



# 曙光

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期會回顧本會已舉辦的活動包括「愛心元素、你我做到」心臟展覽、第三屆「家庭健康大使培訓計劃」健康食譜設計及烹飪比賽和「第十三屆港、澳、臺、滬、粵結核病控制學術研討會」並講解肝臟捐贈與移植的相關資訊。

活動回顧：

## 「愛心元素、你我做到」心臟展覽

「愛心元素、你我做到」心臟展覽於九月二十三及二十四日假荷里活廣場舉行。是次活動不但有健康資訊展覽、還有健康測試如血糖、膽固醇測試及中醫講座，讓市民認識心臟病的知識，以及在都市生活中，影響心臟健康的危險因素。希望不論是男、女、老、幼，都明白要以行動去關注自己心臟健康，並保持心境開朗。



在開幕典禮上，本會邀請到衛生署助理署長（健康促進）馮宇琪醫生、香港防癆心臟及胸病協會副主席林貝聿嘉教授、香港防癆心臟及胸病協會副主席廖嘉齡醫生、職業安全健康局高級顧問袁志明先生、關心您的心主席梅卓能先生、律敦治及鄧肇堅醫院行政總監鄭信恩醫生、葛量洪醫院護士總經理陳麗紅姑娘擔任主禮嘉賓。



開幕典禮過後，大會安排了香港心臟專科學院跳繩強心隊表演花式跳繩以及一眾鄰舍輔導會東欣幼兒園的小朋友亦於台上表演舞蹈，希望帶出每日運動的健康生活態度。

最後，本會十分感謝衛生署、職業安全健康局、關心您的心、律敦治及鄧肇堅醫院、葛量洪醫院、香港防癆會中醫診及香港華仁書院為是次活動提供支援。本會期望藉着是次心臟展增強市民強心健體、關注心臟健康之信息。



# 肝臟捐贈 與移植

## 引言

相信各位市民對鄧桂思及阿甄的換肝手術仍然印象猶新。她們的手術在今年4月13日進行，其後本港登記中央器官捐贈名冊人數按周急增。4月首7日僅接獲532份登記申請，惟至4月14日的過去一周已增至1,392份，過後一星期更達2,598份，人數急增1.6倍及逾3.8倍(見右圖)。



## 什麼患者需要換肝？

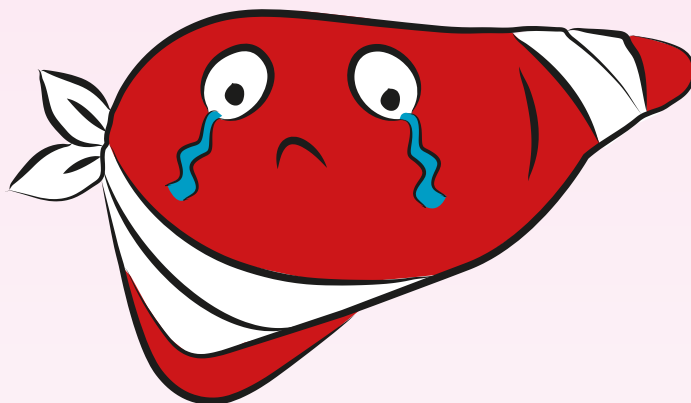
此事引發了社會廣泛的關注。很多肝病患者都有考慮過肝臟移植，意即將有病的肝臟切除，然後通過手術植入的方法，將健康的肝臟轉移到患者體內。但是肝臟移植不是什麼肝病患者都合適，什麼患者才需要做肝臟移植來挽救生命呢？

根據瑪麗醫院肝臟移植中心的肝臟移植資料顯示，以下是需要接受肝臟移植最常見的疾病

1. B型、C型肝炎或其它病因造成的肝硬化
2. 急性肝衰竭
3. 代謝性疾病，如威爾遜病
4. 某些早期肝癌而肝功能差的病人
5. 膽道閉鎖

除了上述需要接受肝臟移植最常見的疾病外，一旦當患者的肝臟嚴重受損，運作不良，出現下列併發症時，就應考慮進行肝臟移植：

1. 肝昏迷
2. 上消化道大量出血
3. 腹水引起腹脹，踝關節水腫
4. 腹水感染



5. 出血傾向
6. 黃疸(眼白發黃)
7. 全身虛弱不適，影響生活質素
8. 早期肝癌
9. 小兒生長障礙

當然患者必須經過臨床評估及被確認需要接受肝臟移植，就會被編入輪候屍肝的中央輪候名冊內。而中央輪候名冊根據客觀的醫學準則來評定病人得到屍肝的先後次序，確保肝臟分配予最危急、最迫切需要移植的病人。病人在等候換肝期間，病情可能出現變化，其得分以及中央輪候冊上的排名亦會隨之而改變，故此醫生不可能告知病人其在中央輪候冊上的準確排名，但病人可向醫生或肝臟移植聯絡主任查詢其病情。



## 如可換肝

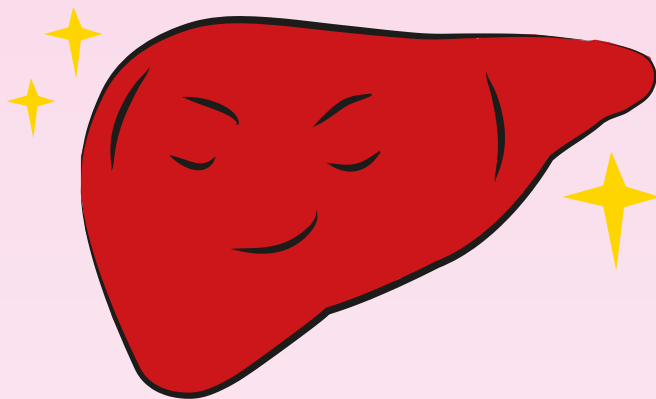
患者可透過兩個途徑：1) 活人捐出部分肝臟（活體肝）或 2) 腦死亡病人捐贈的肝臟（屍肝），進行肝臟移植手術。

每名活肝捐贈者都需通過連串評估是否合適，活肝捐贈者必須要自願、清楚風險，年齡滿十八歲至五十五歲間，身心狀況良好，與受贈人血型吻合，乙型、丙型肝炎或愛滋病帶菌者不能捐肝，亦無酗酒濫藥，未曾接受過上腹手術才可。移植肝臟的大小，則取決於捐贈者與接受者的體型配對。左邊肝臟（大約35%）或右邊肝臟（大約65%）都可以移植。手術後，捐贈者剩餘的肝臟在四至六星期內即可增生至原來的大約八成體積（情況因人而異）。一般活肝捐贈者，在手術後需接受一星期觀察、驗血，了解肝功能有否受影響。

腦死亡病人捐贈肝臟（屍肝）必須由死者家屬簽署同意書，及沒有任何金錢報酬。這種捐贈手術無法預知時間，且通常在夜間進行。當受贈者獲分配了一個可以用作移植的屍肝，肝臟移植聯絡主任會致電通知受贈者入院（兩小時內）。受贈者應把情況告知其家人，並立即停止飲食以準備接受手術。受贈者可以將所有醫生處方的藥物帶到醫院。入院後，醫護人員會立即為受贈者進行一連串檢驗，包括驗血，細菌培植，心電圖和肺部X光檢查，而麻醉師亦會為受贈者做評核。當值的移植外科醫生會向受贈者解釋手術的性質、目的和風險。受贈者須在手術同意書上簽名，表示明白手術的成功率、併發症率，明白手術有機會無法完成，以及透過手術從捐肝者感染癌症或其他疾病的可能性。昏迷或失去認知能力的成年病人由監護人或近親簽署同意書；十八歲以下身體狀況欠佳或無法自行簽署同意書的未成年病人，由父母、監護人或親屬簽署。

不論腦死亡病人抑或活人捐肝，捐贈者於手術前必須經過常規臨床病歷查核及有需要的深入檢查評估，認為肝臟適合移植，才予採用。

當外科醫生排除了一切肝臟移植的禁忌情況後，整個病肝會被切除。當移植肝準備妥當，外科醫生會吻合相關的血管和膽管，然後將移植肝植入病肝的原來位置。整個手術可能需時12小時或以上，視乎病人的情況。



## 移植手術後如何保護肝臟

### 1) 保護移植器官從抗排斥開始

- 確實遵循醫生指示服用免疫抑制劑等藥物（但劑量會逐步減少），不要自行改變藥量或停藥，同時須定期在肝臟移植門診覆診。

### 2) 注意飲食

- 病人的飲食要清淡，建議選用低脂、低糖、高纖維的食物。少吃高膽固醇食物如內臟、蟹黃等等。
- 避免多鹽也是明智的抉擇，鹽分可能會使血壓增高。
- 避免食用刺激性飲料食品（例如咖啡、酒精類飲料）。
- 避免生食，例如生菜、生蠔、生魚片、沙律等等以防止細菌、病毒入侵。
- 若有高血鉀現象時，需配合限鉀飲食。高鉀的食物如香蕉等。有些中藥材含鉀離子過高，宜需小心攝取。
- 戒煙

### 3) 適量的活動

- 肝臟移植後如果沒有特殊異常，可循序漸進地做適量的運動，如散步和騎腳踏車。若康復進度未如理想，必需避免人多的公眾場合及避免做激烈運動以減少避免碰撞。
- 如果在運動時覺得胸部疼痛、異常氣喘、頭昏眼花、或心跳突然加快或不規則時，停止預定的運動計劃並且請教醫師。

資料來源：

- [http://www3.ha.org.hk/qmh//department/Special%20Services/transplant\\_centre/transplant\\_centre\\_main\\_chi.htm#education](http://www3.ha.org.hk/qmh//department/Special%20Services/transplant_centre/transplant_centre_main_chi.htm#education) 瑪麗醫院肝臟移植中心網頁
- <http://www.organdonation.gov.hk/tc/home.html> 衛生署器官捐贈網頁
- <https://kknews.cc/health/gnn4qm.html> 健客健康諮詢網





# 健康食譜設計及烹飪比賽

本會於二零一七年十月七日在信興廚藝中心舉辦了第三屆「家庭健康大使培訓計劃」健康食譜設計及烹飪比賽（決賽）。大會特意邀請了香港防癆會副主席林貝聿嘉教授、本會副主席及家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人廖嘉齡醫生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻營養師聯同信興廚藝中心駐場導師周志威先生作為是次決賽評審。

參賽者需自備材料，並於一個小時內烹調出符合健康飲食原則的高鈣營養餐。勇奪今次比賽冠軍的是利愛玲女士，其參賽菜式為百花齊放，同時亦奪得大會的最具創意獎。亞軍為林桂虹女士，其參賽菜式為秋葵伴紫菜卷。季軍則是李健強先生，他的參賽菜式為魚湯浸四色桂花魚。他們均得到獎杯、獎狀、超級市場禮券以及禮品包乙份作為鼓勵。



本會於二零一七年十一月二日在東區尤德夫人那打素醫院港島東醫院聯網醫療管理及臨床科技培訓中心綜合大樓B座地下演講廳舉辦了「第十三屆港、澳、臺、滬、粵結核病控制學術研討會」開幕典禮。大會很榮幸邀請到香港特別行政區政府衛生署署長陳漢儀醫生、中國防癆協會成詩明秘書長、廣東省衛生和計劃生育委員會交流合作處周紫霄處長、澳門胸肺病暨防癆協會理事長曹國希醫生、廣東省衛生和計劃生育委員會疾病控制處余德文處長、上海市防癆協會理事長袁政安主任醫師、廣東省防癆協會理事長周琳主任醫師聯同香港防癆會主席藍義方先生、副主席林貝聿嘉教授、廖嘉齡醫生及梁永鏗律師主持開幕典禮。

是次研討會以「終止結核 --- 機會與挑戰」為題，內容包括了結核病的感染、分析、治療、控制各層面，讓各地的專家都能透過交流和討論，促進各地結核病的治療控制工作，使更多病人受惠。



督印人 : 陳日華  
總編輯 : 梁思珩 蕭文鳳  
委員會 : 翁婉文 何錦培 鄧碧容  
季刊編輯及資料搜集 : 黃英豪 何宏浩 麥正喬 陳允 吳嘉恆