

全国肾脏基金会

**NKF**

# nkf 暖流

2020年10月刊



# 携手前进

**由**衷地感谢您一直以来所给予我们的大力支持。肾衰竭的负担对病人和他们的家庭带来了巨大的经济影响，并且深远，因为洗肾是一项长期护理，而且费用高昂。仅血液透析治疗每年的花费就高达2万5千元，更不用说其他疾病的医疗费用和当病人失业时的机会成本。相当一部分的洗肾病人在开始洗肾后，往往不得不辞职或减少工作时间或职责。许多目前在冠状病毒所带来的经济危机中面临着生活中许多不确定因素。

目前，在NKF洗肾的3,800名病人中，约70%的病人每月支付0元至50元的洗肾费用。为了能让更多病人享有负担得起、可持续的洗肾和药物治疗，NKF自今年7月1日起，为1,500名病人提供更高的洗肾和医疗补贴。这项新举措将能让病人每年节省介于948元至2,688元的医疗费用，进一步缓解和帮助他们度过目前经济不稳定所带来的种种冲击。

NKF会继续为病人提供经济和心理健康护理，而我们预防肾衰竭的工作也有增无减。这一点尤其重要，因为在新加坡，糖尿病是引发肾衰竭、失明和截肢的主要原因。每年11月14日是世界糖尿病日，它提醒我们严峻的事实。

目前，有超过40万新加坡人患有糖尿病。而每三位就有一位这一生中会患上糖尿病。如果不采取任何措施下，预计到2050年，患糖尿病的人数将达到100万。相应地，糖尿病患者数量的增加将导致糖尿病肾脏病的病例上升。事实上，在过去的几年里，因糖尿病引发的肾衰竭病例，新加坡在全球排名第一。本地每三起肾衰竭病例中，就有两起由糖尿病引发。在本期《暖流》中，NKF的病人欧玫庆先生与我们分享了他的故事，他很遗憾没有把糖尿病管理好，最终走上肾衰竭的不归之路。欧先生希望能通过他的故事奉劝其他人不要像他一样对自己的健康漠不关心。

虽然要管理好糖尿病并不容易，NKF仍然致力于坚持不懈地与肾衰竭对抗。改变我们的味蕾并不是不可能的，但我们需要知道触发因素，以及我们的动机。您可以在《爱护肾脏》阅读到如何限制您的糖分摄取，从而降低患上糖尿病的风险。

切记在我们帮助肾脏病病人的同时，不忘继续关心我们和我们所爱的人的健康，共创美好的未来。

祝您阅读愉快！

黄振令  
执行理事长



- 4 同分享
- 8 与您同行
- 12 携手合作
- 14 热心助人
- 16 爱护肾脏
- 20 新动态

成为义工



有意捐款



全国肾脏基金会

81 Kim Keat Road, Singapore 328836

1800-KIDNEYS (5436397)

contact\_us@nkfs.org

www.nkfs.org



本地每三起肾衰竭病例中，就有两起由糖尿病引发，比率为全球之冠。糖尿病肾病，在病情控制不佳的糖尿病患者中很常见。

# 糖尿病肾病

阅读更多关于糖尿病肾病的信息

[qrco.de/nkfdn](http://qrco.de/nkfdn)



以下是一些贴士有助于您减低患上糖尿病的风险



### 控制好您的体重

超重或肥胖，尤其是过多脂肪累积在腹部周围，会增加胰岛素抵抗，从而使身体细胞无法对胰岛素激素有适当的反应，最终导致第二型糖尿病。经常运动有助于更好地控制个人的体重、血糖、血压甚至血胆固醇水平。建议每周进行150分钟的运动。



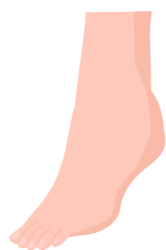
### 维持均衡、健康的饮食习惯

选择全麦食品，多吃水果、蔬菜和高纤维食品。选择瘦肉，减少饮食中的脂肪含量，特别是饱和脂肪和反式脂肪。减少盐的摄取。

## 症状



**无精打采**  
感到疲累和全身不适



**脚肿**  
脚踝和脚肿胀（过多的液体积聚在体内）和手或眼睛也可能受到影响

### 发痒

可能感到身体持续发痒



### 少喝酒

饮酒过度会导致体重增加，并可能增加血压和甘油三酯水平。



### 戒烟

吸烟者患糖尿病的风险是不吸烟者的两倍。



### 定期做身体检查

随着年龄的增长，建议定期检查血糖、血压和胆固醇水平。

**恶心和/或呕吐**  
出现恶心和/或呕吐，可能导致注意力难以集中



**尿液中有泡沫**  
泡沫尿是因为尿液中含有蛋白质

**体重下降**  
可能食欲不振，体重减轻



## 知多少

世界糖尿病日的宗旨是为唤起全球对糖尿病危害的关注，糖尿病在很大程度上是可以治疗和预防的。每年的11月14日是弗雷德里克·格兰特·班廷爵士的生日，1922年他与查尔斯·贝斯特共同发现了胰岛素。

# 希望之光

49岁的哈琪玛自两年前开始洗肾，每个星期中有三个晚上都要在下班后赶到洗肾中心接受每次4个小时的治疗，长期下来，纵使这位独自将女儿带大的单亲妈妈有多坚强，依然不免感到疲惫。

她说：“对于这种情况，我束手无策，毕竟无论如何洗肾是必须的。有时候我的女儿忙于学业，无法陪同我洗肾，我就得一个人往返中心。不曾洗过肾的人可能不了解，但其实洗完肾后，病人会疲惫不堪并感到头晕难受，有时候我甚至差点晕倒，也因此不敢搭乘公共交通，只好搭德士回家。”

哈琪玛从事文员工作，每月收入大约2,000元。除了用来养家糊口，还要维持洗肾和时不时的德士开销。因此，她很高兴NKF为病人提供更多的洗肾津贴。从保健储蓄户头中扣除后，她原本还需要支付额外的400元的洗肾费用，但如今，这笔费用已经减半至200元。

哈琪玛感激道：“这样我就能负担得起往返洗肾中心的交通费了。现在经济不好，能获得更多的津贴真是让我安心了不少。”

除了肾衰竭，哈琪玛还是“三高”（高血糖、高血压、高胆固醇）患者。她不仅在之前动过手术将卵巢摘除，今年更是曾有两次心脏病发作，并且在体内装上了起搏器。

虽然经历了这一切，哈琪玛仍然怀有一颗感恩的心。她说：“幸好雇主理解我的处境。由于疫情影响，有很多公司都开始裁员了。我很担心会因为请了不少病假而被裁退，但很感谢雇主目前为止都很通情达理。”

这样我就能负担得起往返洗肾中心的交通费了。现在经济不好，能获得更多的津贴真是让我安心了不少。

哈琪玛女士对于调高津贴表示感谢

## 40%NKF病人 可获得更多津贴

NKF属下3,800名血液透析病人当中，大约1,750人每月无需支付何洗肾费用。

但秉持着为病人做得更好的信念，

自今年7月1日起，

我们为其余的1,500名病人

提供更多的洗肾和药物补贴，让每名病人能够

在一年里节省高达2,688元的费用，

进一步缓解他们的经济压力。

让我们一起来了解其中受益的病人

哈琪玛女士的故事。。。

您的慷慨解囊，  
将给予我们的病人  
生命和希望

[qrco.de/donation](http://qrco.de/donation)



# 无视健康，最终 付出惨痛的代价

在90年代的新加坡，年轻的欧玫庆曾打工做过一家迪斯科舞厅的门卫。这份不寻常的工作背后，是一个不健康的生活方式：不仅作息要晨昏颠倒，玫庆还毫无节制地享用舞厅的高糖分饮料，并且在小贩中心胡吃海喝，每餐必是高油高咸的“重口味”食物。这导致玫庆30多岁时就患上了糖尿病和高血压，自己却丝毫不以为意，仗着年轻，便把病情当儿戏，服药也是“三天打鱼，两天晒网”的随便态度。

然而，这样挥霍健康的日子终究有到头的时候。六年前，玫庆开始觉得身体虚弱，双腿浮肿，最终被诊断出他患上了肾衰竭。

如今回想起来，玫庆仍然会感到懊悔。他说：“我当年太不拿自己的健康当回事了，完全没有饮食健康、避免摄取过多糖分等的意识，也没人去教我这些。等我吃了苦头，学到教训时，已经太迟了。”

被确诊肾衰竭之际，玫庆的第一反应是拒绝接受，并且在随后的数月中，对医生要他洗肾的建议采取不闻不问的消极态度。直到自己的病情不断恶化，面临着要么终身洗肾，要么死亡的选择时，玫庆才幡然醒悟。

他回忆道：“那时候已经因为要清除体内多余的水分而时常进出医院，但我还是在逃避现实，每次都嘴硬地跟医生说，你看，我还能自己坐车、走路来医院，所以身体一点事都没有。”

当然，后悔是无济于事的。人生没有回头路可走，接受了事实的玫庆也只能振作起来继续向前。所幸他确实做到了。今年53岁的玫庆对洗肾适应良好，也很感谢NKF为他提供的津贴，

让他每月只需支付50元的治疗费用。此外，他还积极参加NKF义工工作，向病友介绍NKF的病人就业计划，帮助他们在经济上重新站住脚。疫情过去后，玫庆希望能和那些刚被确诊、内心彷徨不安的新病友分享自己的亲身经历和资源，帮助他们踏上康复之路。

玫庆笑着说：“肾脏病人要面对的不仅仅是洗肾，还有情感、心理问题，以及家庭和经济各方面的压力。作为过来人，我和他们有共鸣，因此希望能通过分享经历来帮助他们。”

对于没有患上肾衰竭的人，玫庆则希望他们能过健康的生活方式，不要走上自己的老路。为此，在去年的世界糖尿病日期间，玫庆在一家医院的社区健康路展中，帮忙照看NKF设立的摊位并鼓励参与的公众注意肾脏健康。不仅如此，他也积极参与NKF的活动，向人们传播健康意识。



阅读血液透析  
病人的故事

[qrco.de/nkfhd](http://qrco.de/nkfhd)



我会继续尽己所能，鼓励公众选择饮食健康、经常运动的生活，远离慢性疾病。否则一旦得了肾衰竭，就只能后悔莫及了。

作为肾脏病人，欧玫庆与他人分享自己的经历，教导他们不要重蹈覆辙

# 光明未来

20出头的阿布正值年轻大好时光，对未来充满希望，哪怕是始料不及的肾衰竭，也没有夺去他那份积极的人生观。

据阿布回忆，一切发生在大约4年前，他正在服兵役的时候：“我隐隐有种预感，好像身体哪里不太对。除了血压一直高居不下，我也经常感到头晕。”

一年后，他的预感成真了。在一家综合诊所接受例行的心脏检查时，阿布的血压急速下降，一阵阵晕眩向他袭来。“我赶紧呼救，医护人员立刻就把我推进诊室做检查。血液结果显示我体内的肌酸酐指数高的吓人，事不宜迟地让我去医院做进一步检查。后来，我被诊断患有一种让肾脏发炎的IgA肾病，为此开始服用一系列药物治疗。”

虽然健康出现了问题，但阿布依然坚持服完兵役，并成功进入新加坡国立大学攻读社会工作和社会学学位。就读的第一年可算是最辛苦的一段时期，他不仅需要应付繁忙的课业，还要忍受时不时的头晕和恶心难受。然而，这位坚强的年轻人将这一切抗了下来，甚至在课余时间加入了学校的爵士乐队，学业爱好两不误。

阿布的病情在2019年进一步恶化为肾衰竭，必须开始洗肾维生，而他依然没有自怨自艾，反而主动地去阅读各种相关资料，并且向医生了解洗肾的治疗方案。比起在中心接受血液透析，阿布在慎重考虑后，更倾向于可以在家中自己完成的腹膜透析。

他自信地说：“会选择腹膜透析，是因为它对心脏的刺激相对温和。我还算年轻力壮，独立完成洗肾应该不难，可以利用每天晚上睡觉的10个小时洗肾。要是选择血液透析，每星期还要去3次洗肾中心，太花时间了。而我现在也已经适应了这样的生活方式。”

NKF的腹膜透析护士会定期上到阿布的家探访，教导他如何更好地进行自我护理。

对此，阿布表示非常感激，尤其是当他还是个“新手”的那段时期，护士所给予的帮助让他度过了最初的迷茫和不安。此外，他也很感谢NKF为他提供的洗肾津贴，减轻了不少经济上的负担。

被问起如何保持积极乐观的心态，阿布回答说，很庆幸在自己难过时，可以向好朋友和家人倾诉，他们的支持和安慰是对自己最好的良药。此外，他也加入了一个腹膜透析支持小组，并且



我不会向肾衰竭低头，  
并会继续完成社会工作的学位。

22岁的阿布有着回馈社会、  
帮助他人的坚定决心

阅读腹膜透析  
病患的故事

[qrco.de/nkfpd](http://qrco.de/nkfpd)



希望能在日后发起一个专门针对年轻病友的小组，帮助他们面对学业方面等的各种挑战和问题。

他说：“我不会向肾衰竭低头，并会继续完成学位。在服兵役期间，我遇见了形形色色的人们，包括曾入过狱、滥用药物或来自破碎家庭的人。这使我决意要帮助这些弱势群体，让他们过上更好的生活。”

# 豆豆团队



**肾**脏病人对我们报以的热情和感谢让我们很受感动，看到小小的举动也能对他人造成深远的影响，让我们真的很想将这个计划继续下去。

陈怡滢，莱佛士女子中学毕业生，也是豆豆团队的创始队员

第一代豆豆团队与NKF工作人员合影

# NKF之友

**感**谢你们多年来对我们的强力支持与慷慨捐助。为了表示我们的谢意，我们特别为您准备了独家折扣和优惠。

还没成为我们的NKF之友？如何加入我们  
[qrco.de/nkffd](http://qrco.de/nkffd)



<b>Brunches Café</b> 10%折扣	<b>餐饮</b>	<b>Camaca</b> 10%折扣
<b>Col Juice</b> 10%折扣		<b>Wholesome Savour</b> 15%折扣
<b>Pretty Easy Cafe</b> 10%折扣		
<b>BYKidO</b> 门票和礼券可享有 \$3折扣	<b>生活</b>	<b>The Sustainability Project</b> 15%折扣
<b>Kong Dental Clinic</b> 特价		<b>KFI Karting Circuit</b> 特价
		<b>Kohepets</b> 10%折扣

附带条规



忘了携带您的NKF之友卡？别担心！我们将于2021年1月推出NKF之友电子卡，您可以随时使用。同时，您将获取最新的促销、优惠和特别折扣讯息！

欲了解NKF之友伙伴的完整名单  
[qrco.de/nkffon](http://qrco.de/nkffon)



**在**了解到肾衰竭的上升趋势以及肾脏病人所需承受的经济负担后，5名莱佛士女子中学的学生开启了帮助肾脏病人的“豆豆团队”。她们先是造访NKF洗肾中心，和病人交谈并了解他们的需求，之后又通过在学校社区集市设立摊位，提高人们对肾衰竭的认识，还为肾脏病人筹集逾400元的善款。这几位善良的女生用这笔筹款为病人和看护者举办了一次出游，前往在福康宁中心举行的“开埠200年历史体验”展览，让大家度过了愉快轻松的一天。她们在毕业之际，还不忘将接力棒传交给学妹们，让豆豆团队的志愿精神继续生根发芽。新一代的豆豆团队亦不负期望，团员们继续致力于推动健康意识和公益精神。虽然目前的活动受到疫情影响，但团队依然活跃于网上，每个星期都会在社交媒体Instagram页面@proj.beans上发帖，也会给同学们发送肾脏健康相关的月刊，传播肾衰竭的知识。

**我**们觉得这项计划非常有意义，而且肾衰竭是一个影响了许多人的问题，因此我们受到启发，希望能尽一份力，提高人们对肾脏病的认识。

爱丽，莱佛士女子中学学生，也是豆豆团队的新一代队员



现任豆豆团队

现在就加入我们的义工团队！

[qrco.de/nkfvolunteer](http://qrco.de/nkfvolunteer)



# 在这个艰难时期，依然给予生命和希望

我们对来自各合作伙伴、捐助者和义工的坚定支持深感鼓舞。他们的贡献确保我们能不间断地维护病人的安全和健康以及在这场疫情中为我们前线的勇士打气。从口罩到洗手液和食品，我们衷心感谢所收到的每一个鼓励和暖心之举。现在就与我们携手克服困难和挑战，并通过有意义的活动赋予我们的病人生命和希望。



## 让我们携手 抗击2019 冠状病毒疫情

您的捐助赋予我们的病人**生命**。肾脏病人由于免疫系统较弱，受感染的风险也相对增加。因此，我们必须继续实施和强化预防措施以避免病毒的传播。透过这项活动所筹集的善款，将有助于我们38个洗肾中心的顺利运作，并确保超过3,800名血液透析病人及他们的看护者的安全和健康。

了解更多  
[qrco.de/gsgfacovid](http://qrco.de/gsgfacovid)



## 我爱你(520)计划

您的捐助赋予我们的病人**希望**。在您的鼎力支持下，所有的病人都在今年的七月收到了营养丰富和帮助增强免疫系统的水果礼包。我们也不遗余力地通过维持最高感染控制标准以保护我们身体虚弱的病人。其中一个重要的措施是为我们所有每周三次在洗肾中心接受洗肾的病人及陪同他们往返的看护者提供外科口罩。通过这项活动所筹集的捐款将用于赞助这些急需的外科口罩。

了解更多  
[qrco.de/gsgp520](http://qrco.de/gsgp520)



# 大家一起动起来

**糖**尿病是人体无法正确利用葡萄糖的一种疾病。患有胰岛素抵抗的人需要从自己的胰腺或注射中摄取大量胰岛素来保持血糖稳定。运动能更有效地加快体内胰岛素的分泌。身为朝九晚五的上班族，我们大部分时间都是久坐在办公室或家里的椅子上。重要的是要知道运动不能弥补久坐的坏习惯。因此，这里有一些您能在办公室座位或休息的时候轻松进行的简单运动。

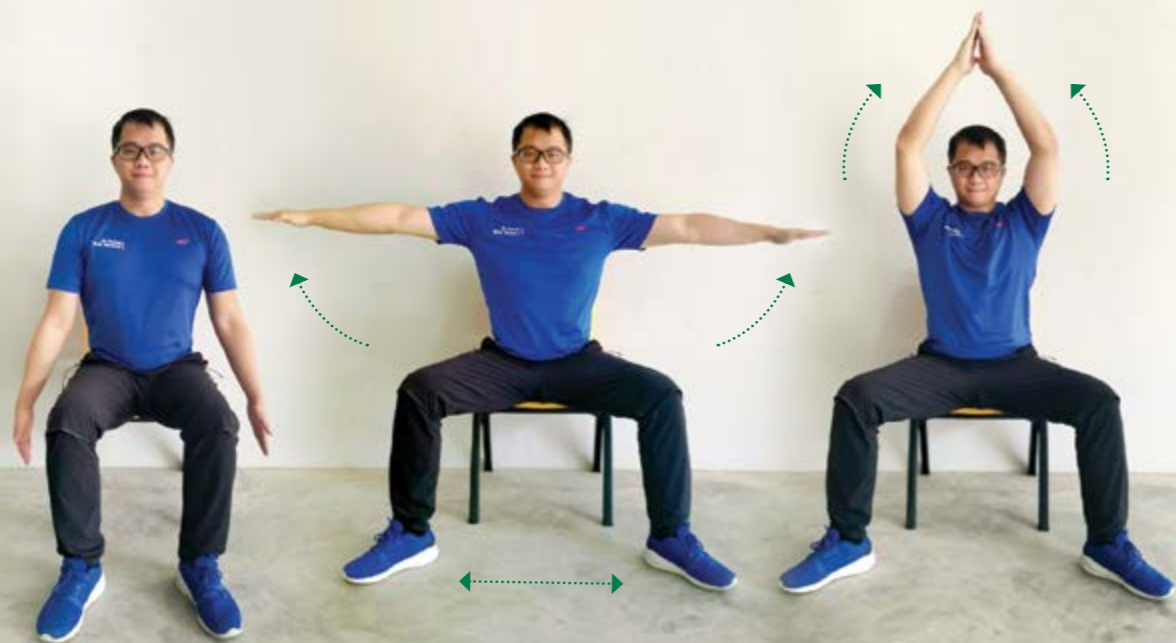
建议：



中间休息1分钟 • 每周做2到3次、休息日交替

## 坐式开合跳

坐直、膝盖弯曲、手臂伸直和手掌向内。快速张开双腿、双脚着地和手臂伸向头顶。回到起始位置，然后重复。



## 交替弓步

左腿向前跨步、身体放低、直到膝盖弯曲成90度和右膝刚好离开地面。保持躯干竖直。回到起始姿势，右腿重复同样的动作。



## 坐式俄罗斯转体 手握轻巧的举重物

坐直、双手伸直举重物（水瓶）、利用臀部来旋转身体及双手伸直向右。对左侧重复同样的步骤。



## 桌式平板支撑登山者

从以支撑式姿势在稳定的桌子开始。左膝向上推90度、右膝重复同样的动作。





# 预防糖尿病 - 破解迷思！

## 迷思一：

### 糖尿病是可以治愈的

糖尿病是一种无法治愈的慢性疾病。因此，定期检查，尽早发现并及时治疗是很重要的。相反，糖尿病前期（当你的血糖水平高于正常水平，但还不足以被诊断为二型糖尿病）是可逆转的，通过改变生活方式，例如减肥和保持健康的体重指数（BMI），健康的饮食和定期做运动。

## 迷思二：

### 只有超重和肥胖者才会患上糖尿病

超重和肥胖（体重指数BMI为30或更高）确实会大大增加患糖尿病的风险，因为研究表明肥胖者患糖尿病的风险是正常体重者的80倍。然而，各种身形和体型的人都可能患糖尿病，因为体重只是危险因素之一。其他危险因素包括不良的饮食习惯；不活跃的生活方式；40岁及以上；糖尿病家族史；糖耐量受损或空腹血糖受损；胆固醇或血脂水平异常；高血压。

## 迷思三：

### 吃过多甜食会否让您患上糖尿病？

糖尿病不一定是吃太多甜食引起的。这是一种由高血糖引起的慢性疾病，由于人体无法产生胰岛素或对其作出有效反应而产生的。虽然单吃甜食可能不会直接导致糖尿病，但高糖高脂肪的饮食会导致体重增加，从而增加患上二型糖尿病的风险。

## 迷思四：

### 每个人应避免摄取碳水化合物，以降低患糖尿病的风险

碳水化合物是影响血糖水平的主要营养素，因为它们会被分解成葡萄糖为身体提供能量。然而，并不建议完全避免碳水化合物的摄取，因为碳水化合物存在于各种食物中，如谷物、水果、蔬菜、牛奶和乳制品，这些食物也可能是其他营养素的重要来源。

# 为爱燃烧、点亮希望 慈善义跑

# RUN SPIRED! BE INSPIRED TO RUN & DO GOOD

报名网址

[qrco.de/runinsreg](http://qrco.de/runinsreg)



## 2021年1月11日至31日

“为爱燃烧、点亮希望”慈善义跑是全国肾脏基金会(NKF)首次举办为期三周的线上慈善义跑活动。参与义跑的公众可以按照自己的速度，随时随地进行，目的是集体达到5万5千公里的目标，全民齐心提倡肾脏健康。我们将在活动期间与大家分享参与者的励志故事，希望可以借此激励大家走出舒适区，加入这项有意义的活动，积极掌控自己的身心健康。



报名日期

2020年10月14日起

报名费

9.99元

义跑类别

5公里、10公里、21公里和55公里

地点和时间

由您决定!

此次义跑活动所得收入的三分之一将捐赠予NKF，用于为我们的病人提供人工肾脏。人工肾脏在血液透析治疗过程中至关重要，它帮助洗肾病人把体内的废物和多余的液体过滤排除。

现在就召集您的亲朋好友一同来参加吧！让您的参与更具意义，您还可以通过Giving.sg开始自己的筹款活动，鼓励更多人乐捐，帮助肾脏病人。

切记关注NKF Facebook和Instagram，以获取精彩的活动信息更新并赢取好礼！记得报名！随时随地，跑步又行善，为肾脏病人尽一份力！

我们网上见！#Runinspired