

從

腎開始

腎友聯出版

腎病資訊期刊

二零二零年八月

第五十二期

非賣品



腎友口腔護理淺談
牙齒與腎臟的健康
腎友聯興趣班花絮
家居檢疫防控措施

你 我 積 極 齊 參 與

攜 手 同 心 齊 互 勉



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

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

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

《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。

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



**3期郵寄費用
合共港幣 \$25**

《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 53 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

（切勿郵寄現金支付郵寄費用）

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；郵寄費用不設退還。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 —— 第五十二期
2020 年 8 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
- 13 中藥小百科
- 15 框框話你知
- 16 飲食有法
- 19 時事超聲波
- 22 醫生隨筆
- 25 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。

美麗笑容由齒起，相信沒有人會反對，但對腎病病人而言，要擁有健康美麗的牙齒，卻並非易事。腎病會影響口腔健康，導致口乾、口氣、顎骨骨質流失、咀嚼困難、牙菌斑、牙齦疾病增加、口腔發炎、唾液腺炎症及牙齒脫落等問題。為了讓讀者多瞭解腎病與牙齒健康的關係，今期的《健康茶水站》專欄，邀請了腎科專科譚雋熹醫生，與各位分享腎病病人的牙齒及口腔護理問題，非常適合關注牙齒健康的朋友。

當然，要保持牙齒及口腔健康，腎友平時應要養成良好的生活習慣，香港醫院藥劑師學會的註冊藥劑師，將在《醫藥放大鏡》專欄，與各位分享口腔護理的方法，包括徹底清潔牙齒、正確護理假牙、定期檢查牙齒等等。

另外《飲食有法》專欄，將由江泚凌營養師，淺談不同種類的食物，對牙齒健康的影響。由於腎病病人要限制水分的攝取，可能會產生不同的口腔問題，專欄還會介紹漱口水的製作方法、以及適合夏天的食譜推介，想從飲食著手增強牙齒健康的你就要特別留意。

2019 冠狀病毒病，從年初開始在香港及世界各地肆虐，疫情對市民的健康、生活、社會、經濟均帶來前所未有的衝擊。雖然，社會各界都努力對抗，防止疫症蔓延，隨著第三波疫情在香港爆發，每日的確診人數不斷上升，政府再次推出限聚令、餐廳休業及不同的防疫措施，希望可以遏止病毒在社區擴散的風險。腎病病人經常要出入醫院，加上免疫力較低，屬高風險的組群，今期的《醫療熱點》將會介紹病毒檢測及家居檢疫措施，腎友如果有懷疑，請立即就醫，並進行測試。

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)
李錦滔顧問醫生	(威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系)
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)
盧維基醫生	(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

撰文：腎科專科醫生
譚雋熹醫生

腎病病人的 口腔及牙齒護理

腎病病人除了腎臟本身的問題以外，身體一般都較容易出現其他的毛病，例如心臟、骨骼等，口腔及牙齒問題，屬於比較少提及的領域，但原來曾有文獻指出，約有九成的慢性腎病病人有不同形式的口腔問題，情況可說是相當普遍。

(一) 口苦、口氣、口乾

口苦

不少腎友可能都常有口苦苦，或者味覺轉變的煩惱，原來這跟腎病不無關係。慢性腎病會導致尿素積聚，唾液的尿素含量自然也會高，這些尿素會轉化為阿摩尼亞及其他化學物質，令腎友的口腔有一種「金屬味」，尤其吃甜或酸的食物時，特別容易察覺味道有轉變。

口氣

一般人即使腎功能正常，也可以出現口氣，較常見的成因是牙周病，應該要定期找牙醫檢查，但腎友同樣因為唾液的尿素含量高，口氣可能出現阿摩尼亞味，即尿味。腎友如果出現口苦口氣等問題，當然也可以試用漱口水，坊間一般的漱口水皆可，但最重要還是做好透析，讓身體的尿素含量降低，自然就能從根本上解決問題。



口乾

腎友容易口乾的情況其實相當普遍，而導致口乾的成因很多，首先，很多腎友都需要限制每日水份的攝取量、以及服用利尿藥，以免出現水腫的情況；另外，進行血液透析的病友，也會在洗血的過程中抽走身體水份，繼而令到病友身體出現水份不足的狀況，特別在炎炎夏日更為嚴重。但是腎友又不能大量喝水，建議解決方法，可以在口中含冰粒或者檸檬片，從而保持口腔濕潤，減少口乾的感覺，又不致於吸收過量水份。

(二) 牙齒問題、牙肉增生、流牙血

腎病病人因為鈣、磷、副甲狀腺的失衡，較容易出現骨骼病變，連牙齒健康亦會受到影響。一些牙齒問題，例如鬆牙、牙石、珐瑯質再生不全等，都較易在腎病病人中出現。腎友要保護牙齒就要從根源著手，保持鈣，副甲狀腺及維他命 D 於正常的水平，亦要確保磷質不要過高。

牙肉增生的情況不是每個腎友都會出現，甚至和腎病本身無直接關係，但一些接受了移植的腎友，需要長期服用某些抗排斥藥物，例如環孢素，其中一種副作用就是導致牙肉增生。牙肉增生除了會影響外觀，也會增加刷牙時流牙血的風險。處理方法是加強牙肉的護理，如適當使用漱口水等，情況嚴重的話，就要和腎科醫生商量，有些藥物可以舒緩牙肉增生的徵狀，但如情況無改善就要考慮更換排斥藥，當然更換排斥藥必需有周詳的考慮。



牙肉增生（網上圖片）

(三) 預約牙科服務

一般人總有機會要看牙醫，如腎友要預約牙科服務，有些事情一定要格外留意。首先，必須通知牙醫你現時的腎病狀況，慢性腎臟病的病人，以及透

析病人一般較易流血，這是由於腎病影響了血小板的功能。血小板在身體負責止血，腎病病友在驗血檢查血小板時一般不會發現異常，這是由於驗血主要是檢查血小板的數量，而出問題的不是數量而是功能，這個不易測量。

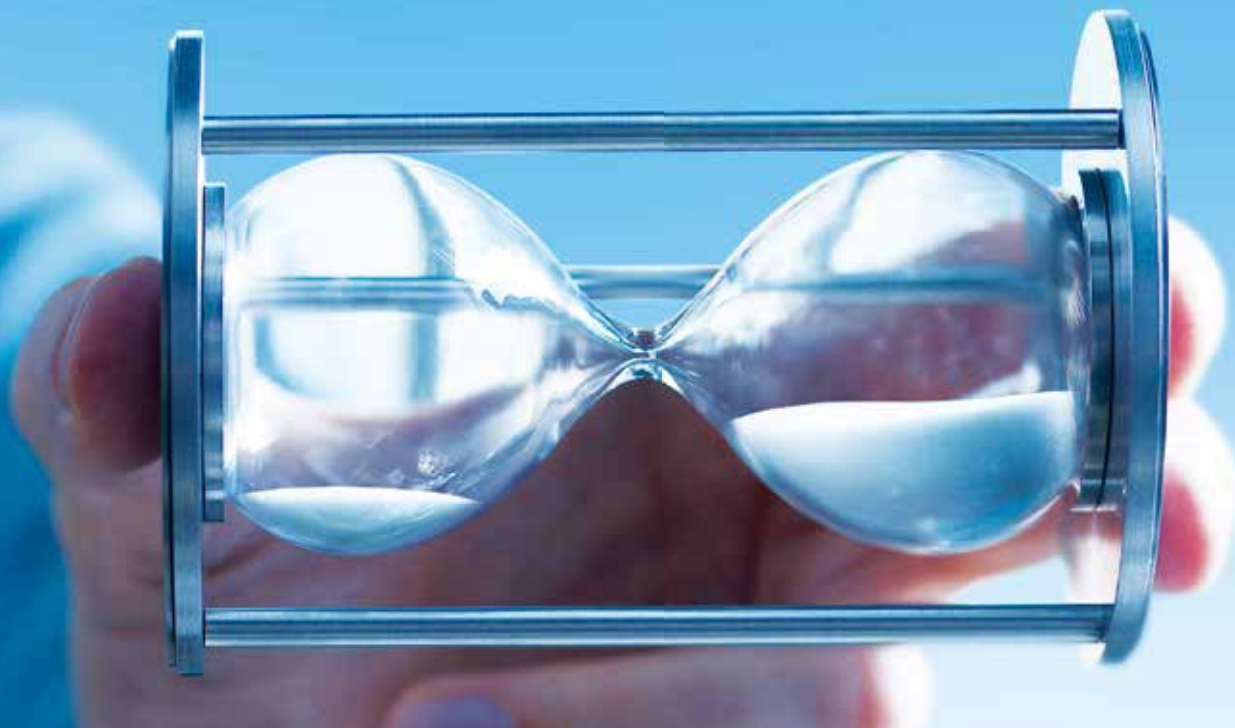
再者，很多病友會因為其他相關的疾病，需要服用一些藥物，例如阿士匹靈、薄血丸、類固醇等，這些藥物都會增加牙科程序流血的風險。因此看牙醫前，必須要通知牙醫你的腎病狀況、以及正服用的藥物，也可以在接受牙科治療前諮詢你的腎科醫生，瞭解需要特別注意的事項。

腎友可否接受種牙或箍牙呢？一般而言是可以的，風險跟一般牙科程序相近。但特別要注意如果腎友的牙肉牙齦狀況很不理想，可能未必合適，這需要由負責牙醫個別評估。

另外，進行牙科治療程序後，牙醫可能會處方一些藥物給你，腎友又是否可以服用呢？一般而言，牙醫較常會處方抗生素及消炎藥（非類固醇消炎止痛藥）。就抗生素而言，移植的病友由於需要服食排斥藥，可能跟某些抗生素會互相影響，服用前必須先向腎科醫生查詢；而透析或慢性腎病的病友，服用抗生素時則可能要因應腎功能而調整藥的份量。消炎藥則會影響腎功能，患有慢性腎病而又未需要接受透析的病友都要格外小心。

最後，腎友如果注意口腔清潔，同時遵循醫生的指示充份透析，牙齒及口腔問題自然可以減少。

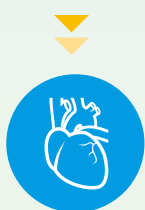
腎衰竭病患者睇實血磷水平 及早治療 The Earlier The Better



- 約 **50% - 70%** 接受透析治療（俗稱洗腎）的患者有高血磷症¹

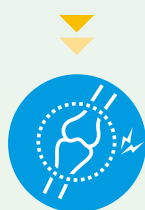
- 根據KDIGO指引，正常血磷標準應介乎**0.81至1.45 mmol/L**²

- 末期腎病患者如出現高血磷症有機會導致以下情況¹



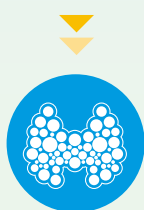
血管鈣化

尤其冠狀動脈鈣化
可能會導致心血管
疾病³



腎性骨病變

引致骨痛、關節
痛、骨折等症狀⁴



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！





撰文：香港醫院藥劑師學會
藥物教育資源中心

腎衰竭與口腔護理

每次進食時，牙菌膜內的細菌會分解食物中的糖分並產生酸素。唾液可中和酸素，但文獻顯示，慢性腎病病友會因病情及藥物影響下使唾液分泌減少，使口腔內的酸鹼度持續處於低水平，令牙齒表面的礦物質不斷流失。除了較常人更易出現口乾症、吞嚥困難、味覺遲緩等問題外，亦會增加患上蛀牙、牙周病及口腔念珠菌感染的機會¹⁻⁴。

因此，慢性腎衰竭病友更需要加倍注重口腔護理。建立良好的口腔衛生習慣，每天徹底清潔牙齒及假牙、不要吸煙、並每年定期檢查牙齒都是保持牙齒和牙肉健康的最佳方法。

每天徹底清潔牙齒

牙刷方面，建議使用刷毛柔軟的牙刷，避免刷損牙肉。刷牙時要配合含有氟化物的牙膏，輕力刷每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每隻牙齒的牙菌膜。許多人以為要用硬的刷毛用力刷牙才能徹底清潔牙齒，但事實上反而會令牙腳外露，反倒增加蛀牙機會。

刷牙只能夠清潔牙齒的外側面、內側面和咀嚼面，未能徹底清除牙縫間牙菌膜。因此，除飯後刷牙外，亦需要每晚使用牙線清潔牙縫

護理假牙的方法

假牙分為牙橋（用於固定假牙）及假牙托（用於活動假牙）兩部份。與刷牙一樣，建議每天都要清潔假牙。

清潔假牙托

可把假牙托放進注滿清水的洗手盆內或毛巾上，用牙刷加小量洗潔精清潔。用清水沖乾淨後，把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。

清潔牙橋

每次刷牙時，都要用牙膏將牙橋和真牙一併清潔。此外，亦要用牙線清潔牙橋底部，以免牙菌膜積聚在牙橋與牙肉之間的窄縫。

定期檢查牙齒

每年都需要定期接受口腔檢查及洗牙，及早診斷和治療口腔疾病。

使用漱口水

漱口水視成份而定，有預防蛀牙、舒緩牙齦痛楚和發炎或減低牙齒敏感程度的作用。然而，漱口水始終清潔能力有限，不能用來取代刷牙及使用牙線。

含氟化物的漱口水能為牙齒提供額外保護，有防止蛀牙的功用。含消毒成份，如氯己定 Chlorhexidine，三氯沙 Triclosan 及百里酚 Thymol 等的漱口藥水可抑制口腔細菌生長。值得注意的是，部份產品，如含有百里酚 Thymol 成份的漱口水，使用前需要用清水稀釋，長期使用亦會令牙齒表面染色。含精胺酸 Arginine 的漱口水據稱能減低牙齒敏感的程度。部份漱口水含消炎止痛藥成份，如 Benzydamine，能舒緩口腔腫痛和發炎的情況。此類漱口藥水用後會引致味覺異常及遲緩，建議用後應盡量避免進食熱食。另外，對消炎止痛藥，如亞司匹靈 Aspirin，過敏的人士亦有機會對此類藥水出現敏感反應，因此不建議使用。

其他注意事項

接受牙科治療時醫生可能會處方抗生素，而大多抗生素需根據腎功能調整藥物劑量。另外，牙科治療後常處方的口服消炎止痛藥亦不適合腎衰竭患者服用。因此，病友要提供病歷，讓醫生能處方最適合病人的藥物。

參考資料

1. Vesterinen M, Ruokonen H, Furuholm J, Honkanen E, Meurman JH. Clinical questionnaire study of oral health care and symptoms in diabetic vs. non-diabetic predialysis chronic kidney disease patients. *Clinical oral investigations*. 2012;16(2):559-63.
2. Nylund KM, Meurman JH, Heikkinen AM, Furuholm JO, Ortiz F, Ruokonen HM. Oral health in patients with renal disease: a longitudinal study from predialysis to kidney transplantation. *Clinical oral investigations*. 2018;22(1):339-47.
3. Nylund K, Meurman JH, Heikkinen AM, Honkanen E, Vesterinen M, Ruokonen H. Oral health in predialysis patients with emphasis on periodontal disease. *Quintessence international* (Berlin, Germany : 1985). 2015;46(10):899-907.
4. Vesterinen M, Ruokonen H, Leivo T, Honkanen AM, Honkanen E, Kari K, et al. Oral health and dental treatment of patients with renal disease. *Quintessence international* (Berlin, Germany : 1985). 2007;38(3):211-9.

中藥小百科

撰文：香港浸會大學中醫藥學院
臨床部高級講師
胡冬梅

中醫淺談牙齒與腎臟健康的關係

在遠古時期，中醫學即有牙齒與腎相互關係的記載，一段千古醫理，講述了腎、牙齒以及人一生的生長發育過程，強調腎氣對人體的重要作用及人的生長規律。

《黃帝內經》曰：「女子七歲腎氣盛，齒更發長。二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故真牙生而長極。四七筋骨堅，發長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，發始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，發始白。七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫八歲腎氣實，發長齒更。二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八腎氣衰，發墮齒槁。六八陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢斑白。七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。八八則齒發去。」

《黃帝內經》奠定了人體生理、病理、診斷以及治療的認識基礎，是中國影響極大的一部醫學著作，被稱為醫之始祖。上面這一段文字講述了人體在七至八歲左右，腎氣開始旺盛了，開始更換乳牙，然後恆齒逐漸完善，至六十四歲左右，腎氣衰弱了，牙齒開始逐漸脫落。這個自然規律，全靠腎氣的維護。

腎氣主宰著人的一生，牙齒與腎關係密切，中醫講腎主骨，生髓，充腦，齒為骨之餘，腎氣旺盛，則牙齒堅固，我們吃進口腔的食物首先需要牙齒的咀嚼，加之唾液分泌的消化酶，完成了食物消化的第一步，完美的咀嚼，可以減輕胃的負擔，所以完整堅固的牙齒很重要。

腎為先天之本，稟受於父母，充養於後天之本脾胃。人腎之精氣充沛，則思維敏捷，頭髮烏黑，面色紅潤，牙齒堅固，形體矯健，身體輕盈。如果不注意調攝，外不避風寒，內不慎起居，舒暢情志、飲食、勞倦傷腎，均會影響，損傷腎之精氣，從而引起一系列腎虛的症狀，例如：牙齒及早脫落、頭暈、耳鳴、失眠、健忘、鬚髮早白，甚則脫髮；面色黧黑、沒有光澤，動則氣喘乏力、腰膝酸軟，甚則疼痛，不能久立，形寒肢冷或骨蒸潮熱、盜汗、陽痿、早泄，甚則沒有性慾、不孕、不育、水腫、二便失常等等。





在中藥治療上要以補腎為主，首先要分辨是腎陰虛還是腎陽虛，分別採用滋養腎陰和溫補腎陽的方法，並掌握陰陽互根的這一規律，予以兼顧。在牙齒鬆動或脫落的基礎上，表現有腎陽虛的症狀有：腰膝酸冷，或夜尿頻多色清，畏寒肢冷，面色觥白，頭昏耳鳴，黎明腹瀉，便溏。治法：溫補腎陽。可以選用鹿茸、山藥、補骨脂、山萸肉等中藥；腎陰虛的症狀有形體羸瘦，頭昏健忘、失眠、夢遺、耳鳴耳聾、腰腿酸軟、低熱虛煩、尿濁或尿多如脂。治法：滋養腎陰，可以選用女貞子、山藥、枸杞、地黃、地骨皮、牡蠣等中藥。平時要養成健康的生活習慣，慎起居，勞逸有度，適量運動，調暢情志，飲食規律，勿過饑過飽，少吃辛辣刺激性的食物、避風寒、防感冒、經常清潔口齒，可以起到堅固牙齒的作用。我們常見的補腎食物有羊肉、豬腰、烏骨雞、甲魚、鮑魚、海參、蠶蛹、牡蠣、桑葚、枸杞、黑豆、韭菜等等，堅果類則偏於溫腎助陽，如核桃、黑芝麻、腰果等等，可以堅固牙齒。

保健食譜

苳蓉羊肉粥

材料：苳蓉 10 克、羊肉 50 克、大米 100 克、水適量

製法：將所有材料洗淨、羊肉切成薄片共同煮粥，入鹽少許，即可食用。

功效：偏於溫補腎陽，適宜平素陽虛怕冷的人。

枸杞豬腰粥

材料：枸杞子 20 克、豬腰 1 個、大米 100 克，水適量

製法：將所有材料洗淨、豬腰去內膜，切碎共同煮粥，入鹽少許，則可食用。

功效：偏於滋補腎陰。

（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

腎友聯潤手霜及潤唇膏製作班花絮

日期：2020年7月11日

時間：下午2:30-5:00

地點：社區復康網絡橫頭磡中心





飲 | 食 | 有 | 法

撰文：江沚凌認可營養師（澳洲）

腎病飲食與口腔健康

有調查指出，腎病患者較大機會患上口腔護理問題。腎病患者會因限制水份攝取、藥物影響、併發疾病如糖尿病及免疫力下降等原因而導致口腔乾燥。口乾可引發口腔中的牙菌膜增加，口腔酸度提升，增加蛀牙和牙齦疾病的機會。牙齒及牙齦問題除了會引起疼痛，還可能引起慢性發炎及感染等更嚴重的健康問題。此外，不良牙齒或會引致咀嚼困難，妨礙患者實踐多元化的均衡飲食；比如少吃含高質素蛋白質的肉食，會增加營養不良的風險，而少吃含豐富纖維的蔬果，亦可導致便秘。所以，腎病患者應著重注意口腔衛生。

進食高糖及含碳水化合物的食物後，口腔會產生牙菌膜及攻擊牙齒的酸性物質，從而形成蛀牙。腎病患者應避免經常飲用含添加糖的飲品如汽水及果汁，並以清水代替。我們應仔細查看食物營養標籤，瞭解食物有否含「隱藏」糖份，多選擇無添加糖的天然食品。另外，黏性高的食物，例如湯丸、年糕、橡皮糖及長時間留在口中的食物，例如硬糖，亦應減少進食。除此以外，我們應減少進食酸味零食及酸性高的飲品，例如運動飲品和果汁，減低牙齒酸蝕症的機會。

要減低牙齒疾病的風險，應避免過度頻密進食，並分隔至少兩個小時進食一次。有些腎病患者需要限制水份攝取，他們可於每次進食後漱口或咀嚼無糖香口膠，以增加唾液分泌及中和口腔酸性。患者也可多選擇需要咀嚼及刺激唾液分泌的食物，例如新鮮蔬菜和水果。腎病患者該維持營養均衡的飲食習慣，以鞏固抵抗力及健康的口腔結構。

以下介紹一款自製漱口水，有助舒緩由慢性腎病引致的口乾及味覺改變情況。另外，嘔吐或胃液倒流後用此漱口水，或可中和口腔酸性，減低牙齒酸蝕的風險。

製作方法

1 平茶匙食用梳打粉 (baking soda) 加入到 500 毫升清水中，徹底攪勻。

使用方法

定時以漱口水漱口。注意此漱口水不能含服，並在 24 小時內用完。

食譜

正值炎夏，營養師再分享以下兩個適宜腎病患者的消暑輕食食譜。

夏日爽脆沙律（2 人份量）

材料

新鮮青瓜，切薄約 2 平飯碗

初榨橄欖油 2 茶匙

英式芥末醬半茶匙

意大利沙律醋半茶匙

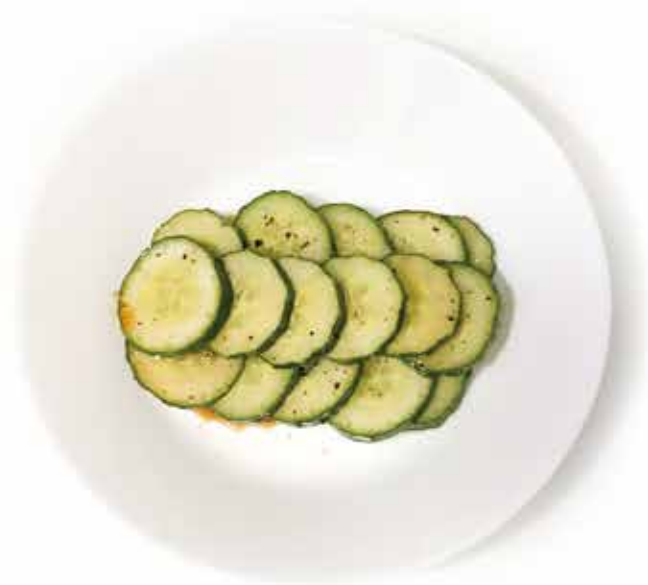
黑胡椒碎少許

製作步驟

1. 在一個大的帶蓋保鮮盒中，將青瓜、初榨橄欖油、英式芥末醬及意大利沙律醋和黑胡椒碎加入在一起。
2. 蓋上蓋子，搖勻後冷藏，凍食更美味。

營養點評

青瓜含有維他命 C，維他命 C 在合成膠原蛋白擔當重要的角色，有助維持牙齦健康。



食譜

韓式冷麵食譜（2 人份量）

材料

韓式冷麵麵條 200 克（煮熟約 2 平飯碗）

焗雞蛋白（去除蛋黃）2 隻

韓國雪梨（切絲）1/4 碗

青瓜（切絲）1/4 碗

低鹽豉油 1 茶匙

韓式辣醬 1 平茶匙

蒜蓉 2 茶匙

糖 1 平茶匙

辣椒粉 1/4 茶匙

白醋半茶匙

麻油半茶匙



製作步驟

1. 冷麵麵條放入滾水煮約 3 分鐘至全熟，用冷水沖洗後，放入冰水中冷卻約 10 分鐘。
2. 再製作韓式冷麵醬汁，將低鹽豉油、韓式辣醬、蒜蓉、糖、辣椒粉、白醋及麻油加入碗中拌勻備用。
3. 撈起冷麵麵條，瀝乾水份放在碗裡，放上雪梨絲、青瓜絲、焗雞蛋白及韓式冷麵醬汁，即成爽口美味的韓式冷麵。

營養點評

腎病患者要因應自身情況，避免過量的蛋白質攝取，同時也要預防因缺乏蛋白質而削弱口腔軟組織的免疫及傷口癒合功能。一隻雞蛋白含有約 3 至 4 克高質素蛋白質，是不錯的營養來源。

時事 超聲波

非法集團勾結正規醫院 川男賣腎為 5 萬元淌血回家

內地經常傳出非法買賣器官的新聞，河北邢台市新河縣法院日前宣判一宗多次非法腎臟移植手術的案件，涉案集團當中有 14 人被判囚 4 年至 7 年及緩刑。內地傳媒近日採訪了涉案的一名賣腎者，還原恐怖腎臟交易的全過程，同時曝光了案件中的內幕及細節，顯示涉案集團組織相當龐大，成員分工明確，還有正規醫院及正規執業醫生牽涉其中。

資料來源：《香港 01》

刊出日期：2020 年 5 月 9 日

10 大健保燒錢疾病排名出爐 慢性腎臟病居榜首

台灣健保署今公布 2019 年 10 大燒錢疾病，慢性腎臟疾病居首，項目依序為：

- (2) 第二型糖尿病
- (3) 齒齦炎及牙周疾病
- (4) 齲齒
- (5) 高血壓
- (6) 抗腫瘤治療
- (7) 呼吸衰竭
- (8) 慢性缺血性心臟病
- (9) 思覺失調症
- (10) 支氣管及肺惡性腫瘤

根據統計，2019 年共有 39.7 萬人就醫接受慢性腎臟病治療，共耗費了 533 億元台幣！

資料來源：台灣《中時新聞網》

刊出日期：2020 年 7 月 11 日

罐頭魚含鎘 過量攝入可致慢性中毒

消委會檢測 46 款沙甸魚、吞拿魚及鯪魚罐頭，發現全部含砷、汞、鎘和鉛等金屬污染物。過量攝入鎘可致慢性中毒或引致不能逆轉的腎功能障礙；長期攝入無機砷可致神經和心血管等疾病；近半沙甸魚樣本則檢出可致癌污染物「多氯聯苯」。家庭醫生林永和提醒，「多氯聯苯」尤其影響兒童發育及內分泌，建議市民每周進食不多於兩次罐頭魚。

資料來源：《明報》

刊出日期：2020 年 7 月 16 日

蛋白尿持續有泡不易散

東華三院腎科專科醫生黃玉兒表示，很多人誤以為小便有泡便等於有蛋白尿或腎病。其實其他因素均有可能令小便產生泡沫。一般而言，男性小便流速較快，或清晨首次小便較濃，較易出現泡沫，但這些泡沫往往會在數分鐘內自動消散。反之，因蛋白尿而引起的泡沫不容易爆破。所以，如發現小便持續地出現不易消散的泡沫，便應考慮就醫。

資料來源：《明報》

刊出日期：2020 年 7 月 13 日

逾半氣墊粉底含重金屬 攝過量恐患腎病

消委會測試市面 30 款氣墊粉底，發現逾半含重金屬鎘或鉛，其中 3 款鎘含量超出德國指引規限。若攝入過量鎘會增加患腎病及骨骼脆弱的風險；而鉛有毒性，且可積聚體內，或可經母體傳至胎兒影響其日後智力、精神和情緒發展。至於 4 款氣墊粉底驗出對羥基苯甲酸酯類防腐劑，或干擾人體正常荷爾蒙分泌，曾被指或與增患乳癌風險有關。

資料來源：《晴報》

刊出日期：2020 年 7 月 16 日

5 分鐘尿液測試 了解健康情況

飲食習慣與人類健康及疾病息息相關。英國倫敦帝國學院（ICL）做了兩項 5 分鐘尿液測試飲食習慣對尿液代謝物的研究，得知鹽和鈉的代謝物與人們的肥胖和高血壓有關；第二項研究則通過遵循指定飲食模式，來做代謝型評分（DMS），結果發現人類飲食愈健康，其 DMS 愈高，血糖也較低。團隊希望未來可以提供更具個人化的飲食建議改善公共健康。

資料來源：《東方日報》

刊出日期：2020 年 7 月 18 日

一名腎科病人出院後 初步確診新型冠狀病毒 病的個案

一名 46 歲腎科女病人 7 月 13 至 15 日於威院接受腹膜透析訓練。病人於 7 月 15 日有腹膜炎並出現發燒徵狀，測試結果為陰性。惟病人 7 月 22 日後轉到護理院舍，因發燒及喉嚨痛，送雅麗氏何妙齡那打素醫院急症室。其新冠病毒病測試結果為陽性。病人現於該院隔離病房留醫，情況穩定。院方已即時安排該病房暫停接收新症及進行徹底清潔消毒。

資料來源：政府新聞處

刊出日期：2020 年 7 月 23 日

新型冠狀病毒攻擊全身器官？ 醫生籲長期病患者 勿擅自停藥

目前新冠肺炎患者大部份病情較輕，但部份卻病情急轉直下，甚至短時間內死亡，長期病患者更屬高危族群，醫學界指出這或由於其體內出現「炎症風暴」。腎臟科專科醫生黃劍明表示，炎症風暴一旦發生，可導致多重器官功能衰竭。他提醒有慢性腎病、糖尿病、高血壓等長期病患者期間切勿自行停藥，不僅可致病情失控，甚至危及生命。

資料來源：《明報》

「〈心事直播〉Live Talk」

刊出日期：2020 年 7 月 28 日





世紀疫症感言

甫踏入屬鼠的庚子年，即迎來新型冠狀病毒，席捲全球，全世界至今確診者約一千四百萬，死亡人數也有六十萬多。香港在疫情第一波和第二波爆發時，表現尚可，但到了七月，爆發第三波疫情，至今每天確診個案都超過一百，情況令人擔心。這個病毒最可怕的是潛伏期長，而且染疫者未出現身體不適症狀之前，已經有傳染性，甚至能夠成為超級傳播者。這個特質令防疫變得甚富挑戰性，代表著大家都沒有不適的情況下，如果沒有防護裝備，病毒人傳人的情況便可發生，造成社區大爆發。

香港大學微生物學系袁國勇教授指出，若然大家都恪守戴好口罩，做好手部衛生，又避免在食肆堂食的話，疫情應可受控。為了保障腎友們在疫情中的健康，香港腎科學會、香港腎臟基金會和香港腎科護士學會聯合籌募經費，為腎友送上每人廿五個外科口罩，希望可以幫到大家。洗血的腎友切記回洗腎中心接受透析時全程戴上口罩，吃飯前潔手，不談話，儘快吃完後馬上戴回口罩保護自己，保護他人。所有腎友回腎科中心覆診時都要做好手部清潔，在公眾地方接觸過任何物件後，必定要先

潔手才可觸摸眼口鼻。口罩再加上護目鏡，一方面有效預防大家被飛沫傳染病毒，也可減低用手接觸眼口鼻因而引發感染的機會。平日回醫院覆診，若然大家和醫護都戴好口罩，彼此面對面超過十多分鐘也會被界定為沒有接觸的個案。是以在疫症流行時，戴好口罩，勤潔手，減少除口罩互噴口水的社交活動，其實是避免全面禁足令或居家令，為大家爭取回一點兒自由行動的舉措。

最近流行一個詞匯叫「新常態」。意思是我們要學習和疫症長期共存的生活智慧。不錯，這個疫症剝奪了我們自由自在地於家居以外呼吸新鮮空氣的自由；也剝奪了我們會見親朋戚友，見面時隨意擁抱，接觸和聚餐的自由。反之，我們要接受長期戴口罩的不適和限制，也要經常神經質地，在接觸過任何外在的物件後馬上潔手。對喜愛自由，不愛束縛的朋友來說，無疑是十分難受的。這個時候，我想起那些本來正常生活工作的腎友，因為突然患上腎衰竭，要接受長期洗腎，每天都要花不少時間換三至四包水，進食和飲水也要限制，更要接受隨時可以出現併發症的風險。這

其實等同失去不少生活上的自由。情況和現在我們每個人突然間要面對新冠病毒一樣。我發覺自己此刻彷彿對要接受洗腎的腎友多了瞭解，並更能體會他們患病的心情。我們做醫生的，經常會安慰腎友，提醒他們要忍耐，好好做好自己個人清潔和節制飲食方面的本份，保持自己在一個最佳的狀態，以便一有腎臟捐贈的情況出現，便可以接受腎臟移植手術，重獲不再需要處處提防，可以自由奔放，不受束縛的新生。我發覺今天正在等待腎臟移植的腎友們反而更加有資格去勸慰每一個飽受新型冠狀病毒折騰的朋友，要好好做好自己個人防疫的本份，以堅忍盼望的心，去保護自己不受感染，並期待有普及的藥物可用；有高效安全的疫苗可面世；疫症終於受控消失；終於可以拋開那個討厭的口罩；不用再時時刻刻神經兮兮地噴酒精潔手液；終於可以大家深情擁抱握手聚餐；重獲自由的那一天來臨。

時光飛逝，從三十三年前投身腎科大家庭發展，轉眼間已達六十歲退休之年。屈指一數，我原來從二零零九年開始便

為「從腎開始」寫「醫生隨筆」。今期這一篇文章也將會是我退休前為「從腎開始」所寫的最後一篇「醫生隨筆」。

回想這三十多年，我們固然也經歷了不少以前沒有，新近才發現的問題和挑戰，例如近年肆虐橫行的抗藥性惡菌，到今天的世紀疫情等。然而，從另一個角度看，近年的腎科服務有了長足發展，今天的腎科病人已經比起三十多年前的腎科病人能得到更多保障和福利，腎科醫護也比以前更有把握地治理好並更有效地預防腎病，腎病病友組織已成熟到一個程度可以彼此互勉互助，為病友爭取更多福祉。為此我們仍然要以感恩和平常的心面對今天令人有點氣餒的處境。

此刻，內心百感交雜，只想用一闕廿多年前我用「明天會更好」的曲調作基礎，為腎友填的詞：「再次顯真我」來祝福大家一起戰勝疫情，光復那美好健康的日子，再次還我們一個自由自在，滿有活力和希望的明天！

望向這片晦暗的天際
又再牽起心中痛楚
為何茫茫人海中
偏偏選到我
此生要這麼坎坷
心彷彿破碎
只感失望太多
想到要透析的光景
從此不好過



像永鬆不開的束縛
像永解不開的捆鎖
像是無無辜辜
得到的魔咒
天天刺痛我心窩
始終不願放棄
感激摯誠扶助
深信會有朝一天
幾許的艱難都衝破



人存留在世上
命定要經歷
高低起伏似首歌
互相激勵彼此唱和
惟求用信念在病患風浪中闖過
盼望藉毅力再次顯真我



渡過永遠銘記的波折
歷遍種種艱苦困阻
換來無窮生機
一生的憶記
足可暖透我心窩
關心生命每一個
點起關懷愛火
使這個世間添歡欣
春風中找回真的我

關子凱

關子凱醫生
2020年7月25日

2019 冠狀病毒病你要知

及早檢測 推前診斷

部分人只會出現非常輕微的症狀，如果有懷疑，請立即就醫，並進行測試。

為何及早檢測和診斷非常重要？

2019 冠狀病毒病的病徵可以很輕微。如有任何身體不適（即使症狀非常輕微），應盡快向醫生求診，以及早獲得適切診斷和治療。

除了公立醫院急症室和普通科門診之外，你也可向私家診所和醫院求診。若對病情有懷疑，可主動向醫生要求進行有關的病毒檢測。衛生署向私家醫生提供免費的 2019 冠狀病毒病檢測服務。

我可以如何交回樣本？

你可以由你自己或透過家人或親友將樣本於收集當日交回衛生署或醫院管理局轄下的指定收集診所。

你亦可使用收費的上門收取樣本服務將樣本交回。

如測試結果為陽性？

若檢測結果呈陽性反應，衛生署會安排有關人士入住公立醫院接受治療。衛生署會為沒有病徵的密切接觸者安排檢疫，其他接觸者則會進行醫學監察。一般而言，家庭成員可入住檢疫中心的同一單位，但要視乎單位的供應情況以及家庭成員的人數和組合。檢疫中心會為接受檢疫人士提供膳食和基本的個人日常用品。你可以攜帶自己的個人必需品到檢疫中心，例如自己的衣服和日常所需藥物。

2019 冠狀病毒病的治療

許多症狀是可以處理的。此外，支援性療法也可以非常有效。

最重要的是，一旦出現病徵（即使症狀非常輕微），應立即向醫生求診並接受檢測。

家居檢疫人士的感染控制建議

1. 必須留在檢疫地點直至檢疫期完結。
2. 避免與其他家庭成員有親密接觸。
3. 避免與其他家庭成員共同進餐和共享私人物品。
4. 若有其他人同住，檢疫人士及其同住人士於家居檢疫期間需戴上外科口罩。
5. 其他人士（例如朋友或不同住的親戚）不應進入檢疫地點，以減低他們受感染的風險。
6. 經常保持雙手清潔和注意咳嗽禮儀。
7. 盡量留在空氣流通的單人房間，家庭成員最好留在家中其他的房間。
8. 保持窗戶打開，確保共用地方空氣流通。
9. 每日清潔和消毒家居環境。可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（把 10ml 含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 990ml 清水混和）消毒，待 15 至 30 分鐘後，用清水清洗並抹乾，金屬表面則可用 70% 酒精消毒。
10. 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物品表面或地方，應先用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（把 10ml 含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 490ml 清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 至 30 分鐘後，用清水清洗並抹乾，金屬表面則可用 70% 酒精消毒。
11. 盡量安排一個你專用的洗手間。如果這不可行，則在每次使用後需即時清潔和消毒，排便後可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水清潔和消毒馬桶。如洗手盆被痰液及唾液污染，例如漱口或刷牙後，可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水清潔和消毒洗手盆。
12. 正確使用洗手間
 - 盡量安排一個你專用的洗手間。
 - 如廁後先蓋廁板再沖廁以防病菌散播。
 - 如廁後應以視液和水清潔雙手。
13. 確保排水管及渠管正確裝置，每星期一次，把約半公升清水倒入每個排水口，以確保環境衛生。蓋好所有不使用的地台排水口。
14. 如沒有家人或其他親戚朋友代為處理垃圾，應包妥垃圾待政府職員上門收集。
15. 若出現發燒和急性呼吸道感染病徵或身體不適，應戴上外科口罩及即時致電衛生署熱線，按建議安排前往公立醫院求醫。
16. 如家庭成員出現發燒或呼吸道症狀；或突然喪失味覺或嗅覺，應戴上口罩並立即就醫。

同住家人須知

Points to note for household members



戴上口罩，與受檢疫人士
保持適當的社交距離（至少一米）
Wear a mask and maintain
appropriate social distance with
confinee (at least 1 metre)



監測健康狀況並在出現症狀時
及早就醫
Monitor health condition and
seek early medical attention if
symptoms develop



避免去擠擁的地方，乘坐公共
交通工具或在擁擠的地方時
戴上口罩
Avoid going to crowded places,
wear a surgical mask when taking
public transport or staying
in crowded places



保持良好的個人衛生習慣，
尤其是手部衛生
Maintain good person hygiene
especially hand hygiene



建立良好的身體抵抗力並實行健
康生活方式。這可以通過均衡飲
食，定期運動和充足休息達成
Build up good body resistance
and maintain healthy lifestyle.
This can be achieved through
balanced diet, regular exercise
and adequate rest



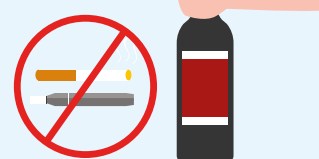
保持空氣流通，並經常清潔消毒
（包括廁所和廚房）
Maintain good ventilation,
and frequent cleansing
and disinfection
(including kitchen and toilet)



避免與受檢疫人士共用
私人用品（例如牙刷）
Avoid sharing personal items
(e.g. tooth brush) with
the confinee



避免與受檢疫人士共享餐點
Avoid sharing meals
with confinee



不要吸煙和避免飲酒
Do not smoke and avoid
alcohol consumption



衛生防護中心
Centre for Health Protection



更多防疫資訊
For more information on fighting the virus:
www.coronavirus.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署
Department of Health



迅速降低並長效控制血鉀水平^{1,3} 現在由你掌握



可達致預期的血鉀水平下降^{2,4}

- ▶ 證實對不同類型的病人有效²
- ▶ 獨特的結構有效吸收鉀離子⁴



即時及長遠有效控制血鉀水平^{1,3}

- ▶ 服用一劑LOKELMA®後，血鉀水平能在一小時內快速下降^{1,2}
- ▶ 研究證實88%病人在48小時內達致正常血鉀水平（中位時間為2.2小時）^{1,2}
- ▶ 血鉀水平控制能維持長達一年^{1,3}



良好的藥物耐受程度^{1,3}

- ▶ 多項臨床研究證實LOKELMA®的安全性和耐受性^{1,3}



一日一次，方便快捷

- ▶ 維持期只需一日一次^{1,*}

*具體服用劑量可參閱人用說明書

Abridged Prescribing Information
LOKELMA® (sodium zirconium cyclosilicate)

Composition: Lokelma® powder for oral suspension is available as 5 g or 10 g sachets. Each sachet contains 5 g or 10 g sodium zirconium cyclosilicate. Therapeutic Indications: Treatment of hyperkalaemia in adult patients. Dosage and Administration: Lokelma® should not replace emergency treatment for life threatening hyperkalaemia. Lokelma® is not systemically absorbed, starts to reduce serum potassium 1 hour after administration, and is eliminated via the faeces. Adults (including elderly): Correction phase: 10 g administered three times daily orally as a suspension in water until normokalaemia is achieved. If normokalaemia is not achieved after 72 hours of treatment, other treatment approaches should be considered. Maintenance phase: Once normokalaemia has been achieved, the minimal effective dose of Lokelma® to prevent recurrence of hyperkalaemia should be established. A starting dose of 5 g once daily is recommended, with possible titration up to 10 g once daily, or down to 5 g once every other day, as needed, to maintain a normal potassium level. No more than 10 g once daily should be used for maintenance therapy. Serum potassium levels should be monitored regularly during treatment. If severe hypokalaemia should occur, Lokelma® should be discontinued and the patient re-evaluated. Missed dose: Take the next usual dose at the normal time. Method of administration: For oral use only. The entire contents of the sachet should be mixed with approximately 45 ml of water, stirred well and taken immediately. The powder will not dissolve. If the powder settles, the solution should be stirred again. It should be ensured that all the content is taken. The suspension can be taken with or without food. Contraindications: Hypersensitivity to the active substance. Warnings and Precautions: Serum potassium should be monitored when clinically indicated, including after changes are made to medicinal products that affect the serum potassium levels (e.g. resin-anion-exchange system (RAAS) inhibitors or diuretics) and after the Lokelma® dose is titrated. Hypokalaemia: Hypokalaemia may be observed. Dose titration as described under maintenance. Dosage may be required. QT prolongation: During correction of hyperkalaemia, a lengthening of the QT interval can be observed as the physiologic result of a decline in serum potassium levels. X-rays: Lokelma® may be opaque to X-rays. Intestinal perforation: The risk for intestinal perforation with the use of Lokelma® is currently unknown. However, specific attention should be paid to signs and symptoms related to intestinal perforation. Long-term exposure: Clinical trials with Lokelma® have not included exposure longer than one year. Drug interaction: Lokelma® is not absorbed or metabolized by the body and does not meaningfully bind other medicinal products. Lokelma® can transiently increase gastric pH by absorbing hydrogen ions and can lead to changes in solubility and absorption kinetics for co-administered medicinal products with pH-dependent bioavailability. It is recommended that Lokelma® be administered at least 2 hours before or after such medicinal products. Adverse reactions: Commonly reported adverse reactions were hypokalaemia (4.1%) and oedema related events (3.7%). Overdose: Overdose could lead to hypokalaemia. Dose titration as described under maintenance. Special populations: Patients on dialysis: Lokelma® has not been studied in patients receiving dialysis treatment. Severe hypokalaemia: There is limited experience in patients with serum potassium levels > 6.5 mmol/L. Pregnancy: There is no data from the use of Lokelma® in pregnant women. Breast-feeding: Lokelma® can be used during breast-feeding. Storage: Store at or below 30°C.

For full prescribing information, please refer to package insert or contact AstraZeneca Hong Kong Ltd. at AstraZeneca 2019

參考資料:

1. LOKELMA® Hong Kong Prescribing Information, Sep 2019. 2. Kozlborad M, et al. JAMA 2014;312:2223-33. 3. Roper SB, et al. Am J Nephrol 2019;50:473-80. 4. Stavos F, et al. PLoS ONE 2014; 9:e114606.

如欲向阿斯利康香港有限公司索取藥物的藥物安全報告，請致電 (+852) 2420 7388 或電郵至郵箱 HKPatientSafety@astrazeneca.com
Lokelma® 為 AstraZeneca group of Companies 之註冊商標。

AstraZeneca
阿斯利康

AstraZeneca Hong Kong Limited
Unit 1-3, 11/F, 18 King Wah Road, North Point,
Hong Kong
Tel: (852) 2420 7388 Fax: (852) 2422 6788

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\$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 : _____

讓您和家人「泡」有新的希望



Jinarc[®]為關注腎臟健康人士而設的處方藥物，
必須經醫生指導下使用。詳情請向醫生查詢。



Otsuka

香港大塚製藥有限公司

香港銅鑼灣禮道38號東區電訊大廈21樓 電話: 2881 6299 傳真: 2577 5206

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¹

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



如何進行皮下注射

Reference:

1. Nesp Packaging Insert

Abbreviated Package Insert of NESP

Composition: Darbepoetin α . **Indication:** Renal anaemia. **Dosage and Administration:** Haemodialysis patients Initially 20 mcg single IV inj once w/ly. When switching from erythropoietin prep or epoetin β , initially 15-50 mcg single IV inj once w/ly. Maintenance dose: 15-50 mcg single IV inj once w/ly. If alleviation of anaemia is maintained by once w/ly 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 β , 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/ ML, 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



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