務各方面維持緊密溝通。如有查詢，歡迎隨時與我或郭麗萍小姐聯絡。

祝身體健康！



醫院管理局總公共事務經理
陳龔偉瑩



在非典型肺炎疫潮下，為了病友的安全，腎友聯及其他自助組織大都暫停或順延一切活動。在這非常時期，除了加強互相問候及聯絡外，最適切及實際的行動，莫過於送上防炎物資作為經濟援助及關懷行動。但鑑於腎友聯的資源有限，因此本會迅即向樂施會和蘋果日報慈善基金申請撥款購買防炎包，並很感謝這兩個機構即時作出回應，使腎友聯可於03年5月31日的「關心腎病 齊心抗炎」講座，把防炎包派發給本會屬下的十一個腎科互助會，以解腎友之困。

防炎講座，疫情分享

派發防炎包當日本會有幸邀請到聯合醫院前任資深腎科姑娘趙少慧講解腎友防炎注意事項及日後防禦傳染病的措施；其後參加者就衛生署及醫管局在疫情公佈及預防措施上的安排是否妥善進行討論，及讓參加者發表不同的意見，同時本會亦鼓勵參加者即時填寫預備好的問卷，以便本會收集後向政府反映。當中討論到政府在今次SARS疫情上對長期病患者的漠視及失誤，有腎病患者亦分享到死亡數字的公佈，造成巨大心理壓力，以及當局對長期病患者在經濟上欠缺援手。



愛在肺炎蔓延篇

不懼高危，齊心抗炎

這次派發防炎包不但加強了腎友對本會的認識，而且鼓勵了不少腎友加入當中的義務工作。在本會的呼籲下，屬下十一個腎科互助會均一呼百應，主動協助安排義工、派發及包裝防炎包等工作。至於需要回醫院派發防炎包的義工，亦做足防炎措施，以防受到感染。此外，因疫情關係，部分不方便義工進入的病房，亦得到病房經理及姑娘的幫助，使本會得以把防炎包送給有需要的病友，特此致謝。

**紓解民困，當局仍需努力**

今次活動除了即時減輕腎友的經濟負擔，亦為他們提供了適切的情緒支援，解答他們對肺炎的疑慮，並發揮了病友間的互助精神。派發防炎包時，曾有病友詢問是否政府派發，經解釋後，他慨歎政府除了增加醫療收費外，還為長期病患者做了甚麼？作為一個長期病患者組織，我們絕對明白這位病友的無奈，期盼當局能增加對長期病患者的承擔，真的達致紓解民困的目標。

送上一串串祝福

祝願

困難的時候快些過去，
暴風雨過後仍然會是晴天，
燦爛的彩虹將會更加美麗！

腎友互助協會

親愛的醫生、護士及醫護人員：

您們好比黑夜的星宿，照亮我們的心田，為病榻上的人帶來安慰，如果沒有您們，這段日子怎麼過？香港有如此專業、盡忠的醫護人員，實在是我們的驕傲，讓我們在此向您致以衷心感激，並最崇高的敬意！

紅豆會主席高瑞芬致意

向前線護理人員致意

炎疫驟如風，
仁懷護所宗，
維民甘捨己，
賈勇作前鋒。

向前線醫生致意

醫理藥同施，
仁懷爾樂持；
維民甘作盾，
無畏復無私。

康寧腎友會李焱寅題

致醫護人員：

世界有了您
變得更美麗
照顧別人時
別忘保護自己

屯門醫院腎誼會

祝願

我們的醫護

身體健康

福祿綿長

腎康會

愛在肺炎蔓延篇

親愛的醫護人員，多謝您們每一刻的愛心。您們堅守崗位的勇氣及精神，實在可嘉。這場抗炎戰，雖滿途艱辛，但你我必會共同渡過。

各位親愛的病友，我們更要振奮精神，強健身體，發揮我們的愛心，大家彼此肩並肩，為我們生命，發揮更大的毅力及光芒。

廣華腎科病人互助會致意

衷心感謝醫護人員 以打敗非典型肺炎 為榮

東區醫院腎友自助小組

致全港醫護人員及腎病病友：

互勵互勉

腎之友

致全港醫護人員：

讓我們在非典中，彼此學習和成長。

致全港腎病病友：

我們都是同一條船，藉著今次非典，讓我們多點包容，多點支持，多點愛。

東華腎友互助會

不論何時何節、颱風高懸抑或疫症肆虐時，你們都堅守崗位，給予我們無微的照料，謹送上我們的無限感激、至誠謝意和由衷祝福。

各位加油！

伊利沙伯醫院腎友互助會致意

感謝

若沒有前線醫護人員秉承專業精神，堅持專業信念，怎能讓感染SARS的病人得到妥善的護理，怎能讓千多人順利康復踏出醫院門口呢？像這樣無私、無畏的精神，前仆後繼，堅守崗位的精神，在我們一生的腦海中永遠留下「無言感激」四個字，除了致敬外，內心還能說甚麼呢？

明愛互康腎友會全體致意

病人如何渡過此日子——我工作在SARS中

各位腎友們，你好嗎？很高興今天5月24日知道SARS感染個案為0宗。記得開初三月尾在瑪嘉烈工作的時候，當知道四月份醫院將轉型為專收疫症病人的時候，心情非常緊張，有點不知所措的感覺。心裏想著，工作在這一個高危的地方，會有很大的機會受到感染而要面對死亡。一想到這裏，心裏感覺恐懼，我還不想死吧！

當同事及社工知道要集中處理非典型肺炎的個案後，彼此都有些彷徨；一方面擔心口罩會不會不足夠，因當時物資非常缺乏，醫管局這時並未能立刻提供足夠的物資供應全院員工。我們唯有自掏腰包購買口罩。那時的口罩要100元才有一盒，還要排長隊購買，供應商那時還說未必有貨。另一方面，我們或有機會直接接觸SARS病人，擔心在沒有足夠的認知及預防措施下受到感染。

雖然我不是醫護前線員工，但作為社署櫃台服務員的我，也可算是前線一份子。這當然不用說，會有很多機會直接接觸SARS病者的家屬。所以那時的心情總是戰戰兢兢，不知怎樣應付才好。

在四月收症的首幾天，心情總是慌慌張張，為了保護自己，除了戴口罩外，我還戴上手套，避免直接接觸病人的物件。此外，在我跟SARS病者家人接觸時，也是隔著遠遠的距離跟他們說話、查核檔案等，然後把個案轉交社工處理。而社工在接見家人時，都穿上一套厚厚的保護衣服，戴上頭套及眼罩。

為了舒緩員工的情緒，醫院提供了很多支援服務。首先是詳細講解SARS的成因及其治療方法；其次院方派同事教導我們戴口罩的正確姿勢及一些預防措施如著保護袍、戴口罩等。院方還舉辦很多心理及舒緩壓力講座，幫助我們克服工作壓力。而上司們則催促員工經常洗手、用消毒液及做好個人衛生等，藉此減低感染機會。因此我每天都洗手、抹手、洗手、抹手……來來回回幾十遍，真的覺得有點累，但未因此減低我對這份工作的熱愛、熱誠。

現在物資的供應充足很多了，心情也沒有那麼害怕，而個案也慢慢減少，主要是處理非典型肺炎受難者基金申請事宜。

我在此希望這個疫症快點隨風而逝，人人身體健康。在此，我很感謝醫院的每位同事，他們都齊心抗疫，特別是那班勇敢作戰的前線員工。他們不屈不撓的精神，實值得我們感到驕傲，引以為榮。



愛在肺炎蔓延篇

採訪：鄭淑嫻

病人如何渡過此日子——非典背後的啟示

蝦仔是個活躍好動的年輕小伙子，成功換腎已有一年多，雖然病齡不算很久，但所經歷的絕不較其他洗腎十數載的腎友遜色。過往他便曾嘗試「洗兩味」的滋味，就是每日洗四次肚之餘，尚要洗血，以清除接近二千度的尿毒素。縱使生活如此「充實」，洗腎期間他仍堅持完成為期一年的神學課程。現在重拾寶貴的健康，卻又出現非典型肺炎襲港，他有沒有因抵抗力較他人低而減少外出，以避免感染？他不假思索，肯定的說「沒有」，且聽聽他與我們分享對非典的所思所想。

把憂慮轉化動力

蝦仔坦言疫症爆發初期「係人都會好驚」，但自知終日陷於擔心和恐懼中也不是辦法，於是便增加了解這個疫症的傳播途徑。後來得悉只要養成清潔的生活習慣，例如外出戴口罩和常洗手，便可減低感染機會，恐懼便開始下降。知道面對面的傳染機會可能會較高，於是他便選擇到公園等較空曠的地方走走，舒展筋骨。閒時他也喜歡相約三五知己打網球和壁球，他摸摸肚腩說：「醫生要我積極減磅！」至於飲食方面，因換腎後的飲食限制較少，所以他選擇多吃維他命豐富的蔬果，增加身體抵禦病菌的能力。懂得把無休止的恐懼化為理性的行動，確值得我們借鏡。

拒絕坐困愁城

蝦仔並沒有因非典而打亂他的生活節奏，他認為「無理由因非典而逃避自己做開的事情」。因此，他如常在教會的各項事奉，亦有參與腎友會的義務工作。閒時則喜歡行山郊遊，親近大自然。問他最近去了哪兒？他興致勃勃的與筆者分享由南丫島的索罟灣步行至榕樹灣的經歷，但就笑說不要選周日去，不然便要經歷「人貼人」的壯觀場面。

勇於嘗試不氣餒

問他面對非典仍能保持樂觀的秘訣時，他娓娓道出其人生哲學：面對困難首先要冷

靜思考，了解自己的需要後，才可找到出路。沉溺於惶恐憂慮中而什麼也不做只會帶來反效果，不但增加心理壓力，更會越發不想與人談話、足不出戶，漸漸深化自己作為長期病患者的角色。他舉例以往洗肚時，曾參加一個三日兩夜的宿營，是病發後第一次過夜的活動，加上他要洗四次，因此有一定的難度。當時他心裡也有很多憂慮，不知能否應付，擔心營內的衛生環境，營友又不知會怎樣看自己等等，結果原來自己想多了，不但順利完成了那次宿營，營友也很體諒，並給予很多幫助、鼓勵和支持。所以他鼓勵腎友要衝破自己的心理障礙，坐言起行，多作不同的嘗試。

開懷大笑的男孩就是蝦仔了。



非典的正面啟示

他回想過去兩三個月，面對非典一疫，他認為首先就是不要被這個疫症嚇怕。雖然非典帶來很多不幸，但事情也並非全然負面，從殉職的醫護人員，他看到人對生命的熱愛，病人與醫護人員關係的改善，更提醒他要珍惜身邊的人。他認為我們雖然是長期病患者，但同時亦與一般人一樣，需要面對其他不同的生活挑戰，但只要捨棄抱怨，用輕鬆的心情、樂觀的態度來面對，凡事也不要太執著，效果也會截然不同。他笑笑指指上天說：「大不了就洗返血」或「回去見主」，能把生命起跌看得如此透澈，相信就是他笑口常開的秘訣。



盼望的笑容

今次非典型肺炎肆虐香港，對於經歷了廿數載病魔纏綿的我來說，並沒有帶來太大的恐慌，相對以往紅斑狼瘡腎病的歷程所面對的種種波折，可算只是另一個考驗罷了；曾幾何時，經歷了數次死去活來的體驗，在最無望的時候，往往有些契機及曙光，所以我相信冥冥中有一個主宰去掌管我們的生命。

話雖如此，但我並沒有因此而掉以輕心。非典對我平常的生活沒有太大改變，我不太擔心是因為今天的疫情，不是我一人孤軍作戰，而是全人類共同面對的問題，而我相信均衡飲食、作息定時、適量運動及做足個人防禦措施，及大家同心加強對環境的衛生清潔，疫情一定會受到控制的。但除了生理上的裝備，心理上的壓力都同樣重要，不可輕視，不要因無形的憂慮而減低我們的免疫力。

至於我的家人，只是怕我受到感染（因我平時身體比較弱），因此常提醒我出街要戴口罩，但他們自己因怕焗和不方便而常沒有防禦，他們的理由是早晨行公園，空氣清新不需戴口罩，但我看他們逛街買𩵚都不戴呢！為了此事，我多次解釋，戴口罩不單為自己，也同時為別人設想，但為免過份爭拗，最終都由他們自己決定，最緊要他們身體健康；事實上他們沒有什麼娛樂亦沒有去人多的地方，例如自疫情爆發到現在，他們已沒有去飲早茶，改為在家吃早餐了。

今次疫情雖然帶來了不少負面的影響，但喚起了廣大市民的共識及關心，同舟共濟，除了撥款救市及捐助支援防炎及受害者外。

盼望這疫情快些過去，重現大家的臉容及笑顏。

時事超聲波

腎病病人糞水病毒傳染性高

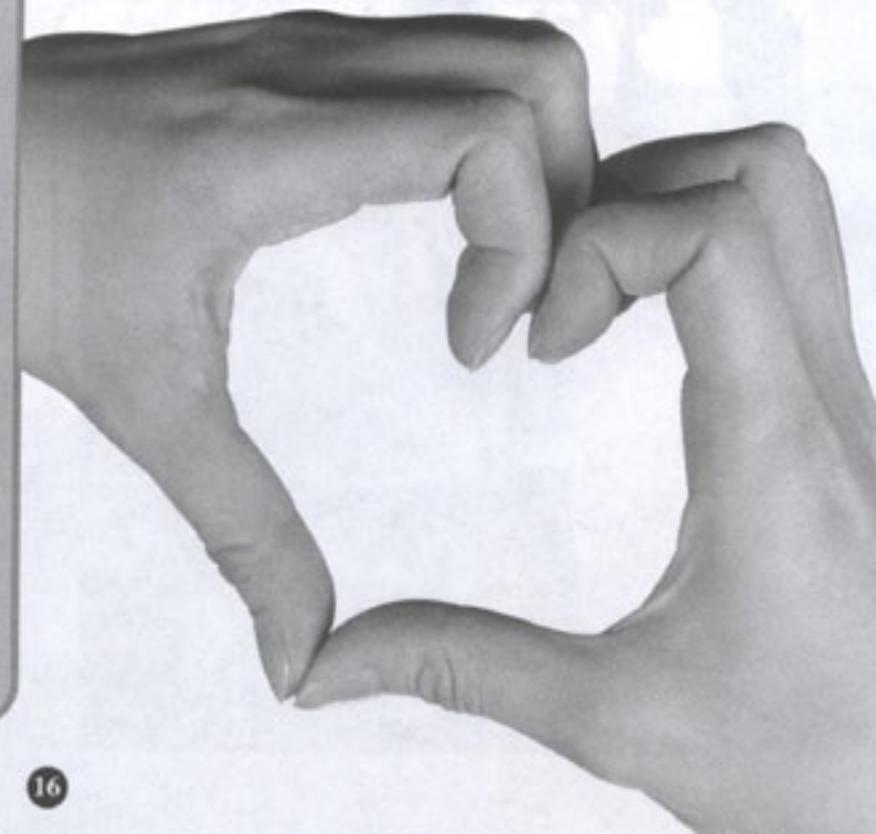
據《明報》四月二日報導，淘大花園E座7、8兩室大量居民受非典型肺炎病毒感染，有可能是兩室共用的污水渠有淤塞或其他問題，導致帶病毒的糞水「回湧」至樓下住戶的抽水馬桶，當病毒水花濺起時，住戶因接觸到糞水微粒而受感染。當局最新發現，免疫系統衰弱的肺炎患者，如腎病病人，其糞尿可含大量高度傳染性病毒。衛生福利及食物局局長楊永強說，

調查顯示肺炎病人分低傳染性及高傳染性，免疫系統衰弱者，如患腎病的非典型肺炎病人，縱使病情未趨嚴重，其分泌物也可能含有大量高傳染性的病毒，這些危險的分泌物包括飛沫、糞便、尿液、眼淚及洗腎水，配合一些特定環境，有可能引發如E座的大規模感染。

微生物學家建議，有住戶感染肺炎及日久失修的大廈，住客應考慮如廁後使用漂白水消毒馬桶。

肺炎肆虐須勤洗手

據《明報》四月十日報導，有泌尿科醫生說，最近已特別提醒腎病患者加強預防感染措施，特別是要勤洗手及不要去人多地方，因為他們的抵抗力較差，傷風感冒也較難痊癒，受感染時較難產生抗體，更何況非典型肺炎病毒那麼「強」，因此壯年的腎病患者死亡毫不出奇。截止四月十日，因非典型肺炎而死亡的病者包括一名只有35歲的腎病患者，他患有嚴重腎病，免疫力很差，治療初期使用Ribavirin後，X光片顯示肺部發炎情況漸好轉，但其後病情急轉直下，醫生估計致死原因與腎病引起嚴重併發症，例如肺血管栓塞（肺靜脈血管閉塞）有關，但真正死因有待解剖研究。醫生及藥劑師勸籲長期病患者在疫潮下，應特別加強防感染措施，尤其要勤洗手及減少到人多地方。

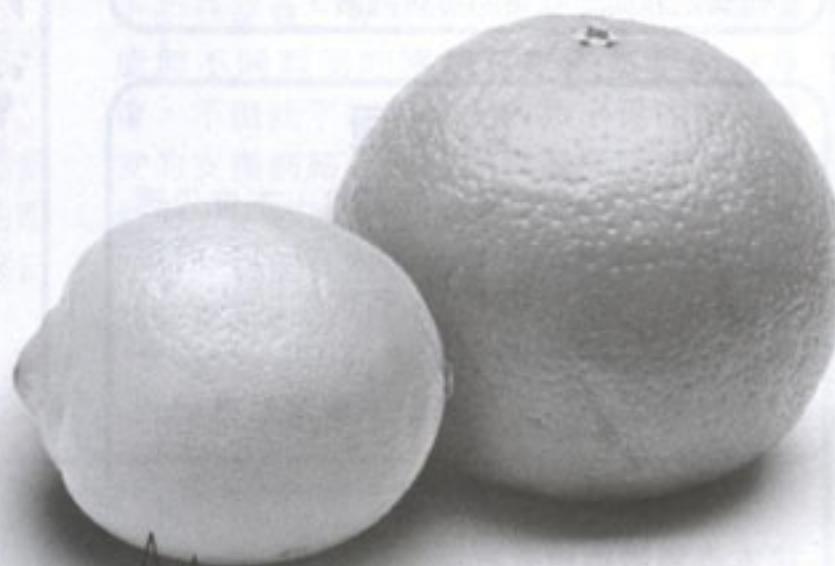
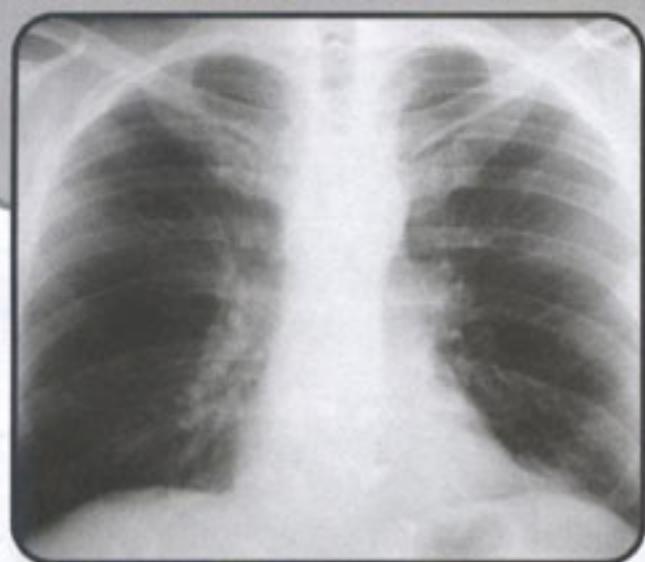


「沙士」有可能冬季復現



港 大微生物學系教授袁國勇表示，隨著夏季來臨，冠狀病毒可能會轉為不大活躍，疫情可能在五月受到控制。但他呼籲市民不應掉以輕心，因不少病都可能會於冬季復發，康復的病人更加要注重衛生，以免再次受到感染。

(資料來源：五月二日《新報》)



服食維他命C有助抗炎？



據 《文匯報》五月二日轉載【中央社新加坡一日電】的報導，新加坡政府警告說，人們不應該為了提高對SARS的抵抗力，而沒有選擇性地服食各類維他命C藥丸和保健品。因為，服食過量的維他命C可能導致腎結石的形成。

新加坡保健促進局發出文告指出，健康的成人每天只需三十毫克的維他命C。人們如果每天按健康飲食金字塔，食用各類不同

且均衡的食物，便可攝取足夠的營養，包括維他命C來提高抵抗力。保健局呼籲人們一天內不要服食超過一千毫克的維他命C，這包括從保健品和食物中所攝取的維他命C總量，否則將提高人們患腎結石的可能性。保健局也呼籲人們，除了均衡飲食，也應該每個星期進行五次、每次至少三十分鐘定時運動，且不應抽煙，要擁有足夠睡眠及學習鬆弛神經的技巧，如深呼吸、打坐和按摩等，以舒解壓力。

框框話你知

號外出版

在非典型肺炎爆發後，本會於4月9日及5月31日出版兩期號外，當中內容豐富，第一期號外有幸邀請伊利沙伯醫院周嘉歡醫生解答腎友對非典型肺炎的憂慮、中醫藥臨床研究服務中心熊曼琪醫師及社區復康網絡營養顧問李慕潔小姐解答預防非典型肺炎的藥方；第二期號外在樂施會的贊助下，刊登香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心教育項目總監崔俊明先生解答非典型肺炎藥物的查詢、復康會社區復康網絡提供的預防非典型肺炎的運動等，使各位腎友能緊貼非典型肺炎的最新進展。

防炎包

當肺炎在港迅速蔓延的時候，本會先透過社會福利署向紅十字會申請防炎消毒包，每包內有口罩4個、酒精棉10片、消毒片4粒及指引一份，合共680包，平均分予各會派發，特此向紅十字會及社會福利署致謝。

與此同時，除了樂施會撥出50萬港元給本港團體申請款項購買防炎用品幫助有需要的人士外，蘋果日報慈善基金亦為善不甘後人，發起籌款捐助貧苦抗炎，本會獲悉有關喜訊後，深感我們一眾腎友的需要，便火速提交計劃書向兩個機構申請，並迅即獲得此兩個機構撥款，樂施會撥出港幣\$36,629及蘋果日報慈善基金港幣\$237,800，共港幣\$274,429。今次全數派出防炎包為3800份，當中包括一盒口罩50個、一盒酒精綿200片及第二期號外一份，經由本會11個腎友互助組織以先到先得方法派發。我們盼能略盡綿力，向各位腎友提供協助，發揮互助互愛的力量，共渡時艱。

醫療收費討論會

本會聯合八個腎友會，出席醫管局於三月十一日在醫管局大樓舉行的「公營醫療收費討論會」。會議由醫院管理局專業及公共事務總監高永文醫生主持，主要解釋四月一日實施的醫療加費後的醫療收費減免機制，同時讓各病人組織表達意見，當日各組織代表均踴躍發言及發問，以反映民情。



藥劑師學會熱線成立

本會於2003年4月28日獲邀出席「防炎問藥」熱線成立儀式暨新聞簡報會，此熱線由香港醫院藥劑師學會及一所大型連鎖藥房合作成立。出席的病人組織除「腎友聯」外，還有「關心您的心」及「香港哮喘會」，腎友聯代表在當日表達在非典型肺炎下，腎病病人對藥物的憂慮，藉此引起公眾的關注。此熱線由義務專業藥劑師接聽，為市民提供有關預防疾病和非典型肺炎資訊，向長期病患者提供藥物輔導，並解答市民有關健康用藥等問題。

「防炎問藥」熱線電話：3169 3333

星期一至五：早上10:00—晚上7:00

星期六：早上10:00—下午2:00

生生不息、互勉互聯網 腎病病人與四肢傷殘人士分享會

兩個不同身體殘疾的人士走在一起，會擦出甚麼火花？腎衰竭患者(內臟傷殘)與四肢傷殘的團體走在一起，又會有甚麼搞作？我們要擦出的是互勉互勵、生生不息的激勵，讓生命的再思與轉化成為互相支持的分享與動力。

這是我們腎友聯與自強協會——一個因工傷引致四肢傷殘的團體，合辦的一個試驗性質活動，目的是讓兩種來自不同殘疾的朋友，藉著這個分享會，帶出積極人生的訊息。

那是一個美好的星期六下午-2003年5月31日，我們一班腎病病人以及「自強協會」的朋友，十多人在香港復康會橫頭磡的活動室聚首一堂，相當熱鬧。為求減少雙方的距離，增加雙方的認識，我們盡量使兩個來自陌生團體的朋友相隔而坐。

整個分享會藉著不同遊戲，增加了解對方的殘疾對健康的影響，在康復過程中所面對的問題，以及當生命因健康逆轉時，是用怎樣的毅力去克服，從而使雙方都體會到並非只有自己的殘疾才會面對種種難題，原來其他病類也有很多不同的限制。當天各人聚在一起，面對過往的苦與樂，都能暢所欲言地分享，使各人都感受到這分享會的意義。

雖然這是一個試驗性質的兩類殘疾人士的分享會，腎友聯在未來日子，仍期望能與不同類別的團體再辦同類型的分享會，不但能了解不同的病類，也能增加腎友的支援網絡，同時亦能發揮互助互勉的動力，縱然面對疾病的桎梏，只要能攜手互勉，必能共渡難關，生命因人與人之間的關愛而動聽，生生不息，互勵相關顧。

殘疾互助無疆界，互勉互勵共建美好明天。



歷 司 締 益

屯門醫院 腎誼會

腎誼會主席吳月娥

屯門醫院腎誼會是於1993年尾由屯門醫院T9腎科醫務人員及醫務社工積極推動下組成，開始時會員不足十人。

本會服務對象為屯門醫院腎科接受治療的長期腎病患者，目的促進會員溝通，建立互相支持的網絡，推廣醫療教育，鼓勵病人與醫護人員的合作和溝通。

經過十年光景，本會現有會員已超過400多人[但這實不是可喜之事]，腎誼會有現在的規模全賴歷屆幹事會員義務參與，為會員提供各式各樣的活動。

每年本會定期舉辦各類活動給會員參加，康樂方面，一年兩度戶外旅行，日營或宿營，年初有門球練習，以便參加腎科學會舉辦的比賽，年尾更會舉辦大型新春聯歡晚會，讓會員聚首一堂，盡興一晚。

推廣醫療教育方面，本會每年舉辦醫生講座，希望會員對自己的健康提高警覺。2002年，本會以[腎病追擊]為題舉辦講座，希望未有腎病的人知道預防勝於治療的重要，那次專題為[糖尿病與腎病的關係]，座上200多人中有一半為非會員，當日實感興奮。

服務方面，逢星期二上午本會於屯門醫院活動室內開辦[關懷小組]，讓會員互相溝通和關懷，其中探訪小組會到病房探望病友開解他們，另一小組則負責售賣醫療用品。

腎誼會希望做到關懷互助，共渡明天，所有會員能夠積極地面對人生，今年本會開始舉辦分區互助小組，提供機會給區內會員互相認識溝通，希望他們能建立自己的互助網絡，可以互相解決難題。

腎誼會能順利完成以上各項活動，除有賴本會幹事會員及義工外，更有賴屯門醫院各部門通力合作，當中有T9腎科，醫務社工服務部及社區服務中心。



說不完的故事

沒有指紋的人？

沒有指紋對一個人會有甚麼影響呢？筆者的第一反應便是：「犯案不用怕會留下指紋。」但當筆者初聽到有腎友懷疑因洗腎日久，引致指紋消失的時候，感到十分驚奇，另一方面亦令人懷疑，洗腎日子一長，是否真的會沒有指紋呢？為了解沒有指紋的生活是怎樣的，筆者特地約會傳聞中的腎友，希望進一步了解指紋消失的真相。

芳姐已經洗腎二十多年，自五、六年前開始，感到自己無法將兩張紙分開，亦無法將一個全新的膠袋打開，這都和她的指紋日漸平滑有關。筆者仔細看了看芳姐的手指，指紋確是較平常人淺，摸上去十分平滑，但並不如傳聞般不見了指紋。但芳姐卻因此而不能繼續從事自己的工作。

對平常人來說，要分開兩張重疊的紙是很容易的，但這卻是芳姐最大的問題。本是從事會計工作的芳姐，因每天都需要和紙張單據打交道，因此需十分小心，不能出錯，但自從她的指紋日漸平滑後，要分清一張紙還是兩張紙變成十分困難，她需要付出更多時間，而且必須要雙手並用才能成功分開兩張紙，這使她無法繼續做會計的工作。但芳姐卻是一臉的樂觀：「沒有工作後便記不起自己的指紋和其他人不同。」事實上，指紋對我們來說，是經常被忽略的一部份，除了辨別身份外，我們甚至不會知道指紋有何用途。而對芳姐來說，指紋的另一個用處便是令她可以分開疊在一起的紙張。

性格樂觀的芳姐被問到，若是有一天指紋全部消失時怎麼辦，芳姐笑著回答：「方便偷東西。」當然這些說話都是說說便算的笑話。指紋帶給芳姐的另一個問題是，買東西付款時，如果用紙幣的話，要很小心分清

自己到底拿了多少錢出來，一不小心，隨時會將兩張紙幣當成一張給人。

有空時芳姐會看書讀佛經，有時候會看一些營養食譜，但她亦不能像普通人那樣隨便一翻便翻到下一页，而是要很小心地翻，甚至需要雙手並用才能順利翻到下一页。除此之外，芳姐不論觸摸甚麼都會感到很平滑，這並不是說她摸的是一些有平滑表面的物件，而是她的指紋日漸平滑，摩擦力較弱，因此不論摸甚麼都會覺得很滑。

為什麼會造成這種情況呢？芳姐略想了想：「可能是磷質侵蝕的緣故吧。」是否屬實，則有待醫生引證。她又提到自己的身體不好，甚至發現自己較以往矮了幾吋，但一直沒有向其他人提及過。問到醫生對於指紋平滑有何意見時，芳姐笑著指出，因為自己並不想刻意去記住這件事，亦沒有向醫生提及自己的情況，而她的情況並不十分嚴重，除了分不清紙張數量外，在生活上並沒有其他不便，有時連她自己也不記得自己的指紋問題。

芳姐的話亦有其道理。她一直不把指紋一事放在心上，只視為一個小小的變化，雖然不知道真正原因，但自己的心會好過些，不會為了這事而擔憂。但芳姐亦認為應該探究真正的原因，作為一種知識，知道了對自己亦有好處。

不論如何，指紋的確為芳姐的生活帶來很多不便，但樂觀的芳姐小而化之，現時還積極幫助一些慈善團體做義工，不論指紋是否真的消失，最重要的是芳姐能夠開心地生活，那便已足夠了。

說不完的故事

不平凡中的平凡夫妻

撰文：陳方圓

曾聽過有人說，每人來到世上是尋找自己失去了的另一半，當找到了另一半後，這才是完整，猶如一塊曲奇餅分開，由天上跌下來，到人間相遇為一塊完整的曲奇餅。當然，曲奇餅要經得起考驗才可結合，否則別忘了曲奇餅是很容易碎的。

經腎友會介紹，才得知倫洪田及譚月珠夫妻不平凡的故事：「兩個都是腎病病人！」，但當我與他們傾談後，開始有點改觀……

解開不平凡夫妻之謎

或許大家會一臉茫然地問：他們有何不平凡？或許熟悉他們的腎友知道他們都是腎病病人，但原來他們是一先一後病發。倫洪田中一時已有慢性腎炎，1986年需要洗腎，直至1989年倫洪田的妹妹捐腎給他，之後的半年內病情反覆，先後有急性排斥及肺炎，總共有半年沒有工作，但世事往往總是如此，當倫洪田換腎康復時，正是譚月珠發現她患上慢性腎炎。他們於1991年相識並於1994年結婚，於婚後兩年，譚月珠病情轉壞需要洗腎，他不忍太太受洗腎的煎熬，鼓勵太太換腎，成為前後換腎的腎病病人。譚月珠以「沒有原因的原因」、「機緣」等去解釋他們的相戀至結婚，真教人不得不相信姻緣天注定的說法！

訪問腎之友倫洪田和譚月珠夫妻



少年不知愁滋味

眼看倫洪田一身高挑健碩的身型，原來他少年洗腎時熱愛電單車，「年輕時不會有悲觀的感覺」一語道出他懷緬過去的生活。「人不風流枉少年」，倫洪田也不例外，年輕時的他不會刻意留住他的女朋友，大家若不喜歡，便會擋置不理，但直至譚月珠的出現。他苦苦追求了女方兩年，最終他們步入人生的另一階段。性格樂觀的譚月珠一語道出夫妻相處的竅門：「你要明白你們的目標是甚麼，如果大家都想離婚，那相處自然不好；但如果大家是尋求終身幸福，那自然會想著對方的好處」。從七年前開始，他們展開了夫妻的生活。

丈夫退一步海闊天空

俗語說：「夫妻床頭打架床尾和」，這也應驗在倫洪田和譚月珠身上。一個堂堂男子漢對著他的太太也可表現他的胸襟：「無論是誰錯，我都不可忍受大家不睬不睬多於兩天，每次也是我先道歉的」，難怪說自己是一個幹大事的人。「其實是不想對方不開心，誰對誰錯也好，都需要大家的包容」，有丈夫的忍讓，他們在生活上也漸漸有默契：「我們在健康方面會比較認真，當一方有事，另一方會全部揹負照顧對方的責任」，他們並沒有一貫夫妻的結婚週年紀



說不完的故事

念，但大家不約而同地在生日時送自己想要的東西予對方，如倫洪田會送他想要的手提電腦給譚月珠；譚月珠看電視看得睏時，她會發出怪聲令倫洪田自自然然的關起電腦來，難道真如譚月珠所說：「無默契不能成夫婦」？病不但沒有加重對方的負擔，反而使他們更明白對方，更能互相扶持。



一個上天堂，一個下地獄？

曾接觸過一些基督徒，他們都異口同聲地說希望自己的另一半也是基督徒，否則一個上天堂，一個下地獄怎辦？但這從不發生在倫洪田及譚月珠身上。倫洪田及譚月珠縱然在宗教上有分歧，但倫洪田都尊重譚月珠的宗教信仰，即使他不相信，他也陪伴她去教會。另一方面，雖然譚月珠也希望丈夫能相信基督教，但她只是想，並沒有迫他相信：「即使他說信，但他其實不信，那都無意義吧！」可見夫妻間的包容及尊重才是保存新鮮曲奇餅的最佳方法。



何必要記著不快？自己也不是最慘！

與譚月珠傾談，她會間接地開解你：「不快樂的事情已經過去，何必要浪費自己的記憶去記著不快的事情？為何仍要它延續？」一些人會老是想著過去不快的事，只有徒添自己的壓力和憂傷，何必要自己活得那麼辛苦呢？譚月珠經歷過腎病後，對其他病類的觸覺也提高了，也會多點體諒其他病人辛苦的地方，這不正是一大得著嗎？「腎病都不是很『絕』的症」，在譚月珠眼中的「絕」原來並不是最差的一種病，它仍可有換腎延續生命。譚月珠真誠的態度也能感染她身邊的朋友——當她要北上換腎時，她的朋友聲淚俱下的陪伴她，有些朋友更支持她換腎的費用，這不正是患難見真誠嗎？



別人看見他們的不平凡，但他們卻樂於生活的平凡，難怪他們那塊完整的曲奇餅仍可保存得那麼的鬆脆可口！或許平凡生活才是夫妻最大的考驗，既然能克服了，那衷心祝福他倆能挽手步入平凡的退休生活！



主持：瑪嘉烈醫院

腎科部門主管

唐國隆醫生

問

據新西蘭林肯大學食品科學家薩維奇說，若在茶中加入奶，可減少出現腎石的可能，因為奶所含的鈣質會與草酸融合，令草酸可正常地排出體外。

- 是否屬實？對腎臟移植人士是否適用？
- 如適用，怎樣的飲用方法才健康？

馬德華

答

若在茶中加入奶，因為鈣質會與草酸融合，令草酸可正常地排出體外，以減少草酸鹽結石的產生。理論是可行，但因為大多數病人尿內的晶體物質沉澱，而結石的正確原因尚未完全清楚，結石亦有多種，所以只靠以上方法以預防腎石並未足夠。比較簡單方法還是多飲水，一日喝6-8杯開水以清除晶體物質沉澱。腎臟移植人士有腎石的機會是不會比普通人高，除非有尿路梗阻或感染問題。

問

腎石是怎樣產生呢？據知是長期食鹹的食物有關，是否屬實？

木

答

腎結石由多種原因引起腎臟內尿液晶體物質的沉澱而成。大多數腎結石的成份是尿中固有的晶體物質，這些晶體物質在正常情況下處於溶解狀態，但是某些人尿內的晶體物質會沉澱而結石，這個原因目前尚未完全清楚。腎結石形成的常見因素有(1) 尿路梗阻(2) 感染(3) 血液鈣大量增高如甲狀旁腺功能過旺病例。長期食鹹的食物會令血壓上升或對有腎病人士的腎臟加重負荷，但不會增加腎結石的機會。

問

腎病是否遺傳病？

火麻仁

答

遺傳性腎臟病一般比腎炎、血壓高或糖尿病所引致的腎衰竭病例不甚普遍。病例有Alport綜合症、薄基底膜腎病、多囊腎、Fabry病、指甲齶骨綜合症等等。一般腎小球炎是不會遺傳給後代的。

歡迎投稿

在醫療過程中遇到疑難時不知如何是好？

在覆診時有問題，但又不敢當面向醫生提出，難道要自己胡猜亂想？

對醫療程序和藥物成效一知半解？

在醫療過程中，這不能吃，那不能吃，我會營養不良嗎？面對種種問題，不知如何是好？將你的問題快快寄來給我們。

「醫生信箱」誠邀

瑪嘉烈醫院

腎科部門主管

唐國隆醫生

出任信箱主持，為你解答疑難。

來信者可用真實姓名或別名，信中煩請留下聯絡方法，以方便回覆。

來信必覆，資料絕對保密。

問

據醫生及報章刊登，現在非典型肺炎肆虐下，腎病病人應做多些帶氧運動，可增強心肺功能及抵抗力。

- 是否對所有腎病病人(未換腎或已換腎)適用？
- 哪一種帶氧運動最適合腎病病人做？

文仔

答

運動尤其是帶氧運動不但可以增強心肺功能及抵抗力，更可以減少腰酸背痛等都市病，幫助減低冠心病、高血壓的發生；減肥、減壓等等，好處之多數之不盡。所以有沒有非典型肺炎，腎病病人都需要有適量運動。

一般來說，已換腎的病人可選擇比較劇烈運動，因為體能會比較好；洗腎病人可選擇一些舒緩運動，例如步行、緩跑、跳舞、太極、門球等等。但要記得要因應自己的體能程度和年齡以作選擇。如有冠心病及糖尿病，最好要請教醫生，然後作出運動種類測試，以創造一個身心健康的人生。

問

非典型肺炎肆虐下，如腎病病人不幸感染，利巴韋林(Ribavirin)這藥物是否不適用於腎病病人？如屬實，腎病病人可怎樣治療？

強仔

答

如腎病病人不幸感染非典型肺炎，利巴韋林(Ribavirin)藥物是不適宜在腎衰竭情況下使用，但因為未有更適合的藥物可以選用下，亦有洗腎病人用過利巴韋林，成效亦不錯，而病人亦可康復。最近更有新藥Kaletra可以試用。腎病患者最緊要還是注意個人衛生，以預防非典型肺炎感染。而一般感染腎衰竭病患者的致命率都比普通市民為高。

問

本人換腎已有數年，但近年記憶力經常減退。

- 是否與換腎人士服食的藥物有關？
- 哪一種藥物或食物可恢復腎病病人的記憶力？

樂

答

抗排斥藥Cyclosporin, Tacrolimus, Cellcept或類固醇一般對記憶力沒有多大影響。記憶力減退可能因為年紀老化有關。讀者最好請教醫生檢查有沒有其他腦部問題而引致記憶力衰退。

要增強記憶力，記憶的方法當然重要，但身體狀況如睡眠、營養、運動等，亦是不可以忽略的。多吃以下食物包括魚、大豆、蔬菜及水果可能對增強記憶有幫助。但未有一種特別藥物可以恢復腎病病人的記憶力。

醫療熱點

長期病患屬高危 防炎物品不可少

3月10日沙田威爾斯親王醫院有7名醫生及4名護士出現流感徵狀後，正式揭開SARS的序幕（《明報》2003年4月24日）。隨後每天的新聞報導中，我們不單聽到感染及康復數字，還有就是使人心寒的死亡數字！

政府每天公佈新增個案及死亡數字，目的是讓公眾了解疫情的最新進展。根據由香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心提供的資料顯示，治療SARS的藥物利巴韋林不適用於腎病及心臟病等長期病患者，彷彿死亡數字永遠與長期病患者扯在一起，加上傳媒的煽情及標榜式報導，造成長期病患者巨大的精神壓力，有些腎友甚至因擔心受到感染，足不出戶，每天活在恐懼及死亡威脅中，不單影響正常的社交生活，甚至不能成眠、精神緊張等。政府的角色是否只止於教育健康人「少接觸、勤洗手、咪多手」而已？面對疫情，政府確實承受不少壓力，但不代表所做的事已足夠。

此外，由於大家也恐懼受到感染，因此防炎用品也不可缺少，當大家欣聞政府提出118億救助行業方案時，有沒有人知道需要援助弱勢社群？患上末期腎衰竭的洗腎病人中，十居其九都找不到工作，又或是因個人體質衰弱而沒有工作能力，很多人就算幸運地找到工作，也只是賺取微薄的收入，僅足

死亡數字成陰影 捉襟見肘有誰知

糊口維持生計，在一般人看來雞毛蒜皮的防炎費用，在腎病病人看來卻是生雞活雞！真正幫助這群弱勢社群的，竟是一些慈善團體，送上防炎包及關心。政府缺乏慧眼體察弱勢社群所需，我們又怎能相信政府帶領香港走出陰霾呢？

在政府宣傳We shall overcome的同時，會否考慮給予長期病患者正面的訊息或經濟上的支援？我們會為出院的病人而雀躍歡呼，但政府只公佈長期病患者的死亡數字而忽略其康復數字，又是否有欠周詳？雖然只是一些簡單的數字，也足以成為長期病患者的強心針。我們期望政府致力控制疫情及復甦香港經濟的同時，不要遺忘長期病患者在這場疫症中，不論生活壓力、健康狀況、心理負擔也是深受影響的一群，並認真為長期病患者制定特定的指引和防禦措施，使我們也懂得How to overcome這場沙士風暴！

本會跟進的事項

有見及此，本會已去信衛生署署長陳鴻富珍女士、醫院管理局行政總裁何兆煒先生及衛生福利及食物局局長楊永強先生，反映本會對公佈非典型肺炎數據方式的質疑，截至現時得到衛生署的回覆是「對本會建議為長期病患者及其家人發放的預防及控制非典型肺炎的健康指引，並且公佈長期病患者的

康復數字，本署會詳細考慮」，本會對署方的回覆感到失望，並會密切跟進事件；此外，本會在派發防炎包的同時，一併派發問卷，希望能收集十一個腎友會的腎友意見，向政府反映長期病患者對政府的期望。

捐款表格

【腎友聯】一由九六開始運作，於九九年正式註冊為非牟利慈善團體，致力推廣腎病教育及為腎病病人爭取合理的福利和權益。

本會亦是一個自給自足的互助會，經費有賴你們的幫助，你們願意支持我們嗎？讓我們在愛中繼續成長，彼此扶持。

姓名：_____

電話：_____

本人欲捐予**【腎友聯】**

\$100 \$200 \$500 其他：_____

*捐款港幣100元或以上，可憑收據申請扣減稅項

捐款方法：

1以劃線支票一抬頭寫**【腎友聯】**

2直接存入捐款一賬號：滙豐**080-1-077819**

請將支票、入數紙及填妥之本表格一併寄回

九龍橫頭磡村宏禮樓地下社區復康網絡—**【腎友聯】**收