

消

小心謹「腎」



渴

茶

館



會務及會員專欄

病友心聲

杏林坐館

荒「糖」天使

御用佐膳



國際糖尿聯會



編者的話

小心謹「腎」

過去一年多，我們討論了大大小小的糖尿病併發症，今期我們放眼看看怎樣小心謹「腎」，作為併發症系列的一個總結。

小心謹「腎」實在是每一個糖尿之友要多加認識的一個課題，皆因糖尿病腎病是香港透析治療患者中之頭號成因，而統計又顯示糖尿病患者約百分之二十五至四十有腎臟受損毛病，當中又以患上糖尿病超過十年的糖尿之友居多。

位於我們上腹後部的兩個腎臟其實是一個十分「敏銳及適應力強」的器官，分分秒秒為我們的身體作調節功能。當部份器官受到損壞時，剩餘的部份會加強功能，以作彌補。只要其中一個腎臟仍有百分之二十的功能，我們是沒有徵狀的，亦即是說，我們不易察覺「腎」已開始步入衰竭期。當腎臟功能少於百分之十，身體才有不適徵狀。因此，有些糖尿之友，像我們「透析生活新體驗」之阿笑，在得知自己已有腎衰竭時，會感到震驚，又或會有不接納、恐懼、忿怒或內疚的情緒。

腎其實是一個十分精密的調節器官，它有著以下的調節功能。

1. 將身體廢料排出。
2. 調節身體水份，保持身體水份約體重之百分之五十五至六十，並將多餘的水份排出。
3. 透過製造荷爾蒙及調節水份而影響血管的收縮程度，從而調節血壓。
4. 調節紅血球的製造。
5. 調節鈣、磷及保持骨骼健康。



小心謹「腎」的重點，是預防勝於一切。「荒唐天使」所提及到五個預防方法，若持之以恆，是避免腎臟受損的良好方法。此外，「杏林坐館」告訴我們糖尿病腎病之變化是可以預計及循序漸進式的。因此，每年定期檢查尿液中之微量白蛋白尿及血液中之肌酸酐，可及早發現腎臟受損；若在此時加強血壓、血糖及血脂之控制，腎臟損害的情況會大為減慢，衰竭的情況或可避免。

若然醫生告知腎臟已有損害，大部份患者認為能夠知多點腎病知識、治療方法及其好壞處；並多與家人、其他患者及醫護人員溝通；積極面對健康問題，為自己定下目標，保持心境開朗及擁有信心；皆能有效保持健康。亦可參考「糖尿病腎病飲食知多少？」掌握多一點食物選擇，有助保持身體狀況。要注意是不同的損壞程度需配合不同的飲食，若要知道個別餐單，建議你與你的醫生或營養師商量，以配合個人的健康情況。

一年一度之「糖尿健步行」將於11月12日（星期日）舉行。這次我們以大埔海濱公園為步行路徑，全程為2公里。請大家踴躍支持，共同為「踏出健康第一步」歡呼！

消渴茶館出版委員會

主編

梁彥欣醫生 莫碧虹女仕

委員

區家燕女仕 關綺媚女仕

周榮新醫生 鄺美華女仕

鍾振海醫生 鄒智生先生

許綺賢女仕 周俏英女仕

香港糖尿聯會委員會

主席

陳國榮醫生

副主席

鄭馮亮琪女仕 楊鐸輝醫生

榮譽秘書

馬青雲醫生

榮譽財政

黃小雲女仕

幹事

陳艷婷女仕 陳虹醫生

周榮新醫生 鍾振海醫生

關綺媚女仕 林小玲教授

羅展珊女仕 李家輝醫生

梁彥欣醫生 馬道之醫生

蕭成忠醫生 唐俊業醫生

曾文和醫生 王幼立女仕

余翠媚女仕

上屆主席

蕭成忠醫生





目錄

編者的話

小心謹「腎」

會務及會員專欄

茶客天地

預防糖尿健康鼓勵計劃——廣播站	2
聯會立場聲明（三）	3
聯會網頁新貌	4
糖尿健步行 2006	4
糖尿講座及活動預告篇	4

天地茶情

糖尿講座及活動匯報	5
捐款者名單	5

病友心聲

透析生活新體驗	6
---------	---

杏林坐館

糖尿病腎病概略	7
糖尿病腎病的解構	7
末期腎病有何治療選擇？	8
糖尿病腎病飲食知多少？	9

荒「糖」天使

腎功能檢查知多D	11
腎防衰竭，你做得到！	12
荒糖天使遊戲篇	12
大欖郊野公園（引水道）郊遊樂	13

御用佐膳

簡易魚皮餃	16
-------	----



特別鳴謝：周大福珠寶金行



地址：香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室
電話：2723 2087 傳真：2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org 電子郵件：info@diabetes-hk.org



會務及會員專欄



支援隊成員謝偉雄(左一)、聯會姑娘與糖尿病失明病友(中)向在場人士分享預防糖尿及健康的重要訊息

運動教室

第二堂的運動教室，將於11月4日(星期六)舉行，由於大部份參加者都有過重或高脂等糖尿病高危因素，阮伯仁教練希望透過今次的講題「安全減肥靠運動」，使參加者能學習到如何透過運動減去身上多餘脂肪，使身體更健康，歡迎健康鼓勵計劃成員及其家屬向聯會李姑娘或莫小姐報名參與。

實踐健康生活．邁向康健人生

謝卓欣(預防糖尿健康鼓勵計劃參加者)

不得了，體重已升到165磅、體重指數(BMI)為28、膽固醇又偏高，真的到了危險地步，若不再採取行動，血糖會不斷上升，我真不想成為長期服藥的糖尿病人。因此在04年10月我參加了「健康鼓勵計劃」，接著的一年多裡，因不聽從營養師指示注意飲食，又不做運動，發現體重不跌返升，所以下定決心要為自己健康有所行動。

由05年10月起，我便落實了每日急步行30分鐘的決心、並遵從營養師指示改善自己飲食習慣，結果7個月後(即06年5月)，成功減去23磅體重，由原來的165磅回落至142磅，而體重指數(BMI)亦由28降至25。當我和營養師得知這個成績的時候，大家真的感到非常開心，我自己估也估不到有如此嬌人成績。在此，我想再次多謝營養師給予的寶貴意見，使自己多注意飲食，也很感謝糖尿聯會舉辦這計劃，使自己多加留意健康問題。

現時雖然體重仍過重，未達標準，但我相信只要保持多做運動和注意飲食，我想今年血內膽固醇的指數會有所改善，而體重亦會更理想。我認為只要自己勇敢面對健康問題，矢志控制飲食及維持運動習慣，那麼擁有健康、邁向健康人生是不難實現的。



茶 客 天 地

廣播站



預防糖尿健康鼓勵計劃



2

會務及會員專欄

健康支援隊活動花絮

6月25日(星期日)健康支援隊又出動啦！今次他們到藍田德田邨，在一個由獅子會主辦及香港糖尿聯會協辦的「預防糖尿在德田」嘉年華中，為聯會推廣預防糖尿病的訊息給市民大眾，內容包括講座、展板及量度體重指數，合共服務了約1,000名市民。



支援隊熱心為市民量度體重指數，並鼓勵過重的人士當場登記成為「健康鼓勵計劃」的成員



聯會立場聲明 (三)

攜手監察血糖

糖化血紅素是監察血糖的標準¹⁻³：

- 1) 達到血糖控制指標及自我監察的血糖水平穩定的病人，每年最少測試兩次。
- 2) 血糖水平未達控制指標或治療方法有調整的病人，每三個月測試一次。
- 3) 要使用符合美國「糖尿病控制及併發症研究」(Diabetes Control and Complications Trial，簡稱 DCCT)標準之 A1C 測試。

自我監察血糖

除了進行定期的A1C測試外，糖尿病患者亦應實行自我監察血糖，從而減低引致失明、心臟病、腎病、中風及截肢等併發症的風險⁴⁻⁶。

- 1) 注射胰島素之患者，或適逢生病，血糖水平未能有效控制或不穩定之病人，應每日量度血糖水平。

- 2) 使用口服藥物而病情受控及穩定的患者，每星期應進行血糖測試1至2天；如患者能持續有效控制病情，則可減少測試次數。
- 3) 在調節口服藥物或胰島素劑量時，血糖測試的次數應較為頻密。
- 4) 自我監察血糖應包括空腹及餐後2小時測試。
- 5) 醫護人員應為病人定下「自我監察血糖」計劃，並向病人闡釋測試結果及提供指導，從而更有效監察血糖。
- 6) 不正確操作血糖機，可能影響自我監察血糖的準確性，因此醫護人員需要將病人自我測試血糖的記錄，定期跟化驗所測試的結果相比較。醫護人員每年應替病人評估「自我監察血糖」計劃，若病人自我監察血糖出現問題，應諮詢醫護人員。

REFERENCES:

- 1) ADA Position Statement. Tests of glycaemia in diabetes. *Diabetes Care* 2004; 27(S1): S91-S93.
- 2) Sacks DB, Brunis DE, Goldstein DE, et al. Guidelines and recommendations for laboratory analysis in the diagnosis and management of diabetes mellitus. *Diabetes Care* 2002; 25: 750-86.
- 3) McIntosh A, Hutchinson A, Home PD, et al. Clinical guidelines and evidence review for Type 2 diabetes: management of blood glucose. Sheffield: SchARR, University of Sheffield, 2001.
- 4) Norris SL, Engelgau MM, Narayan KMV. Effectiveness of self management training in type 2 diabetes: a systematic review of randomized controlled trials. *Diabetes Care* 2001; 24: 561-87.
- 5) Franciosi M, Pellegrini F, De Berardis G, et al. The impact of blood glucose self-monitoring on metabolic control and quality of life in type 2 diabetic patients: an urgent need for better educational strategies. *Diabetes Care* 2001; 24: 1870-77.
- 6) Jones H, Edwards L, Vallis TM, et al. Changes in diabetes self-care behaviors make a difference in glycaemic control the Diabetes Stages of Change (DiSC) study. *Diabetes Care* 2003; 26: 732-737.



Optium Xceed™ 電子血糖計



全新



帶領準確·無誤
無痛·易用
血糖測試新境界

WEISSCO, INC. 香港及澳門總代理 美國雅培 經銷處 及各大藥房全線發售

香港及澳門總代理
永豐(香港)有限公司
查詢熱線: 2087 5175

美國雅培

Abbott
A Promise for Life



聯會網頁新貌

香港糖尿聯會網站已換上全新的介面，而網站內容除加插了更多有關糖尿病及健康資訊外，更提供了搜尋服務及三個語言即時切換功能，以便世界各地對糖尿病相關資料有興趣的網友，更容易得到有關資訊。另外，我們亦增設了網上學習，讓網友透過有趣的互動遊戲，加添對糖尿病的認識。

各位聯會朋友請多瀏覽聯會網站

<http://www.diabetes-hk.org>，留意首頁內 <<最新消息>> 便可隨時隨地知道聯會最新動向。

在此，香港糖尿聯會再次衷心感謝The Hong Kong and Far East Masonic Benevolence Fund Corporation 贊助整個網頁製作經費。



糖尿健步行 2006

一年一度的糖尿健步行定於2006年11月12日(星期日)在大埔海濱公園舉行，全程約需一小時完成。為貼近世界糖尿日(11月14日)的主題，聯會將以「踏出健康第一步」為口號，希望激發社會大眾(特別是年青一代)對健康生活的追求。

是次步行籌款已是第八年舉行，今次更特別邀請衛生福利及食物局局長周一嶽醫生擔任開幕禮的主禮嘉賓，希望大家繼續一如以往鼎力支持這項有意義的活動。有關報名詳情，請留意附上的報名表格、或可瀏覽聯會網站、醫療及各社區機構的海報，亦歡迎致聯會 2723 2087 查詢。

沿寬闊的海濱長廊
緩步欣賞吐露港與
對岸景色，大家是
否已急不及待要報
名參加？



糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (日/月/年)	接受報名日期 (日/月/年)	時間	地點	費用 (港幣)	對象	講者 / 指導員	形式			
								步行籌款	烹飪示範	公開講座	分享會 研討會
豆沙壽桃包	31/10/2006 (二)	現正接受報名	上午 11 時至 中午 12 時 30 分	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10 元 (材料費)	有興趣人士	許綺賢營養師	√			
糖尿病患者分享	11/2006	/	上午 10 時至 11 時 30 分	香港聖公會 黃大仙長者 綜合服務中心	全免	該中心長者 及其會員	聯會護士及病 友(聯會會員)				√
運動教室 - 安全 減肥靠運動	4/11/2006 (六)	現正接受報名	下午 2 時至 3 時 30 分	香港糖尿聯會 - 活動室	全免	健康鼓勵計劃 成員及其家屬	阮伯仁教練				√
糖尿健步行 2006*	12/11/2006 (日)	現正接受報名	上午 10 時至 下午 1 時	大埔海濱公園	籌款 活動	有興趣人士	主禮嘉賓: 周一嶽局長	√			
第四屆國際華夏 內分泌大會 - 公眾研討會	17/12/2006 (日)	17/11/2006 (五)	早上 10 時至 下午 4 時	香港會議展覽 中心	300 元	有興趣人士	醫生、護士、 營養師、 運動專家				√
遠離糖尿講座*	13/1/2007 (六)	13/12/2006 (三)	下午 2 時至 5 時	屯門恒福花園	全免	屯門恒福花 園住戶	聯會職員、 營養師等			√	
健康鼓勵計劃 第二次分享會 暨頒獎禮	27/1/2007 (六)	27/12/2006 (三)	下午 2 時至 3 時 30 分	香港糖尿聯會 - 活動室	全免	健康鼓勵計 劃成員及其 家屬	健康支援隊、 曾文和醫生				√
飲食建議*	27/1/2007 (六)	27/12/2006 (三)	下午 3 時至 4 時 30 分	香港大會堂 - 演奏廳	全免	有興趣人士	劉碧珊營養師			√	

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

* 活動前或後將免費提供：量度血壓 / 脂肪比率 / 體重指標 服務

詳情請瀏覽聯會網址：www.diabetes-hk.org
(名額有限，先到先得，額滿即止)



天 地 茶 情

糖尿講座及活動匯報

香港糖尿聯會於8月份舉辦了糖尿健康講座及營養講座，在此，謹代表聯會多謝蘇詠儀醫生及李奕嫻營養師抽出寶貴時間，並獲一眾義工的協助，使我們的聽眾獲益不少。

此外，由香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心和醫院管理局九龍中醫院聯網合辦，香港糖尿聯會協辦的"同路人分享會"在2006年7月15日(星期六)於中華基督教會灣仔堂基道小學(九龍城)禮堂順利完成，大會當日除了提供機會予計劃中的學員分享心聲外，還設有兩個健康講座，出席人數超過200人。



蘇詠儀醫生



李奕嫻營養師



新任聯會委員陳艷婷營養師義務主講飲食講座，並代表聯會頒發證書予大會的健康大使。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

您關注您的
身體健康嗎?

給關注血糖人士

LANTUS 已列入香港醫院管理局專科藥物名冊內，請即向您的醫生查詢!

* 專科藥物名冊中的藥物，醫管局醫生會因應病人情況發出處方供病人自行購買



sanofi aventis

賽諾菲安捷特香港有限公司

香港科學館香港土打街311號匯豐大廈2504-2511室 電話：(852) 2504 8733 傳真：(852) 2504 2537

捐款者名單

(2006年1月至9月)

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 鄭錦廷先生 | 張若洪先生 |
| 方志興先生 | 洪炳泉先生 |
| 郭桂好及一群有心人 | 郭根基先生 |
| 李美歡女仕 | 李炳基先生 |
| 梁豔芳女仕 | 梁婉明女仕 |
| 黃棣華先生 | Mr. Chan Yiu Kwan |
| Mr. Chick Kai Yan | Mr. Fok David Alistair |
| Mr. Fok Shiu Kong, Joseph Paul | Mr. Li Tsz Yin |
| Mr. Li Yuk Ki, Eric | Mr. Nam Kai Yung |
| Mr. Tsang Ka Shing | Mr. Wilson Ian Andrew |
| Ms. Cheung I Ping | Ms. Fung Shuk Yee |
| Ms. Wong Ling Yik, Jacqueline | Ms. Yu Hing Wan |
| Ms. Yu San Lin, Shirley | 無名氏 |



病友心聲

實的感覺，等下次做時再排出體內的洗腎藥水；間中排水時有血水滲出，也沒有辦法了。醫生亦根據病情配補腎藥給我，現在我亦自行泄小便。

現時腎臟功能已經損壞，去年4月由醫生轉介排期換腎。雖然有很多人會到中國大陸換腎，但我沒有此考慮，因我對麻醉藥的反應很大，更覺得香港的醫療好一些。腎病後，人消瘦很多，每月用來買喉及紗布也花去很多錢，大約1千至2千元。除了控制高血糖的食物外，我仍繼續吃魚、蝦、蟹、雞蛋、以補充營養及飲健宜可樂 (Diet Coke)。當初插喉洗腎時，我丈夫是很擔心，現在已開懷了，因為我在洗腎後，身體狀況進步很多，而我亦能控制自己的情緒，積極面對。誠然自己有病固然辛苦，週邊的親友也同樣受到痛苦，感謝所有醫護人員為我付出的努力，令我病情穩定下來，復原很快。

透析生活新體驗

阿笑口述 美華筆錄

猶記得當初入職酒店時，因需要驗身始發現有糖尿病。隨後一至二年遵從醫生吩咐服糖尿藥，直至有低血糖的跡象，自己決定減藥，由一粒半減至一粒，及後更減至四份之一粒。其後轉往另一間酒店工作時，同樣需要驗身，但不被發現有糖尿病，所以便自行停藥，控制自己不吃雪糕便算吧！

在1994至1995年間，整個人覺得很疲倦，甚至舉腳困難，於是停止在酒店的工作，並轉介往公立醫院看醫生，驗出血壓的上壓高至180多度，開始吃血壓丸。可能沒有工作，想得太多，近兩年身體情況轉壞，抽血化驗，驗出腎衰竭，真的不知什麼原因有此病？是否血壓高，心跳快影響呢？是否糖尿病影響？2005年4月中，幾經醫生的安排，終於在4月28日在醫院插入腹腔導管，之後四個月，隔三日便到醫院洗腎30小時。

雖然用來洗腎的藥水濃度是最低，祇是1.5%，但這些藥水含有葡萄糖成份，控制已久的糖尿病竟然再度飄升，測試血糖是20.1mmol，需要立即注射胰島素，但又感覺很頭暈難耐，有低血糖反應，真的不願意再打胰島素針。在2006年1月開始吃糖尿藥，每日三次。雖然是最新的降血糖藥，血糖度數在早上祇有3.5度，早餐後保持5.5-6.5度，但午飯後則升至12-13度（祇吃大半碗飯），時高時低，有時候真的束手無策。現在仍要努力檢驗血糖，學習控制糖尿病。

另一方面，亦開始在家裡進行洗腎，每日三次，每次需時45至90分鐘。首先將數小時前注入的洗腎藥水排出，然後重新輸入新的洗腎藥水；有時候洗腎藥水排出不理想，會停留在體內，產生肚脹及很

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

德國拜耳 糖尿監控專家

Ascensia
ELITE & ELITE XL

毋需輸入編碼

減低人為錯誤

使用更簡單、更準確



- 測試結果準確度 高達90%以上
- 獨立試紙包裝不易受潮
- 需血量少
- 輕便小巧，方便攜帶



拜耳醫德保有限公司
香港灣仔港灣道6-8號
瑞安中心8樓801-806室
電話：2814 7337

Bayer HealthCare





糖尿病腎病的解構

腎病科專科醫生 卓鷗

糖尿病腎病是透析治療之頭號成因

糖尿病腎病是美國、歐洲及台灣等地導致慢性腎衰竭疾病的最主要原因。香港的情況近年來也跟歐美國家看齊。根據醫管局的資料，糖尿病腎病已成為慢性腎衰竭而需要腎臟透析治療的病人頭號成因。以二零零五年為例，糖尿病病人約佔腎臟透析治療病人新症百分之三十八左右。據統計，病齡超過十五年的一型糖尿病病人中約有三成到四成會發生腎病，但對二型糖尿病病人的類似統計則不易獲得。不過據估計約有百分之二十五的二型糖尿病病人會發生腎病。

糖尿病腎病之變化是可預計及循序漸進式的

糖尿病腎病主要的病變部位在腎小球，早期可見腎小球毛細血管球基底膜增厚，腎臟體積增大，腎小球濾過率增高，此時尿中開始出現微量白蛋白。臨床糖尿病腎病中期的主要表現包括：微量白蛋白尿會轉化成持續性的尿白蛋白，即尿常規中可檢測出尿蛋白，腎小球濾過率下降，腎細胞活組織檢驗顯示腎小球硬化。

在末期糖尿病腎病，腎小球濾過率會持續下降，尿素氮及肌酸酐漸升高，部份病人腎功能呈進行性惡化而進入末期腎衰竭。此時病人或出現乏力、水腫、貧血、噁心及氣促等尿毒症徵狀。

定期檢查尿液中之微量白蛋白可及早診斷初期之糖尿腎病

蛋白尿是腎臟受損的表現之一。當腎小球病變時，毛細血管通透性增加，濾過的血漿蛋白量增多，其中主要為白蛋白。蛋白尿情況嚴重時，可引致浮腫。如腎功能持續下降而進入末期腎衰竭，病人將需要進行腎臟透析治療或接受腎移植手術，所以定期進行微量白蛋白尿檢查，可及早診斷糖尿病引致的糖尿病腎病。

糖尿病腎病概略

腎病科專科醫生 謝啟聰

糖尿病所引致的腎衰竭已經成為香港一個日益嚴重的問題。根據過往的資料，所有香港腎病病人（包括腹膜透析、血液透析及腎移植）之中，有多於1,000人是患有糖尿病，而其中8成的病人是因為糖尿病所引發的腎病而導致腎衰竭，而另外2成則是患有糖尿病為共同疾病。相比沒有糖尿病的腎病病人，患有糖尿病的腎病病人其存活率是相對地較低，而當中引致死亡的原因有部份是和血管硬化的併發症有關，如冠心病和中風。

正因為如此，預防糖尿病引致的慢性及末期腎衰竭是十分重要的。早期的預防包括適當的控制血壓、血糖、血脂及避免有機會損害腎臟的藥物（如：某些止痛藥、中藥等）。當微白蛋白尿已形成，服用降蛋白尿藥是可以有效地降低蛋白尿的流失量及減慢腎臟衰退的速度，因此定期作微白蛋白尿檢驗是十分重要。但當腎病已達比較後期時，亦即是有大量的蛋白尿流失或腎功能已開始衰退，應轉介病人見營養師以飲食控制腎病，也可以幫助減慢病情的惡化。最後，若慢性腎衰竭已形成，便需轉介到腎科專科覆診，以及早預備將來面對的腎臟透析治療。





嚴緊控制血壓有助減慢糖尿病腎病病情惡化

糖尿病病人由於脂質代謝紊亂、動脈粥樣硬化等各種原因，合併高血壓者為數不少。此類病人中，大都可見尿微量白蛋白，顯示腎損害情況普遍。除了糖尿病本身引致的腎小球硬化外，腎動脈血管阻塞性疾病及系統性血壓高均是與糖尿病腎病有關的併發症，並可加速腎功能退化及增加蛋白尿。高血壓可引致腎小球毛細血管高壓，毛細血管壁的張力增加可引致基底膜的增厚、系膜細胞增殖和系膜基質生成及腎小球硬化。故此腎病可使血壓升高，而高血壓又會加速腎病惡化。

早期預防及治療是抑制腎衰竭之良方

預防是治療糖尿病腎病最好的方法。如已出現尿微量白蛋白，則表示腎功能已經受損，假如在這階段未能採取積極治療，超過九成的病人會發展成明顯的糖尿病腎病。一旦產生明顯的蛋白尿，在往後5至10年，腎臟排除毒素能力會持續下降，最終發展成末期腎病，並需要進行腎臟透析治療或接受腎移植手術存活。糖尿病腎病變也表示身體內的血管疾病加劇，心臟病、腦中風以及其他循環血管疾病也是糖尿病病人最常見的死亡原因之一。



末期腎病有何治療選擇？

腎病科專科醫生 楊誠

當末期腎病患者體內聚集的代謝廢物開始嚴重影響正常生理功能時，就需要進行腎臟替代治療，這些選擇包括有透析治療和腎臟移植。透析治療又分為「腹膜透析」（俗稱洗肚）和「血液透析」（俗稱洗腎/洗血）。腹膜透析主要是把透析液經導管注入腹腔內，利用腹膜進行透析並將體內毒素等經透析液流出體外。腹膜透析可分為兩類，一是「連續性可攜帶性腹膜透析」，另一類是使用「家居腹膜透析機」進行。如採用「連續性可攜帶性腹膜透析」法，每天需做洗肚換水程序3至4次。如採用「家居腹膜透析機」者，通常每晚操作洗肚程序一次，洗肚過程由機器自動操作。血液透析，其原理是把病者

的血液經導管引流至人工腎並在內進行透析過濾，最後淨化的血液從另一管導回流到身體。血液透析一般在醫院進行，每星期進行2至3次，每次需4至6小時。腎臟移植是將捐腎者的腎臟取出，並移植入末期腎病患者體內，如新腎功能正常，病人便可維持正常生活。

我應否延遲透析治療直到有更多的病徵出現？

慢性腎衰竭病人一般到後期才有病徵，但尿毒在中期開始已對身體有破壞，如果等到嚴重尿毒症徵出現才透析可能太遲。一般建議當腎功能降至正常的百分之五至十以下開始透析，糖尿病引致腎衰竭的病人應比其他病因導致腎衰竭的病人提早開始透析的時間（腎功能降至正常的百分之十五以下）。



此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

FIFTY50.
FIFTY50 無糖/低糖果醬

啖啖鮮果 健康、味覺全滿足

G.I. Lower Glycemic Diet 低升糖食物 或有助穩定血糖

黑莓 Blackberry
香橙 Orange Marmalade
士多啤梨 Strawberry
橙子 Grape
蜜桃 Peach
紅莓 Raspberry
黃橙 Apricot

健康與美味，誰說不可兩者兼得？來自美國的Fifty50無糖/低糖果醬，全屬低升糖食品，將健康與美味兼於一身，給你百分百滿足！

綠標天然 美味健康
Fifty50無糖/低糖果醬，以純天然果糖及新鮮果肉精製，絕對不含蔗糖、口咸濃郁，味道清甜，加上無糖/低糖、低卡及低碳水化合物，每一味，都健康過人。

此外，產品更榮獲美國「加工KOSHER認證」，確保所選用的材料，盡上最天然，而加工過程亦達一級標準，絕對是優質之品。

亞太區總代理：
HAG 廣鉅有限公司
 聯繫電話：(852)3188 2463
 電郵：information@fifty50.com.hk
 網址：www.fifty50.com.hk





D：首先磷質方面，鈣、磷對於骨骼的健康扮演重要的角色，同時也協助神經和肌肉系統維持良好功能。正常的腎臟可以幫助控制血液中鈣及磷的平衡，但腎功能差的情況下，因腎臟無法適當清除過多的磷，而使鈣、磷失去平衡，最後造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等併發症。所以血磷過高的腎病患者，必需從飲食中控制磷質的攝取。避免進食高磷質的食物，如內臟、沙甸魚、連骨吃的魚(如白飯魚)、蝦米、瑤柱；牛奶、豆奶、乳酪、雪糕、芝士；豆類；硬殼果；乾果；全麥穀類；燉品、濃肉湯(老火湯)；好立克、阿華田、朱古力飲品、可樂飲品等。

除了需要限制磷質進食量，並可能須要同時服食降血磷藥，以減低磷質的吸收。

P：咁，鉀質方面呢？

D：鉀是維持細胞和肌肉組織功能的重要電解質。如果血鉀過高，全身的肌肉組織，包括心臟的肌肉都會受到影響，嚴重的話會有心跳不正常的現象，所以腎功能差的患者應注意不要攝取過量的鉀。

鉀普遍存在很多食物中，特別是蔬果、堅果類。若血鉀值偏高，則應酌量選擇並儘量減少食用高鉀的食物。高鉀的生果包括香蕉、榴槤、芒果、番石榴、木瓜、蜜瓜、奇異果等。高鉀的蔬菜包括菠菜、莧菜、西蘭花、涼瓜(苦瓜)、蕃薯、芋頭、蕃瓜、薯仔、蓮藕、馬蹄等及菇類。其他高鉀食物包括糖膠、糖漿、黃糖、麥芽糖、鮮果汁、即溶咖啡、濃茶、咖喱粉、茄汁及中國藥材等。

蔬菜中的鉀易溶於水，蔬菜在烹調時應切成小片，再以熱水煮過後撈起，並避免進食菜湯/汁，就可減少鉀的攝取量。另外，市面上之低鈉鹽豉油最好不要使用，因為這些產品是將鹽份中的「鈉」用「鉀」取代，容易造成血鉀過高。

P：咁，那些食物含有較低的鉀質呢？

D：含鉀質較低的食物，平時可多選食；生果進食份量應跟隨糖尿病餐單的份量。低鉀的生果有蘋果、雪梨、車厘子、橙、提子/士多啤梨、西柚、西瓜等。腎病患者禁食楊桃，因楊桃含有某種神經毒素，可能產生抽搐甚至昏迷。

低鉀的蔬菜有銀芽菜、椰菜、生菜、合掌瓜(佛手瓜)、絲瓜、冬瓜、節瓜、青瓜等。中鉀的蔬菜有紹菜、白菜、白豆角、菜心等。蔬菜因富含纖維素，進食份量不應過度限制，蔬菜經過熱水烹煮後鉀量會減低。

P：營養師，醫生為什麼要我限制水份及鹽份的攝取？

D：鹽份約有四成是鈉，意即一克食鹽中含有400毫克的鈉。鈉是維持體內水份和血壓穩定的電解質，其主要來源是食鹽。

體內的鈉量若過多會使水份過度積聚，導致呼吸急促、心臟衰竭、高血壓等併發症。若腎病患者有水腫、高血壓或心臟病，則需配合限鈉飲食，應儘量避免進食罐頭及各種加工食品；在烹調時可多使用薑、蔥、蒜頭、花椒、芫茜、八角、檸檬汁等來增加食物的香味。

P：咁，為什麼要我限制水份的攝取？

D：體內水份過多易導致呼吸急促、加劇高血壓、心臟衰竭及肺積水，所以了解並控制自己每天攝取的水份量，是相當重要的。

水份的來源包括飲水、湯、飲品及各類食物，如：粥、麵、羹等，這些食物也應計算在每日攝取的水份中。

P：咁，怎樣可以解除口渴的問題？

D：解除口渴的秘訣是：飲水時選用細杯；先將水含在口中一會兒，再吞下較有止渴效果；用含冰塊來代替飲水。

P：營養師，你說過腎病患者須適當控制蛋白質的攝取、維持足夠的熱量攝取，咁，怎樣才算攝取適當的熱量？

D：食物供應熱量，熱量是人體產生體力的主要來源。足夠的熱量攝取，可維持理想體重，防止體內組織的蛋白質分解，減少尿素的產生。

適當的熱量控制對糖尿病的控制亦是很重要的。由於每位患者的病情、體重及活動量都是不同的，每日需要的熱量亦不同。所以，每位腎病患者都需要營養師作個別的飲食指導。



腎功能檢查知多 D

糖尿專科護士 關綺媚



腎病?! 腎虛?!
驗尿? 驗血!

要清楚了解腎臟的健康情況，當然有賴一系列腎功能檢查，但一些常見的檢驗知識，大家可有興趣了解呢？

(一) 小便常規檢查

尿液中除了水份外，亦包括其他有機和無機物質。透過分析尿液中的一些物理、化學及顯微鏡下的性質，可提供資料以幫助診斷。

(二) 微量白蛋白尿

白蛋白為血漿的正常成份，但因其顆粒太大而無法通過微血管，所以正常尿液中之含量很少。但如果因為疾病造成腎小球膜損傷，又或細菌毒素對腎細胞出現刺激，腎小球膜的通透性便會增加而導致尿中出現過多微白蛋白尿。若腎臟受損持續，便會加劇為持續性的尿白蛋白，患者此時會發現排尿時有「多泡」現狀，稱為蛋白尿。

(三) 肌酸酐 (creatinine)

量度血液中的肌酸酐可反映腎排泄毒素有多少效用的指標。

(四) 肌酸酐肅清力 (creatinine clearance)

檢查腎臟是否有效地排除血中的肌酸酐或其他廢物的最準確方法（肌酸酐是由肌肉制造出來的排泄物的醫學名稱），低肌酸酐肅清力顯示腎功能欠佳。肌肝酐肅清力是使用24小時小便之肌酸酐含量及血液含量計算出來。



腎防衰竭，你做得到！

當 腎臟功能已經受到損壞，也不表示腎臟會立即走上衰竭之路。相反，我們應該積極改善生活習慣來預防或減緩問題的出現。



保持身、心方面的健康情況最為重要：

(一) 堅守健康飲食原則

腎病人仕之餐飲原則為必須對蛋白質；鉀、鈉、磷等電解物；及水份有特別的調控。個別患者可與營養師商討，從而懂得適當的選擇。

糖尿病患者除了對食物有正確的選擇外，進餐與用藥(注射胰島素或口服降糖藥)的時間亦必須配合，以防出現低血糖情況。

(二) 保持適量運動

恆常地每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。它不但可以增強胰島素的敏感性從而幫助血糖控制，亦可強健心肺功能，改善高血壓情況。

(三) 小心控制血壓

高血壓會誘發腎功能衰退加劇，所以血壓必須受到控制。預防之道在於調節生活模式，例如保持理想體重，少食高脂肪、高膽固醇、和高鹽份的食物。不要酗酒。進行適量及持之以恆的運動。作息要定時及保持睡眠充足。如有需要，必須按醫生指示定時服用降血壓藥物。

(四) 維持理想血糖水平

保持理想血糖水平可減低糖尿腎病變和其他糖尿病併發症出現的機會。特別在腎病變的初期，嚴謹的血糖控制有助減慢病變的速度。

(五) 切實執行戒煙

吸煙為誘發腎病的危險因素之一。特別是高血壓和糖尿病患者，更應注意。



荒唐天使遊戲篇

考 考你對我們的腎臟有多少認識？

預備，開始：

1. 我們的身體內有多少個腎臟？

- 兩個
- 三個
- 四個

2. 我們腎臟的體積約為：

- 與我們頭顱的體積相若
- 與我們眼睛的體積相若
- 與我們拳頭的體積相若



此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

DIABETISHIELD™
糖愈適



糖尿病營養品新口味 或助你有效控制血糖水平

- ✓ 市面上唯一專為糖尿病人而設的營養果汁
- ✓ 含精氨酸 (Arginine)，鉻 (Chromium)，維他命 C 及 E

**或有助控制
血糖水平**

- ✓ 每包只含150卡路里
- ✓ 不含脂肪

NOVARTIS
MEDICAL NUTRITION
瑞士諾 華 醫 藥

香港新運灣荷士打路311號晏家大廈3901室 電話：2576 4962 傳真：2504 2621



3. 我們腎臟的位置在：

- 腹腔後面，肋骨之下
- 肺部之後面
- 臀部之後面

4. 腎臟主要之功能：

- 排去人體過剩的水份、鹽份及尿毒素
- 調節血壓
- 製造紅血球生成素
- 保持骨骼健康
- 以上全部皆是

5. 下列那一類人仕會有腎臟出現問題的機會？

- 小孩
- 成年人
- 任何人仕，任何年齡

6. 怎樣做才可以令腎臟活得更健康？

- 多飲水，每天最少 8 杯水
- 監測血壓狀況
- 有均衡健康飲食模式及適量運動
- 以上全部皆是

大欖郊野公園（引水道）郊遊樂

貓頭鷹



13

荒「糖」天使



全新

ACCUCHEK® Advantage

優越 血糖機 更優越 更精彩

羅氏 ACCU-CHEK® 血糖機
永久保養 全球銷量第一



客戶服務熱線：(852) 2485 7512
www.accu-chek.com.hk

ACCUCHEK®
選出自然 選擇精確

路線：

上村球場 → 石崗軍營 → 郊野公園(引水道) → 河背村
(全路程合共約 5.5 公里，須步行約 2.5 小時)

由於時值盛夏，天氣又不大穩定，時雨時晴，故此茶館今期特別介紹一條輕鬆易行的短程路線給您們消消暑。





1) 沿荃錦公路斜路緩步上見石崗軍營



2) 大欖郊野公園引水道入口處



3) 雷公田村指示板



4) 大欖郊野公園指示板



5) 甜品小吃店之正門入口



6) 從清潭水塘可聽到清翠的鳥雀聲



7) 從高處下望便是九廣鐵路西鐵火車站



8) 從左邊小路上走，可接上河背水塘。



9) 河背村出大路口乘專線小巴出市區

先乘坐 51 或 64K 號九巴 (請參考交通資料) 至八鄉上村球場下車，沿荃錦公路緩步上斜見石崗軍營 (圖 1)，沿荃錦公路入大欖郊野公園段見有小涼亭及數排座位供遊人間座休息，建議在此處用 10-15 分鐘作伸展運動後才開始行程。

熱身過後，沿右手邊小路 (圖 2) 大欖郊野公園段引水道入口處，一條大直路繼續前進，約 15 分鐘後見寫有「雷公田村第二段」的指示板及大欖郊野公園指示板 (圖 3 及 4)。前行約 20 分鐘見有甜品小吃店，可隨心所欲地選購您喜愛的甜品 (糖尿病友要謹記食物換算，切勿饞嘴而進食過量)，並順道閒坐休息一會 (圖 5)。

再繼續前行 30 分鐘後到達清潭水塘了 (圖 6)。此處環境秀麗，清風送爽，沿途到處均見寬闊的林蔭大道。開始下山了，沿途除了可放眼望到遠處山腳的 3 號幹線及其轉車站外，更可俯瞰整個九廣鐵路西鐵火車站 (圖 7)。繼續向前走約 25 分鐘後，便到達郊野公園段的燒烤場，如果您有興趣而體力又許可

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



走!
走!
走!
走油健美主義。



每餐一粒
醫學防油心得

走油，是體會「健與美」的關鍵！每餐服用「賽尼可」，其獨有成分 Orlistat，能減少油脂吸收達 30%！「賽尼可」獲醫學認可，全球超過 2,500 萬人次選用。今天起，奉行「健與美」走油主義，你，還等甚麼？

請即向醫生查詢
熱線：27334661
www.xenical.com.hk
「賽尼可」為醫生處方藥物



「賽尼可」醫學認可防油丸



的話，提議順道暢遊河背水塘。(請從指示板及地圖上了解清楚路線，從左邊小路向上走，可接上往河背水塘的小徑。)

注意：如暢遊河背水塘(至水壩處的話)，前往及原途折返到燒烤場的路程約需多加50分鐘。如不選擇遊玩河背水塘，請順路往下走，至河背村(圖8及9)選乘71號專線小巴出市區。(詳細資料請再參考交通資料)

參考網頁資料：

大欖郊野公園

http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_cou/cou_vis_cou_tl/cou_vis_cou_tl.html

相關網頁資料：

建設及建築物－軍營及練靶場

<http://www.hk-place.com/viewtext.php?id=230>

交通資料：

51 號 荃灣市中心 一錦田八鄉(錦田總站)

請在第 16 站，錦田 / 八鄉 (石崗村車站) 下車

64K 號 大埔火車站 一元朗西(總站)

請在第 24 站，錦田 / 八鄉 (上村球場站) 下車

九巴網址：www.kmb.com.hk 或

致電話熱線：2745-4466 查詢)

71 號專線小巴 (綠 Van)：

由河背村(路線的終點及小巴總站)出 元朗西市區：

* 途經3 號幹事轉車站，可轉乘九巴出九龍或香港市區(如荃灣、觀塘及香港島)等。

* 途經九廣鐵路西鐵火車站(錦上路站)，來往九龍南昌站至屯門市區各站等。

http://www.krcr.com/html/tch/services/services/west_rail/route_map/index.asp

一般注意事項：

無論你選擇輕便的或較長的路線，請好好衡量自己的體能是否足夠應付，請不要單人出訪，提議聯同三五知己出發，以便互相照應。另外，出發時間應為早上起程較為合適。請避免在下午或黃昏出發，因郊外的通訊設施及燈光明系統不及市區方便及足夠，如果有意外發生，將會非常危險的，切記！出發前亦最好事先告知家人你的遠足路線，以策安全。

- 出發前要留意未來數小時的天氣變化，認識清楚自己所行的路線及交通情況等。
- 帶備足夠飲用水、車費、食物及小食等〔例如麵包、生果、果汁糖及纖麥棒 (Nuts Bar) 〕。
- 帶備地圖、指南針、手提電話及後備電池。
- 請帶備少量急救用品及日常服用的藥物〔如需要〕。
- 如出發當日身體不適，請不要強行出發；如出發途中感到不適亦應立即停止活動，並應盡快折返回市區尋求協助或回家休息。
- 如可帶備設有 FM / AM 的收音機每小時收聽電台的新聞及天氣報告更佳。
- 漁農處已於主要的長途遠足徑包括麥理浩徑、衛奕信徑、鳳凰徑及港島徑每五百米 (500 M) 設有標距柱。遇有緊急事故，可利用就近之標距柱上號碼說明其位置，以協助搜索及救援行動。

第 12 頁之答案：

1. 兩個
2. 與我們拳頭的體積相若
3. 腹腔後面，肋骨之下
4. 以上全部皆是
5. 任何人仕，任何年齡
6. 以上全部皆是

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW DIAMICRON[®] MR
Gliclazide 30 mg



Global metabolic and vascular treatment, first-line in type 2 diabetes.

Once daily



SERVIER HONG KONG LTD.

法國施維雅藥廠香港有限公司

Tel. 2577 1922 Fax. 2890 5703

Further information available upon request



御用佐膳

簡易魚皮餃 (24 隻 / 四人份量)

英國註冊營養師 許綺賢



皮材料

鯪魚肉 140 克 (用鹽 1/4 茶匙，胡椒粉些少醃)
粟粉 2 湯匙 (捍皮用)

餡料

免治瘦肉 60 克
大地魚碎 1 茶匙 (隨意)

肉餡味料

鹽 1/8 茶匙，糖 1/8 茶匙，酒 1 茶匙，
生粉 1/2 茶匙，水 1 茶匙，麻油 1 茶匙，胡椒粉些少

湯料

上湯
唐芹(洗淨切碎) 1 湯匙
冬菜 (隨意 / 非必要配料)
紫菜適量

製法

1. 鯪魚肉攪至起膠，取出大概 1 茶匙，按平，包入適量餡料。
2. 燒滾水灼熟，分 4 碗，燒熱上湯，吃前加入唐芹及冬菜。
3. 可供 4 人份量，每人 6 隻。

烹調心得

1. 大地魚可加添獨特的香味，先用多士爐或白鑊烘乾，拍碎。
2. 粟粉的作用是讓魚肉容易處理，勿用過多。
3. 除了鯪魚外可用鮫魚代替。

營養成份

1. 每 6 隻的營養成份：102 卡路里，10 克蛋白質，4.6 克碳水化合物，4.1 克脂肪，23.8 克鈣質。

