



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。今期除了回顧第六屆家庭健康大使活動點滴外，更會介紹有關腎病的資訊。

活動回顧

第六屆家庭健康大使培訓計劃

本屆家庭健康大使培訓計劃主題為「齊心守護·安寧照顧」，希望透過健康教育講座和活動，讓參加者了解醫護團隊及社區團體為晚期病人所提供的醫療護理、紓緩治療、家居照顧，以及對照顧者的支援服務。

計劃由2024年10月開始舉行，本會十分榮幸邀請到中西醫護界別及社會機構等不同單位進行一共七節有關晚期病人照顧的講座作資訊講解及經驗分享。除此之外，亦舉辦了兩個參觀活動及一個工作坊，包括參觀賽馬會善寧之家、賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心，以及邀請到香港園藝治療協會導師教授園藝治療知識，讓參加者了解栽種植物如何幫助患者及照顧者放鬆心靈。



來自醫護界及社會機構的講者親身到達現場為大使們講解有關晚期患者的護理服務、照顧心得等。

是次計劃的嘉許禮於2025年1月11日在本中心順利舉行，當日本會邀請到傅麗儀護理安老院註冊護士朱凱霖姑娘及職業治療助理陳沁姑娘就計劃主題向參加者分享日常院舍照顧的經驗，以及幾位參加本計劃的學員分享參與計劃的得著及感受。其後由香港防癆會主席藍義方先生、香港防癆會健康推廣委員會主席劉少懷醫生及香港防癆會董事會成員伍穎詩小姐向家庭健康大使進行嘉許儀式、頒發獎狀及獎品，最後由劉少懷醫生致辭總結。

本會希望藉著一系列活動讓大使們多方面了解現時香港對晚期病人的護理以及對照顧者的支援服務外，明白照顧者學習到平衡病患感受同時有效紓解照顧壓力及情緒處理的重要性。

本屆家庭健康大使培訓計劃得以圓滿舉行有賴各方單位支持，包括律敦治及鄧肇堅醫院、香港防癆會中醫診所及不同的非政府團體，並感謝大使們的積極參與，期待於重聚日及下一屆家庭健康大使培訓計劃再見。

香港防癆會主席
藍義方先生致歡迎詞



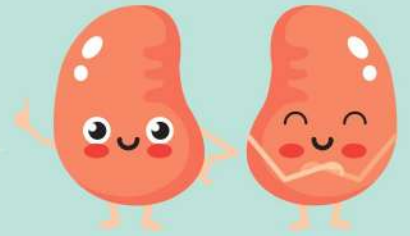
本會健康推廣委員會主席
劉少懷醫生致辭總結



大使們在活動中踴躍提問



腎病健康知多少



相信不少人對於腎臟存在不少疑問，不清楚腎臟受損對身體所帶來的影響，希望各位閱讀完這篇文章後，能夠加深對腎病的認識，了解腎病的影響。

腎臟作為人體泌尿系統的重要器官之一，每人皆有兩顆腎臟，位於後腰脊椎的兩側，一側一個，大小和拳頭差不多，位於後腰部的肋骨緣下方的位置，其主要功能為排泄身體內經新陳代謝產生的廢物，例如尿素、尿酸，平衡體內水份及礦物質，例如鉀、鈉、磷，製造紅血球激素及協助製造維他命D。腎臟每天過濾液體約160-190公升，其中大部分皆回收體內，僅約1-2公升離開身體形成尿液，然後排出。

腎功能衰竭又簡稱腎衰竭，是指因腎病變，令腎臟功能逐漸喪失，嚴重的話更可引發末期腎衰竭，影響身體所有器官的運作。雖然任何年齡都會發生腎衰竭，但60歲以上的老人罹患慢性腎病的風險較高。在2018年，香港中文大學的研究發現香港現時大約有80萬名慢性腎衰竭患者，所以我們的目標是懂得預防腎功能下降，避免陷入腎衰竭所帶來的不便生活。

原因

1. **疾病引發** — 許多慢性病會導致慢性腎衰竭，常見的病包括糖尿病和高血壓
2. **藥物使用** — 有些藥物對於腎臟具有毒性，例如：非類固醇類止痛藥、顯影劑、某類抗生素等，會引起腎病變
3. **遺傳** — 如父或母其中一方是多囊腎的患者，子女有一半的機率患上多囊腎，多囊腎是最常見導致腎衰竭的遺傳性腎病



診斷方法

醫生通常會由患者的病史、尿液測試、血液測試腎功能等方式診斷慢性腎衰竭。尿液測試在於檢查尿液是否有紅血球、白血球及蛋白質。而血液檢查旨在檢查尿素、肌酸酐的濃度、蛋白、白蛋白質量。

以上兩項是較為常用的診斷方法，其他檢查如超聲波檢查、電腦掃描檢查及腎活組織檢查也可以幫助診斷出腎衰竭的原因。

醫院管理局對於腎衰竭的分級方法



等級	腎功能不全	腎功能衰弱	腎功能衰竭	末期腎衰竭
腎功能百分比	51-80%	25-50%	15-25%	少於15%

腎衰竭的分類

導致腎衰竭的原因可分為兩大類：

慢性腎衰竭：腎功能在數月至數年間慢慢受破壞，主要因慢性病、遺傳及尿道問題而引起。

急性腎衰竭：腎功能在短時間內（數小時或數週內）突然變差，主要因腎臟血流不足、受藥物或感染、腎結石或膀胱結石而引起。

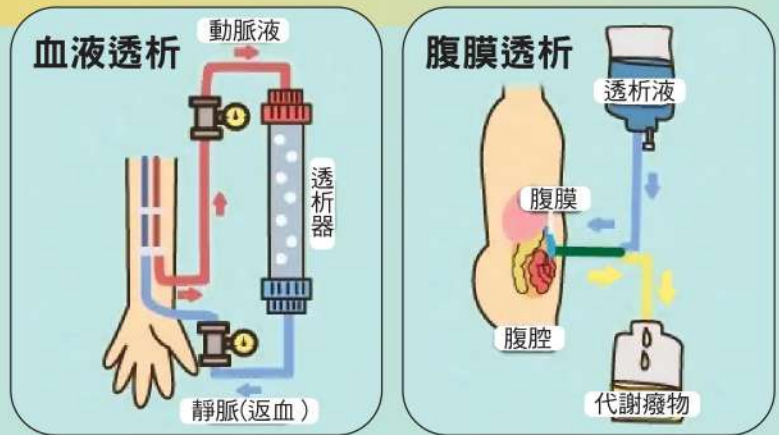
病徵

早期的腎衰竭並沒有顯著的症狀。當患上慢性腎衰竭，已經為時已晚，因為慢性腎衰竭是沒有根治方法，治療都只能減慢腎臟衰竭，腎臟難以回復到健康的狀態。如出現血尿、尿起泡、腎絞痛、小便混濁、血壓高的情況，代表你有可能已經患上腎病，需要尋求醫生的診斷。當腎功能進一步下降至腎功能衰竭的水平，可能開始會有身體積水的情況如腳腫，氣喘或尿毒症徵狀，當中包括夜尿、噁心、食慾不振、神智不清、抽搐、昏迷等徵狀。



治療方法

1. **腹膜透析(俗稱洗肚)**：病人須接受腹膜透析導管植入，作為透析液出入腹腔的渠道。透析液經腹膜進行透析作用，排走病人體內的廢物和過多水分。
2. **血液透析(俗稱洗血)**：利用透析器把血液中之過多水分、電解物及廢物等排出，再將經過過濾的血液引回體內。
3. **腎臟移植**：以外科手術將捐贈者的腎臟移植到腎衰竭患者體內，腎臟移植手術後，病人須長期服用抗排斥藥。



預防措施

1. **均衡的健康飲食** — 避免進食含有過量鹽份的食物、紅肉，因為鹽份中的鈉導致身體的水分不易排出，加重腎臟的負擔，破壞腎臟功能，導致腎衰竭
2. **多飲清水** — 補充足夠的水份方便腎臟造尿，以保持足夠尿量，使身體中的廢物排出
3. **注意個人衛生** — 免受尿道感染，尤其是女性和小孩，因為女性和小孩的尿道較一般男性短，較易受感染
4. **定期檢查身體及檢驗小便** — 可及早發現腎病，如有血尿、蛋白尿等，更可以及早治療
5. **經常運動** — 根據世界衛生組織的建議，成年人每週必須從事150分鐘以上的中等強度有氧運動，如跑步和球類活動，降低患糖尿病和高血壓的機會，再從而減低患腎衰竭的機會



總結

腎衰竭是可以無聲無色來到我們身邊，如發覺患者排尿異常或有血尿和尿起泡的狀況發生，請立即找醫生進行診斷，盡早防範腎衰竭，亦要遵照醫生指示定期覆診。

鳴謝

歐穎嫻醫生，副顧問醫生(內科)/ 腎臟科，東區尤德夫人那打素醫院





第六屆家庭健康大使培訓計劃 點滴回顧



參考資料

1. <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=368b30e4-cc1c-4185-b673-7dfb3ea8f74b>
2. <https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-study-reveals-1-in-6-diabetic-patients-project-rapid-renal-function-decline>
3. https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12561.html
4. <https://www.moneysmart.hk/zh-hk/critical-illness-insurance/kidney-failure-ms>

督印人 : 梁思珩
 總編輯 : 黃雅文
 委員會 : 何錦培 蔡樂怡 劉蕙嫻



地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：www.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522