

從

腎開始

腎友聯出版
腎病資訊期刊
二零零四年一月
第七期
非賣品

飲食篇



營養師梁淑卿姑娘教你做糕點

徐龍望中醫師介紹合適湯水

如何在節制飲食中仍享食物之樂

《深圳人體器官捐獻移植條例》下篇

說不完的故事說出風眼中的Amy

醫生信箱為你解疑難

營養標籤制度對我們的影響

你我積極齊參與

攜手同心齊互勉

編者的话

踏入2004年，《從腎開始》全人祝願大家身心靈健康快樂，洗肚和洗血的朋友鉀磷水平穩定，吃得睡得。換腎的朋友肌酸酐穩定向好，生活精采愉快！

新春佳節美食當前，往往是腎友血液指數超標的高峰期，因此今期我們以飲食為主題，邀請徐龍望中醫師講解一些常見中藥和介紹一些合適湯水；並透過多個病友分享，了解他們的飲食心態和習慣，再由大埔那打素醫院營養師梁淑卿姑娘就個案給予專業意見，希望腎友能從中得到提醒和啟發。當然「時事超聲波」與「框框話你知」仍會繼續為大家報導社會的最新資訊和腎友聯的最新動向，以及「醫生信箱」為大家解答心中疑難。今期輪到介紹伊利沙伯醫院腎友互助會，你想認識這個互助會嗎？那便不要錯過「屬會綜覽」的介紹。還有期刊中最富人情味的環節，今期採訪一位自小患病的腎友分享她對疾病的所思所想，「說不完的故事」為你細意道來。「醫療熱點」今期探討衛生福利及食物局正諮詢公眾的營養資料標籤制度，這個與我們健康息息相關的問題值得每一位腎友深思及作出回應。

最後，各位讀者對設計革新後的《從腎開始》有什麼意見？有沒有急不及待打開探過究竟的衝動？編輯小組十分期待讀者來函發表或向各屬會反映對本刊的意見，不論內容或設計上均無任歡迎。

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）

紅豆會（大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院）

屯門腎誼會（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）

腎友聯

主 席：梁祝灼

副 主 席：許麗華

財 務：鄭靜儀

司 庫：高瑞芬

電 話：81000821

傳 真：23369794

電 邮：arpmha@arpmha.org.hk

網 址：<http://www.arpmha.org.hk>

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、王樹光（設計）

目錄

從腎開始——第七期
2004年1月

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。

- 1 編者的話
- 3 腎病病人飲食篇
 - 一：個案分享
 - 換腎個案一：中庸之道
 - 洗血個案二：食物的選擇
 - 洗血個案三：飲食對腎病病人的重要
 - 洗肚轉洗血個案四：不同透析的飲食分享
 - 8 二：營養師介紹
 - 9 三：徐龍望中醫師的問與答
 - 12 四：戒與不戒
 - 14 五：飲食指南
 - 16 時事超聲波
 - 《深圳經濟特區人體器官捐獻移植條例》的影響下篇
 - 19 框框話你知
 - 21 屬曾綜覽
 - 伊利沙伯醫院腎友互助會
 - 22 說不完的故事
 - 風眼中的Amy仔
 - 23 醫生信箱
 - 26 醫療熱點

版權所有，歡迎轉載，但請知會本刊編輯部及註明出處

腎病病人

飲食篇



換腎個案一：中庸之道

撰文：Belinda

換腎之後，飲食比以前更為小心。不知道大家是不是這樣子呢？只是偶然也會讓自己開懷大嚼吧！不過過後卻有些內疚，呵！我嘛，因為要上學的原因，很多時中午飯都被迫在學校解決。

我的午飯

飯堂的質素，我想跟醫院的食堂相差不遠吧！最大問題是，我不知道為什麼廚師們好像無菇不歡，什麼菜式都喜歡加點菇類作「點綴」之用。要知道我們做了腎臟移植的腎友，不能吃菇類呢！(其實有提高免疫力的食物都避免進食吧！因為我們的抗排斥藥正正是要壓抑我們的免疫系統。)所以中午飯每每是叫我最感頭痛的！在沒有選擇的情況下，我通常都是選兩「餸」套餐，而且只選少肉多菜的款式，因為怕吃水果麻煩(如果有香蕉就會多買一只吧！)，卻又想吸收多點維他命C，所以偶爾也會多買一杯鮮榨果汁。

現在天氣轉冷，我終於可以帶飯。為了自己的健康，時間許可的話一定會一早起床下廚弄好中午飯。不過我不喜歡帶飯，反而比較喜歡帶通粉或闊條麵。因為早上起來時間不多，這樣東西較快熟嘛！還有就是可以與不同的蔬菜配搭。一小罐V8蔬菜汁就可以做通粉的獻汁，剛好一個人的份量，又有營養。加一點蕃茄、蜜糖豆、甚至幾粒灣仔碼頭粒粒雲吞，一盒中西合璧的飯盒就完成了！有肉有菜，好吃又省時，又達到少肉多菜的宗旨。不用又筷子又湯匙，一隻小湯匙就夠了，那要帶的食具就簡單得多了。

晚上能夠在家煮飯的話，一定會煲湯，不過一定不會放肉或骨頭，因為會引致肌肝高嘛。

我的晚餐

我自己幸好沒有糖尿病的煩惱，所以比較喜歡弄粟米煲紅蘿蔔、合掌瓜煲百合蓮子蜜棗及竹蔗茅根馬蹄紅蘿蔔。每個星期都會燉一次冬蟲夏草，每放七條加兩粒桂圓，200毫升水，隔水燉一個半小時，滋陰補腎嘛。

有時候，晚上弄晚餐，要兩菜一肉蠻頭痛。常常一灼一炒蠻沈悶。所以週末有時間，我會買一片冬瓜，把中間瓜囊挖出來成一個環形，用微波爐蒸熟。一邊準備一些紅蘿蔔、竹笙、珍珠筍(可以放點馬蹄呀、蜜糖豆呢！)，用蒜蓉炒熟加一個蠔油蠍汁。煮好放在弄好的瓜環中間，就成了酒家的「佛光普照」了～既簡單，又健康。

我的菜單

洋蔥，是我吃得最多的蔬菜。因為調味品不能放太多，現在炒菜都喜歡放點下去。可以用來炒翠玉瓜及珍珠筍。有時候會用來炒粟米粒及免治雞肉加一點點黃薑粉及咖哩粉，送飯不錯呢！



Belinda自製菜式：洋蔥香茅豬排

振首的話

腎病飲食

一、挑選

二、烹調

三、飲食

四、烹飪

五、飲食

六、烹飪

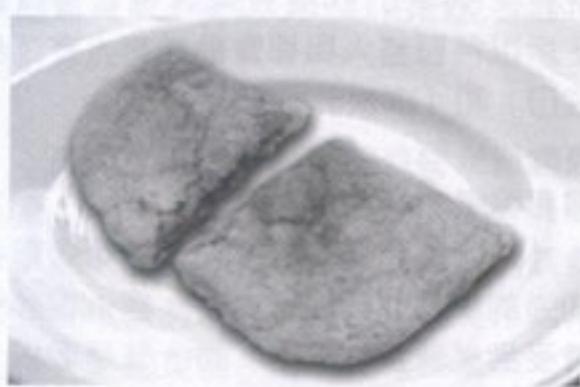
七、飲食

Belinda自製菜式：瑤柱西蘭花



魚類也吃得勤。不過常常清蒸很悶呀！所以有時候會買三文魚，只放一點點鹽胡椒粉跟香草及蒜粉(沒鹽那一種)，用一點點橄欖油煎香就可以。又或者買油甘魚，碟底放幾片檸檬(有青檸更好～)，魚上面放滿切碎的香茅，清蒸後放一點點豉油就很特別，很有越南風味，味道不錯的呢！(這種煮法只適用於「實肉」魚)水果呢？我每天都盡量吃兩個水果，至少也吃一個。因為我們的免疫力低，要預防感冒，就要攝取足夠的維他命C。自己也蠻喜歡焗蛋糕。不過就會選擇一些不用牛油、低糖的蛋糕食譜。所以我一有時間，就會在網上找食譜，自己也很喜歡買食譜。沒法啦，我喜歡吃，又喜歡下廚，但是又不能像一般人一樣的食法，所以最愛找了食譜回來就改上面的配搭，不過結果往往出人意表呢！(呵～當然也有失敗的時候啦！)

下面的蛋糕食譜蠻不錯的，因為沒有牛油，糖份低，只要一個大盆，一把橡皮刮刀(十蚊店有售)，一隻量杯同一隻西式湯匙就得。不用電器，除了焗爐，很簡單方便，所以想跟大家分享一下，希望大家喜歡吧！



玉桂蛋糕

材料：

自發粉	1量杯(相等於250毫升)
植物油/橄欖油	1/2量杯或7湯匙
砂糖	1/2量杯
奶	1/3量杯
玉桂粉	1湯匙
雲哩啦香油	1茶匙 (可以不用，要用就跟牛 奶一齊拌勻)

做法：

1. 預熱焗爐，攝氏175度/華氏330/四度火。9-10吋(圓或方也可以)糕盆用廚房紙薄薄的塗一層油。
2. 將所有粉同糖篩一次。加油攪成麵包糠般，再加奶攪成麵團。
3. 倒落糕盆焗15-20分鐘。等到大概12分鐘時，拿出來洒一點玉桂糖(就是玉桂粉拌砂糖，份量隨意)在上面，再放回去繼續焗。熄火等5分鐘才拿出來。

梁淑卿營養師回應——

Belinda懂得[中庸之道]。表達了節制及享受，過著頗愉快的日子。可喜可賀。

洗血個案二：食物的選擇

撰文：余浩光

我相信各位病友都會認同飲食習慣是我們生活的一大部份。當初我接受腹膜透析治療時，多謝腎科護士為我安排數天的課程，當中提醒我們應該養成良好的飲食習慣，而互助會的講座、醫生、護士及病友互相提點，也給我們很多提醒及幫助。

節制和選擇

我們體內的廢物及水份，都倚靠透析液把它們排出來。雖然可利用醫學儀器協助排出廢物，但在接受治療的同時，飲食營養也很重要，因此營養補充與減少身體負擔兩者之間我們必須作出平衡。

當初我覺得腎病的飲食習慣，就是愈少愈好，簡單便最好。食物中只選擇豬肉、鯫魚、節瓜、冬瓜及清水。故步自封自以為食少錯少，食多錯多。不過經過護士、醫生及病友的指點，自己去閱讀一些腎病飲食資料，才明白如果懂得節制和選擇，可為我的飲食習慣增加不少色彩。

我的餐單

我平時早餐多會食一些湯米或麵加一些肉類如火腿、豬肉片等，午餐較多時會於街上店舖進食，多會選一些有菜有肉的飯餐，晚上家人會預備𩠌菜，其實適合我吃的瓜類也十分多，如節瓜、冬瓜、青瓜……，菜類：椰菜、紹菜、生菜，肉類：豬肉、豬排、排骨、新鮮的雞、雞腿，魚類：鯫魚、桂花魚、黃花魚、紅衫魚……。而家中的菜式也是很簡單的蒸魚、炒菜、蒸肉排、瘦肉、白飯……。而在工作地點因是宿舍多是集體烹調，所以選擇的機會也比較小。飲品方面我平時都會飲一些清茶或檸檬水，偶然間時口渴我也會喝一點汽水，鬆一鬆自己的口感。

我自己很多時選食物時多提醒自己要營養好、新鮮和健康，當然高鈉、高鉀和磷的食物，如鹹魚、豆類、豆品類製做的食物、深綠色的菜、榴槤、香蕉、藥材等，我就盡量少吃。

可以食，食少少

有時候和家人到茶樓飲茶，我多會另叫一壺白開水，可以用來沖淡濃茶，而飲茶量也會盡量減少，選擇點心時會選一些較為清淡或簡單的，例如肉絲腸粉、蒸飯、菜肉餡、粉條……。吃東西時可減少或省去使用調味品。水果方面多選擇梨、蘋果、細細的橙。糖果我也會買一些回家閒時來吃，甜一甜自己的口感。

我自己覺得其實很多時可以食，食少少，記緊不要過量。喜歡食的就不斷食，更加不應該。而每次抽血後更要細聽護士或醫生有否要求我們特別注意某一種食物的增減。我這幾年需要接受血液透析，水份的控制更為重要，而磷質又偏高，戒口方面自己更要努力。

梁淑卿營養師回應

低磷飲食應盡量用新鮮食物，（如鮮肉、雪藏肉、新鮮的蔬果）。加工食品如醬料、醃製肉、罐頭肉，不但鹽份豐富，且有附加劑，（如防腐劑、乳化劑、膨脹劑等）。它們其中都可能含點磷質，多用加工食品就會提高接觸或進食磷的機會；此外多肉的老火湯亦會煎出肉的磷質，亦應留意。用飯後刷牙漱口，保持口腔清潔，可以減少口乾及喝水的機會。驗血的結果亦值得留意，如磷、鉀、蛋白質的水平。飲食的內容應執著，應根據驗血的水平去調整。過鬆的調節會令這些水平差下去，過緊的節制會令食慾下降。若對飲食內容有疑問，應找營養師查詢。

洗血個案三：

飲食對腎病病人的重要

飲食是我們日常生活不可或缺的環節，如果沒有飲食，人的身體便會日漸衰弱，甚至死亡。適當的飲食對腎病患者尤其重要，所以各醫務人員都會勸導病人要注意「戒口」和「戒水」。

學習和適應

「戒口」和「戒水」是每個腎病患者都知道的，但「知易行難」；病人很多時都會受到美味食物的色、香、味所吸引，而「情不自禁」地接受了誘惑，所謂「民以食為先」，吃了先算，不顧後果。有些病人確是戒口，但過份戒口，甚麼都不敢吃，結果卻造成了營養不足，身體衰弱，精神不振。

怎樣才是理想的飲食呢？因為各人的飲食習慣不同，而且所需的營養因體重各有差異，並且一下子要他們把舊習慣改變過來是很困難的，但為了身體的健康，免為其難，也要慢慢地學習和適應。

戒口的重要

通常腎病患者接受腹膜透析或洗血前，醫務人員都會向他們解釋清楚，並請醫院的營養師教導腎病病人對飲食的選擇，並給予該病人飲食的指南，根據你的體重和需要，給予你適當的食量指標：例如多少蛋白質、卡路里和戒口的指引等，所以我們便可參照營養師的指引來選擇食物，並且要學習慢慢改善和適應，才是理想的方案。

如有一些食物是病人不應吃的，例如：〔楊桃〕對腎病患者的腎臟有害，醫院已張貼告示提醒病人不要吃，那麼病人

最後希望各位腎病病人能耐心根據指引來進食，慢慢學習和適應，把惡習改變，以免造成後遺症，保持身體健康！

梁淑卿營養師回應——

採用[洗血]或[洗肚]方法的人士所許用的肉食份量通常都不少於一個普通餐。有了肉食的鮮味，其他的要求如低磷、低鉀、低鹽、限水就變得有法可想。除了部份食物要避免外，還有很多可用的呢。烹調的方法當然很重要。若瓜菜應先浸水或出水，之後要翻炒，炒時不止加油鹽，還加一點糖，比只用鹽好吃得多；加的糖是很少量，糖尿病的人士亦可用。限鹽不等於無鹽、無油、無煙氣。限磷就不要用耐火的肉湯。

飯後刷牙漱口，經常保持口腔清潔，渴少點水，亦耐得住。



洗肚轉洗血個案四：

不同透析的飲食分享

撰文：靜儀

在洗肚的時期，因為還有些小小便和一日洗三次的關係，當時雖然有少許腳腫，但我並沒有刻意特別戒水份，口渴和有需要便喝；只是記得一次，因為喜歡吃雪糕和豆腐花等含磷質的食物，以為少少不怕，吃了少少又不覺有什麼不妥，但積少成多，結果皮膚開始乾燥及痕癢，不單影響我的儀容，還令到我不能入睡，自此以後就不敢再吃這類高磷的食物了，後來真的有明顯的改善。

便應驚覺地不要吃了，以免禍及身體，造成日後的後遺症。

高鈉、高鉀、高磷的食物是腎病患者的高危食品，盡量少吃為佳，肥膩、煎炸、高糖的食物也應注意，最好的飲食習慣是在家烹調清淡的食譜，避免常到茶樓和街外吃的東西，因為那裡的烹調方法是以「色、香、味」來吸引顧客，所用的調味料全是高鈉、高鉀、高磷的食品和味精等，使病人吃了非常口渴。

戒水的重要

「戒水」對腎病患者也很重要，因為腎病病人的腎臟不能排出水份，所以過多的水份便會造成禍害，水份的指引，大都是每天500cc，但有些病人尚有排尿量，便可攝取比較多的水份，但都是不能過量，而沒有尿量的病人便更加要「戒水」了。

本人是一個非常渴水的人，最初洗血時，不能控制水量，每每都會超重，做成肺積水，咳嗽非常厲害，上氣不接下氣，氣促起來時不能成眠，嚴重的時候更要入醫院急症室留醫，入院後便要用氧氣來幫助呼吸，才較舒服些，因為積水太多，甚至要抽肺水，抽肺水是醫生在病人肺部打麻醉藥後，便插針入肺部進行抽水，如太多水便要讓它慢慢流出來，引管便會把肺水帶入盛器內，直至抽清為止。自從抽過肺水之後，肺部的氣管弱了，很容易咳嗽。自此以後，便學會了要「戒水」，口渴時便用清水漱口、含冰塊或吃香口膠等方法來解渴，現在已經習慣和適應了。

營養師好介紹

但一轉做洗血後，飲食就嚴謹很多，初期都要一段時間去適應，每日要計算水和流質的份量，包括湯、粥及蔬果等，但含鉀質的蔬果是我最喜愛的食物，以前洗肚時常常吃蔬果和飲茶都沒有事，洗血後吃的份量比洗肚少了兩三倍，鉀質還常常偏高，有時水果豐收，忍不住多吃了些時，驗血報告一出，電話即到，經姑娘責備一番後，（其實也是關心所致，因為當時鉀質高到8度，雖然沒有感覺，但原來不單影響心跳而且是很危險的），就要立刻回醫院拿一些很難飲的控制鉀藥粉沖水喝，一日喝三次直到洗血那天為止，試想要控制水份的同時，又不能不飲這些類似灰水味的藥水，唯有不斷漱口來沖淡那些味，其後與病友分享時，得知做多些運動，流多些汗可減少血鉀高，及後我也試過的確有效，但當然並不表示這樣就可放縱自己。經一事長一智，多與病人分享及交流，對自己的病情會掌握及認識多些，亦可以以過來人的身份，提點初發病的病友呢！

梁淑卿營養師回應

所有食物都含鉀。若鍾情其一，欲多吃一口，可考慮放棄一些不是必需的食品，如咖啡、茶、湯，又將瓜菜去水及免吃極高鉀的食品如藥材。免用榴槤、枸杞、通菜等，仍有其他蔬果佐膳。

每天一份低鉀水果（如雪梨、蘋果等），應該已經不是一個問題。得驗血報告証實還有空間容納多吃一點，那才去實行。多吃的幅度宜由小開始，如多吃1/3份，若驗血報告提示此乃極限，就不應繼續增加。

若要多元化的水果組合，可考慮少量這，少量那，而不是一整個這，一整個那。

希望以上的提示對你有幫助。

砵仔糕(做4小砵的材料)

粘米粉	2 1/2 湯匙(20克)
澄麵粉	2 湯匙(15克)
糯米粉	1 茶匙
沙糖	4 茶匙(20克)
油	少量(掃砵仔或碗用)
竹籤	8 枝
沸水	1/2 杯(120毫升)

製法：

將粉篩勻

將沙糖溶於1/2杯沸水中

將糖水加入粉料，捲成粉漿。分成4等份於4個掃了油的砵仔或碗中。

蒸20分鐘

稍涼，用竹籤挑出便成

提示：

若祇用粘米粉，糕身會軟的，用竹籤挑起時較難固定。

這是一個基本製法，可加入其他可用的食物去做不同款式，若磷、鉀都無問題時，加入幾粒熟紅豆才蒸都是變化之一。加入幾粒甘荀都很好看呀。

亦可變化為鹹食，不加糖改落一點鹽及一些有免治肉的炒粒粒。

假若要算醣質：落沙糖時大約每份約5克或1茶匙，所有的粉若為8克醣質，合共13克醣質；相等一滿中國湯匙飯罷。

鹹味的就相等1平中國湯匙飯。

沒有糖尿病的就不用換算。

此乃很簡單及基本的砵仔糕做法，本身既不高磷又不高鉀。

徐龍望中醫師的 問與答

撰文：樹光



徐龍望中醫師是一位十分健談和隨和的叔叔，他在油麻地已行醫21年，主理中醫全科，包括內科、針灸、傷骨科等等。

他和兒子徐思濠中醫師都是十分熱心的醫師，經常跑到不同的自助組織和社區中心義務幫助有需要的人，講解一些中藥和適合病人的湯水，今期《從腎開始》主題為飲食篇，就著湯水問題，徐醫師在百忙之中抽時間接受我們訪問，期望從當中能提供一些適合腎病病人飲用的湯水。

記：新年將至，可否為我們的讀者介紹兩款適合的湯水？有什麼功效？

徐：黃芪三皮湯

材料：黃芪1兩 冬瓜皮1兩
茯苓皮1兩 生薑皮三錢
大棗五枚

製法：將以上藥物洗淨，加水五大湯碗，浸泡20分鐘。先用大火煮沸後，再改用小火煮至兩大湯碗，即可供飲用。

功效：益氣健脾、利水消腫。

症見面色蒼白或蒼黃，身浮腫，肢涼怕冷，小便少，尿色清，腰酸痛等。

公英二草湯

材料：蒲公英 車前草 金錢草各1兩
豬展四兩

製法：先將藥材浸洗淨，豬展洗淨。一同放入鍋內，加水五大碗，先用武火煮沸後，改用文火煮1小時半，即可飲用。

功效：祛濕清熱，通淋利水解毒。

症見下焦濕熱，尿頻，尿意不盡，惡心嘔吐，食欲不佳，口渴不思飲或午後低熱，尿液色黃。

記：洗腎和已換腎的病人是否都適合以上所介紹的湯水？

徐：完全無問題，兩者都適合。

記：可否經常煲那些湯水？

徐：一年四季皆可。

記：以中醫角度，腎病病人在食療及煲湯中有什麼限制？

徐：1. 限制食鹽，使排尿功能受損，常會使浮腫加重，血容量增大，造成心力衰竭。
2. 限制刺激腎臟細胞食物，如菠菜、芹菜、蘿蔴、豆類及其製成品等。
3. 忌高脂肪食物，有利於高血壓，與動脈硬化的作用。
4. 日常煲湯中不宜常用黃豆、蠶豆、綠豆、豆漿、豆芽等。
5. 忌強烈調味品，如胡椒、辣椒、咖喱、大蔥、小蔥、芥末等。
6. 忌雞蛋、雞蛋白易形成尿酸，在腎功能不全時，易使氮的最終產物積聚於體內，加重腎臟負擔。
7. 火腿、蜆肉、雞、鵝、咸菜、醬豉、醃腊品和海味等。



記：腎病病人不能喝太濃烈的湯水，請問醫師在煲湯過程中，有什麼需要注意的地方？

徐：根本太濃烈的湯水，就不適合人喝，有病沒病也沒有分別，煲湯取其適合本身的體質為要。

記：病人能否以冬菇、南北杏、冬蟲草等作為助膳或煲湯的材料？

徐：是可以的，但任何東西也不可過量，要適可而止。

香菇

又名：冬菇 香蕈 椎茸

香菇不但是一種營養豐富，味道鮮美的珍貴食用菌。

香菇具有和胃健脾，補氣益腎之功效，可治久病氣虛，氣短乏力，食欲不振等症。

功效：降血脂，降膽固醇，防止肝硬化，對高血壓、冠心病、糖尿病等有較好療效。

南杏、北杏

為薔薇科落葉喬木、杏樹的成熟種子的核仁，分苦杏(北杏)甜杏(南杏)，北杏用作化痰止咳，南杏用作潤腸通便。

冬蟲夏草

既是動物又是植物兩種形態的特徵的滋補藥物。

性味：味甘 性溫平
功用：益肺腎、止喘嗽、補虛損、養精氣。



記：如果合適的話，可否介紹一些湯水給腎病病友？

徐：香菇清炖鴨湯

材料：香菇50g 鴨1隻 紅棗

制法：香菇溫水浸泡，洗淨切片。

鴨剖淨去毛及內臟，入沸水煮2分鐘，然後取出，與香菇、紅棗一同放入鍋內，加水適量，隔水炖3小時即可飲湯食鴨肉。

功效：具有清熱解毒，消失消腫，對各種浮腫和腎炎，腎病綜合症均有一定療效。

紅萍果龍杏湯

材料：紅萍果1-2個 龍羽葉四錢

南北杏各二錢 密棗五粒

瘦肉四兩，煎肉佐膳飲用。

功效：燥咳初起，或作咳嗽癒後調理用。

杏仁玉參炖豬展

材料：冬蟲夏草五錢 北杏三錢

沙參五錢 玉竹四錢 豬展四兩

制法：將以上材料洗淨同炖，約2小時即可。

功效：補肺止咳、潤燥化痰。



記：以上的湯水可否四季飲用？

徐：可以，但要適量。

記：有很多病人對中藥的概念很不清楚，可否簡單講解？

徐：藥不乎貴，貴乎中病，而過則不及，不能使效，過重則太過，藥過所病，反為不美。用藥貴乎精選，醫者對常用藥物，在臨牀上，有習慣性，應用的經驗，近代藥物，載於書籍書，有五千餘種，從我個人經驗，能夠精選二百味，雖未能百病能醫，在一般疾病，已能夠應付裕如。首先對藥物的常識有深切的了解，才能百發百中。俗云：“識症唔識藥、十醫九吾著，識藥唔識症，十醫九不應”。

藥物都具有一定的性能，把各種藥物的性能歸納起來，主要有四氣(寒、熱、溫、涼)、五味(辛、甘、酸、苦、咸)、升、降、浮、沉、歸經及配伍等性質。疾病的發生及其發展變化過程，都意味著人體陰陽邪正的互相消長。疾病實際上是臟腑功能失調後，反映出來陰陽偏衰的狀態。而藥物療病的基本作用，是在於恢復或重建臟腑功能的協調，消除陰陽的盛衰，所以各種藥物都具有不同的偏性，不同的氣，不同的味和不同的歸經等等。

徐醫師是一位熱心又負責任的人，在訪問前一早已預備解答的內容，可見對訪問十分認真，絕不馬虎；更驚喜是在於他對病人那份忍耐和細心，在百忙中仍熱心公益和出書，看見他的診所掛滿了參與義工情況的相片，就可以不見其人，也感受到他對病友的熱誠。

編者按：徐醫師提供的內容和食療，都是從中醫的角度出發，並不一定適合所有病友飲用，一切疑問，務請向你的醫生查詢。

與

有很多病友，對於食物的取捨，好多時內心都會有矛盾，戒得清，又怕營養不良，相反又怕食壞肚皮，究竟如何可以取其中庸之道，以下兩位病友的分享，希望你能從中找到答案。

梁惠娟——一位等候了18年才有機會換腎的病友，對自己的身體狀況、對食物的選擇，都顯得十分細心及重視，畢竟現在的健康得來不易，從生活、從飲食起步，再一次過正常健康的日子。

換腎前的飲食

在洗血的日子，梁女士都已很注重自己的飲食習慣，從不放縱自己，為了保持體重不超過醫院的規定，她選擇的食物都十分簡單，如早上只吃餐包一個，沒有午餐，直至晚上才吃上大半碗飯，少許菜和肉，份量都不是十分多之外，她特意將所煮製的食物弄得十分乾身，不要多餘水份，更免去一切的鹽，所以差不多18年的洗血日子，都可以平安渡過。

換腎後的飲食

換腎後，飲食上已沒那麼多限制，加上藥物的反應，本應胃口會大增，但梁女士在洗血時對飲食已好節制，所以現在仍食很少東西，加上工作關係，為了不想在街外吃那麼多鹽、肥膩和不清潔的食物，梁女士每清早，都會為自己弄午餐，簡單的菜，已吃得溫飽滿足，到晚餐時，才會煲一些滋潤的瓜菜湯喝，但仍保持多菜少肉的健康標準。

梁女士對飲食那麼重視，除因為家人支持外，她本身也深深體會到一些亂吃東西的病人，最終對自己沒有好處，眼看很多洗血病人吃多了，洗血過程增加辛苦，

而一些已換腎的病友，吃大了胃口，身體也肥腫了很多，而且很容易吃了一些對身體無益的食物。梁女士認為換腎機會得來不易，要好好珍惜，洗血時，要保持身體正常和健康，不可經常超重，以最佳的身體狀況，等候換腎的機會，即使換了腎，也不可亂吃東西，因為好容易一發不可收拾，不但血壓高，各項健康指數也會帶來不良後果。

一點提議

梁女士很遵守醫生的指示，只要是對身體有好處的，即使平時喜歡吃的東西，也可以放棄，例如冬菇；她也會將喜歡吃的雞肉去皮，不吃牛肉，一些煎炸食物更不沾口；她不會吃一些補品，只選清潤的食物，因為已可以足夠身體所需。如需要出外用膳，梁女士也會提出自己的要求，點一些有益和喜歡的東西。

她以過來人忠告病友，食物是吃在自己的肚裡，一定要選擇適合自己身體的食物，畢竟大家都病是人，要量力而為，無論洗腎或換了腎，必須保持身體正常運作，不要為了滿足口腹，而將不適合的食物吃落肚，使身體內的鉀、鈣、磷……等高出標準，最終受害都是自己。

在整個訪問中，筆者深深體會到梁女士十分重視自己的健康，從不胡亂吃食物落肚，更為了健康，在工作之餘，盡量安排自己早上弄健康的午餐，這份堅持，真是我們的病友值得借鏡的地方。



已洗血有十二年的陳尚家，今年四十九歲，有妻有兒有女、有家庭、有工作、有健康的身體、有開朗的笑臉、更有樂觀不放棄的人生態度，對食物的選擇，基本是來者不拒，原來與他的樂觀性格，有著微妙的關係。

陳先生未發病時已用他的樂觀性格來面對逆境，即使今天要洗血渡日，也無減享受生活，享受家庭和子女帶來的歡愉。現處洗血的日子，他同樣也享受食物所帶來的益處和樂趣。陳先生喜歡吃東西，基本上沒有什麼不可下肚，當然在醫生要求戒口時，他也會接受，不過他仍會繼續去吃他喜歡的食物，只是減少份量而已。

不戒口的原因

陳先生十分強調，不戒口對他十分重要，因為讓他有體力去抵抗疾病，令人精神些，經常在醫院見到一些因戒口太清，而面色十分蒼白的病人，連力氣也沒有，總感覺他們哪有力氣來應付洗血之路。所以陳先生在平常的日子中，抱著均衡的飲食原則，什麼也可以吃，但最重要是不要過量，需懂得對自己愛吃的食品要節制。在選擇食物上，對於一些含鈣、鉀高的食物，會吃少些。在一日三餐中一錯！應是四餐中，包括下午茶，都包羅萬有，有菜、肉、湯、奶茶、五穀類等。

微妙關係

因為他樂觀的性格，讓他放開胸懷，胃口自然也比較好，吸收營養多了，自然

精神狀態也比一般戒口太清的病人為好。當健康精神好時，性格也會樂觀，這可真是一個良性的循環，也是他樂觀的性格與食物之間微妙的關係所致。

陳先生12年的洗血生活，沒有抽筋、嘔吐等不適情況出現，而且面色也好像普通人一樣，精神飽滿，他深信自己對食物的睇法，足以影響他的生活質素，所以他鼓勵病友，不要過份戒口，在可吃的範圍內，盡量取其均衡之道，讓自己有體力，不至太虛弱去接受洗血，還要緊記不要超重，使洗血的過程能舒服及順利點。

陳先生對於過份戒口的人，其實也十分佩服，並很欣賞他們那份能耐和細心。筆者認為陳先生雖然什麼也吃下肚，但仍懂得小心不讓自己吃得過量，務要令自己有精神，有體力，以提升自己的生活質素，並抱著樂觀的態度面對人生，他何嘗不是一位令人佩服的病友。

飲食指南

腹膜透析飲食指南

對於腎病患者，飲食治療，一直是重要的一環。現在你雖然已接受腹膜透析治療，飲食方面可以較以前輕鬆，但仍應小心注意，因為飲食不當，會引起種種不適和疾病。

要飲食得宜，以下六方面要注意：

- 1.水份
 - 2.鹽
 - 3.鉀
 - 4.蛋白質
 - 5.磷
 - 6.糖份及脂肪
- 飲食不當引致的不適及疾病：
- 1.暈眩，氣促，水腫
 - 2.血壓高，血壓低
 - 3.肺水腫
 - 4.心臟肥大
 - 5.肥胖
 - 6.膽固醇過多
 - 7.蛋白質過多
 - 8.骨病
 - 9.摧毀殘餘的腎功能

血液透析飲食指南

接受血液透析治療的人亦要注意營養，飲食要均衡，各類食物都會有不同的營養素及功效，每天飲食均要包括：肉類或代替品，五穀，蔬菜及水果四大類食品，不宜偏食。

蛋白質—

成人每公斤理想體重給予1克至1.2克（七成或以上高質素蛋白質三成或以下低質素蛋白質）

鉀質—

1500至2800毫克，因病情而定

磷質—

800至1000毫克

鈉—

1000至3000毫克，因病情而定

熱量—

成人每公斤體重給予大約35至50加路里
水份—

500毫升+排出量

甜品及小食推介

士多啤梨魔士

每份：

蛋白質 1克

鉀質 20毫克

磷質 25毫克

熱量 90卡路里

士多啤梨啫喱粉 1盒

熱水 3/4杯（一杯相等於250-300ml）

忌廉 1/4杯

製法：

1. 噗喱粉用熱水開溶

2. 打起忌廉

3. 將啫喱攪入忌廉

4. 雪凍即成

腎衰竭患者的飲食治療

未接受透析治療

許多研究證實，腎衰竭患者應在早期開始控制飲食，尤其注意攝取食物中的蛋白質、磷及鉀，這才可保護腎功能，延緩腎衰竭的速度，延遲開始透析治療的時間。



營養素	原因	注意事項
蛋白質	<ul style="list-style-type: none">減少含氮素之積聚減少尿毒症狀	<ul style="list-style-type: none">限制蛋白質之同時必需補充足夠的熱量所選擇的蛋白質來源以動物性為佳
磷	<ul style="list-style-type: none">緩和腎衰竭病情	<ul style="list-style-type: none">避免食用全麥穀類、乾豆類、硬殼果、內臟及朱古力
鉀	<ul style="list-style-type: none">預防血內鉀質太高，因而引起腹瀉，呼吸困難，手腳趾麻木等嚴重時會使心跳停止	<ul style="list-style-type: none">限制高鉀食物，如菇類、乾果類，蔬菜如菠菜、西洋菜，水果如蕉、木瓜龍眼及朱古力食品可用大量清水煮菜，減少鉀質
鈉	<ul style="list-style-type: none">避免發生水腫、高血壓及心臟病	<ul style="list-style-type: none">限制醃製食品、臘肉或加工罐頭避免使用味精、雞粉或太多的醬類調味，可改用薑、蒜等作調味
水	<ul style="list-style-type: none">避免水份過多造成呼吸急促、高血壓及肺積水	<ul style="list-style-type: none">先量好一天可喝的液體量，服用藥物需喝的水份亦要計算在內減少含高水份食物如冬瓜、西瓜、粥及湯

透析治療

當腎病患者已到末期腎功能衰竭時，便需要倚靠洗腎治療，此時的腎病者，更應注意每天的營養。由於血液透析（俗稱洗血）或腹膜透析（俗稱洗肚）是屬於長期接受治療的慢性病患，故應注意補充營養攝取之不足。



維生素

葉酸
維生素
蛋白質

當中尤以水溶性維生素的補充既為重要。因為血液透析及腹膜透析時，水溶性維生素、葉酸等可能會大量流失在透析液中；長期流失可能會引起這些營養素的缺乏，導致身體受影響而不自知。

蛋白質

另外攝取足夠的蛋白質也是主要一環。蛋白質攝取足夠與否，是決定腎友能夠長期存活的主要指標。一般建議透析治療的腎友每天至少需攝取每公斤體重1.2公克的蛋白質，這才能維持身體正常機能，加強抵抗免疫力，平衡氮素的新陳代謝。由於血中白蛋白濃度越低的腎友其發生死亡或生病的機會越大，因此透析的腎友宜加強蛋白質的攝取以維持健康。而蛋白質的來源最好來自生物價值較高的牛、豬、雞、魚、蛋等動物性蛋白及大豆類的植物性蛋白。



由於腎衰竭病患者在飲食上需作出適當的限制而緩和病情；在接受透析治療時有些營養要素等亦會流失，所以他們往往會出現營養不足的情況。腎衰竭病患者應遵從醫生或營養師的飲食建議，避免進食過多或過少，有需要時醫護人員會建議你飲用一些專為腎衰竭病患者的營養品以補充營養攝取之不足。

《深圳經濟特區人體器官捐獻移植條例》的影響

承 接上期的文章，今期會繼續就《深圳經濟特區人體器官捐獻移植條例》下簡稱《深圳條例》對港人北上進行器官移植時，須留意涉及的法律問題，繼續邀請顧問畢文泰律師對此法律問題作出回應。

撰文：畢文泰律師

中國委託公証人/倫敦大學法學士

香港大學法學碩士/香港城市大學法學碩士/

中國人民大學法學碩士

在深圳進行手術須注意之事項

《深圳條例》內並沒有特別限制接受人的身份，如接受人必須為深圳居民等等之限制，所以相信香港人也可在深圳申請器官移植。深圳的醫院是會向接受人收取醫療費用，此時，接受人必須清楚地向醫院查詢收取費用中所包含的項目。若然當中包括人體器官的費用，便會觸犯了《深圳條例》的第十七條，因為接受人是不能以任何方式有償獲取人體器官的。

另外，根據《深圳條例》第八條，接受人是享有知情權和決定權的。所謂知情權，即接受人有權知道人體器官移植手術的可行性和後果；亦有權知道手術的過程和對其健康的影響。同時，接受人亦有權決定是否接受人體器官移植手術。

在特別情形下，如接受人是小孩(未滿法定年齡者)或是精神上無行為能力者(如弱智人士或精神病患者)，由於他們在法律上是無行為能力的人，所以其知情權和決定權由其法定代理人或其監護人(如接受人的父母)決定是否接受移植。

在深圳以外進行器官買賣

《深圳條例》屬於地方規條，由於國內沒有全國性的條例管制器官買賣和移植，所以此條例在深圳市以外的地方是沒有效力的。理論上，暫時在中國大陸深圳以外的地方進行器官移植手術，即使器官是經買賣所得的，也沒有抵觸國內的法律。但在《深圳條例》立法後，中國衛生部已開始草擬全國性的條例管制器官買賣和移植，相信距離全國性條例通過的日子已經不遠。

香港法例

在香港，器官移植是受到《人體器官移植條例》(以後簡稱《香港法例》)所監管的。其中，《香港法例》第四條(一)是禁止以下的行為，包括：

(一) 器官買賣；

(二) 尋覓願意為獲取付款而提供器官的人；

- (三) 為獲取付款而要約提供器官；及
 (四) 提出或商議買賣器官。

第四條的應用是十分廣泛的，只要以上所述的行為是在香港進行，不論提供器官的人是仍然生存或是已經去世，亦不論提供器官的人是否在香港，都屬於觸犯法例。

舉例，如一名香港人在香港跟一個內地人商議並達成買賣器官協議，而他們之後到了深圳交易及在深圳進行手術，此香港人便已經觸犯了《深圳條例》。但在此之前，此香港人已經觸犯了《香港法例》。同樣地，即使交易和手術是在深圳以外的地方進行，此人亦觸犯了《香港法例》。

除此之外，第四條(三)亦禁止任何人以廣告形式邀請其他人售賣人體器官以作移植手術之用。此部分包括的範圍也十分廣泛。首先，安排刊登廣告的人或是在知情下刊登廣告的人皆有可能觸犯法例；其二，即使提供及被切除器官的人(不論在生或已經去逝)是來自外地，不論移植手術是擬於香港或外地進行，刊登廣告的人仍有機會觸犯了法例；其三，要約出售器官的廣告也同樣觸犯此條。

若在廣告內提出或商議買賣器官，安排刊登或刊登此廣告的人亦同樣觸犯了《香港法例》。

廣告在《香港法例》內的定義是包括任何形式的廣告，而對象可以為一般公眾人士、部分公眾人士或個別經挑選人士。假設，如果廣告是刊登於報紙內，對象便是一般大眾；若廣告是刊登給某團體的會員，那麼對象便是部分公眾人士。

觸犯《香港法例》第四條是刑事罪行，初犯者可處以第五級罰款及監禁三個月，重犯者則可以被判六級罰款和監禁一年。

免責聲明

本人擁有中國法律學士學位，但本人並無在中國大陸執業之律師資格，以上有關中國大陸法律之內容(以下簡稱「中國資料」)純屬個人對《深圳條例》的理解，絕對不是中國法律的意見書。本人不聲明或保證其「中國資料」內容之正確性或可靠性，任何有興趣了解《深圳條例》的人士應該延聘中國內地的律師尋求中國法律的意見書。若任何人士信賴任何「中國資料」而衍生之風險應自行承擔。若任何人士因本文內任何「中國資料」而引起任何直接、間接、附帶的或因此而導致之衍生性的損失和責任，本人概不負責。

鑑於本文篇幅有限及個別人士的背景和情況不同，以上有關《香港法例》只能粗略闡述，絕對不是香港法律的意見書。任何有興趣了解《香港法例》的人士應該延聘香港的律師尋求香港法律的意見書。若任何人士信賴本文內任何有關香港法律之內容(以下簡稱「香港資料」)而衍生之風險應自行承擔。若任何人士因本文內任何「香港資料」而引起的任何直接、間接、附帶的或因此而導致之衍生性的損失和責任，本人概不負責。



食肉減肥易生腎石

據《明報》03年07月22日報導，倫敦University College Medical School泌尿科和腎科研究中心臨床微生物學家羅拔臣(Bill Robertson)發現，由艾健氏醫生(Dr. Atkins)提出的「食肉減肥法」容易引致生腎石。

此減肥法聲稱只要不吃澱粉質，盡情吃肉，便可達致減肥效果。但羅拔臣發現，此減肥法令身體囤積大量動物蛋白質，增加尿液中的鈣含量，加上蔬菜中的草酸鹽，會促使腎石形成。根據其研究中心過去30年進行的大型研究顯示，英國近年男女腎石患者比率，由傳統的2.5:1，變為1.3:1。因此他相信患腎石的年輕女病人突然增加，可能與「食肉減肥法」有關。

本身是腎科專科醫生的香港醫學會會董陳文岩醫生警告，體內鈣、葉酸、草酸等化學物若失衡，必然傷腎，故市民要減肥，一定要先諮詢醫生和營養師的意見。

男子獲妻捐腎飲食習慣突變

據《明報》04年1月6日報導，英國一名婦女在捐了一個腎臟給丈夫後，竟然連喜歡吃朱古力的習慣也一起送給了丈夫。

住在瓦維克郡的伍德華德太太，不久前將自己的一個腎捐給丈夫大衛。在移植手術完成後，大衛回到家中休養，不料數日之後，他清早起床時突然非常想吃朱古力，而且忍不住立即走路到商店去購買，這是他生平第一次購買朱古力。

四十六歲的大衛表示，雖然他的妻子是酷愛吃朱古力的人，但是他自己過去從來就不喜歡甜食。

瑞典女人一次移植六器官

據《明報》03年11月27日報導，瑞典哥德堡薩爾格倫斯卡教學醫院成功為一位四十多歲女病人一次過移植六個器官，手術共歷時近20小時。這位病人長期飽受腸綜合症的折磨，導致體內部份器官壞死，必須進行器官移植方可續命。結果，她苦候一年，終於獲得一名捐贈者同時捐出所需的腎臟、胃、肝臟、小腸、十二指腸和胰臟共六個器官。

手術後病人情況穩定，醫生表示如接下來的三個月沒有排斥便可渡過危險期。



同處香江－腎友學生體驗營

2003

本會與全港十一個腎病病人組織及香港復康會社區復康網絡於2003年11月1日舉辦「中學生腎病生活體驗營」。活動地點為藍田香港復康會社區復康網絡，是次日營為「積極路上齊共闖2003」的其中一個項目，藉著舉辦公眾教育活動，增加社會各界對長期病患者的認識，達致積極人生、自助互助的目標。當日的活動由40多名學校代表及腎友會代表組成八隊，進行模擬更換腹膜透析液、進食大量模仿藥物和限制飲食等活動以及參加者藉著與腎病病人共同渡過一天的生活細節，親身體驗腎病病人在生活上的各種限制，共同發揮團隊合作精神。

是次活動得以順利進行，有賴瑞典金寶中國有限公司及費森尤斯醫藥香港有限公司提供模擬用的洗腎水；平等機會委員會慷慨贊助活動經費；以及香港復康會社區復康網絡贊助活動T恤費用，特此鳴謝。

無障礙城市定向慈善賽

2003

腎友聯於2003年11月30日參與當日中途站的崗位，本會派出三位代表輪流在又一城歌和老街公園負責『器官捐贈活動站』，主要透過問題及遊戲來宣揚器官捐贈對長期病患者的重要。除此之外，還有『風濕科站』、『重症肌無力症站』及『失明人士體驗活動站』，各中途站的特色和目的均藉著不同活動，促進傷、健人士間的溝通及合作，了解殘疾人士日常生活的情況。

意見收集

上期經過大革新後，大家有否耳目一新的感覺，本刊兩年內已出版了六期《從腎開始》，讀者們不論對本刊有任何意見、期望及主題建議等，均歡迎聯絡我們提供意見。聯絡方法請參閱期刊背頁。



《腎采飛揚》VCD

製作附書本簡介

透過三個不同人物如何面對腎病的故事，以及他們面對逆境的不屈態度，帶出腎病並不可怕無望，只要積極面對，仍然可活得精采滿足。

個案一：因禍得福－阿達（換腎後的轉變及祝福）

家人欲捐腎，但知道不合用時，後來終等到屍腎移植，兩者心情有何分別？達說：「這條路不能行，轉行第二條路，一定會有出路。」一次，達逃避往美國，她的太太為何仍等他？怎樣支持及鼓勵他？上司的體諒與教導如何助他的工作轉型？他怎樣自我增值和在工作上重新振作？最後他轉職開舖做老闆，但這又是否最難忘和最珍貴的東西呢？

個案二：活出無限－阿光（洗肚設計工作者）

一個好動的年輕人以前很喜歡游水、打籃球，但11年來不能做劇烈活動，自己因病不能游水，由活躍分子變得沉默，但嘗試以較靜態的運動代替，如行山、打門球，還去過幾處外地旅遊呢！後來因為藥物的副作用而引致弱聽，但仍然有很強觸覺，繼續他的設計工作。

個案三：快樂天使－黃太（洗血家庭主婦兼工作者）

她的工作負責輔導及關心失業的年輕人，勸導他們要積極面對人生。當她因病影響找工的時候，黃太並沒有因而氣餒，反而更積極面對。她與年輕人分享自我增值的經驗：「由中學至大學我都是讀夜校，由教師到社工以至活著的每一天，都是上天給我的恩賜。」

職員離職及重選執委

本會程序幹事陳方圓於2003年11月14日正式辭職，現正招聘新職員。內部執委變動由梁祝灼任主席，許麗華為副主席，此屆任期至2004年3月為止，其後將重新選舉新一屆執委。

道歉啟事

上期介紹腎友聯網頁後，收到數個查詢電話表示網頁未能成功連結。由於本會的伺服器寄存公司中途關閉，我們現正洽商另一間公司，希望趕緊在來年重新啟用網頁讓讀者瀏覽；特此致歉，還望大家能多多包涵並繼續支持我們。

更正啟示

上期腎友聯期刊中說不完的故事「父女細味人情冷暖」一文，內容提到屯門醫院的關智漢醫生，名字應為關子凱醫生，特此更正。如做成誤會，懇請原諒。



這是2003年舉行「喜氣洋洋迎新春」時所攝，看我們的參加者也頗有藝術天份呢！

1998年舉行的腎友生日會是當年十分受歡迎的活動，一年舉辦四次，每次不少得的當然是在大蛋糕前許願和留影啦。



伊利沙伯醫院 腎友互助會

伊利沙伯醫院腎友互助會，成立於一九九四年，至今已有十年的歷史，會員人數約二百人，是一註冊的非牟利團體。

伊利沙伯醫院腎友互助會是由一群腎病病人、腎臟移植病人及其家屬組成，本會成立的目的在於促進會員之間的互助精神和互相鼓勵，共同奮鬥克服困難。

本會屬下有「心連心」小組，專責病房探訪，協助病友及其家人面對疾病帶來的困境和生活上的轉變。本會亦設立了「門球小組」，使病友能透過門球活動舒展身心。

過去十年，本會得到腎科醫護人員及社工的支持和帶領，加上一些熱心的會員擔當義務的工作，使本會能順利籌辦各類活動，如：講座、週年大會、秋季旅行、病房探訪、夏令營、門球比賽等。

在此衷心多謝伊利沙伯醫院腎科各醫護人員及病人資源中心社工的鼎力支持及協



2002年的身心舒泰夏令營是我們首次舉辦的過夜活動，當中的節目豐富，如圖中由姑娘扮演病人作為反面教材，藉此提醒洗肚病友一些透析時應注意的事項。

助，同時亦希望各腎友能積極面對人生，重拾自信，踏上美好的人生。

只要肯振翅，定能再高飛。

我們願意與你共渡黎明前的黑暗，分享生命的力量！

伊利沙伯醫院腎友互助會
第六屆全體委員

……不完的故事

風眼中的AMY仔



面對變幻莫測的天氣，有多少人能處之泰然？Amy仔彷彿身處於風眼中，面對一切的風風雨雨都如風眼般平靜。

如果你初認識Amy仔，你們或許會問，Amy為何會多了一個「仔」字？其實這與她在醫院中長大有關，如子女永遠在父母眼中仍是小孩一樣。Amy仔出生不久，醫生已發覺她有脊柱裂，需要留院觀察。在中學時期，她已開始洗肚，九年後轉為洗血，至今已換腎。在她憶述她的經歷中，像是在訴說別人的故事，把自己抽離，那輕描淡寫的態度，不其然令人感到理智的那份冷。

沒有甚麼方程式

正如臨床心理學家所說，一個人長期習慣病人的身份，比突然而來病倒的人，能欣然接受自己患病，也視為生活的一部份。因為沒有患病前後的比較，使眼前的Amy仔分析得如此理智。面對疾病，有人會埋怨，有人會憤怒，但Amy仔卻沒有甚麼特別的方程式回應：「一定要面對，不可逃避」，這種態度比其他一切來得直接、踏實。Amy仔那堅忍的性格也受她一位病友影響，她眼中的那位病友不會放棄任何機會，用盡所有方法醫治自己，如相學、命理、針灸等，雖然最後難逃死亡的

厄運，但那積極態度不禁使人欽佩。Amy仔在靈堂中向她告別，但那精神卻長留在心間。

血肉的付出

在Amy仔的口中，談到最感激的人，她多次嬉皮笑臉地說是大家姐，看似傳銷的方法，提醒筆者記下，但在她嘴角仍泛著感激的笑意。「我大家姐很怕痛，但也為我血肉付出」，這想必經過內心的一番掙扎。Amy仔曾想過等候屍腎，怕連累家人，但她的三個姐姐都願意為Amy仔捐出腎臟，這充份體現了Amy仔所說的「不是現代式親密」的家庭關係。縱然大家好像相處平淡，但都會在重要關頭表達親情，你們有沒有留意身邊的家人？

大家也不妨參照Amy仔凡事向好處想的態度，世事往往不如我們想像般複雜，一句：「一定要面對，不可逃避」來得既瀟洒又輕鬆，在此衷心祝願AMY仔重新執筆，緊守伊利沙伯醫院腎友互助會的崗位！

醫生信箱



唐國隆醫生

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

本人眼睛試過兩次爆微絲血管，第二次要十天才消退，會否以後都一次比一次嚴重？以前洗腎時都沒有發生過，反而現在換腎後才有；請問唐醫生爆微絲血管是什麼因素引致？如何預防？是否是爆血管的先兆？

(儀)

答

一般眼睛爆微絲血管的原因包括有擦眼、嚴重咳嗽、高血壓和低血小板等。但佔大部份是自發性而沒有明顯病因的。病人換腎後比較多爆微絲血管可能是與血壓和服類固醇有關。但可以放心，眼睛和腦部爆血管是沒有關係的。微絲血管破裂通常需要一至兩星期可痊癒，預防方法包括避免擦眼及保持充足睡眠。

問

副甲狀腺高是否沒有方法降低？只可靠藥物或食物去控制？到什麼程度需要做手術？我見到有些腎病病人會眼底紅及骨痛等，這是否病徵之一？醫生提過我也是偏高一族，但我沒有覺得不舒服或不妥，是否只需減少食磷質食物便可控制副甲狀腺高呢？

(志江)

答

腎性骨病之一，甲狀旁腺機能亢進而引發過高副甲狀腺的分泌是很常見的併發病。成因主要因為腎衰竭病而引致身體鈣質及維生素D失去平衡。體內副甲狀腺過高而長期侵蝕骨質，病人可能會有骨痛、骨折、鈣化血管、心瓣及紅眼症，最新研究發現病人壽命亦會影響。治療方法包括控制血磷，避免吃高磷食物，維持血鈣水平，活性維生素D (calcitriol) 治療。如副甲狀腺增生情況嚴重而不受藥物控制，導致骨質病變及組織鈣化等情況，病人是需要用手術割除副甲狀腺以控制病情。

問

多囊腎是否有分遺傳性（先天）和沒有遺傳性（後天）呢？多囊腎的腎臟是否只會不斷膨脹？是否大部份多囊腎的病人都只能洗血？而到某一階段就要做手術切除腎臟？切除後有什麼影響或後遺症？本人家族曾驗過沒有這病症，洗了幾年肚後才發現多囊腎轉做洗血，洗血後就有所改善及肚脹也收了些，這情況是否屬後者？兩者有什麼分別？如果是屬後天的話，會有什麼原因引起呢？

（發華）

答

囊腫性腎病是有分遺傳性（先天）及沒有遺傳性（後天）的。一般來說多囊腎是指遺傳性腎病。囊腫是不斷增加及長大而引致其他正常腎組織萎縮，最後令腎功能衰退而需要洗腎。病人家族多數有同樣腎病，當然病人未必有明顯病徵，如腰或肚痛及血尿等。診斷是需要用超聲波檢查以確實病人有沒有多囊腎，如病人的腎臟不很肥大而病人亦需要洗腎，洗肚亦是可行方法之一。當然如病人腎臟及肝臟很肥大而令可用腹腔空間減少，病人是需要接受洗血方法。

多囊腎是不一定要切除的，除非腎囊太多或太肥大導致病人有長期痛楚，而腎臟亦失去正常功能及病人亦需要洗腎，醫生才會建議病人切除部份過大囊腫或整個腎臟。切除後遺症一般是病人會出現貧血。因為多囊腎雖然失去排尿功能，但亦可以維持部份分泌紅血球生成素的功能，保持病人的血色素水平於可接受程度。所以大部份多囊腎病人的貧血比其他腎病病人較為輕微。

後天囊腫性腎病有多種，成因包括有單純性腎囊腫、髓質海綿腎、腫瘤性腎囊腫等等，甚至末期腎囊腫病。一般來說，除腫瘤所引致腎囊病外，後天所引發的囊腫病是不用特別治療，囊腫亦不會令病人帶來不便。

問

一般煲湯都會加些少淮山杞子等，又或SARS的高峰期都想飲一些清熱解毒的涼茶，例如：菊花茶、蛇舌草或火麻仁等；大多醫院營養部都有份食物分類表，例如：蔬果分低鉀、中鉀、高鉀，請問一般的草藥有否分等級呢？對於洗腎或已換腎的病人來說，以上普通的中草藥是否一概都不能吃呢？

（小琴）

答

很多謝讀者的來信，很抱歉我對中藥不大認識，所以對讀者的問題不能詳盡解答。但據一個資深中醫的意見，中藥有分涼或補，淮山杞子有補脾腎功能，而菊花茶及蛇舌草可清熱解毒。腎病病人一般可以服用，但某些病人是需要加入補的中藥以平衡涼中藥的功效。我希望病人服用中藥之前，還是請教中醫為佳。

問

本人接受腎臟移植數月，最近發覺有手震出現，據醫生說這與服用排斥藥有關，是否屬實？有甚麼方法可以預防？

（曾天成）

答

病人接受腎臟移植數月，最近發覺手震，一般是因為 Cyclosporin 環孢素或 Tacrolimus 他克莫司作引致的副作用。一般來說，醫生會根據抗排斥藥的血液水平以作出劑量的調較。如病人服用的藥物劑量已適中，手震會逐漸減少，病人不用太擔心。

問

我是一位腎臟移植人士，最近覆診醫生說我有骨質疏鬆，請問醫生：

- 我是否可以喝多點牛奶來補充？
- 有甚麼營養飲品或食品適合腎臟移植人士？

(森美索夫)

答

腎臟移植病人因為要接受類固醇治療，所以會比較容易有骨質疏鬆。腎病患者是需要有豐富鈣質食物如牛奶（每日鈣需求量為1200mg）及常運動以防止骨質疏鬆。成功的換腎手術可帶來正常的腎臟功能以排泄廢物，所以病人換腎後一般食物限制可以減少。但很多換腎病人仍然有高膽固醇及高尿酸的併發症，所以高脂肪及太多肉類都應避免，要多吃生果、蔬菜、早睡早起、多作運動及保持心境開朗，腎臟功能定會保持，病人生活會更愉快。我亦沒有特別建議病人選擇某種營養飲品或食物以補腎或其他內臟功能。

問

換腎病友免疫系統比一般人差，菇類是否不適合食用？

(森美索夫)

答

雖然病人因長期服用抗排斥藥，所以免疫功能會比一般人差，但未有證據用菇類會增加病人抵抗力。最緊要還是避免服用過量抗排斥藥及考慮以上健康食療及活動建議以加強身體機能，防止細菌入侵。

問

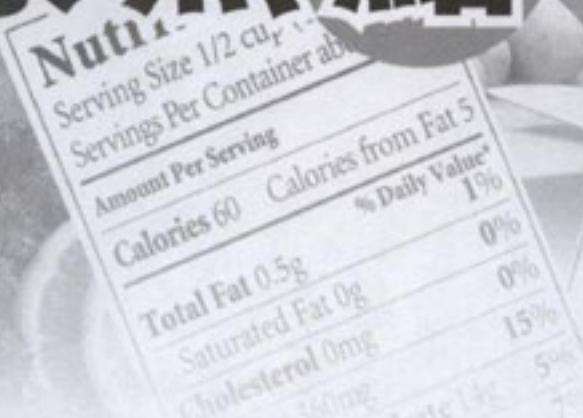
請問腎血管阻塞，是否會影響腳腫？因本人只有一邊腳腫，主診醫生說是腎功能差或靜脈曲張所致，但為何只得一邊腳腫？如果証實是腎血管阻塞，是否必須做手術？暫時經醫生轉介到職業治療部做襪套控制腳腫，但時常要穿著襪套很不舒服，請問唐醫生有否其他解決方法？

(Andy)

答

一邊腳腫的原因包括有靜脈曲張、腳靜脈阻塞及淋巴水腫。腎功能差而影響減少排尿一般會影響雙腳腳腫，但有個別情況下亦會有一邊腳比較嚴重，尤其是在換腎那邊。腳靜脈栓塞通常引致一邊腳急性腫及痛，尤其是在小腿部位。腎血管阻塞通常比較嚴重，除會引致一邊腳腫外，亦會有其它徵狀如移植腎臟腫痛、血尿、尿量急劇下降及失去腎功能。此嚴重併發病通常在換腎早期發生。治療方法是要緊急用手術清除阻塞血塊。我相信讀者的情況不是腎血管阻塞而引致一邊腳腫，如有需要用超聲波是可以探測靜脈血流有沒有阻塞。襪套治療亦是可行方法去減少腳腫，病人可以放心。

醫療熱點



末期腎衰竭病人在飲食限制的要求向來都較一般長期病患者為高，病人的腎臟功能因衰竭的緣故，除了依靠透析(洗肚或洗血)治療外，飲食治療的配合亦舉足輕重。

在市面發售的食物有新鮮、半製成及已包裝等不同形態。在已包裝的食品中，除了食物本身的營養含量外，在製作過程中亦會加入不同營養素。雖然現存法例要求食品包裝上要顯示成份資料，但消費者根本不會知道食品還存有那些營養素。

現時部份入口或本地生產的包裝食品中，生產商也將其含營養素的資料列明在包裝上，給消費者在選購時瞭解當中的含量，對於現時鼓吹健康飲食習慣的本地文化，以及患上腎病或末期腎衰竭的病人來說，均有莫大裨益。但是由於在食品包裝上標明營養素成份並非法例要求，因此資料往往都不統一而且並非一定有列明。

消費者的期望、腎病病人引頸以待，終於在2003年11月衛生福利及食物局提出一份名為「營養資料標籤制度諮詢文件」，文件建議：

為預先包裝食物引進營養資料標籤制度，藉此

Nutrient/Khasiat	Per 100g
Energy/Tenaga	439.6kcal
Carbohydrate/Karbohidrat	65.0g
Protein/Protin	8.0g
Fat/Lemak	17.5g
Cholesterol/Kolesterol	0mg
Vitamin A	312mcg/1039IU
Vitamin B1	0.42mg
Vitamin B2	0.62mg
Vitamin B3	6.7mg
Vitamin B5	9.2mg
Vitamin B6	0.6mg
Vitamin D	0.0mg

- (1) 幫助消費者選擇健康的食物；
- (2) 鼓勵食品製造商提供有利公眾健康，符合營養準則的食品；
- (3) 規管有誤導或欺詐成份的標籤和聲稱。

並建議標示以下「九種核心營養素」和「熱量」：

蛋白質
可獲得碳水化合物 (available carbohydrate)
(即除膳食纖維外的碳水化合物)
脂肪總量
飽和脂肪
膽固醇
糖
鈉
膳食纖維
鈣

對於衛食局這份對包裝食物引進營養素標籤制度的諮詢文件，本會雖然深表歡迎，但是認為在建議中只標示「九種核心營養素」和「熱量」並未全面。此外，諮詢中還建議：

Nutrient/Khasiat	Per 100g
Energy/Tenaga	439.6kcal
Carbohydrate/Karbohidrat	65.0g
Protein/Protin	8.0g
Fat/Lemak	17.5g
Cholesterol/Kolesterol	0mg
Vitamin A	312mcg/1039IU
Vitamin B1	0.42mg
Vitamin B2	0.62mg
Vitamin B3	0.62mg
Vitamin B6	0.62mg
Vitamin B12	0.62mg

標籤內容應以中、英文顯示，局方以細小包裝不足以顯示為由而建議只印英文內容，實未能照顧本地市場的需要，更漠視不懂英文的普羅市民對瞭解食品所含營養素的權利；

四.

加快立法及全面強制實施的步伐。雖然給予業界寬限期是有需要的，但立法通過後仍需5年時間才能全面實行，對於腎病病人以及追求健康生活的廣大市民來說，5年就未免太長了。我們建議在法例通過後第3年就全面強制實施；

五.

加強教育及宣傳，讓市民大眾充份瞭解注重飲食習慣與選購食品對健康的重要，以通識手法教育市民認識各種營養素對人體的用處，以及提供攝取量的參考，使市民對其產生興趣，以致更懂得照顧自己的健康；

六.

加強對業界的監管，除了定期抽查外，還應有一套制度給予化驗食品的實驗室，以檢驗食品標籤內容的準確性，並定期作出匯報，以免有不法商人魚目混珠。

掌握飲食限制對於末期腎衰竭病人的治療是十分重要的，病人因難於在市面食品中獲得正確又全面的營養資料，而導致健康失衡，到頭來只會把開支轉嫁到公營醫療機構上。健康就是財富，長遠來說，政府應加強市民對健康生活的認識，使香港成為一個更有活力及能長遠發展的社會。

一.
分階段進行(法例通過後5年才全面實行，即給予業界2年寬限期才實施第一階段，除附有聲稱的食物外，業界可自行決定是否加上營養標籤，第二階段的推行就是在完成第一階段的3年後才全面強制執行)；

二.
幾類豁免食物包括：(1)容器的表面總面積少於100平方厘米的預先包裝食物；(2)新鮮蔬果；(3)在飲食供應機構售出以供即食的食物；

三.
標籤制度並不適用於嬰兒/較大嬰兒及幼兒食品，以及為有特別膳食需要人士而配製的其他食物；

四. 標籤內容以英文顯示。

本會建議：

一.
局方在考慮標籤制度時，應加上鉀及鐵質，因為這兩項營養素對一般人在飲食上都很重要，對患有腎病及洗腎病人在飲食控制上尤甚；

二.
將為有特別膳食需要人士而配製的其他食物也包括在法例中，因為現在的食品市場充斥著許多聲稱為特別需要人士而設的健康食品，例如給某類長期病等，對於特別需要飲食控制的人士來說，這些包裝食品更需要清楚列明其營養素含量，以便作出對自己健康的選擇；