腎采飛揚

小冊子及VCD

三個腎病病友，
交織出三個不平凡的勵志人生

腎友聯出版

患病非絕望
人生亦精彩

VCD和小冊子版權均屬腎友聯所有，不得翻製，
有需要者請直接與本會職員聯絡。

成立背景

「腎友聯」——一個集合全港公營醫院內的腎病病人組織所組成的聯會。未成立前，各醫院都已擁有自己的腎病自助小組，只是彼此沒有聯絡，可是當時腎病醫療政策上，仍有需要改善的地方。於1995年，經過香港復康會社區復康網絡的協助下，瑪麗醫院、聯合醫院、瑪嘉烈醫院和東華醫院，合辦了第一次「聖誕咭義賣籌款」的活動。在1996年十個腎病自助組織參與新春團拜後，都覺得有需要大家團結起來，就一些針對腎病的醫療所面對的問題，講出我們的心聲。腎友聯就在該次新春團拜後蘊釀出來，並於1996年4月進行第一次會議，1999年，我們正式註冊。其後「紅豆會」於2000年加入，令我們的屬會成員增至11個，並運作至今。

成立目的

我們一向以關注洗腎及換腎病人長遠福祉為宗旨，實事求事，與時並進，發展以病人需要為本的工作，並運用各種渠道向政府行政機關及社會各階層人士表達長期病患者的需要；同時亦關注和監察洗腎治療藥用品供應商的服務。近年更積極發展社區教育工作，讓公眾認識預防腎病和治療方法，以及推廣器官捐贈訊息。

組織架構

我們的架構精簡，職位包括：主席、副主席、財政及司庫各一名，會員代表接近20名，並有一名全職職員，負責處理日常會務及活動推行的運作。

過往工作

●關注長期病患者的福利及長遠醫療政策

●關注洗腎用品生產商及代理商的服務質素

●關注腎病病人醫療服務及藥物的使用

●出版每3個月一期的腎科病人雜誌：「從腎開始」

●發展腎科自助組織合作網絡

●巡迴各區商場，推廣器官捐贈及預防腎病的教育展覽

●巡迴各區中學校，向中學生宣傳器官捐贈及預防腎病的教育講座

●以公眾人士為目標的認識及預防腎病講座

●以腎病病人為目標的復康性教育講座

●設立熱線電話，供公眾及腎病病人諮詢，提供情緒支援及認識腎病的服務

●舉辦社區教育活動，深化公眾對洗腎病人的認識，包括：腎病生活體驗營等

●參與社區教育活動，包括：由全港長期病組織合辦的積極路上齊共闖

VCD目的

目前香港有數以千計的人是末期腎衰竭患者。其中不少正接受血液透析「洗血」或腹膜透析「洗肚」治療；與此同時他們亦默默等候接受腎臟移植手術的機會。而新患上腎衰竭的人士，更是日有所增；而患病年齡也越來越年輕化。

為了幫助人們減輕對末期腎衰竭的恐懼，「腎友聯」特別製作這隻《「腎」采飛揚》的錄像光碟（VCD），希望藉著三個腎病患者的真實故事，說明患上末期腎衰竭不等於絕望。無論處境如何，只要積極地面對疾病，不必因病而過分依賴別人；自己懂得照顧自己；繼續自我增值，這樣一些以為病了做不到的事，其實和其他人一樣也可以做得到。再加上家人及朋友的支持、關心和鼓勵，就能克服挫折和逆境，重投社會工作和生活。

另外，這隻光碟也希望能夠向大眾，特別是年輕一代發出一個信息—就是死後捐出器官，以延續他人生命。因為對所有末期腎衰竭患者來說，「洗血」或「洗肚」並非最徹底的治療，接受腎臟移植手術，才是最有效的方法，令腎病患者得以重生。所以希望大家以實際行動來支持器官捐贈運動。

故事大綱 三位我們看為不幸、無助的末期腎衰竭患者，向你展現人生積極的一面。如何因禍得福、如何從有限活出無限、如何創造不可能中的可能...

因禍得福

黃華達（亞達）獨坐在長洲石灘看書，見到一個玩滑浪風帆的少年，跌倒了再爬上來，再滑.....

亞達於長洲長大，終日與海為伍；風帆、游泳無一不通。但十多年前患上末期腎衰竭，他的生命便完全改變了。

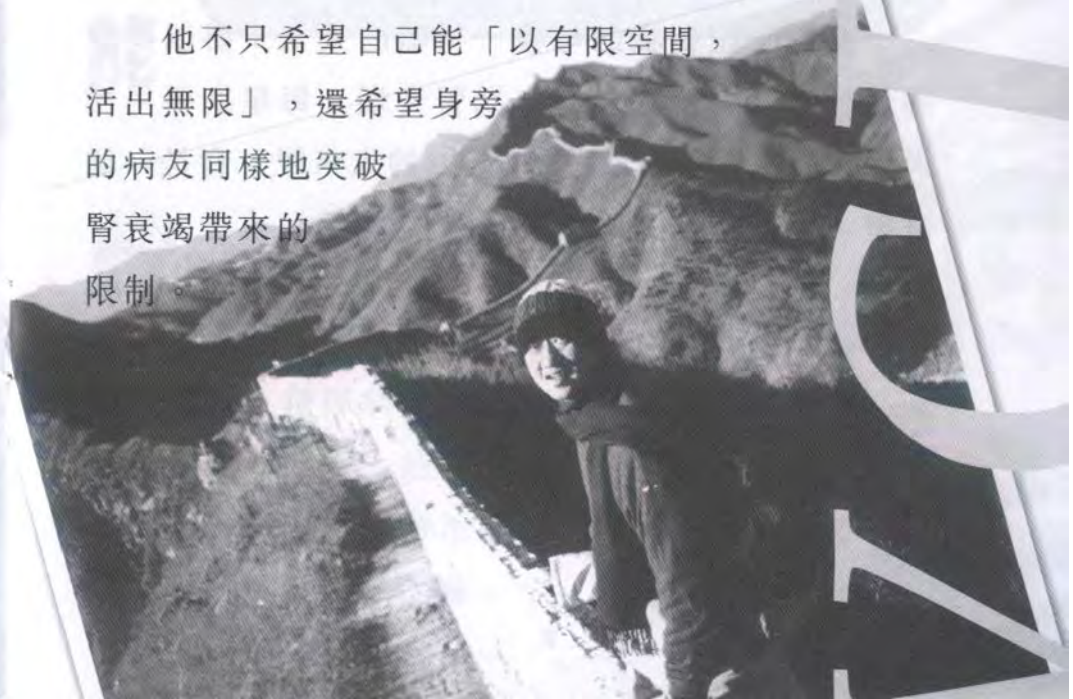
患病、失去工作、放棄以往的嗜好、甚至連接受腎臟移植亦因排斥而失敗。這種種我們看為不幸的事都在他身上發生了。但時至今天，這個不幸的人卻以四個字來總結了這十年的經歷—因禍得福

原來那個玩滑浪的人就是達的影子，經過多次挫敗之後，他終於成功。

活出無限

活躍、好動、有型、健談、專業，這一切都象徵著一位前途無限的青年。可惜醫生的一句：「要立刻同佢施手術插喉.....再遲幾日先嚟就死得人多啦!」，便把這個前途無限的青年變成限制重重。但王樹光（亞光）並未屈服於這些限制及病魔之下。十多年之洗腎生活；除了多了一個盛滿洗腎水的腹腔外，其他的生活就與常人分別不大。此外，他還不斷擴闊自己的空間—他嘗試自己往外地旅行；於醫院裡組織病人互助會；還組隊帶病友到中國大陸旅行。

他不只希望自己能「以有限空間，活出無限」，還希望身旁的病友同樣地突破腎衰竭帶來的限制。



誰說不可能

黃靜嫻(黃太)，一個平凡的名字；一個平凡的稱呼，但她卻是一個不平凡的人。而她的不平凡並非在於甚麼顯赫功名，只在於她的堅持。

要做一位稱職的母親、稱職的太太；要以所學回饋社會，對一個患有末期腎衰竭，每星期要用兩天呆在醫院進行血液透析(洗血)的人來說，會是一個奢望。但堅持卻令她把奢望變成事實。

她更相信她做得到的，任何患病的朋友亦做得到!

腎臟功能

- 排泄體內新陳代謝所產生的廢物俗稱尿毒
- 維持體液電解質及酸鹼度之平衡
- 幫助紅血球的形成
- 調節血壓
- 排泄已被吸收的藥物
- 合成活性維生素D，幫助骨骼生長

腎臟疾病

較常見的原發性腎病有腎小球腎炎、腎盂腎炎、腎結石、腎發育不正常及多囊腎等。此外，糖尿病及血壓高也是常見引起腎臟衰竭的原因。上述腎病除多囊腎外通常皆可治癒，但若不及時治理可能令腎臟功能惡化，而出現慢性腎衰竭。

病徵及成因

腎小球腎炎，又名腎炎的病徵包括有：小便多泡及有血、腳部浮腫、血壓上升、尿量減少。成因多數是因體內免疫系統失調；另外，高血壓、糖尿病、紅斑狼瘡亦有可能引起腎炎。

腎盂腎炎是由於腎小管受細菌感染，患者會感到發冷發熱、腰痛、排尿次數增加及感到刺痛，尿液混濁。尿道結石或尿道天生畸形皆容易引致腎盂腎炎。

腎結石病者會感到腰痛，有血尿及排尿時可能有石粒同時排出。成因可以有多種，包括尿道阻塞、尿道畸形、尿液鈣質或尿酸過高等。

多囊腎是一種遺傳性的腎病，主要是由於遺傳因子的問題，令腎小管發大，長出水泡，壓縮腎組織引致。

慢性腎衰竭是指腎臟功能逐漸減退，以致體內積水、電解質平衡失調及積聚過量尿

毒素，並進一步影響其他器官。患者會出現高血壓、心臟衰竭、水腫、皮膚棕黃、乾燥搔癢、厭食、作嘔，嚴重者更會神智不清，甚至昏迷。同時亦會引致貧血及骨質疏鬆。

單靠病徵是很難斷定是否患有腎病，尤其是在初期患者可能全無病徵。若懷疑患有腎病，要儘快向醫生求診及進行檢查，如尿液及血液化驗。其他主要檢查方法有靜脈尿路攝影術（IVU）、電腦掃描、超聲波檢查、放射性同位素檢驗、腎組織檢驗等。

治療

一般的腎病通常可用藥物治療，而腎或尿道結石則可透過體外超音波震碎結石，然後由尿道排出體外，或以手術清除。

對於慢性腎衰竭患者，治療只是減慢腎臟衰竭的速度及替代腎臟功能，並不能使腎臟復原。治療方法包括：（一）食物控制；（二）透析治療；（三）腎臟移植手術。

透析治療

通常在腎臟只餘下10%功能時，便要考慮接受透析治療，主要分為血液透析及腹膜透析兩種。其作用是替代腎臟進行排污。

血液透析（俗稱洗血）

1.靠洗腎機將病者的血液抽出經過人工腎進行透析以清除身體內廢物、毒素及過多水份。

2.病者先要接受手術，在前臂造皮下動靜脈瘤管，供透析時血管穿刺用，動靜脈瘤管乃洗血病者之第二生命，而人體可供造靜脈瘤管的血管有限，故必須遵照醫護人員指示，小心保護。

3.治療時間每星期2至3次，每次5至6小時。

腹膜透析（俗稱洗肚）

1.利用身體腹腔內之腹膜進行透析，當透析液進入腹腔後，體內廢物、毒素、及過多水份由腹膜上的血管滲透到透析液中，排出體外。

2.病者先要接受手術，把一條特製之膠喉管插入腹腔，作為洗肚時透析液流入、流出之通道。

3.腹膜透析有三種方式

間竭性腹膜透析(I.P.D.) - 每星期二次，每次15-20小時，在醫院由醫護人員施行，主要用於插喉管初期。

連續性腹膜透析(C.A.P.D.) - 是最常見的一種方式，每天更換透析液3-4次，時間靈活調節，操作簡單，可在家中進行。

家居自動腹膜透析(A.P.D.) - 是利用一部自動控制透析液進出身體的機器，在晚上進行透析，每次約10小時，每天進行一次，病者日間生活不受影響。

腎臟移植

腎臟移植是由剛逝世的死者或病者之親屬的身體取出腎臟，利用手術移植給病者。對大部份末期腎病患者來說，移植是最理想的治療方法。但在手術前必須作詳細的組織及血液檢驗，以確定捐腎者與受捐者的腎組織吻合，以減低排斥的機會。

各會聯絡

康寧腎友會（聯合醫院）
Hong Ling Renal Club
九龍官塘協和街130號基督教聯合醫院健康資源中心轉
電話：7773 4446　傳真：2346 1526
成立：10-1981　獨立註冊

腎之友（瑪麗醫院）
Renal Companion Association
香港灣仔軒尼詩道郵局郵政信箱20260號
電話：2794 3010
傳真：2338 4820　2897 7615
成立：6-1987　獨立註冊

廣華腎科病人互助會（廣華醫院）
Kwong Wah Hospital
Renal Patients Support Group
九龍窩打老道25號
廣華醫院徐展堂大樓醫務社會工作部轉
電話：2268 2900　傳真：2268 2959
成立：5-1992　獨立註冊

腎康會（沙田威爾斯親王醫院）
Kidney Rehabilitation Society
新界沙田銀城街30-32號威爾斯親王醫院8C病房轉
電話：2632 3012　傳真：2647 5632
成立：1-1993　獨立註冊

伊利沙伯醫院腎友互助會（伊利沙伯醫院）
QEH Renal Support Group
九龍加士居道30號伊利沙伯醫院病人資源中心轉
電話：2958 6434　傳真：2332 4585
成立：1993　獨立註冊

屯門醫院腎誼會（屯門醫院）
Kidney Patients' Association,Tuen Mun Hospital
網址：http://www.hk-doctor.com/kpa/
新界屯門青松觀路屯門醫院醫務社會工作部轉
電話：2468 5330　傳真：2454 4614　2468 1835
成立：12-1993　獨立註冊

腎友互助協會（瑪嘉烈醫院）
Renal Mutual Help Association
電郵：rmha@netvigator.com
九龍橫頭磡村宏禮樓地下
香港復康會社區復康網絡轉
電話：2338 2516　傳真：2338 4820
成立：12-1993　獨立註冊

東華腎友互助會（東華醫院）
Mutual Support Society for
Tung Wah Renal Patients
九龍橫頭磡村宏禮樓地下香港復康會社區復康網絡轉
電話：2794 3010　傳真：2338 4820
成立：10-1994　獨立註冊

互康腎友會（明愛醫院）
CMC Renal Patient Mutual Aid Group
九龍永康街111號明愛醫院醫務社工部轉
電話：3408 7709　傳真：2785 3192
成立：11-1994

東區醫院腎友自助小組（東區尤德夫人那打素醫院）
PYNEH Renal Support Group
香港柴灣樂民道3號東區尤德夫人
那打素醫院社區及病人資源中心轉
電話：2595 6342　傳真：2595 6085
成立：12-1995

紅豆會（大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院）
Kidney Bean
大埔全安路雅麗氏何妙齡那打素醫院腎科病房轉
電話：2689 24712689　2477-B3(腎科)
傳真：2667 7922-B3
電話：2689 3090-B3R(洗血中心)
傳真：2665 8923-B3R
成立：5-2000　獨立註冊

贊助

華永會

鳴謝

立法會主席范徐麗泰議員

醫學界立法會議員勞永樂醫生

馬浚偉先生

梁思浩先生

香港復康會社區復康網絡

及

所有參與拍攝的患者、家屬及朋友

VCD拍攝及製作：春江鴨製作公司
小冊子製作：腎友聯