

WHEN RENAL PLAYS THE ROLE

從

# 腎開始

腎友聯 出版

腎病資訊期刊

二零一八年十二月

第四十七期

非賣品



腎友外遊及藥物管理  
節目飲食及秋冬進補  
香港醫務委員會改革  
中秋節病房探訪花絮

你我積極齊參與

攜手同心齊互勉

**ZEMPLAR®**  
(PARICALCITOL) CAPSULES & INJECTION  
腎骨樂®



80% 腎病患者<sup>†</sup>的 PTH 都過高<sup>2</sup>

PTH 過高傷心又傷骨<sup>3</sup>

請向您的醫生諮詢有關副甲狀腺素和腎友藥物補助計劃的詳情。

**abbvie**

艾伯維有限公司  
Unit 2405-08, 24/F, AIA Tower,  
183 Electric Road, North Point, Hong Kong  
Tel: (852) 3467 8888 Fax: (852) 2219 7397

\* PTH = Parathyroid hormone (副甲狀腺素)

† 指腎功能指數 (glomerular filtration rate)<20ml/min 的腎病患者

參考資料：1. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD-MBD Work Group et al. KDIGO clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, prevention, and treatment of chronic kidney disease—mineral and bone disorder (CKD-MBD). Kidney Int Suppl 2009;113:S1-S130. 2. Isakova T, Wahl P, Vargas GS, et al. Fibroblast growth factor 23 is elevated before parathyroid hormone and phosphate in chronic kidney disease. Kidney Int. 2011;79:1370-1378. 3. Tomasello S. Secondary hyperparathyroidism and chronic kidney disease. Diabetes Spectrum 2008;21:19-25.

# 《從腎開始》訂閱計劃

《從腎開始》腎科專題雜誌的出版，是希望為腎病患者提供免費的渠道，瞭解與疾病相關的資訊。期刊每年共出版3期，通常於4月、8月及12月份下旬出版。

3期訂閱費用  
合共港幣 \$20

## 訂閱方法

填妥下列的訂閱表格，連同劃線支票 HK\$20或銀行入數紙，寄回「九龍橫頭磡邨宏禮樓地下腎友聯」收。

查詢電話：8100-0821



## 《從腎開始》訂閱表格 (請✓適用之方格)

姓名 : \_\_\_\_\_ (中文)

\_\_\_\_\_ (英文)

稱謂 :  Mr. 先生  Mrs. 女士  Miss 小姐

聯絡電話 : \_\_\_\_\_ 傳真 : \_\_\_\_\_

電郵 : \_\_\_\_\_

郵寄地址 : \_\_\_\_\_

香港     九龍     新界     離島

年齡 :  25 歲或以下     26-35 歲

36-45 歲     46-55 歲

56-65 歲     66-75 歲

76 歲或以上

所屬醫院 : \_\_\_\_\_

新訂戶 : 請由下一期即第 48 期開始寄出

補訂戶 : 請補寄第 \_\_\_\_\_ 期

劃線支票抬頭 : 「腎友聯」或「Alliance for Renal Patients Mutual Help Association」

匯豐銀行帳戶號碼 : 504-153396-001

(切勿郵寄現金支付訂閱費用)

本會保留全部權利決定 閣下之訂閱申請，所有填寫訂閱表格的資料，只會用於《從腎開始》雜誌的各項服務。訂戶不可於訂閱日期未屆滿前取消訂閱；訂閱費用不設退還。如有任何爭議，腎友聯保留訂閱之最終決定權。

備註 : 訂戶如欲補訂已出版之期刊，請先致電向本會查詢存量，補訂費用為每期郵費港幣 \$7。

# 31位腎科專家臨床心得 5位腎病患者抗病經歷



為慶祝腎友聯成立20周年，本會出版《多多益腎》一書，並成功邀請了香港31位腎科專科權威及醫生、以及5位腎病患者接受訪問，期望從多角度分析腎臟疾病的成因、不同階段透析治療方案的須知、保護腎臟健康的重要性、以及腎友真情剖白患病期間的心路歷情等，本會希望透過此書的出版，提升市民大眾對腎病健康的關注、防患於未然。

**慈善義賣價：港幣\$80  
[包本地平郵]**

出 版: 腎友聯

出版日期: 2016年12月

頁 數: 177頁

定 價: 港幣\$68

國際書號: 978-988-77418-0-0

印 刷: 平裝全彩色印刷



## 《多多益腎》書刊訂購表格

致: 腎友聯

地址: 九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話號碼: 8100 0821

電郵: arpmha@arpmha.org.hk

傳真號碼: 2336 9794

網址: www.arpmha.org.hk

書名	定價 (港幣)	郵費 (港幣)	訂購數量	總金額 (港幣)
多多益腎	\$68 / 本	\$12 / 本	本	

**訂購方法: 填妥下列的表格，連同劃線支票或銀行入數紙，寄回腎友聯**

- 劃線支票: 抬頭「腎友聯」或「Alliance for Renal Patients Mutual Help Association」
- 現金: 滙豐銀行帳戶號碼: 504-153396-001 (切勿郵寄現金)

姓 名	
地 址	
電話號碼	
傳真號碼	
電郵地址	
所屬醫院	

# 目錄

從腎開始 — 第四十七期  
2018年12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。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 《從腎開始》訂閱表格
- 2 《多多益腎》書刊訂購表格
- 4 編者的話
- 5 健康茶水站  
做足準備腎友外遊盡興又安心
- 7 中藥小百科  
秋冬進補宜忌
- 12 醫藥放大鏡  
外遊藥物管理知多少
- 19 框框話你知
- 23 醫生隨筆  
腎吾腎，以及人之腎
- 24 時事超聲波
- 26 醫療熱點  
改革香港醫務委員會
- 28 食譜推介
- 29 飲食有法  
節日飲食攻略
- 30 捐款表格
- 31 說不完的故事

版權屬腎友聯所有，如欲轉載，請先知會本刊編輯部及註明出處。

新年快樂！腎友聯祝願各位讀者  
2019年繼續健健康康！開開心心  
！

聖誕、新年假期，是香港人外遊的高峰期，腎友們有打算出外旅行嗎？或許，正接受透析治療的腎友會覺得旅行是不可能的事，因為實在有太多問題，單單是安排透析就已經非常苦惱，今期的《健康茶水站》邀請了香港移植運動協會榮譽會長周嘉歡醫生，與大家談談腎友出外旅遊要注意的事項。

由香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心主持的《醫藥放大鏡》專欄，亦撰文提醒腎友出發前要做足準備，並瞭解不同國家或地區的藥物管制，打算出外旅遊的腎友，就要留意註冊藥劑師的專業意見，看看應如何妥善管理外遊藥物，才可確保整個旅程玩得安心又放心。

紙上談兵，不如實際行動！今期的《說不完的故事》便邀請到基督教聯合醫院的腎友曾達年，與各位讀者分享他的經歷。原來，正接受血液透析的腎友也可以享受旅遊帶來的樂趣，當然，出發前還是要好好計劃及安排！有興趣的讀者就不要錯過他分享的外遊小貼士。

春節假期將至，親朋好友的聚會可以說是停不了，但腎友們因為治療的關係，在飲食上仍有一定的限制，究竟腎友們要如何安排，才可以避免跌入節日陷阱而影響病情呢？今期的《飲食有法》繼續請來註冊營養師與大家分享，想與親友開開心心歡渡佳節，就要記著6大飲食法則了。

最後，《從腎開始》編輯委員會要非常感謝余潔嬪女士，在過去十年義務擔任《食譜推介》專欄的主持，與讀者分享了無數的美食佳餚。今期的專欄是余婆婆最後一期的美食推介，大家也可以跟著食譜煮煮看。

## 腎友聯顧問名單

### 榮譽顧問

高永文醫生，GBS

梁智鴻醫生，GBM

梁智仁教授，SBS

### 顧問

雷兆輝醫生 (香港腎臟基金會主席)

陳德茂講座教授 (香港大學內科學系)

鄧智偉教授 (香港大學內科學系)

盧維基名譽臨床教授 (香港大學內科學系)

李錦滔教授 (威爾斯親王醫院腎科主任)

梁誌邦顧問醫生 (威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系)

雷聲亮顧問醫生 (東華醫院內科部門主管)

葉樸韶顧問醫生 (東華醫院腎科)

毛家亮顧問醫生 (東區尤德夫人那打素醫院內科)

周植長副顧問醫生 (東區尤德夫人那打素醫院內科)

麥肇嘉顧問醫生 (廣華醫院內科及老人科部門主管)

周嘉歡顧問醫生 (伊利沙伯醫院內科部)

翟偉良顧問醫生 (伊利沙伯醫院內科部)

唐國隆顧問醫生 (瑪嘉烈醫院內科及老人科)

馮加信顧問醫生 (瑪嘉烈醫院內科及老人科)

何耀榮顧問醫生 (基督教聯合醫院內科及老人科腎科部)

黃思豪顧問醫生 (基督教聯合醫院內科及老人科腎科部)

關子凱顧問醫生 (屯門醫院內科及老人科腎科部)

容震宇顧問醫生 (博愛醫院內科及老人科)

余宇康教授 (腎病科專科)

黃劍明醫生 (腎病科專科)

崔俊明藥劑師 (香港醫院藥劑師學會會長)

畢文泰律師 (義務法律顧問)

李家聲核數師 (義務財務顧問)

## 腎友聯

主 席：林偉嫦

副 主 席：許麗華

財 政：顧 茵

司 庫：何愛英

職 員：陳佩嵐

地 址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電 話：8 1 0 0 0 8 2 1

傳 真：2 3 3 6 9 7 9 4

電 邮：arpmha@arpmha.org.hk

網 址：www.arpmha.org.hk

發 行 量：2,500本

特別鳴謝：余兆麒醫療基金

S.K. Yee Medical Foundation

## 做足準備腎友外遊盡興又安心

**許**多腎病患者在開始洗肚或洗血治療後，礙於一些疑慮、誤解沒再嘗試或不敢外出旅遊。事實上，只要在出發前有妥善的行程計劃和治療安排，腎友們亦能享受旅遊的樂趣。香港移植運動協會榮譽會長周嘉歡醫生表示：「腎友與其他人一樣，只要做足準備，出外旅遊其實並無難度。」

### 先評估後計劃

在計劃旅行前，首先須諮詢醫生的意見和進行評估，確保身體狀況適合和病情穩定才可繼續計劃行程。周醫生強調：「只要病人的心肺功能、血壓正常、洗肚或洗血情況穩定、沒有出現腹膜炎或感染，病人便適合旅遊。」另外，病人可與醫生商討自己的行程及旅遊日數，以便獲得有關藥物、治療、時差處理的建議。醫生亦會為病人預備診斷和藥物證明書，以備海關檢查。

### 掌握當地情況

在確定旅遊目的地後，腎友應進行資料搜集，了解當地的衛生情況、洗血中心位置、洗肚水運送、醫院資料等。周醫生認為：「洗血病人出外旅遊一般較簡單，他們只須預早聯絡並預約當地洗血中心進行洗血便可。相反，洗肚的腎友安排可能較複雜，如旅遊日數較長，腎友需安排洗肚水運送至酒店；如外遊2至3日，則須自行攜帶洗肚水。」

另外，在計劃行程時亦必須配合治療時間。由於洗肚病人每天須進行3至4次治療，因此每個景點不可逗留太久，須預定時間回酒店換水，然後再去另一景點。周醫生表示：「自駕遊是不錯的選擇，腎友可在車箱內換水，時間安排相對較彈性，行程也可長一點。」

### 善用訂水服務

在旅程計劃中，除確保帶齊所需醫療用品和配件外，安排運送洗肚水亦是重要的一環。周醫生表示：「外遊日數較多的洗肚腎友，可安排海外送水；只須事先與

供應商聯絡，安排訂購及運送洗肚水至所住的酒店便可，輕鬆簡單。相反，較短旅程的腎友則自行攜帶洗肚水較方便。」

由於每個國家的預約手續及時間不同，因此一般建議在出發前至少3個月進行訂購洗肚水或預約洗血中心服務。

### 堅守飲食原則

最後，周醫生強調：「除事前的安排外，洗肚及洗血的腎友在旅遊期間亦必須遵照各自的飲食原則，務求得到最安心的旅遊經驗。」周醫生亦鼓勵腎友多出外走走，除能保持身心愉快和增廣見聞外，亦能增強病人的信心。

### 掌握實用貼士 外出旅遊好EASY

- 妥善安排行程及酒店，預留充足時間進行治療
- 預訂及安排洗肚水的運送
- 及早預約洗血中心服務
- 如使用洗肚機，應注意當地的電壓是否相符
- 搜集附近醫院的資料，以備緊急需要
- 核對用品清單，帶齊所有用品
- 隨身帶備數包洗肚水與行李一起寄存，以備不時之需
- 隨身帶備證明文件和化驗報告
- 帶備多一份藥物，分開寄存
- 確保換水環境衛生
- 旅遊期間注意飲食
- 選擇自由行，以便控制時間

### 旅遊支援

百特醫療用品有限公司  
如有任何有關代訂洗肚水及送貨服務的查詢，可於以下時間致電聯絡李小姐：  
星期一至五：上午9時至下午5時  
電話：(852) 2807 8546

費森尤斯醫藥香港有限公司  
聯絡：田先生  
電話：(852) 2606 8000





撰文：香港浸會大學中醫藥學院  
臨床部首席講師  
徐大基博士

# 秋冬進補宜忌

**中**醫學源遠流長、博大精深，在飲食養生方面講究「天人相應」、「天人合一」，順應自然，適應春夏秋冬四時氣候和晝夜規律，以保持人體的陰陽平衡。秋冬氣候多變，如果身體不能適應氣候變化，則容易得病。適當進補，配合運動與作息，對改善體質有幫助。《內經》云：「春生、夏長、秋收、冬藏，是氣之常也；人亦應之」。又說：「冬三月者為封藏」。因此，秋冬季節通常被認為是進補的好時光。

但進補是有講究的，不是人人都需要進補，也不是人人都適合進補。進補與調補概念不同，調補包括進補之外，還有調理的意思，對於體質強者或有邪實者，則不一定進補，而需調理以期達到身體陰陽平衡。對於有虛者，則宜適當合理進補。需要進補的也不是千人一方，而是因人制宜。

## [一] 進補分類

中醫治療方法多種，如汗、下、和、清、消、補等法。進補是屬於中醫治法中的補法。補法是適用於虛損的人士，因此進補的對象是有虛損者，所謂虛則補之，無虛不補。通常來說，補法需要按身體的陰陽氣血虛損的具體情況進行選擇。

### 補氣

主要針對氣虛的人士。氣虛，泛指身體虛弱，可表現為面色不華、四肢乏力、動則汗出、語聲低微等。多因先天不足、營養不良、年老虛弱、久病未癒、大手術後及疲勞過度的等。臨床氣虛還分為肺氣虛、心氣虛、脾氣虛、腎氣虛諸證。大棗、黨參、人參、黃耆、淮山等均有補氣作用，可適當選用。常採用黃耆燉排骨湯或黃耆黨參煲瘦肉，或人參燉服，黃耆燉雞等，也可用黃耆、人參、大棗泡茶飲或煎湯代茶。

### 補血

主要針對血虛人士。血虛多因飲食不調、勞倦過度、情志不遂、失血過多、久病不癒或素體虛弱所致。表現為面色淡白或萎黃、唇舌爪甲色淡、頭暈眼花、心悸多夢、手足發麻、婦女月經量少、色淡等證候。可選用當歸、黃耆燉羊肉等。

### 補陰

適合於陰虛人士。陰虛多因熱病之後、或久病傷耗陰液、或因五志過極、過服溫燥之品等使陰液虧少，身體失去濡潤滋養物質所致。同時由於陰不制陽，則陽熱之氣相對偏旺而生內熱。常見臨床表現為頭暈耳鳴、失眠多夢、健忘、腰膝酸軟、形體消瘦、咽乾口燥、五心煩熱、盜汗等。陰虛者在秋冬季可適當選用滋陰食物，如百合、枸杞老鴨湯、蜂蜜燉梨、西洋參泡茶等。沙參、玉竹、石斛等也屬於養陰藥可適當選用。

### 補陽

補陽法適用於陽虛者。陽虛主要由於先天稟賦虛弱、勞倦過度、七情過極，損傷臟腑，久而不復；飲食不節，損傷脾胃，不能化生精微，氣血虧耗；久病、大病之後，失於調養等。陽虛症見畏寒怕冷，四肢不溫；大便稀薄見不消化食物或頑固便秘；精神不振；舌淡而胖等。陽虛者在秋冬季可適當進食羊肉黃耆煲湯，個別陽虛甚者還可以適當燉服鹿茸等。巴戟、杜仲、肉蓯蓉、鹿茸等均有溫陽作用，可在醫師指導下選用。

以上是典型的氣血陰陽虛損的補法。但更多見的是，虛損人士，常常兼見幾種虛損狀態，如氣血和血虛同時出現，即為氣血虧虛；有的則屬於氣陽虧虛，有的是氣陰不足，則可分別予以益氣養血、益氣溫陽、益氣養陰等法進補。個別人士可能出現虛損表現，同時又有邪實的表現，則常常需要在醫師的指導下，給扶正祛邪的方法處理。

進補方式可採用湯劑、藥膳、丸劑、膏滋等。補益中藥通常可與雞肉、鴨肉、豬肉、羊肉、牛肉、水魚、龜等進行配伍作為食療使用。一般來說羊肉溫性，可用於畏寒肢冷者；而陰血虛者，則常以鴨肉、水魚等。

## [二] 注意事項

把握合理進補十分重要。對於有需要的人士，合理進補是有益的；如果不恰當進補，非但無益還有害。因此，需要明確把握進補的原則：

### 無虛不補

中醫有重要的治則，就是「實則瀉之」、「虛者補之」，因此補一般是針對虛來說的，無虛者，不要補，均衡飲食就可以了。如果肥胖屬實者，不但不用補，還要進行減肥。

### 補要對證

對於體虛者，補虛要根據氣虛、血虛、陽虛、陰虛，或陰陽兩虛者進行對徵進補。同時還要因人而異，根據體質和病情。

### 注意陰陽平衡

《內經》：「春夏養陽，秋冬養陰」，意思是補陰或補陽，都要順著陰或陽，不要傷陰、不要傷陽；做到陰陽平衡，不要偏頗。同時，在進補時還要注意以下問題：

- 1.外感不補：患有感冒、發熱、咳嗽等外感病症時，不要進補，以免留邪為寇。
- 2.不傷胃：戒滋膩厚味對於身體虛弱、脾胃消化不良、經常便溏腹瀉、腹脹者，首先要改善脾胃的功能，只有脾胃消化功能良好，才能保障營養成分的吸收，否則再多的補品也是無用；反而加重腸胃負擔。

3.補不廢動：要注意適當運動鍛練。

4.補要吃菜：有人認為進補時吃菜會破補，這並沒有根據。相反，秋冬季在適當食用牛羊肉等進補的同時，不應忽視蔬菜和水果，以保持飲食均衡。

進補的目的是補其不足，藉以恢復和增強體內正氣。如進補不足，則效果有限；但如果太過，也會產生反效果。例如過量服用人參可致興奮、腹部脹滿等；如過服鹿茸或鹿茸類製品，會引發燥熱、面赤等症狀。因此，開始進補時不宜過量，應從小劑量開始，循序漸進，緩緩圖效。尤其是定製滋膏、丸劑之類，應先取方藥3至5劑煎湯試服，然後再修訂成方，製成膏劑或丸劑，以供長期服用。一般滋補性藥物，宜在飯前空腹時服用，以利吸收。

在此，要特別指出進補中常應用雞鴨魚肉類，而現在都市人有痛風、糖尿病、高血壓，尿酸高或血脂高、肥胖者等，對此如無特殊，一般無需進補，反而可能需要節食及減肥。

對於慢性腎臟病，尤其是腎衰患者，進補更需要慎重，因為腎衰者可能存在高血鉀、高尿酸、血肌酐等毒素升高及水腫等，均不適宜過多補品，以免出現高鉀血症，誘發痛風，或過高蛋白質增加腎臟負擔，或由於補品鈉含量高，而加劇高血壓、水腫等。對於確有需要者，一定要在有專科知識的中醫師指導下合理選用。



# 常用藥膳

## 沙參百合瘦肉湯

材料：

北沙參5錢、百合1兩、無花果2個、豬瘦肉4兩、陳皮2錢。

製法：

豬瘦肉洗乾淨；無花果洗乾淨剖開；北沙參、百合、陳皮洗淨；將所有食材一起放進砂鍋，加水適量，煮開後再繼續用小火煮約1小時，加少許食鹽、生薑調味即可。

功效：

養陰潤肺，理氣和胃。



## 木瓜花生排骨湯

材料：

熟木瓜1個、花生仁1兩、豬排骨5兩。

製法：

木瓜洗淨去皮除核切塊備用；花生仁用清水洗淨雜質；豬排骨用清水汆燙清除血污後切成粗塊、加食鹽拌勻備用。將上述湯料同放進湯煲內，加進適量清水，先用武火，後用文火煲煮，煮至花生仁熟透變軟即食。

功效：

可用於秋冬季節氣候乾燥導致咽乾口渴，口舌生瘡者。



## 羊肉黃耆淮山粥

材料：

羊肉4兩、粳米5兩、黃耆1兩、淮山6錢、生薑、蔥少許。

製法：

羊肉洗淨，熱水汆燙後切片；黃耆、淮山沖水洗淨。將黃耆、淮山、粳米放入砂鍋煮粥，待粥熟之前放入羊肉片，沸騰小火續煮10分鐘，最後加入適量鹽、生薑、蔥白即成。

功效：

溫陽補腎，養血填精。



## 參歸耆鴿湯

**材料：**

乳鴿一隻、黃耆1兩、黨參1兩、當歸3錢、大棗5枚。

**製法：**

洗淨所有材料、加適量清水煮成湯、加鹽調味即可飲用。

**功效：**

鴿肉味咸性平、無毒，有滋陰壯陽、補肝腎、益氣血、祛風解毒之功，可用於虛羸、消渴、婦女血虛經閉等症。適當食用鴿肉對調補氣血，增強體質有一定幫助。



## 銀耳雞蛋糖水

**材料：**

銀耳5錢、雞蛋1枚、杞子1兩、冰糖適量。

**製法：**

銀耳、杞子浸發後洗淨、將所有材料放入燉盅一同燉即可食用。

**功效：**

銀耳性味甘平，有滋陰潤肺、益胃生津之功效，適用於肺熱咳嗽、肺燥乾咳、痰中帶血及胃陰不足、咽乾口燥、大便秘結等，為秋冬補陰潤肺佳品。《本草從新》言銀耳「滋陰潤肺」。《本草問答》言其「治口乾肺痿，痰鬱咳逆」。可用於療肺虛久咳、大便秘結，或肝腎陰虧之頭暈目眩、眼目乾澀、腰膝酸軟；或老年人形體消瘦，皮膚乾燥；或心陰虧虛，心氣不足之自汗、失眠、多夢等。



## 百合黨參瘦肉湯

**材料：**

百合1兩、黨參1兩、羅漢果1/3個、豬瘦肉5兩。

**製法：**

豬瘦肉原塊洗淨，黨參、百合、羅漢果洗淨，放入鍋內，加清水適量，武火煮滾後，

放入瘦肉，改文火煲1小時，調味食用。

**功效：**

清潤肺燥，益肺生津。適合氣虛肺燥、咳喘氣短、口乾渴飲、燥熱傷肺而咳嗽咽乾者飲用。



以上資料只供參考，若有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。





費森尤斯集團旗下的透析中心遍佈全球，而香港亦開設了血液透析中心，為醫管局共析計劃的腎病患者提供服務，同時亦提供私家病人血液透析服務。安馨屯門血液透析中心為全港第一間醫管局外判的血液透析中心，使更多病人於社區中接受血液透析治療。

- 榮獲澳洲醫療服務標準委員會的認證，並獲得三項卓越評級的佳績
- 使用最先進的透析儀器
- 由資深腎科醫生及專業護士跟進治療情況
- 娛樂設施：設有獨立電視、耳機及無線寬頻上網服務

#### 安馨屯門血液透析中心

新界屯門屯利街四號屯門眼科中心1樓  
電話：2673 6111  
傳真：2673 6555  
電郵：[nctm@fmc-asia.com](mailto:nctm@fmc-asia.com)

#### 安馨灣仔血液透析中心

香港灣仔駱克道353號三湘大廈20樓  
電話：2573 3313  
傳真：2573 3383  
電郵：[ncwc@fmc-asia.com](mailto:ncwc@fmc-asia.com)

## 外遊藥物管理知多少

### 出發前的準備

**病**友應於出發前準備旅程日數所需的藥物及醫療用品，放置於原裝的藥袋並保留藥物標籤，藉以辨識病人姓名及藥物。藥物應存放在陰涼及乾爽地方，病友可考慮使用藥盒來儲存藥物。病友可準備兩份藥物並分開保管，以防行李遺失、延誤等突發狀況。對於部分需要冷藏藥物，包括胰島素，補血針等，則可使用冰袋及雪種維持溫度於二至八度間。因受有關離港手提行李之保安規例限制，藥水需以容量不超過100毫升的容器盛載，而每個雪種容量亦不可超過100毫升。

此外，海關人員可能會要求旅客出示服藥證明，針藥亦需要醫生證明才能攜帶上機。一旦遇事，當地醫療人員亦有必要清楚了解病人的病歷資料。因此，出發前應請醫生撰寫病歷記錄，列明病情及現服食藥物的資料等，並隨身攜帶。如到訪英語不流行的國家，可考慮請專人將病歷翻譯成該國文字，以便當地醫療人員提供適切的治療。於當地接受治療後，亦請將治療紀錄帶回港作後續治療及諮詢保險之用。

### 不同國家及地區的規例

不同國家及地區對不同類別的藥物及注射器的出入境條款均有不同。為確保能順利通過當地安檢或海關，除了帶備醫生證明外，亦建議出發前向當地的保安及海關部門查詢相關入境條款及細則，以免因攜帶違禁藥物入境而遭受刑責。

### 對於同時患有糖尿病的病友

航班升降的時間、飛行長短、提供餐飲的時間、當地時差等因素均有機會影響血糖水平。若當地食物不合口味，食量減少亦有可能導致血糖過低。因此，出發前應先向醫生意商討是否需要調整胰島素的注射方式，及到達目的地後的飲食注意。此外，飛行前亦需提早向航空公司預訂糖尿病人餐。

病友亦可預先帶備適量小食，作血糖過低或延遲用膳時備用。如有需要，可考慮帶血糖機以便定時檢查血糖。部份航空公司設有棄針膠箱供乘客棄置已使用的針頭或用完的針藥，如有需要可向空中服務員尋求協助。

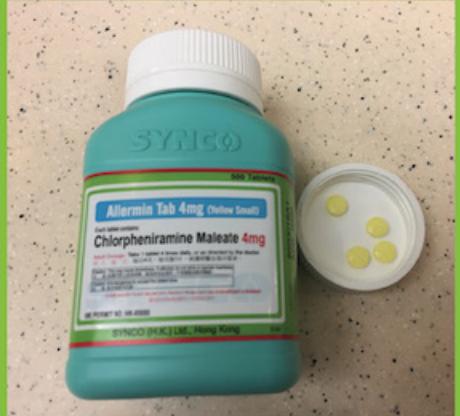
### 旅遊平安藥

常見的外遊不適包括發燒、上呼吸道感染、腸胃不適、暈車、暈船及蚊叮蟲咬等，途中亦有機會受傷。因此，建議攜帶的平安藥應包含以下藥物及用品：

- 退燒止痛藥
- 治療咳嗽藥
- 收鼻水 / 止敏感藥
- 止瀉藥
- 腸胃藥
- 暈浪藥
- 消毒藥水
- 紗布
- 膠布
- 生理鹽水
- 防蚊蟲物品

值得留意的是，部份傷風感冒藥，如常用於喉痛發燒的非類固醇消炎止痛藥並不適合腎病人士服用。所以在準備平安藥時應讓醫生或藥劑師了解病歷及現正服用的藥物，以避免服用不合適的藥物或出現藥物相互作用。而藥丸包裝會較藥水方便攜帶。上述藥物雖然不難在外地買到，但為慎防言語不通或緊急情況下未能購買，應事前自行準備以策萬全。

平安藥類型	例子	較常見副作用
退燒止痛藥	<p>Paracetamol **非類固醇消炎止痛藥，如Ibuprofen、Diclofenac，不適合腎病人士服用**</p> 	噁心
治療咳嗽藥	<p>Pholcodine</p>  <p>Diphenhydramine compound linctus **劑型多為藥水，如攜帶上機容量不應多於100毫升**</p> 	昏睡 困倦 便祕

平安藥類型	例子	較常見副作用
收鼻水 / 止敏感藥	Chlorpheniramine  	昏睡 困倦 口乾 視覺模糊
止瀉藥	Dioctahedral Smectite  	極少數病例出現 便祕
腸胃藥	Famotidine  	頭痛 頭暈
暈浪藥	Dimenhydrinate Cinnarizine	昏睡 困倦 口乾 視覺模糊

## 針對疾病接種疫苗

部分疾病如日本腦炎、黃熱病，需透過提前注射疫苗預防染病。病友可瀏覽衛生署旅遊健康服務網查詢旅遊目的地之健康風險。

(<https://www.travelhealth.gov.hk/cindex.html>)

## 對於正接受血液透析的病友

世界各地均設有血液透析中心，出發前可向主診醫生查詢及與當地中心聯絡。

### 參考資料

1. Hong Kong Travel Health Service website: Port Health Office of the Hong Kong Department of Health; [Available from:  
[https://www.travelhealth.gov.hk/tc\\_chi/travel\\_special\\_needs/chronic\\_illnesses.html](https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/travel_special_needs/chronic_illnesses.html).]
2. Traveling Tips for Elders: Elderly Health Service; [Available from:  
[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/exe\\_leisure\\_travel/travelingtips.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/exe_leisure_travel/travelingtips.html).
3. 糖尿病與旅遊. Cheers Gallery • Rehab Express.
4. Medical assistance: Cathay Pacific; [Available from:  
[https://www.cathaypacific.com/cx/zh\\_HK/travelinformation/help-for-passengers/medical-assistance/medications-and-needles.html](https://www.cathaypacific.com/cx/zh_HK/travelinformation/help-for-passengers/medical-assistance/medications-and-needles.html).



# 升級版自動腹膜透析機

## Homechoice Claria 讓治療更貼心



家居自動腹膜透析（俗稱「機洗」）是一種利用腹膜透析機進行洗肚的治療。腎友只須利用每晚的睡眠時間，按照預設程式來進行洗肚。百特公司的新一代自動腹膜透析機 Homechoice Claria，更增添一個遙距傳輸功能，將腎友洗肚的數據（如體重、血壓和超濾量）自動傳送至資料庫平台 Sharesource，在有臨床需要時，醫護人員可透過互聯網存取更準確及詳細的數據，從而作出分析和跟進，讓腎友獲得更適切的治療。

為了讓大家對新一代自動腹膜透析機有更多的認識，我們很高興邀請了腎友婉玲與我們分享使用 Homechoice Claria 洗肚機的經驗和感受。

## Homechoice Claria 提升治療效率

眼前這位聲音響亮、精神飽滿的婉玲早於27年前因腎衰竭而曾進行洗血和腎臟移植，然而直至今年8月尾，婉玲的移植腎出現衰竭而需要進行洗肚治療。除身體毒素處於高水平外，婉玲亦出現皮膚痕癢和水腫的症狀，因此婉玲在今年8月尾入院進行了洗血，以及家居洗肚的訓練。在經過個多月的訓練後，婉玲回家自行進行家居洗肚。在進行洗肚後，身體的症狀也陸續獲得改善，並保持病情穩定。

對於首次接觸「機洗」的婉玲，新一代自動腹膜透析機 Homechoice Claria 帶給她良好的使用體驗。她表示：「由於這部洗肚機能將每日洗肚的治療數據儲存，並自動傳送至資料平台。當洗肚出現問題時，護士能夠有另一個途徑，看到我每週期的洗肚數據及情況，以協助她們與醫生商討下一步的做法，例如是否需要提早覆診、更改療程或調較藥物等等。這不但減省我們舟車勞動之苦，亦能省卻覆診的次數和費用。」另外，她表示醫生亦可因應病人的情況來調較治療程式，並遙距傳送至洗肚機，病人只須接受便可使用新的程式來進行每晚的治療，十分方便。婉玲相信這新一代洗肚機亦適合年長及記性較差的腎友使用，讓醫護人員直接獲得他們洗肚的數據。



# 家居洗肚 讓生活多一點自由

除了新一代洗肚機帶來的好處外，婉玲回想起當初決定使用「機洗」的原因是希望得到多一點的自由時間：「雖然我已經退休，但仍然差不多每天都會到佛堂服務，如使用每天3次的手洗肚的方法，這令我無法外出活動，對我的生活造成不便。」此外，由於婉玲亦同時存有骨痛和關節問題，所以人手洗肚後在身體留下的兩公升洗肚水，對她的骨骼、關節也帶來了沉重的負擔。因此，「機洗」的治療也為婉玲減輕身體的負荷。

最意想不到的是，婉玲的生活亦因此而變得規律。婉玲每晚約9點鐘開始洗肚至明日早上的7時完成，她表示：「在洗肚期間，如果還未睡覺，我會進行一些簡單的運動或做自己喜歡的事。」這正正讓喜歡四處走動的婉玲能放慢一點腳步，享受多一點私人時間。



## 樂觀面對 積極與病共存

在空閒時，婉玲都儘量抽時間做一些輕鬆的運動來保持身體活躍，以及透過增加排汗來排出毒素，希望能藉以減輕腎臟負擔。在飲食方面，婉玲亦會戒口，儘量減糖減鹽，目的希望在洗肚的同時能透過運動和健康飲食來保持病情穩定。另外，樂觀的婉玲亦喜歡鑽研方法來解決生活上的難題，積極與病共存。她亦很樂意將自己的心得經驗與其他腎友分享，希望藉著這些方法能幫助他們解決治療上的疑難。最後，婉玲希望以同路人的身分鼓勵腎友們勇敢面對疾病：「雖然腎病為我們身心都帶來困擾和負擔，但只要保持樂觀的心境面對，很多事情都能解決。」



新一代

百特 Homechoice Claria

自動腹膜透析機



## 家居自動腹透 生活再展姿采

- 洗腎療程自動完成，操作簡易
- 療程在休息時間進行，無礙日常生活
- 安在家中洗腎，增加生活自主空間
- 配以遙距傳輸功能，能持續儲存數據
- 簡化醫療數據，促進醫護人員分析及調整治療設定
- 患上腹膜炎的機會遠低於「手洗」<sup>2</sup>
- 設有購買<sup>®</sup>、租用<sup>#</sup>及借用<sup>\*</sup>可供選擇
- 技術支援完善<sup>+</sup>

\* 詳情請向百特醫療用品有限公司查詢。

# 租機優惠計劃由百特醫療用品有限公司提供。

\* 借用計劃用香港腎臟基金會免費提供，有關詳情及申請資格，請向基金會查詢。

\* 百特租機優惠計劃包括保險、維修及保養：免費借用計劃之參加者，首18個月不用支付維修或保養費用；有關細節及條款，請向百特醫療用品有限公司或香港腎臟基金會查詢。

<sup>1</sup>「手洗」即連續性可攜帶腹膜透析 (continuous ambulatory peritoneal dialysis)。  
參考資料：Ho, YW, et al. Hong Kong J Nephrol 2010;12(2):81-98.

References:

1. Jain AK, Blake P, Cordy P, et al. J Am Nephrol 2012;23:533-544.
2. Ho YW, Chau KF, Choy BY, et al. HKJ Nephrol 2013;15:28-43.
3. Rebillard KS, Adams J, Ali TZ, et al. Nephrol Dial Transplant 2007;22:2991-2998.



Baxter Healthcare Limited

Suites 2701-3, 27/F Oxford House, Taikoo Place, 979 King's Road, Island East, Hong Kong

Tel: (852) 2807 8500 Fax: (852) 2807 8596

HK/186/18-0005

**Baxter**

Making possible personal.

## 腎友聯免費健康講座

腎友聯於2018年8月11日(星期六)，下午2時30分至4時，假香港小童群益會，舉辦免費的健康講座。是次講座的主題為《丙型肝炎對腎臟健康的威脅》。本會在此非常感謝屯門醫院腸胃及肝臟專科李建綱顧問醫生、聖雅各福群會惠澤社區藥房邱文珊註冊藥劑師，義務擔任是次講座的主講嘉賓，從醫生及藥劑師的角度，詳細介紹丙型肝炎藥物治療的最新發展，以及惠澤社區藥房的藥物資助計劃詳情，讓參加者可以進一步瞭解丙型肝炎對健康的影響！



## 器官捐贈推廣約章活動

活動日期	活動名稱
2018年9月14日	《從獲新生有賴您》器官捐贈推廣計劃 明愛屯門馬登基金中學
2018年9月28日	《從獲新生有賴您》器官捐贈推廣計劃 香港培道中學
2018年10月10日	《從獲新生有賴您》器官捐贈推廣計劃 寧波第二中學
2018年11月10日	器官捐贈日2018 中央器官捐贈登記名冊成立10周年
2018年11月13日	《從獲新生有賴您》器官捐贈推廣計劃 香港戒毒會



# 中秋節病房探訪2018

每年的中秋節，腎友聯都會非常忙碌，因為一年一度的病房探訪又要到了。今年，我們共到訪了12間醫院，探訪了508位腎友，包括首次到訪天水圍醫院的血液透析中心、以及博愛醫院的內科病房，讓更多的腎友受惠。當然，還要感謝香港腎臟基金會的協助，將我們小小的心意贈予在賽馬會透析中心接受治療的腎友，期望下一年可以親身到訪，與各位歡渡佳節。在此，要感謝各院醫護人員的協助、各贊助商的鼎力支持，讓腎友在中秋佳節都收到一份窩心的暖意。

探訪日期	到訪地點
9月11日	東華醫院 瑪麗醫院
9月12日	伊利沙伯醫院 威爾斯親王醫院
9月13日	將軍澳醫院
9月18日	仁濟醫院 瑪嘉烈醫院
	天水圍醫院
9月19日	博愛醫院 屯門醫院
9月20日	東區尤德夫人那打素醫院 基督教聯合醫院



## 腎友照顧者同樂日

為了加強對腎友照顧者的關注，腎友聯由2018年起，將會不定期舉辦照顧者的專屬活動，讓不同醫院的照顧者有機會互相交流。第一波的活動已於2018年11月18日舉行，腎友及照顧者可以暫時放鬆心情，免費到海洋公園遊玩，是次活動共有51位參加者出席。有興趣參加的朋友，就要密切留意我們下一輪的活動宣傳了。



## 社區展覽活動

腎友聯於2018年12月2日，假黃大仙廣場舉辦社區展覽，透過舉辦工作坊及展覽，讓市民大眾關注器官捐贈的重要性。同場，還有多個黃大仙區國際復康日的協辦機構，舉辦各類型的攤位、表演，發揮傷健共融的精神。大家透過相片，應該也可以感受到活動當日的歡樂氣氛。



## 活動宣傳

### 對內腎病關注講座預告

日期：2019年4月27日(星期六)

時間：下午2時30至5時

地點：九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓閣樓研討室

題目：透析病人外遊知多少

講者：瑪嘉烈醫院內科及老人科馮加信顧問醫生

備註：如欲瞭解講座的詳情，請致電8100-0821向腎友聯查詢

## 腎吾腎，以及人之腎

明年《世界腎臟日2019》的主題是讓所有人都能受惠於腎病預防和讓腎病及早得到醫治的好處。這是一個非常偉大的願景，也令我想起我國有「亞聖」之稱的孟子有一名句：「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」其原意是推動每個家庭可以好好地照顧各自的長者及幼兒，以致可以惠及整個社會其他的長者及幼兒。由此，我想起了一句相關的說法：「腎吾腎，以及人之腎。」

是的，所謂「腎吾腎」正正代表我們每個人都應該好好地活出能促進及保護腎臟健康的生活：「避免吸煙、多飲用清潔的水、定期運動、培養良好的飲食習慣，如低糖、低鹽、低脂等。」

此外，如個人有腎病的家族史，便應及早定期作簡單的檢查，由於腎病早期可以是沒有徵狀的，故定期量度血壓、驗小便、驗血評估腎功能都是十分有效的篩查方法。一旦發覺腎功能受損，便應及早延醫診治。當代的醫學發達，我們有很好的藥物及其他行之有效的治療方案，如及早得著醫治，當可保護腎功能，預防腎衰竭。

而「以及人之腎」其實就代表了我們關注自己個人腎臟健康之餘，也要推動整個社會去關注護腎的意識，透過不同的渠道去推廣健康生活態度、以及儘早檢查並接受適切醫治的重要。此外，更加要為社群爭取全面的醫療保障，讓有需要的腎病患者能在不需擔心醫療使費的情況下，藉著公平、公正、高透明度及可持續發展的制度，讓罹患末期腎衰竭的患者接受全面的腎替代治療如透析及腎臟移植等。

其實，所謂「腎吾腎，以及人之腎」正正就代表每個人先對自己的腎臟健康負責，繼而對自己的家人負責，再活出一個對社會負責的生命。人人腎臟健康，大量的家庭就可以免去照顧長期罹患末期腎病患者的壓力；社會也不用耗費太多的公帑去為這些患者購置昂貴的藥物和儀器。當然作為一個負責任的政府，必然應該適當地運用公帑去為市民提供一個醫治腎病的安全網。在提供適切醫治腎病的資源之餘，更應設立好的制度來確保人人都得到公平及合理的對待。

讓我們一起為「腎吾腎，以及人之腎」這個偉大的願景共同努力，為眾生締造一個美好健康的明天。



關子凱醫生  
2018年11月21日

# 時事超聲波皮文

## 器官捐贈不限制 海外註冊同性配偶

《2018年人體器官移植（修訂）條例草案》委員會於5月25日進行首次會議，衛生署代表回應議員陳志全提問時澄清，只要受贈人及捐贈人在該項移植時，兩人的婚姻已持續不少於3年，註冊醫生就可以為其進行器官移植。衛生署首席醫生吳秉琛醫生澄清指，條文中「婚姻」的定義包括「在香港以外地方按照當地當時施行的法律舉行的婚禮或締結婚姻」，而當中未有分辨同性或異性婚姻，亦即在海外註冊的同性伴侶，都可以被視為配偶關係。

資料來源：《蘋果日報》  
刊登日期：2018年5月28日

## 醫管局推腎臟配對 捐贈先導計劃

醫管局推出腎臟配對捐贈先導計劃，若有親屬捐腎而不適用的病人，可透過電腦配對同類情況的病人和捐贈者，讓兩名病人都可以獲得合適腎臟移植。計劃是自願參與，接受交叉捐贈的兩組人要接受醫學和心理評估，經人體器官移植委員會批核後，醫院會安排兩組手術同時進行。醫管局10月起會邀請病人參加，期望可縮短病人輪候時間。

資料來源：Now新聞台  
播出日期：2018年8月30日

立會三讀通過草案  
放寬器官交叉捐贈  
最快年底試行  
**交叉捐腎**

## 亂食止痛藥心衰竭風險倍增

不少受傷患困擾的人，容易因貪方便等原因，選擇在網上或聽從親友介紹，自行買止痛藥醫治傷患或減痛，但麻醉科專科醫生李靜芬表示，消炎止痛藥並非人人適合服用，特別是口服的非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs），長期胡亂食用有機會增心臟衰竭風險逾一倍，建議痛症患者應盡早求醫，勿自行用藥。

資料來源：《蘋果日報》  
刊登日期：2018年10月24日

## 建議捐器官前驗戊肝

本港今年8月爆發全球首宗因器官移植導致「一傳五」感染戊型肝炎個案，引發醫學界討論應否要求器官捐贈者接受戊型肝炎測試。偵破該宗個案的港大醫學院微生物系講座教授袁國勇昨指，為器官捐贈者安排驗戊肝的成本不高，只需在手術前抽樣本化驗；即使之後驗到戊肝，只要及早安排受贈者服用利巴韋林治療，就可把肝功能受損減到最低，認為應推行檢查。

資料來源：《蘋果日報》  
刊登日期：2018年10月25日

## 「醫局之父」1988年改革公院

活躍政界半世紀，有「政壇教父」之稱的「大Sir」鍾士元，於2018年11月14日逝世，享年101歲。七、八十年代，香港的公立醫院服務及環境欠佳一直為人詬病，時任港督衛奕信邀請鍾士元任「開荒牛」，於1988年成立臨時醫院管理局，推動公立醫院改革，1990年在醫管局成立後更擔任首任主席，並將各醫院管理權交予醫管局，成功帶領香港的公營醫療發展踏入新的里程。

資料來源：《蘋果日報》

刊登日期：2018年11月15日



## 肝衰竭等不及做換肝手術離世

患上急性肝衰竭，急需換肝的江振超於11月25日晚去世。其太太透過九巴向外界表達感激之情，指過去一星期，醫院一度物色到合適的肝臟進行移植，可惜丈夫身體情況已不適合進行手術，然而全賴市民的無私精神，令到另一位病友得到肝臟移植的機會。她亦感謝傳媒和市民一直以來的關心和鼓勵，希望大家繼續響應器官捐贈，幫助有需要的人。

資料來源：《香港經濟日報》

刊登日期：2018年11月26日



## 器官捐贈新登記人數恐見新低

今年是「中央器官捐贈登記名冊」成立10周年，截至2018年11月16日，新登記人數為15,828，與2014年最低紀錄的1.9萬人仍有一段距離。衛生署助理署長馮宇琪表示，若社會出現感人的事件器官捐贈登記人數會急增，例如去年「鄧桂思事件」期間激發1.7萬人登記器官捐贈；但之後鄧桂思需換肝「開漏藥」醫療事故報道，卻令市民當刻失去信心，隨即有1200人退出名冊。

資料來源：《明報》

刊登日期：2018年11月26日

## 換腎渣馬跑手鼓勵捐器官

長期病患者接受器官移植後不但重獲新生，更可超越自己挑戰馬拉松比賽。59歲的陳國明，8年前接受腎臟移植手術，憑不斷努力由離開病床至再次站起來，一步一步學習走路愛上跑步，至現時完成一場又一場的全馬賽事，都見證了接受器官捐贈後身體驚人的復原能力。他明年2月將會第6度參加渣打馬拉松的全馬項目，冀憑自身經歷啟發更多人支持器官捐贈。

資料來源：《東方日報》

刊登日期：2018年11月27日



## 改革香港醫務委員會

### 導言

改善香港醫務委員會（下稱「醫委會」）運作的方案經過多年的醞釀，在各方的磋商及協調下，終於透過修訂《醫生註冊條例》（下稱「《條例》」）取得成果。

### 改革的背景

近年，醫委會接獲的投訴個案不斷積壓。在修訂《條例》前，一個個案由接獲投訴直至進行紀律研訊，平均需要六年時間。醫委會的公信力和運作效率備受社會大眾關注。另一方面，社會普遍認同應在醫委會加入更多業外委員，以提升其問責性及公信力。再加上社會對醫生人手緊絀的熱切討論，以上種種，使得透過修訂《條例》以改善醫委會的運作變得刻不容緩。

### 《2017年醫生註冊(修訂)條例》 (下稱「《修訂條例》」)

《修訂條例》有三大主要目的，分別為  
(一) 改善醫委會的投訴處理及紀律研訊機制；  
(二) 增加醫委會的業外人士參與，以提升問責性及公信力；以及  
(三) 讓醫委會可批准有限度註冊的申請年期由不多於一年延長至不多於三年。

### 為醫委會的投訴處理及紀律研訊訂定現代化機制

在修訂《條例》前，醫委會處理投訴的機制上有不少因法例所限而引致的樽頸問題。儘管政府已投放額外資源協助醫委會推行各種行政措施，以增加投訴處理的效率，但對紓緩個案積壓的作用仍然很有限。《修訂條例》扭鬆了法例所造成的樽頸，在增加處理投訴的效率和靈活性的同時，進一步為醫委會訂定現代化機制，包括：設立「研訊小組」以進行研訊，有別於以往由醫委會進行研訊會議；增加業外人士在投訴處理及紀律研訊機制方面的參與；容許成立多於一個「初步偵訊委員會」（下稱「偵委會」）及「研訊小組」，以增加效率；以及，把審裁員的人數由14名增加至最多140名，使有充足的業內及業外審裁員參與「偵委會」及「研訊小組」。透過以上修訂及政府在資源投放上的配合，期望醫委會在完成處理積壓的個案後，能達致在兩年內完成需要進行研訊的投訴個案。

## 使醫委會的組成能與時並進

另一方面，透過《修訂條例》，更多業外人士可參與醫委會的工作。在修訂《條例》後，業外委員的數目由四名（佔委員總數約14%）增至八名（25%）。委員數目亦由28名增至32名。新增的四名業外委員無須行政長官委任，其中三名由病人組織直接選舉產生及一名由消費者委員會直接提名。

## 業外委員選舉

《修訂條例》獲通過後，政府及醫委會隨即就業外委員選舉進行立法及選舉籌備工作。業外委員選舉每三年進行一次，委員的任期為三年，任期完結後可再度參選。醫委會秘書處早前已按照《醫務委員會（選舉和委任業外委員）規例》所訂明的程序，邀請合資格的病人組織申請成為選舉人。首份選舉名冊已於本年9月發布，在完成提名候選人及投票等程序後，選舉預計可於本年年底完成，目標是讓三名業外委員於2019年年初就職。

## 增加有限度註冊對非本地培訓醫生的吸引力

近年另一個備受關注的議題是醫療專業人手不足的問題。眾所周知醫生的培訓周期長，培訓一名專科醫生至少要十三年的時間。有意見認為可以引入非本地培訓醫生以助解決燃眉之急。

現時，非本地培訓的醫科畢業生除了可透過醫委會的執業資格試註冊成為正式註冊醫生，指定機構（包括衛生署、醫管局和本港兩間醫學院）也可為非本地培訓並證實具備相關經驗和知識的醫生向醫委會申請有限度註冊，使其在該機構從事教學、研究或臨床工作。

《修訂條例》的其中一項主要修訂，是把有限度註冊醫生的註冊及續期有效期，由不多於一年延長至不多於三年。此舉有助吸引更多合資格的非本地培訓醫生來港執業，以紓緩公立醫院前線醫生人手不足的問題。有關措施只是一項優化安排，並不存在降低來港執業醫生的門檻，本港醫生供應的基石仍是本地兩所醫學院培訓的醫生。

## 結語

香港高效而且優質的醫療系統令我們引以為傲，要保持優勢，如何確保醫療人手的長遠穩定供應，並為醫療專業的發展和規管訂下方向性的建議尤其重要。縱然本港正面對人口老化及市民的醫療需求與日俱增等多方面的挑戰，政府仍會迎難以上，積極凝聚社會各界的支持和努力，以確保香港的醫療系統得以健康持續發展。

# 食譜推介

撰文：余潔嬪

## 金沙四季豆

### 材料：

四季豆一包、鹹蛋黃三個、指天椒一隻、薑片、鹽、糖、酒各適量

### 製法：

- 四季豆洗淨、切段備用；
- 燒熱一鍋水、下鹽、糖、酒、薑片；煮滾後下四季豆煮熟，盛起備用；
- 鹹蛋焗熟後取蛋黃壓碎備用；
- 燒熱鑊下油、下蛋黃碎爆炒、再加四季豆、指天椒炒勻即可上碟。



## 蝦膠釀油條

### 材料：

油條一條、蝦膠四両

### 製法：

- 油條切成四段、中間割開，釀入蝦膠
- 燒熱鑊下油、下油條慢火煎、蝦膠朝下煎熟即成。

### 備注：

蝦膠可隨意轉用鯪魚肉或墨魚膠。





撰文：註冊營養師黃志恩

# 節日飲食攻略

每年這段時間，中西節日接踵而來。尤其是中國家庭，每個節日都有不同的特色食品，加上很多親朋好友都會藉著節日，相約歡聚，共渡佳節當然都離不開飲飲食食，所以需要控制飲食的朋友，都會非常苦惱！

因應節日飲食，註冊營養師有以下的心得與大家分享：

## 1. 不要急、不多吃

飲飲食食是每人每日都要做的事情，所以不要覺得是麻煩事或苦事，應該開開心心地進食，只要遵循均衡飲食的原則，適量選擇多元化的食物，就可以好好地享受飲食的樂趣。

## 2. 少加油計醬

油、鹽、糖的用量是大部分長期病患者需要節制的，如糖尿病患者忌糖、高血壓患者忌鹽、心腦血管病患者忌油等。其實，醬汁隱藏很多油、鹽、糖，建議外出用膳的時候，盡量避免或減少醬汁，既可吃出食物的原味，又可減少吸收多餘的熱量和鹽分。

## 3. 三二一比例

均衡飲食的原則，是指澱粉質、蔬菜、肉類的比例是：三、二、一，所以，腎友如果能依循這原則選擇食物，就不用擔心因為吃得不恰當，而影響健康和病情控制。

## 4. 食得有計劃

如果要出外用膳，就應該避免一日三餐都出外進食，建議預留早餐或午餐在家裡進食，會比較容易計算飲食量，並減少高油、高鹽、高糖的餐點。但腎友要謹記每餐進食時間和分量不要偏差太多，配合適當的藥物，才能有效控制病情。

## 5. 多瞭解食材

多瞭解節日食品的成分，可以嘗試自己在家中製作，就可因應自己需要，選用較健康和合適的食材，製作適合自己的分量，既可以品嚐節日美食、又可以吃得放心。

## 6. 別忘記飲品

腎病患者很多時都要限制水分的攝取量，記得所有茶、水、咖啡、湯等都是流質食物，要留意食用分量；包含酒精的飲品，更要小心，一不留神飲多兩杯，就會過量，影響身體健康。

飲食有法

# 腎友聯

## Alliance for Renal Patients Mutual Help Association 【捐款表格 Donation Form】

謝謝你的捐款 Thank you for your kind support!

請以正楷填寫 Please complete the form in **BLOCK LETTERS**:

(請在適當的方格內加上「√」 Please tick where appropriate)

### 捐款者個人資料 Donor Personal Information

捐款人姓名: (姓) \_\_\_\_\_ (名) \_\_\_\_\_ 稱呼 (□先生 / □女士 / □小姐)  
Name of Donor Last Name First Name

公司名稱 Company Name:

電話號碼 Tel. No.: \_\_\_\_\_ (日間 Day) \_\_\_\_\_ (夜間 Night)

地址 Address:

電郵 E-mail:

### 捐款資料 Donation Details

本人/本公司樂意捐助 I/My Company would like to donate

HK\$500  HK\$1,000  HK\$2,000  其他金額 Other HK\$ \_\_\_\_\_

### 捐款方法 Donation Methods

以劃線支票捐助，支票抬頭請寫「腎友聯」。

By crossed cheque: Payable to "Alliance for Renal Patients Mutual Help Association"

支票號碼 Cheque No.: \_\_\_\_\_ 發票銀行 Issuing Bank: \_\_\_\_\_

直接存入腎友聯於匯豐銀行之銀行戶口: 080-1-077819

By Direct Transfer to ours HSBC A/C No. 080-1-077819

請填妥此表格連同劃線支票 / 銀行入數紙寄回九龍橫頭磡邨宏禮樓地下轉腎友聯，以便發出正式收據。

Please forward this form together with crossed cheque / bank's pay-in to **Alliance for Renal Patients Mutual Help Association, G/F Wang Lai House Wang Tau Hom Estate Kowloon** for issuing official receipt.

由本會填寫 **For Official Usage**

經手人姓名 :

職 位 :

收到日期 :

收據號碼 :

收據寄發日期 :

**出外旅遊，對香港人來說，實屬等閒事。遇著週末、長假期、平機票，快閃幾天是常識吧！看似理所當然的事，但原來當你患上腎病後，一切就變得不再容易，但也非不可能的任務。**

家居血液透析患者曾達年（Herbert），今年就迎來透析後的首趟旅程，與太太同遊英國。在8天的行程中，Herbert在當地的醫院安排了兩次的血液透析，原來只要出發前做足準備，洗腎的朋友也可以享受旅遊帶來的樂趣。

在患病之前，Herbert因為工作關係，經常要到處飛，但開始了洗腎之後，一直都沒有機會到海外旅遊，趁著要到英國處理事情，他就開始計劃這次的旅程。在當地親友的協助下，Herbert很快就找到有為海外旅客提供血液透析服務的醫院，他立即用電郵向當地醫院查詢，並瞭解在英國進行洗血服務的流程及收費，原來旅客只要提供基本的個人資料、病歷、醫生信、驗血報告等，就可以申請英國當地的洗血服務。

在確定英國的醫院可提供服務後，Herbert就向主診醫生提出他的旅遊大計，醫生為瞭解他最近的身體狀況、還安排他提前覆診、Herbert在聽取醫生的專業意見後，開始計劃整個旅程及洗血的時間；而在出發前，醫生也明白旅行期間飲食一定會較放鬆，還特地開了些鉀粉予Herbert，以備不時之需。

Herbert提醒，歐洲及很多已發展的國家，都有為海外旅客提供洗血服務的地方，而醫院的配套及人手會較為完善，當然收費



會較普通的透析中心貴一點，而且很多時候都要出發前先繳清洗血的費用，才可成功預約洗血服務，腎友在計劃行程前要瞭解清楚。

其實，洗肚或洗血治療是全球化的，Herbert相信其他國家的治療流程與香港都是大同小異，但腎友在計劃行程時，必須要留意目的地的環境、天氣、甚至是語言，因為這些因素都會增加治療的風險。所以一些較落後的國家、或是語言不通的地區，就不會是腎友外遊的首選了。試想想，如果你不能與當地的醫護人員溝通，當發生問題的時候，就可能會帶來很嚴重的後果，這點一定要特別注意。

另外，腎友除安排洗血治療外，還要妥善安排及管理藥物，因為腎友常用的針藥都比較多，建議腎友可以自備所需的藥物及針劑，一方面可以確保用藥及劑量的準確性，另一方面又可以省下一筆藥物開銷，可說是一舉兩得。Herbert建議針藥一定要隨身攜帶，不要寄存在行李箱，萬一行李出現延誤或寄失了，就會很麻煩。當然，腎友也要備妥醫生簽發的證明文件，詳細列明藥物的用途、劑量等資料，就算遇上海關查問也可提供參考。

最後，是行程或路線的安排也要花點心思，以今次英國的行程為例，Herbert在離開香港前已做了一次血透，故在英國旅行期間，他只接受了兩次治療，讓自己有較多時間到其他地方觀光遊覽，所以腎友在計劃行程及治療時間，一定要與主診醫生商量，才可作出適當的安排。

Herbert希望透過這次的分享，鼓勵身體狀況穩定的腎友，也可以計劃出外遊玩，讓自己可以放鬆一下。其實，只要肯踏出第一步，腎友外遊並不是夢。Herbert表示，現時有些郵輪，船上有完善的醫療設備，更可提供透析服務，Herbert已開始計劃下一趟的郵輪假期，你又準備好了嗎？



# 助您輕鬆面對腎性貧血

**100%** 資助有

需要自費購買人造  
紅血球生成素的醫  
管局病人，每月補  
貼額上限為港幣500  
元，病人只需在醫  
院內藥房如常購買針  
藥無須奔波。

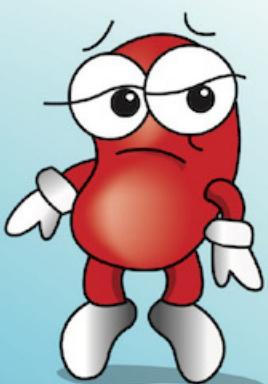
有關詳情，請向您  
的腎科醫生查詢

## 慢性腎衰竭的併發症 – 腎性貧血

由於腎臟受損，患有慢性腎衰竭的病人很多時沒有足夠的紅血球生成素，造成腎性貧血。以一個成年男性來說，血色素數值低於13g/dL就屬於貧血，女性的指標為12g/dL。腎性貧血乃指血色素低於10g/dL。

服用鐵補充劑是其中一個治療腎性貧血的方法。若病人除腎病以外沒有其他導致貧血(缺乏紅血球生成素)的因素，一般可接受基因工程製造的再組合人體紅血球生成素(俗稱補血針)治療。

新一代特長效力的紅血球，能促進骨髓製造更多紅血球，療程可為一星期一次，兩星期一次甚至四星期一次。由於身體製造紅血球需時，因此大概在接受治療後4星期才會見到療效。



**KYOWA KIRIN**

# NESP®

Darbepoetin alfa

新一代特長效力“生血針”可有效控制貧血  
同時減少“每一個月”注射次數



## 腎友注意：

請向您的醫生諮詢有關腎友“生血針”藥物補助計劃的詳情。



**KYOWA KIRIN**

協和醣酵麒麟(香港)有限公司  
香港北角電器道169號13樓B室  
電話: (852) 2956-0828  
傳真: (852) 2956-1627



*Alliance for Renal Patients Mutual Help Association*

九龍橫頭磡村宏禮樓地下

G/F, Wang Lai House, Wang Tau Hom Estate, Kowloon

Tel: 8100 0821 Fax: 2336 9794 Web Site: <http://www.arpmha.org.hk> Email: [arpmha@arpmha.org.hk](mailto:arpmha@arpmha.org.hk)