

從

# 腎開始

腎友聯出版

腎病資訊期刊

二零二零年五月

第五十一期

非賣品



淺談新型冠狀病毒  
中醫解說新冠肺炎  
防疫物資派發花絮  
疫症預防健康建議

你我積極齊參與

攜手同心齊互勉

# NESP<sup>®</sup>

## 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<sup>1</sup>



如何進行皮下注射

**Kyowa KIRIN**

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

#### Reference:

1. Nesp Packaging Insert

#### Abbreviated Package Insert of NESP

**Composition:** Darbepoetin  $\alpha$ ; **Indication:** Renal anaemia; **Dosage and Administration:** Haemodialysis patients Initially 20 mcg single IV inj once wkly. When switching from erythropoietin prep or epoetin  $\beta$ , initially 15-60 mcg single IV inj once wkly. Maintenance dose: 15-60 mcg single IV inj once wkly. If alleviation of anaemia is maintained by once wkly inj, dose can be changed to 2-fold of the initial dose once every 2 wk. Max: 180 mcg single inj. Peritoneal dialysis patients & patients w/ chronic kidney disease not on dialysis Initially 30 mcg single SC or IV inj once every 2 wk. When switching from erythropoietin prep or epoetin  $\beta$ , initially 30-120 mcg single SC or IV inj once every 2 wk. Maintenance dose: 30-120 mcg single SC or IV inj once every 2 wk. If alleviation of anaemia is maintained by once every 2 wk inj, dose can be changed to 2-fold of the initial dose once every 4 wk. Max: 180 mcg single inj.; **Contraindication:** Hypersensitivity; **Precautions:** Patients w/ MI, pulmonary infarction, cerebral infarction or those w/ history of these conditions who may experience thromboembolism; HTN; history of hypersensitivity; allergic predisposition. Should not be used in patients w/ other types of anaemia. Assess patients for risk of reactions eg. shock. Monitor Hb conc or haematocrit level at regular intervals. Hypertensive encephalopathy; pure red cell aplasia; hyperkalaemia. Fe should be administered w/ Fe deficiency. Shunt occlusion or residual blood in hemodialyzers. Blistering & skin exfoliation reactions. Concomitant use w/ erythropoiesis stimulating agents. Pregnancy & lactation. Children. Elderly. Patients w/ chronic kidney disease not on dialysis: Closely monitor blood fluid & electrolyte balance, renal function & BP; serum creatinine conc & CrCl. **Clinically significant adverse reactions:** Increased BP, shunt thrombosis/occlusion, headache, malaise; **P/P:** Inj (pre-filled syringe) 20 mcg/0.5 mL, 40 mcg/0.5 mL, 120 mcg/0.5 mL, 180 mcg/0.5 mL.

Please refer to the full prescribing information before prescribing. Further information is available upon request

(KHK-NESP-4-052020), Date of Production: 05/2020



## 腎友自強計劃

# APD

(自動化腹膜透析)

## 睇真啲

**Baxter**

末期腎衰竭病人要接受洗腎(洗血或洗肚)治療，洗肚又分為CAPD(連續性腹膜透析)及APD(自動化腹膜透析)。用CAPD的腎友需要每天隔數小時更換透析液，用APD的腎友只須在睡前接駁機器進行透析，到早上起來便完成，日間完全無需再做任何治療。

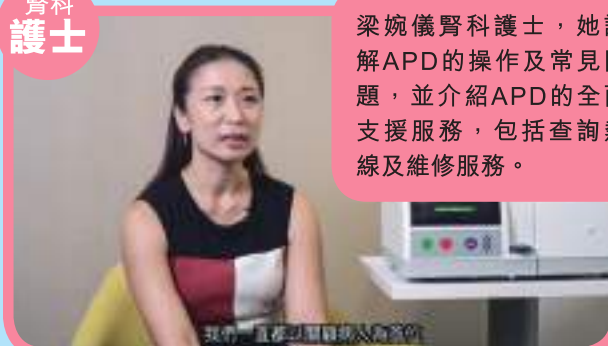
Baxter百特香港為了讓腎友更清晰理解APD對腎友生活質素的作用，特別製作六個錄像，包括有醫生、護士、照顧者以及三名使用APD的腎友現身說法，讓其他腎友更清晰掌握APD對腎友的治療及改善日常生活的好處。

腎科  
醫生



盧維基醫生講解APD的治療方法，對腎友及其家人的好處，建議醫管局研究提供更多相關服務。

腎科  
護士



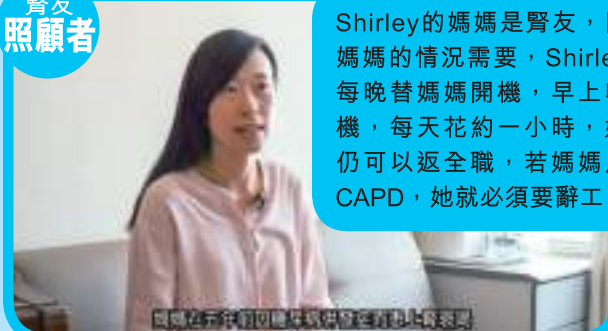
梁婉儀腎科護士，她講解APD的操作及常見問題，並介紹APD的全面支援服務，包括查詢熱線及維修服務。

林北涓腎友，七十歲，自2009年開始使用APD，每晚自己開機，他認為操作容易，過去曾經攜機去美國旅遊、上遊輪等，享受理想生活質素。



APD  
腎友

腎友  
照顧者



Shirley的媽媽是腎友，因媽媽的情況需要，Shirley每晚替媽媽開機，早上收機，每天花約一小時，她仍可以返全職，若媽媽用CAPD，她就必須要辭工。

APD  
腎友



蕭煒是一名在職人士，用APD在晚間進行透析，日間如常工作，維持收入，還可以相約朋友吃飯，維持正常社交。

APD  
腎友



張美珊曾用CAPD洗肚，後改用APD，希望維持日間上班和社交，2019年8月，她更幸運地成功換腎。



百特腹膜透析機

24小時熱線支援

**: 9160 3535**

\*如對透析治療有疑問，請向醫護人員查詢。

各位，如欲收看六個訪問錄像，請掃描右方QR Code(二維碼)



# 《從腎開始》訂閱計劃

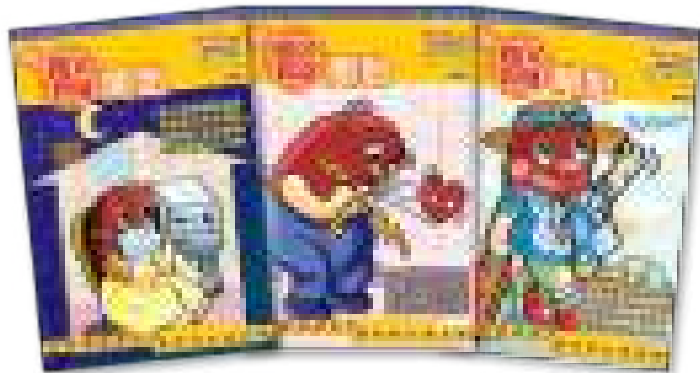
《從腎開始》腎科專題雜誌的出版，是希望為腎病患者提供免費的渠道，瞭解與疾病相關的資訊。期刊每年共出版 3 期，通常於 4 月、8 月及 12 月份下旬出版。

**3 期訂閱費用  
合共港幣 \$25**

## 訂閱方法

填妥下列的訂閱表格，連同劃線支票 HK\$25 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：81000821



## 《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：☐ 30 歲或以下 ☐ 31-40 歲

☐ 41-50 歲 ☐ 51-60 歲

☐ 61-70 歲 ☐ 71 歲或以上

所屬醫院：\_\_\_\_\_

☐ 新訂戶：請由下一期即第 52 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」

滙豐銀行帳戶號碼：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 \$10。



# 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程等，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 —— 第五十一期  
2020 年 5 月

- 4 《從腎開始》訂閱表格
- 5 《多多益腎》書刊訂購表格
- 7 編者的話
- 8 健康茶水站
- 11 醫藥放大鏡
- 14 中藥小百科
- 16 框框話你知
- 18 飲食有法
- 20 時事超聲波
- 23 說不完的故事
- 25 醫生隨筆
- 26 醫療熱點
- 29 捐款表格

## 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。

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。



新型冠狀病毒於 2020 年 1 月爆發，香港的防疫物資出現嚴重短缺。農曆新年過後，物資供應更加緊張，口罩、消毒酒精、酒精搓手液、消毒酒精紙等物資的價格大幅上漲，每天都有市民排隊輪候購買口罩。

腎友因為治療的關係，必須定期回醫院洗血、覆診；而在家中的腎友，即使足不出戶，仍需使用口罩、消毒酒精、酒精搓手液、消毒酒精紙等物資，於家中進行透析治療。腎友聯於 1 月尾開始搜尋防疫物資，終在 2 月中陸續收到社會各界熱心人士的捐贈，並立即免費派發予有需要的腎友應急，現時已有超過 1200 名腎友受惠，有關防疫物資派發詳情，請留意《框框話你知》專欄。

現時，部分防疫物資的供應開始穩定，但售價仍相對昂貴，對有經濟困難的腎友而言也是一份負擔，本會將繼續留意防疫物資的供應情況，如有需要，將會繼續免費派發防疫物資予有需要的腎友。有關詳情可留意腎友聯 Facebook 專頁公佈。

另外，腎病患者因為治療、服用抗排斥藥物等因素，免疫力較一般人低，感染新型冠狀病毒的風險亦相對增加，加上腎友經常要出入醫院等高風險的地方，所以防疫措施必須要跟從，今期的《健康茶水話》專欄邀請了香港大學內科學系臨床副教授葉逸軒醫生，與腎友分享防疫須知。

而有關社交、個人衛生、環境衛生、外遊等資訊，可參考衛生防護中心的健康建議，詳情請留意《醫療熱點》專欄。

最後，疫情現時已蔓延到全球多個國家，感染及死亡個案相繼出現，腎友及照顧者在這非常時期，一定要格外注意個人衛生，保持心境開朗，齊心抗疫，願健康歸香港。

## 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)     |
| 楊世平副顧問醫生  | (明愛醫院內科及老人科)         |
| 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)        |
| 張兆輝顧問醫生   | (仁濟醫院內科部門主管)         |
| 黃思豪顧問醫生   | (基督教聯合醫院內科及老人科副部門主管) |
| 何耀榮顧問醫生   | (基督教聯合醫院內科及老人科腎科部)   |
| 楊誠顧問醫生    | (將軍澳醫院內科)            |
| 何紫玲副顧問醫生  | (將軍澳醫院內科)            |
| 關子凱顧問醫生   | (屯門醫院內科及老人科)         |
| 湯嘉恒副顧問醫生  | (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)             |

### 腎友聯資料

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 副主席 | : 許麗華                  |
| 財政  | : 顧 函                  |
| 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  | : 8100 0821            |
| 傳真  | : 2336 9794            |
| 電郵  | : arpmha@arpmha.org.hk |
| 網址  | : www.arpmha.org.hk    |
| 發行情 | : 1,500 本              |



# 健康 茶水站

## 新型冠狀病毒腎友須知

撰文：香港大學內科學系臨床副教授  
瑪麗醫院名譽顧問醫生  
葉逸軒醫生

### 引言

新形冠狀病毒在國內、香港及全球肆虐，在社區造成恐慌及對醫療系統形成沉重負擔。慢性腎衰竭病人、透析病人及腎移植病人免疫力不足，容易受到感染。腎病患者在這個嚴峻的情況下該如何自保呢？

### 甚麼是冠狀病毒？

冠狀病毒 (Coronavirus) 是一種過濾性病毒，能夠引起上呼吸道及腸道疾病。一般的冠狀病毒只引起輕微症狀。部份的冠狀病毒以動物為宿主，但也有從動物傳人再人傳人的可能性。較嚴重及特別的冠狀病毒有三種；包括沙士病毒 (SARS)，中東呼吸綜合症病毒 (MERS)，以及新型冠狀病毒 (WARS 或現稱為 COVID-19)。

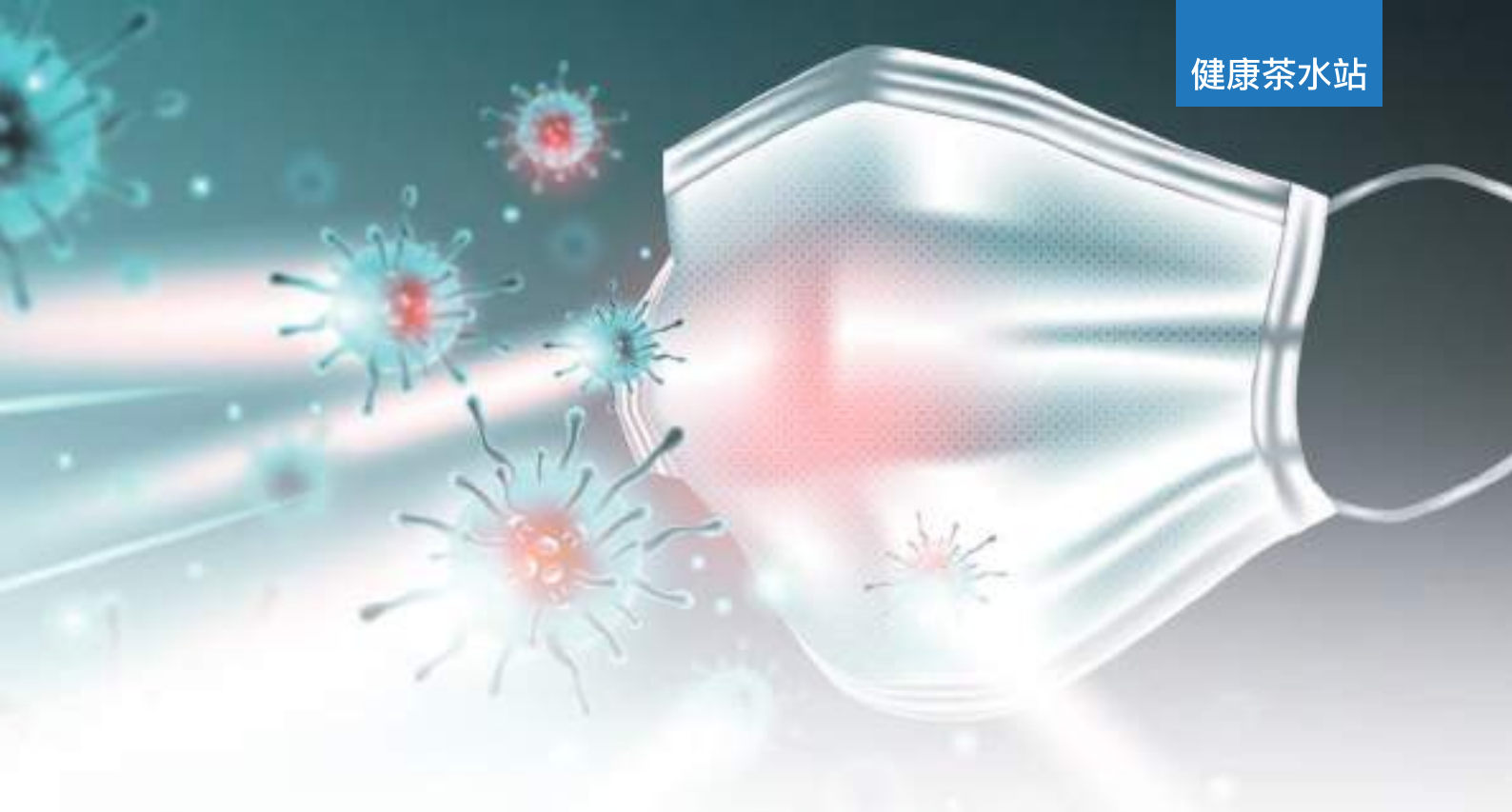
SARS 病毒是從果子狸等野生動物傳到人類的一種冠狀病毒，也就是 2003 年在香港及華南地區引起大規模爆發的元兇。MERS 病毒是以駱駝為宿主然後傳到人類的一種冠狀病毒，能夠引起嚴重的中東呼吸綜合症。WARS 是一種新發現的冠狀病毒，與蝙蝠身上發現的冠狀病毒比對下有超過八成相似，目前理解它的傳播途徑跟其他冠狀病毒相若，可以透過緊密接觸、飛沫及糞便傳染。

### WARS 新型冠狀病毒的病徵

WARS 新型冠狀病毒能夠引起發燒、上呼吸道（如打噴嚏、流鼻涕、咳嗽）、下呼吸道（如氣促、肺炎）及腸胃不適（如腹瀉、嘔吐）等症狀。病毒屬高傳染性，如病人有相關的外遊或接觸史則屬高危。WARS 新型冠狀病毒潛伏期為 5 至 14 天不等，大部份患病（約 87%）是 30 至 75 歲，有 14% 為重症，5% 為危重病人。感染新型冠狀病毒整體的死亡率約 2.3%，但在 80 歲或以上的年長病人死亡率約 14.8%，而危重病病人的死亡率更高達 49%。醫護人員亦屬高危人仕，平均感染率為 3.8%，重症出現的機率為 14.8%。

### WARS 新型冠狀病毒的診斷

病人如有相關的外遊或接觸史均屬高度懷疑個案，但因為近期已經出現社區傳播，單靠外遊或接觸記錄不能有效分辨疑似病例。現行標準的診斷方法為從被鼻咽抽取樣本 (NPA 或 NPS)，作 PCR 快速測試，一般會視兩次陽性結果為確診個案。其他檢測包括血液檢查、X-RAY 及電腦掃描去偵測相關的併發症及監察病情的發展。



## WARS 新型冠狀病毒的治療

直至目前為止，醫學上並沒有針對新形冠狀病毒的有效藥物。確診的病人須作隔離治療，以減少病毒繼續傳播。在本港，醫生因應確診病人的病情，進行相關的抗病毒治療。有部份病人更會被加上干擾素及利巴韋林以增加療效。此外，新型的抗愛滋病毒藥物瑞德西韋（Remdesivir）亦在國內開展了臨床試驗，希望能為控制疫情帶來希望。部份病情轉差的病人會出現急性呼吸綜合症，須要在深切治療部接受支援治療（如使用呼吸機或人工心肺機），可惜這些病者雖然使用高效的支援治療，也會因出現嚴重的併發症而引致很高的死亡率。

## WARS 新型冠狀病毒的預防方法

由於 WARS 新型冠狀病毒的傳播途徑為緊密接觸，飛沫及糞便傳播，良好的個人衛生於預防感染極為重要。作為長期腎病患者應避免前往疫症爆發地區，如有必要前往，則需小心計劃行程及準備充足的藥物。

在港的病人應減少出外及聚餐活動，時刻保持空氣流通、注意個人衛生。病友在外出或回醫院覆診或接受治療時，應戴上外科口罩，並在接觸門柄把手

或升降機按鈕後，立即使用酒精搓手液進行消毒。可在醫護的叮囑下押後覆診及回院補充藥物，以減低在醫院輪候時的感染機會。腎病患者在如廁及傾倒腹透液後，須把座廁先蓋上方進行沖廁，並時常檢查廁所 U- 型去水系統，以減低整體感染風險。

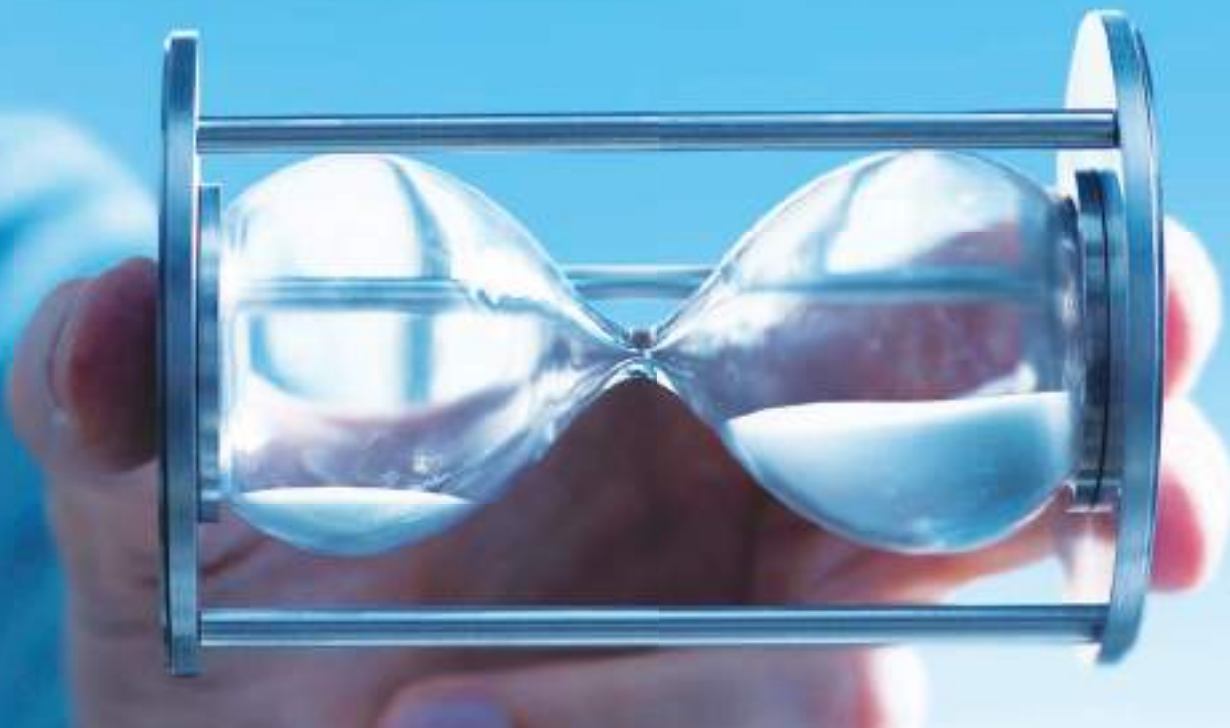
## 結語

鑒於新形冠狀病毒在各地持續蔓延而目前並沒有有效的治療方案，現時最重要是時刻保持警剔和注意個人衛生。在出現輕微病徵時應盡早求醫，並向相關醫護提供準確的外遊及接觸記錄，只有大家同心協力，我們才有望渡過難關，戰勝這一場疫症。

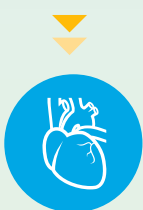




# 腎衰竭病患者睇實血磷水平 及早治療 The Earlier The Better



- 約 **50% - 70%** 接受透析治療（俗稱洗腎）的患者有高血磷症<sup>1</sup>
- 根據KDIGO指引，正常血磷標準應介乎**0.81至1.45 mmol/L**<sup>2</sup>
- 末期腎病患者如出現高血磷症有機會導致以下情況<sup>1</sup>



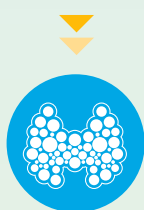
## 血管鈣化

尤其冠狀動脈鈣化  
可能會導致心血管  
疾病<sup>3</sup>



## 腎性骨病變

引致骨痛、關節  
痛、骨折等症狀<sup>4</sup>



## 副甲狀腺功能 亢進



## 嚴重可增加 死亡風險

KDIGO = Kidney Disease Improving Global Outcomes（改善全球腎臟病預後組織）。

參考資料：

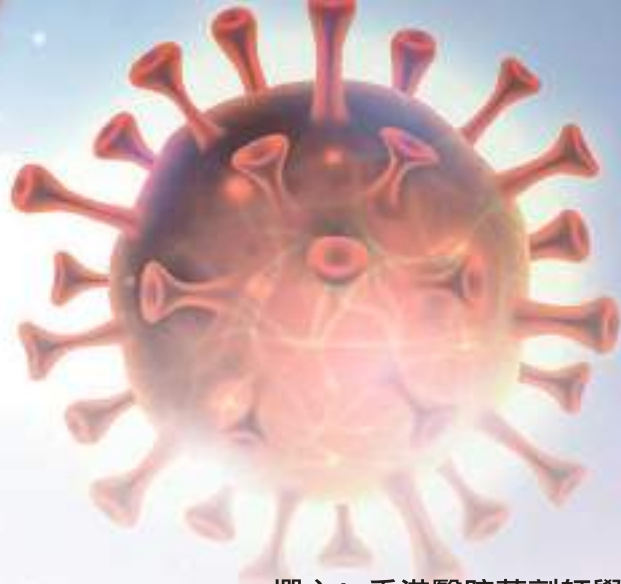
1. Rabbani SA, Sathvik BS, Rao PGM, et al. Int J Pharm Pharm Sci. 2017;9:283-7. 2. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD-MBD Work Group. Kidney Int Suppl. 2009;(113):S1-130. 3. Lenhard MJ, Maser R, et al. Am J Nephrol. 2017;46:37-8. 4. Li C, Chen XM, Li Y, et al. Kidney Dis (Basel). 2019;5:118-25.

因此，密切監控血磷水平十分重要！快問問你的醫生有關血磷水平監控及高血磷症！



# 醫藥放大鏡

## 2019 冠狀病毒病



撰文：香港醫院藥劑師學會  
藥物教育資源中心

2019 年 12 月中國武漢傳出多名患者罹患不明原因肺炎，病源為一種新型冠狀病毒，被命名為「2019 冠狀病毒病」（COVID-19）。

### 甚麼是冠狀病毒？

冠狀病毒是在動物和人體中發現的一個大型病毒家族，例子包括中東呼吸綜合症（MERS）和嚴重急性呼吸綜合症（SARS，俗稱沙士）。

### 感染 2019 冠狀病毒病會出現甚麼病徵？

感染個案的病徵主要為發燒、乏力、咳嗽及呼吸困難。目前資料顯示潛伏期介乎 1 至 12.5 天（中位數為 5 至 6 日），亦可長達 14 天。

### 誰會受到感染？

2019 冠狀病毒病主要經由飛沫，或與受感染者接觸傳播。

### 有治療 2019 冠狀病毒病的藥物嗎？

目前醫學界亦未找出確實能治療的藥物，但推斷 2019 冠狀病毒病與 SARS 及中東呼吸綜合症同屬 beta 類冠狀病毒。因此，目前治療方案會參考 SARS 及中東呼吸綜合症的治療經驗。內地醫院正使用霧化吸入 alpha- 干擾素、蛋白酶抑制劑洛匹那韋一利托那韋 (Lopinavir/Ritonavir, Kaletra<sup>®</sup>)、利巴韋林 (Ribavirin) 等作治療方案<sup>1</sup>。

香港方面，主要採用蛋白酶抑制劑洛匹那韋一利托那韋 (Lopinavir/Ritonavir, Kaletra<sup>®</sup>)，干擾素 Interferon- $\beta$  1b (Betaferon<sup>®</sup>)，及抗病毒藥 Ribavirin 利巴韋林。



## Ribavirin 利巴韋林

Ribavirin 利巴韋林是一種廣效抗病毒藥，希望透過其抑制 DNA 和 RNA 病毒繁殖的作用來抑制冠狀病毒。口服利巴韋林主要用於治療丙型肝炎；而吸入式利巴韋林則主要用於治療呼吸道合胞病毒 (Respiratory Syncytial Virus) 感染。最近一份體外研究顯示高濃度的利巴韋林能抑制新型冠狀病毒<sup>2</sup>。

利巴韋林可引致畸胎。因此，在服用利巴韋林前，女性患者或男性患者的女性伴侶必須確定沒有懷孕，並需在服藥期間及停藥後六個月內使用兩種不同方法避孕。腎病病人需按照腎功能調整藥物劑量。

## 洛匹那韋—利托那韋 Lopinavir/Ritonavir (Kaletra®)

蛋白酶抑制劑 Lopinavir/Ritonavir 於 2000 年獲認可治療人類免疫力缺乏症病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV) 感染。據文獻回顧顯示，使用洛匹那韋—利托那韋合併利巴韋林，相較於只使用利巴韋林，能改善 SARS 病患的病情，包括降低死亡率<sup>3, 4</sup>。

洛匹那韋—利托那韋與許多藥物會出現藥物相互作用。因此，醫生有機會需要調整其他藥物的劑量、緊密監測病人有否出現不良反應，或轉用其他相互作用較少的藥物。另一方面，洛匹那韋—利托那韋有可能導致心律不整。因此，醫生亦會密切監測病人情況，確保藥物未有對心臟產生不良反應。

## 干擾素 (Interferon)

香港醫管局所採用的干擾素為皮下注射干擾素 Interferon- $\beta$  1b。此藥有增強免疫反應及抑制病毒的能力，主要用於治療多發性硬化症。研究顯示，干擾素與洛匹那韋—利托那韋一併使用可能是治療中東呼吸綜合症的潛在治療方案<sup>5</sup>。常見副作用包括注射部位疼痛、頭痛、肌肉疼痛、發燒等。

## 瑞德西韋 (Remdesivir)

瑞德西韋能抑制病毒合成，被認為是潛在治療新型肺炎的希望。瑞德西韋目前未獲任何認可適應症，至今只進行用於治療伊波拉病毒病 (Ebola Virus Disease) 的第三期臨床試驗。動物研究顯示，與洛匹那韋—雷托那韋加干擾素 -beta 相比，瑞德西韋能改善感染了 MERS 病毒的老鼠的肺組織損傷<sup>6</sup>。

今年一月，權威醫學期刊《新英格蘭醫學雜誌》(New England Journal of Medicine) 發表了第一個在 2019 冠狀病毒病患者中使用瑞德西韋的案例，表示使用瑞德西韋未觀察到不良反應<sup>7</sup>，但仍需要更多臨床試驗評估其安全性及療效。

目前瑞德西韋的藥廠正在與中國衛生部門密切合作，開展研究瑞德西韋用於新型肺炎治療的臨床試驗。香港方面，醫管局亦表示正與藥廠商討在香港開展臨床試驗的可行性。

## 類固醇 (Glucocorticoid)

過往類固醇曾經被廣泛用於治療 SARS 及中東呼吸綜合症來抑制肺部炎症。根據世界衛生組織發出的 2019 冠狀病毒病臨床管理指引指出<sup>8</sup>，使用類固醇對死亡率沒有影響，且可能有不良反應，包括有可能引致糖尿病、骨枯、及延緩病毒清除等，因此不建議廣泛用於所有病人身上。

然而，如患者出現嚴重呼吸困難或敗血性休克 (Septic shock)，則可考慮給予短期，每天不多於 200 毫克 Hydrocortisone 或同等藥效的類固醇。



## 抗生素

抗生素對病毒性肺炎沒有效用，但可用於治療繼發性的細菌感染。醫生一般會處方能針對多種細菌的廣譜抗生素 (broad spectrum antibiotics)，如盤尼西林 (Penicillins) 及第三代頭孢菌素 (Third generation cephalosporins) 等。

值得注意的是，如病人對盤尼西林或 beta-lactam 類抗生素敏感，則有機會採用其他類別的抗生素，如左氧氟沙星 (Levofloxacin) 作治療。因此，病人記緊要向醫護人員提供自己的藥物敏感史。

## 預防方法

現時未有預防此病的疫苗。除了佩戴外科口罩外，保持手部和呼吸道衛生、盡量避免近距離接觸受感染患者、減少非必要的社交活動亦能有效防止疾病傳播。

此外，以下措施不能有效預防肺炎及呼吸道傳染病，甚至可能是有害的<sup>9</sup>：

- 吸煙
- 飲用傳統草藥茶
- 佩戴多個口罩
- 自行服用抗生素等藥物

## 參考資料

1. 新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案 (試行第五版): 中國國家衛生健康委員會; 2020 [Available from: <http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-02/09/5476407/files/765d1e65b7d1443081053c29ad37fb07.pdf>].
2. Wang M, Cao R, Zhang L, Yang X, Liu J, Xu M, et al. Remdesivir and chloroquine effectively inhibit the recently emerged novel coronavirus (2019-nCoV) in vitro. Cell research. 2020.
3. Chan KS, Lai ST, Chu CM, Tsui E, Tam CY, Wong MM, et al. Treatment of severe acute respiratory syndrome with lopinavir/ritonavir: a multicentre retrospective matched cohort study. Hong Kong medical journal = Xianggang yi xue za zhi. 2003;9(6):399-406.
4. Chu CM, Cheng VC, Hung IF, Wong MM, Chan KH, Chan KS, et al. Role of lopinavir/ritonavir in the treatment of SARS: initial virological and clinical findings. Thorax. 2004;59(3):252-6.
5. Chan JF-W, Yao Y, Yeung M-L, Deng W, Bao L, Jia L, et al. Treatment With Lopinavir/Ritonavir or Interferon-β1b Improves Outcome of MERS-CoV Infection in a Nonhuman Primate Model of Common Marmoset. The Journal of Infectious Diseases. 2015;212(12):1904-13.
6. Sheahan TP, Sims AC, Leist SR, Schafer A, Won J, Brown AJ, et al. Comparative therapeutic efficacy of remdesivir and combination lopinavir, ritonavir, and interferon beta against MERS-CoV. Nature communications. 2020;11(1):222.
7. Holshue ML, DeBolt C, Lindquist S, Lofy KH, Wiesman J, Bruce H, et al. First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. The New England journal of medicine. 2020.
8. Clinical management of severe acute respiratory infection when Novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected: Interim Guidance: World Health Organization; 2020 [Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/clinical-management-of-novel-cov.pdf>].
9. Q&A on coronaviruses (COVID-19): World Health Organization; [Available from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>].

## 新型冠狀病毒肺炎的中醫認識

近日，新冠肺炎肆虐，市民人心惶惶。而每年的 1 至 3 月又是香港流行性感冒的高峰季節。無論是流感還是新冠肺炎，兩者皆屬呼吸道傳染病，中醫視之為疫病。中醫學在 2000 多年來屢次與疫病交鋒，逐步形成治療疫病的溫病學術體系。嚴重急性呼吸系統綜合症（SARS）與甲型流感的治療，均引證中醫有能力、有手段以科學的態度應對疫症。

### （一）中醫對於呼吸道傳染病的認識

中醫視新型冠狀病毒肺炎為疫病，屬溫病學範疇。《素問·四氣調神大論》提及：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。」《素問·刺法論》則指：「不施救療，如何可得不相染易者？……不相染者，正氣存內，邪不可干，避其毒氣。」《內經》邪、正兼顧的疫病預防思想，成為千百年來中醫學治疫、防疫的指導思想。中醫認為新型冠狀病毒肺炎為外感疫癘之氣，病位由表及裏，遵從衛氣營血及三焦辯證規律，嶺南氣候多潮濕，故而疫病之氣多兼濕熱。本病的病因多為濕熱疫毒，病理特點為：濕、熱、瘀、毒、虛。

### （二）肺炎的分類

肺炎是一種常見病，肺炎也就是肺部發生了炎症，其實肺部發生炎症的原因有很多，根據肺炎發生的原因的不同可以對肺炎進行分類。按病因分類，肺炎可以分為以下幾個類型：

1. 細菌性肺炎如肺炎鏈球菌（即肺炎球菌）、金黃色葡萄球菌、甲型溶血性鏈球菌、肺炎克雷白桿菌、流感嗜血桿菌、銅綠假單胞菌、埃希大腸桿菌、綠膿桿菌等。
2. 非典型病原體所致的肺炎如軍團菌、支原體和衣原體等。
3. 病毒性肺炎如冠狀病毒、腺病毒、流感病毒、巨細胞病毒、單純皰疹病毒等。新型冠狀病毒肺炎就是屬於病毒性肺炎。
4. 真菌如白念珠菌、麴黴、放射菌等。
5. 其他病原體所致的肺炎如立克次體、弓形蟲、原蟲、寄生蟲如肺包蟲、肺吸蟲、肺血吸蟲）等。機體免疫力低下者（如愛滋病患者）容易伴發肺部卡氏肺包子蟲、軍團菌、鳥形分支桿菌、結核菌、弓形蟲等感染。
6. 理化因素所致的肺炎如放射性肺炎、胃酸吸入、藥物等引起的化學性肺炎等。
7. 支原體肺炎由支原體感染引起。



### （三）肺炎的治療方法

肺炎的治療主要是一般治療和病因治療。一般治療包括臥床休息、大量飲水、吸氧、積極排痰。病因治療最重要的就是抗感染治療。如果是細菌性肺炎，治療包括針對病原體治療和經驗性治療。前者根據痰培養和藥物敏感試驗結果，選擇體外試驗敏感的抗菌藥物；後者主要根據本地區肺炎病原體流行病學資料，選擇可能覆蓋病原體的抗菌藥物。此外，還根據患者的年齡、基礎疾病、疾病嚴重程度、是否有誤吸等因素，選擇抗菌藥物和給藥途徑。如果是病毒性肺炎，由於目前缺少療效確切的抗病毒藥物，所以目前主要以對症和支持治療為主。新型冠狀病毒肺炎目前治療也是如此。中醫對於此病的治療主要是以扶正祛邪、清熱解毒祛濕、健脾清肺益氣。

### （四）保健湯水

俗話說「藥補不如食補」，正確的飲食調理，可以提高身體免疫力，使正氣充足，邪氣不能侵入機體，保護身體健康。

#### 人參胡桃粥

材料：紅參 6g、胡桃肉 30g、粳米 50g

製作：將人參切片先用溫開水泡 2 小時左右；胡桃肉、人參連同浸泡的水與粳米同煮成粥。

用法：早、晚各吃 1 劑，代餐食用。

#### 人參紅糖湯

材料：生曬參 6g、橘皮 10g、蘇子 10g、薏苡仁 20 克、紅砂糖 50g

製作：先水煎材料 3 次，去渣，取藥液，再加紅砂糖熬化即成。

用法：每日 1 劑，代餐食用。

以上資料只供參考，若有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。



# 框框話你知

## 愛在疫症蔓延時 免費防疫物資派發

| 活動階段 | 活動日期          | 活動地點        | 受惠人數 |
|------|---------------|-------------|------|
| 第一階段 | 2020年2月15、16日 | 社區復康網絡橫頭磡中心 | 59人  |
| 第二階段 | 2020年2月17至21日 | 社區復康網絡橫頭磡中心 | 116人 |
| 第三階段 | 2020年2月22日    | 社區復康網絡康山中心  | 115人 |
|      | 2020年2月22日    | 社區復康網絡大興中心  | 83人  |
|      | 2020年2月23、24日 | 社區復康網絡橫頭磡中心 | 250人 |
|      | 2020年2月29日    | 社區復康網絡橫頭磡中心 | 114人 |
| 第四階段 | 2020年3月21、22日 | 社區復康網絡橫頭磡中心 | 225人 |
| 第五階段 | 2020年4月10、11日 | 社區復康網絡橫頭磡中心 | 253人 |









# 飲 | 食 | 有 | 法

撰文：黃志恩註冊營養師

## 腎友如何從日常飲食增強抵抗力

腎病是慢性疾病，需要長期服藥及飲食控制，所以患者的免疫力較一般人低，容易感染復元亦較慢。所以，腎友最好從根源著手，注重日常生活習慣及均衡飲食，增強抵抗力，減低染病的風險。

### 攝取充足營養

腎病患者很多時因為胃口欠佳及不當「戒口」，加上營養流失，如蛋白尿或透析治療、進食量不足等，容易引致營養不良、抵抗力降低。以下的營養素對提升免疫力尤為重要。

### 蛋白質

一般透析治療的腎友，如體重有 50 至 60 公斤，每日應攝取 5 至 6 份蛋白質食物，而慢性腎病患者因要限制蛋白質攝取，也最少應有 3 至 4 份蛋白質食物。蛋白質不足，體內的免疫細胞及抗體數量下跌，因而導致免疫力下降、變差。

### 維生素

維他命 A - 維護眼睛、鼻子、口腔、肺部和胃腸道的黏膜，避免細菌及病毒入侵身體，可多吃橙、黃、紅色的蔬菜水果，如番茄、紅椒、橙、南瓜等。

維他命 C - 刺激身體製造干擾素及分泌甲狀腺素，前者破壞病毒，後者加快防禦身體的 T 細胞活動，所以每日要有足夠水果和新鮮蔬菜。

維他命 E - 有助於抗體製造與 T 細胞活動，以清除病毒、細菌及癌細胞。植物油、肉類、海產及果仁都含豐富的維他命 E，腎友只要注意應進食份量，也可進食。

### 礦物質

鋅 - 調節複製基因的蛋白質，使細胞得以正常複製。對抵抗感冒及預防心臟疾病，這種作用都是相當重要的。

鎂 - 在多種新陳代謝的酵素運作中，扮演重要的角色，同時也影響免疫細胞的發展、功能、分布。

銅 - 和紅血球、淋巴細胞、中性白血球的成熟有關。

整體而言，海產類、全穀類和乾豆類含這些礦物質較多。

### 亞米加 3 脂肪

食用鮭魚、鯪魚、鮪魚，是攝取亞米加 3 脂肪最好的方法。核桃、亞麻子也含有亞米加 3 脂肪。

### 水份

缺水會削弱抵抗力，足夠的水份使口腔和鼻腔內粘膜保持濕潤，減少細菌黏附及滋生。所以腎友們「制水」要有道。





# 食譜

## 簡易強身食譜

| 餐點 | 食物                                          | 營養素                                     |
|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 早餐 | 烤蕃薯<br>烩蛋或蛋白                                | 維他命A<br>蛋白質                             |
| 小點 | 鮮檸蜜                                         | 維他命C                                    |
| 午餐 | 牛油果雞肉三文治<br>三色椒青瓜粒小紅茄沙律<br>原味乳酪醬            | 維他命A、維他命E、蛋白質<br>維他命A、維他命C<br>乳酸菌、益生菌   |
| 小點 | 合桃、果仁                                       | 維他命E、鎂、亞米加3脂肪                           |
| 晚餐 | 西蘭花番茄洋葱燴鮭魚<br><br>蠔仔炒蛋<br>雪梨、蘋果、無花果, 南北杏瘦肉湯 | 葉酸、茄紅素、大蒜素等抗炎、<br>抗氧化元素、亞米加3脂肪<br><br>鋅 |
| 小點 | 鮮水果                                         | 維他命C                                    |

以上食譜，可供一家人參考。而腎患者，因應不同病情和治療方式，有不同飲食控制方案，最重要是飲食均衡和合適的進食份量，不是樣樣都要「戒」的。

以上資料只供參考，若有疑問，請諮詢註冊營養師為宜。

## 小鎧澄獲捐肝 父如中六合彩

全港第三宗先天性膽管閉鎖且沒有膽囊的鎧澄，早前出現肝硬化，情況非常危急，其父多次在社交平台求助。結果苦等屍肝逾九個月後終有合適肝臟移植。醫管局資料顯示，截至 2019 年 12 月 3 日，中央器官捐贈登記名冊的已登記人數為 315,600 多人，最多人等候腎臟移植，達 2,318 人。不過，今年的肝移植宗數急跌，上半年僅 18 宗，仍有 60 多人輪候換肝。

資料來源：《東方日報》

刊登日期：2019 年 12 月 6 日

# 時事 超聲波

## 去年 375 人器捐創新高 眼角膜最多

台灣去年器官捐贈人數創下達 375 人新高，較十年前的 229 人增加，其中眼角膜高達 600 例以上。觀察發現，器官捐贈人數受時事影響相當大，每當有新聞事件造成討論時，器官捐贈人數就會攀升，顯示新聞有助器官捐贈的提升。而勸募成果也影響民眾到境外移植的意願，去年赴中國移植的腎臟為 67 人、肝臟 8 人，與前年腎臟 72 人、肝臟 17 人相比明顯下降。

資料來源：台灣《自由時報》

刊登日期：2020 年 1 月 10 日

## 消委會：紅腸燒肉叉燒含鈉高 燒鵝乳豬最高脂

燒味及滷水食物雖然美味，但常食用高鈉食品會增加患上高血壓、心臟病、中風和腎衰竭等疾病的風險。食物安全中心測試發現，該 4 種食物均屬高鈉，紅腸樣本的鈉含量超出食物鈉含量的參考水平。在 100 款測試食物樣本中，只有兩款屬「低鈉」。消委會建議食肆改良製作過程及轉變配料，減少燒味和滷水食物的鈉含量。

資料來源：《東方日報》

刊登日期：2020 年 1 月 15 日

## 出街戴外科口罩 毋須用 N95

坊間售賣的口罩款式林林總總，除了外科口罩，亦有 N95 口罩等。到底哪款口罩的防病能力較佳？中文大學呼吸系統科講座教授許樹昌，引述美國醫學會雜誌 (JAMA) 今年發表的報告，分析 2011 至 2016 年 6 月，分別佩戴 N95 口罩及外科口罩的 2,862 名醫護人員流感患病機率，發現佩戴 N95 口罩後的流感患病機率为 8.2%，外科口罩則為 7.2%，顯示兩者沒有顯著差別。

資料來源：《明報》

刊登日期：2020 年 1 月 7 日

## 分析 17 死亡個案 新病毒 6 日極速殺人

新型冠狀病毒肺炎至今在武漢造成至少 17 人死亡，國家衛健委發佈所有死亡個案的病情，死者介乎 48 歲至 89 歲，當中有 11 人大於 70 歲。有微生物學家表示，年長及本身有長期病患的人，有機會令病情較嚴重；市民並需留意，感染新冠肺炎初期病情可以很輕微，不一定有發燒，若出現其他呼吸道感染症狀，如咳嗽，及曾到過疫區，應立即到醫院求醫。

資料來源：《蘋果日報》

刊登日期：2020 年 1 月 23 日

## 新冠患者首例雙肺移植成功

無錫一名 59 歲新冠肺炎男患者，雙肺功能已嚴重受損且不可逆轉，但經體外生命支持系統和藥物治療後，連續核酸檢測呈陰性。2 月 29 日，在江蘇省衛健委支持下，無錫市衛生系統整合一切醫療資源，由陳靜瑜教授團隊對該病例進行了雙肺移植手術，肺源為腦死亡患者捐獻。現該病人術後已經清醒，移植雙肺功能氧合良好，生命體徵平穩。

資料來源：《大公報》

刊登日期：2020 年 3 月 2 日

## 公主號乘客康復返港再現陽性 腎病覆診發現

一名在鑽石公主號感染新冠肺炎的患者，在日本檢驗兩次結果均為陰性，返港後到醫院作腎病覆診，結果對病毒再呈陽性。醫學會傳染病顧問委員會梁子超表示，體內的病毒是靠自身免疫系統清除，若本身免疫系統不好便容易有病毒殘留體內，他估計患者在驗上呼吸道時病毒量很低，但其肺、腸等或仍存病毒，數日後蔓延至上呼吸道，故驗出陽性。

資料來源：《明報》

刊登日期：2020 年 3 月 11 日

## 僅限急救 無助預防新冠 安宮牛黃丸咪當保健品

安宮牛黃丸被坊間視作「救命仙丹」，國家衛健委將它列入新冠肺炎診療方案。中文大學中醫學院副院長林志秀指，安宮牛黃丸為急救藥物，多為急症室的醫療人員所使用，但現時香港沒有中醫醫院，因此估計較少臨牀處方此藥。由於安宮牛黃丸由硃砂、雄黃等有毒藥材所製，分別含水銀及砒霜，具一定毒性，務必經註冊中醫處方下使用。

資料來源：《明報》

刊登日期：2020 年 3 月 9 日

## 車廂電梯扶手竟有糞便、 尿液等殘留物 用消毒搓手液就夠？

亞利桑那大學研究，曾在電梯扶手發現大腸桿菌、糞便、血液、尿液和人體組織分泌物，而前年香港大學研究 8 條港鐵線車廂扶手的細菌樣本，當中竟有豬場飼料的抗生素：四環素及萬古黴素的抗藥性！普通科蔣醫生認為，使用扶手過後，切記不要將手觸摸眼耳鼻，並隨身攜帶備免沖洗消毒液或消毒濕紙巾清潔雙手，回家後要立即洗手。

資料來源：《香港—01》

刊登日期：2020 年 2 月 6 日

## 有腎病 飲水要多定少？

部分腎病患者擔心飲水太多會加重腎臟負荷，但飲水不足又擔心體內毒素積聚。原來只要排尿量正常，即使是末期腎衰竭亦毋須嚴格控水；反而即使腎病不算嚴重，惟排尿量下降，便要按醫生指示控制飲水量，以免水份在身體積聚，引起水腫、水浸肺及加重心臟負荷等情況。除此之外，亦可以透過每日定時磅重，調整飲水量來作自我監控。

資料來源：《am 730》

刊登日期：2020 年 3 月 19 日





# 說不完的故事



撰文：Joey

## 愛在疫症蔓延時

農曆新年，本來是中國人最重視的節日，家家戶戶理應是喜氣洋洋、親朋好友相約聚會的時候，但一場疫症讓身在香港的我們，渡過了一個不一樣的新春假期。

新型冠狀病毒於 2020 年 1 月開始，在全球多個國家蔓延，香港的防疫物資出現嚴重的短缺，腎病患者因為治療的關係，每天要在家中進行 3 至 5 次腹膜透析、每星期要回醫院接受 2 至 3 次血液透析等，外科口罩、酒精搓手液、消毒酒精紙、消毒酒精等物資，可說是腎病病人每天必備的生活用品。

由於消毒用品貨源供應不足，一盒 50 個的外科口罩，原本只售約 50 元，現在竟然大幅漲價至 400 至 500 元，最離譜的售價更接近千元。市民為了撲口罩，不惜通宵在街上排隊輪候，近萬人露宿街頭的情景隨處可見；更差的情況是有部分大發國難財的店家、甚至售賣假貨等等。但腎病病人的身體狀況，根本無法子長時間在街上輪候，加上防疫物資價格高昂，部分有經濟困難的腎友根本無能力負擔。

腎友聯明白腎病患者的需要，於新年期間已不斷聯絡防疫物資的供應商，希望可以為腎友搜尋貨源，但在全球搶購的情況下，要找到穩定、合理價格的供應，基本上是不可能的任務。

但香港確是一個充滿愛的地方，腎友聯在 2 月中，陸陸續續收到社會人士的捐助，多個慈善基金、知名藝人、商界、熱心市民紛紛致電查詢，希望捐贈防疫物資予腎病病友應急。在疫情持續擴散的情況下，香港市民仍然發揮助人自助的大愛精神，盡力在全球搜購防疫物資，出錢出力將物資捐贈予社會上最有需要幫助的一群。

本會在 2 月中開始，免費派發防疫物資予腎病病人，但由於醫院提升至緊急應變級別，所有的義工服務都要暫停，加上義工們都是腎病病人，免疫力較一般人差，為減低腎友們感染的風險，實在不敢邀請義工們協助，在有限的人手及時間下，也只能盡力做，希望可以幫到有需要的病友。

有腎友會的義工到處張羅防疫物資、有洗血病人協助將物資轉交予行動不便的腎友、有義工協助將物資送到腎友家中、有醫院腎科病房協助張貼通告，讓腎友知悉防疫物資派發詳情，大家在不同的工作崗位，仍然熱心為腎友服務，實在非常難得。

一場疫症，讓大家感受到久違了的團結，希望香港人可以抱持信心，共同面對疫症帶來的挑戰。為了減低受感染的機會，大家都減少外出，但從另一個角度思考，大家反而多了與家人相處的時光，對繁忙的香港人而言，想想也不錯吧！相信只要大家努力，一定可以在沈寂的生活中，找到點點的樂趣。



與您同心抗疫



## 從今年世界腎臟病日說起



今年三月十二日是一個很特別的日子。

這天是世界腎臟病日，一個全球腎科界會一起慶祝，一起推廣腎臟健康教育的日子。在 2006 年，國際腎臟病學會和國際腎臟基金聯盟提議：每年三月的第二個星期四定為世界腎臟病日。從 2006 年第一屆世界腎臟病日起，每年都選定一個推廣主題：例如 2017 年的主題是「腎臟疾病和肥胖」、2018 年的主題則是「腎臟與婦女健康」、而 2019 年的主題則是「人人享有腎臟健康」等。

2020 年的主題是「遵循八項黃金法則，降低患上腎病的風險」，其中包括勤運動、食醒啲、控血糖、控血壓、多飲水、勿吸煙、慎成藥和須驗腎等共八個主題。本來世界腎臟病日每年都會找一個主題來推廣，但今年居然匯聚了八個腎臟健康的主題來一次過推廣，可謂是一個難得的創舉。

時光荏苒，十七年前沙士疫情的記憶猶在心中，十七年後的今天我們又要再次面對這個來勢比沙士更兇猛的世紀疫症，祝願各腎友好好保護自己和家人，做好基本的防疫措施，和醫護人員一起攜手抗疫，保衛家園。和十七年前的沙士一樣，這隻新型冠狀病毒除了對肺部有損之外，也會傷害腎臟，特別會危害患有高血壓、糖尿病及有慢性腎病的長者。所以我們世界腎臟日推廣保護腎臟的八式，似乎要加入更重要的第九式：慎防疫。

這些日子，因為有十七年前經歷沙士的經驗，香港人已自覺做得很好，大家勤洗手，在公眾人多的場所配帶口罩，減少用手接觸眼口鼻，減少社交接觸，加大社交距離，有發燒及上呼吸道症狀時要及早求醫，並在全球性疫症爆發時減少外遊等。基於香港人對防疫的高度覺醒，本港發病的速率較世界其他地方慢，以致疫情到現在為止不至於惡化到我們的醫療系統負荷不了的地步。但願各位腎友都小心照顧好自己和家人，繼續努力，一起用我們高度的防疫意識守護香港。

大家也許不知道，今年三月十日，即世界腎臟病日早兩天，原來也是猶太人一個特殊的節日，名普珥

日。猶太人有很光輝的歷史，在公元前曾經在中東盛極一時，所羅門王統治期間，國力強大，更興建宏偉的聖殿，引來各方來朝，好不威風！只可惜因為朝政腐敗，王朝很快便衰落，亡國後被阿述、巴比倫和波斯等外族相繼統治。波斯帝國統治期間，猶太人一度受波斯國統治階層政治逼害，一度有被滅族的危險，可幸當時一個猶太裔的皇后以斯帖敢言進諫的行為，令猶太人被滅族的危機戲劇性地化解，猶太人的香燈得以被保存到今天，是以每年的猶太曆法中都有普珥日來紀念這個民族死裏逃生的日子。

今年我們慶祝世界腎臟病日之餘，固然要緊記保護腎臟健康的守則。際此疫症橫行的日子更要緊記個人衛生防疫之道。而普珥日也教導我們：要守護家園，道德勇氣，不畏強權，敢說真話，是絕不可少的！保護自己之餘，也顧念其他人以至社群整體的需要，人人互愛互助，克盡公德，更是不可少的公民素質。

近日眼見不少腎友主動籌集抗疫物資如搓手液、口罩等免費贈送給腎友互助組織，惠及普羅腎友，都令我萬分感動。疫症當前，大家留在家中，可要珍惜機會，加深家人之間的溝通，也可透過通訊科技應用程式如 WhatsApp, Zoom, Facebook 等超越地域界限和其他親朋腎友保持緊密連繫，互相支持打氣，顧念其他人實質和心靈上的需要。更要保持樂觀的態度，須知喜樂的心乃是良藥，更是逆境時期最重要的心理質素。也要注意強身健體，可能的話到外邊吸吸新鮮空氣，親近大自然，運動筋骨，在家中也可做做體操，堅持運動，飲食有道，保持強健的體魄，安度疫情，是所期盼！腎友加油！祝福大家！

關子凱醫生  
2020 年 3 月 12 日



## 預防 2019 冠狀病毒病

撰文：衛生防護中心

### 什麼是 2019 冠狀病毒病？

2019 冠狀病毒病前名為「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」，是指 2019 年 12 月起在湖北省武漢市出現的病毒性肺炎病例群組個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。根據內地衛生部門提供的資料，個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是 1 至 14 天，最常見的是 5 天左右。治理方法主要為支援性治療。

### 健康建議

要預防 2019 冠狀病毒病，市民必須減少社交接觸及與他人保持適當的社交距離、時刻保持良好的個人及環境衛生，並注意政府最新的旅遊健康建議。

#### （一）減少社交接觸及與他人保持適當的社交距離

- \* 盡量留在家中，減少外出及社交活動。
- \* 避免社交聚會，包括宗教聚會及聚餐。
- \* 避免到人多的地方。
- \* 和別人見面時避免密切的身體接觸（例如握手）。

#### （二）保持良好的個人衛生

- \* 外科口罩能預防被病人傳染呼吸道病毒。出現病徵（即使症狀輕微）的人士，必須佩戴外科口罩。
- \* 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
- \* 避免觸摸眼睛、口和鼻。
- \* 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- \* 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。
- \* 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70% 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。

- \* 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- \* 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。
- \* 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，並盡早向醫生求診。
- \* 一般而言，一般市民並不建議於社區中使用 N95 呼吸器，因為正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
- \* 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。

### （三）保持良好的環境衛生

- \* 確保室內空氣流通。
- \* 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清洗非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- \* 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄抹布清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15 至 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- \* 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生。詳情請參閱：[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make\\_sure\\_the\\_trap\\_is\\_not\\_dry\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make_sure_the_trap_is_not_dry_chi.pdf)

### （四）旅遊健康建議

- \* 注意最新外遊預防措施（包括給從內地回港香港居民的健康建議）。
- \* 帶備足夠的外科口罩和含 70% 至 80% 的酒精搓手液。
- \* 外遊前如感到不適，並出現傳染病感染症狀如發燒及或呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩，盡早向醫生求診；延遲行程，直至痊癒。
- \* 與目的地港口衛生部門合作，和遵守所有必要的出入境程序和健康檢查。
- \* 如前往出現 2019 冠狀病毒病病毒社區傳播的國家或地區，應避免與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後 14 天。
- \* 避免到訪醫院，如有必要到訪醫院，應佩戴外科口罩及時刻注重個人和手部衛生。
- \* 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便。
- \* 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場。
- \* 切勿進食野味及切勿光顧有提供野味的食肆。
- \* 注意食物安全和衛生，避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類，或食用可能被動物分泌物、排泄物（例如尿液）或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮。
- \* 身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊或導遊，並盡快求診。
- \* 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

如想了解更多有關的健康資訊，請瀏覽 2019 冠狀病毒病專題網站  
 （<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>）及衛生署衛生防護中心 Facebook 專頁。



# 預防肺炎及 呼吸道傳染病



- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管**定期注水**入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**



- 有**顏色/摺紋向下的一面**向外，有**金屬條的一邊**向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



更多抗疫資訊：



衛生防護中心



衛生防護中心網站  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 **2833 0111**



衛生署

製作：二〇二〇年一月  
Produced in January 2020

# 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    | ( <input type="checkbox"/> 先生 / <input type="checkbox"/> 女士 / <input type="checkbox"/> 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\$300 ☐ HK\$500 ☐ HK\$1,000 ☐ 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: \_\_\_\_\_

☐ 直接存入腎友聯於滙豐銀行之銀行戶口: 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 | : | _____ | 收到日期   | : | _____ |
| 職位    | : | _____ | 收據號碼   | : | _____ |
|       | : | _____ | 收據寄發日期 | : | _____ |



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。

使用最先進透析儀器

由資深腎科醫生及  
專業護士跟進治療

娛樂設施：  
設有獨立電視、耳機  
及無線寬頻上網服務



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。

### 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.general@fmc-asia.com](mailto:nctm.general@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.general@fmc-asia.com](mailto:ncwc.general@fmc-asia.com)



# 最新科技

自動腹膜透析機 *sleep•safe harmony*

全港首創  
免人手接駁透析液



獨家引入  
高生物相容性(Biocompatible)  
腹膜透析液-5公升balance



日本/  
德國製造

中性酸鹼度  
低含量葡萄糖代謝產物 (GDPs)

彩色觸控屏  
動畫操作指示



WE BRING DIALYSIS HOME

\* 有關租機服務, 請聯絡費森尤斯醫藥香港有限公司顧客服務熱線: 2606 8080

\* 香港腎臟基金會可以提供免費借機服務, 請向所屬醫院的腎科醫護人員查詢申請資格及詳情。



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Hong Kong Limited 15/F, 88 Gloucester Road, Wanchai, Hong Kong  
T: +852 2898 2883 F: +852 2802 2747 Email: hkinfo@fmc-asia.com www.freseniusmedicalcare.asia



*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)