

# 暖流

## 150万次洗肾护疗

抗疫同行、守护生命



## 6

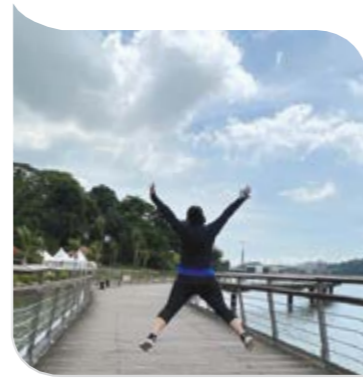
拯救生命护疗

**灵活选择，  
让生活更自由**

谭爱丽在少女时期就患上了肾病。2021年初，医生告诉爱丽，她的病情不甚乐观，两颗肾脏都衰竭了。。。

**至善的人性光辉**

“他那么的痛苦，为命运的不公黯然神伤，甚至丧失了活下去的希望。我想把那份希望重新点亮。”



## 12

众志成城·抗疫同行

**NKF 发挥关键作用，  
确保洗肾不间断**

在过去两年八个多月的漫长抗疫期间，NKF竭尽所能确保洗肾病人不间断地获得安全、不可或缺的洗肾护疗。。。



## 20

一点一滴·贴近健康

**揭开糖尿病的“真相”**

“吃太多糖会导致糖尿病。”这条错误信息您听过多少次？

冠病疫情给每个人都带来了艰巨的挑战。但是，在这关键时期，NKF全体同仁竭尽全力，确保所有免疫力较低的洗肾病人的洗肾疗程不受阻断，继续他们不可或缺的每星期3次的洗肾护疗。本期的《暖流》特别记载了这段非比寻常的历程，谨此致敬全力抗疫的1,000多人的NKF团队，从2020年2月到2022年9月这两年多期间，是他们坚持不懈地履行使命，为病人提供了高达150万次的洗肾治疗，紧紧守护着他们的生命。令人遗憾和难过的是，我们还是痛失了一些病友。但经过这场战“疫”的洗礼，我们无疑变得更加坚韧，相信在未来，可以更好地处理危机、服务病人。这一切，都要感谢您在这段不稳定时期依然不离不弃、出手相助。

随着社会进入与冠病共存的时代，健康话题变得尤为重要，特别是因为本地肾衰竭病例正以惊人的速度增长，“肾衰竭海啸”正向我们袭来。本地每天约有6人被诊断出肾衰竭，和20年前相比增加了3倍。NKF目前有逾5,300名洗肾病人，约占新加坡洗肾病人总数的60%。另一方面，糖尿病仍然是导致肾衰竭的主要原因之一，每3人当中就有1人在有生之年可能会患上糖尿病。每年11月14日的世界糖尿病日，就是为了提醒大家注重健康生活，以预防糖尿病。本期的“每日健康”专栏里，我们分享了减少糖分摄入和定期进行健康检查的重要性，以及如何将糖尿病扼杀在前期，从而降低糖尿病风险的贴士。

在“拯救生命护疗”栏目中，您可阅读关于腹膜透析病人谭爱丽的故事。爱丽选择了这种居家透析方式，以便在睡觉时利用机器进行透析，无需每个星期往返洗肾中心3次做血透。腹膜透析给了爱丽很大的灵活性，让她充分享受人生，不仅得以继续全职工作，还能花时间照顾年近九旬的母亲、进行户外活动，以及和朋友一起出去玩。爱丽的故事向我们展现了洗肾病人即使余生都要洗肾，也照样能活出精彩。



此外，您也可以在本栏目中读到一篇闪烁人性光辉的故事——诺哈雅蒂女士为了她的大伯，做出了一个勇敢无私的决定，把自己的一颗肾脏捐给他。诺哈雅蒂希望通过分享自己的经历，解除一些肾脏移植的迷思，并鼓励更多人站出来勇于捐肾，因为肾脏移植始终是治疗肾衰竭最好的方法，赋予病人第二次人生。

有些读者可能已经注意到我们对《暖流》进行了整合改版，概括我们重点关注的几方面——提供可持续性的洗肾治疗、帮助病人掌控健康，以及通过我们的肾脏健康和肾病预防计划带动社群迈向健康生活。希望在您阅读这期新版的《暖流》时，它能像它的名字一样，将温暖潺潺地送入您的心中，也希望您能感受到您的支持对我们所有人来说具有多么重大的意义。我们由衷期待与您一起继续前进，为肾脏病人和广大社区带来生命和希望。■

黄振令  
执行理事长



上网阅读  
qrco.de/nkfpub



您的反馈是  
我们进步的动力  
qrco.de/nkfeedback

# 因付出而成长 因有爱而快乐

谢凯臣在2018年作为学生代表开始在NKF做义工，带领着一群课外兴趣小组的同学一起，每个星期前往NKF洗肾中心陪伴肾脏病人并和他们建立友谊。那时的他，领导才华已经崭露头角，不仅获得了同学的信任，肾脏病人和洗肾中心的工作人员也对他印象深刻。一转眼四年过去了，凯臣还是在NKF继续他的义工之旅。只不过，他现在已成为NKF义工委员会里的后勤经理，统筹着NKF各项义工活动的物流支援。让我们来听听凯臣这些年来的心得和感悟。

我和同学们第一次报名成为义工时，NKF安排我们参观肾脏教育中心，作为迎新的一个环节。我们在那里学到不少新知识，包括肾衰竭的不同阶段以及造成肾衰竭的原因。通过这次参观，我才明白肾衰竭的增长趋势有多严重，也意识到肾脏病人都要面对哪些挑战和困难。这更加坚定了我积极参与NKF义工团队的决心，为帮助肾脏病人做出贡献。

我做义工最难忘的经历之一便是从病人口中听到他们的故事。这些故事道尽了人间百态，也往往为我上了一课，让我了解针对种种社会问题的不同看法。每一位肾脏病人都在努力地与肾衰竭抗争，他们坚毅的精神和乐观心态非常令人敬佩。特别是其中一些病人，自己面对疾病的同时还会帮助和鼓励其他病人，让我看了肃然起敬。

“消极的最好解药是来自他人的温暖”，我不久前看过这句话，深有感触。其实这就是我们在面对一些肾脏病人时应该秉持的态度。当他们正在经历一段艰难的时期而感到消极时，有些病人可能并不需要你为他们打气或是出主意，他们真正想要的其实是你的陪伴和耐心倾听。因此如果有病人向你倾诉苦恼，你不用急着帮他们解决问题，只要细心聆听、提供精神安慰就好了，这才是最重要的。■



凯臣带领新加入的义工参观肾脏教育中心

“在NKF当义工让我的视野拓展了不少，可说是既充实又有意义的经历。我相信你加入了NKF义工团队后，也会和我一样，更加了解和注重肾脏健康。我鼓励各位与周围的人分享肾脏健康的重要性，一起预防肾衰竭。”

谢凯臣  
NKF义工

“当我对NKF在社群发挥的作用有了进一步的认识，我便意识到能够参与KWCLR运动，提倡肾脏健康意识，是一项非常有意义的事。在NKF做义工让我开阔了视野，从中体会到健康的重要性，特别是要注意生活方式和饮食方面。与此同时，我也对肾脏健康和肾脏的作用有了更加深刻的了解。”

杨嘉鏐  
NKF义工



## 她“义”手打造 关爱肾脏线上社群

她，虽然年轻，却绝不是泛泛之辈。她，不仅有着一颗热心公益的心，更身怀特长，并将其发挥得淋漓尽致，“义”手打造及维持了一个庞大的活跃线上社群。各位读者可知她是谁？她，就是20岁的杨嘉鏐，是IG平台上“关爱肾脏：志愿同心、携手同行！”(KWCLR)主页的幕后功臣。嘉鏐自2021年开始在NKF当义工，负责KWCLR的IG账号运营。在她的管理下，有趣新颖的日常内容层出不穷，而在今年3月举办的大型活动中，KWCLR的IG页面更是取得了超过250,000互动次数的傲人成绩。嘉鏐在活动期间表现亮眼，除了负责策划和执行活动的推广策略，她也亲自“操刀”。主页上的大部分更新，都是出自她的创意。

毫无疑问，纵使自居幕后，嘉鏐的贡献也不亚于任何一名前线义工；而正是她对社交媒体运营的热忱，才能让肾脏健康等话题进入更多年轻人的视野。

对社交媒体管理和内容创作的兴趣使然，让嘉鏐成为了NKF的义工，但让她持续下去的，还是油然而生的公益之心，以及能够利用所掌握的技能回馈社会的满足感。这位年轻的女孩谦逊地说：“了解NKF如何帮助肾脏病人后，我深受启发，也想做出贡献。我会继续在NKF做义工，也很高兴NKF赋予我管理社交账号和自由创作等机会，通过帮助提高肾脏健康意识来支持这项富有意义的慈善事业。”■

# 灵活选择， 让生活更自由

51岁的谭爱丽在少女时期就患上了肾病。2021年初，医生告诉爱丽，她的病情不甚乐观，两颗肾脏都衰竭了，想活下去就必须开始洗肾。

## 洗肾选择

爱丽面临两项洗肾选择——可以居家进行的腹膜透析，或是每星期要去洗肾中心3次、每次4小时的血液透析。爱丽随后又得知，腹膜透析分两种方式。第一种是可以由机器完成的自动腹膜透析。肾脏病人要先接受一个小手术，在腹部植入一条导管。洗肾液将通过导管进入腹腔，将体内的废物清洗干净后再从导管流出。自动腹膜透析可用机器导入与排出洗肾液，因此病人可以每天晚上睡觉时洗肾。第二种是便携式持续腹膜透析，液体循环不涉及机器。病人需自己动手，利用地心吸力完成换液。与自动腹膜透析不同的是，这样的疗程每天必须进行约4到5次。

## 顺利适应腹膜透析

经过一番考量，爱丽决定选择自动腹膜透析。她解释道，这样自己就能继续白天的客户服务工作了。家里的经济不会受到影响外，她还能腾出时间照顾年过八旬、长期卧床的母亲。爱丽开玩笑地说，腹膜透析机简直就像她的新“男友”，每晚陪伴她入梦，还“贴心”地为她进行长达9小时的洗肾，过滤体内的毒素和多余的盐分等杂质。

“接受治疗初期，有护士来指导我怎么使用腹膜透析机。操作方法其实很简单，一点也不麻烦。我只需要在生活上做出一些小改变，比如饮食控制以及如何避免感染。但总的来说，我很快就适应了这种洗肾方式。”

## 腹膜透析支援

NKF致力于为像爱丽这样选择居家洗肾的病人提供各方面的服务。除了津贴外，NKF也推出了腹膜透析社区支援计划，帮助病人逐步学习自主洗肾、感染风险管理，以及饮食和药物等相关知识。

在此计划下，NKF腹膜透析护士会定期上门探望，检查爱丽的身体情况并确保她能得到所需的支援。爱丽说，这项计划是她强有力的“后盾”，让她可以无须顾忌，去追求自己想要的生活。

此外，爱丽也加入了NKF设立的腹膜透析支援小组。该小组旨在帮助肾脏病人更好地掌控自己的健康、提供社会心理支持，以及促进病人之间的沟通。“小组成员会互相分享经历，并鼓励和帮助彼此。同为过来人，我们都曾有过相似的担忧和挑战，大家交流起来是一个治愈身心的过程。”

## 做快乐事，当开心人

爱丽目前对腹膜透析治疗十分满意，健康也处于稳定的状况，允许她从事她喜欢的体育活动，比如打羽毛球、骑脚踏车、帆船运动、爬山和保龄球等等。

“腹膜透析给了我很大的弹性。我不仅能拥有一份全职工作，还能照顾我的母亲、享受户外活动以及跟朋友出去玩。虽然得了肾衰竭，我照样能活得自由充实。” ■



谭爱丽与她的母亲

“腹膜透析给了我很大的弹性。我不仅能拥有一份全职工作，还能照顾我的母亲、享受户外活动以及跟朋友出去玩。虽然得了肾衰竭，我照样能活得自由充实。”

谭爱丽  
腹膜透析病人





腹膜透析疗程需要扎针，病人会感到疼痛。

**这是迷思。**

(腹膜透析无需血管通路，也无需扎针，因此洗肾过程是无痛的)。

腹膜透析：  
**事实**  
还是  
**迷思？**

腹膜透析 血液透析

一旦病人选择了血液透析治疗，之后就没办法转成腹膜透析了。

**这是迷思。**

(如果病人的身体状况允许，即使已经进行血液透析一阵子的病人也能转成腹膜透析)。



(腹膜透析所发挥的功能更接近人体本身的肾脏，因为被持续注入腹腔内的透析液能不断地有效排除血液中的废物。非间断性的治疗使它成为一个温和的护理。)

腹膜透析的疗效和病人的生活质量取决于多种因素，比如病人是否患有其它疾病、病人的生活方式，以及能否遵守治疗方案。

**这是事实。**



腹膜透析是较为温和的治疗方法，因此饮食限制和副作用要比血液透析来得少。

**这是事实。**

## 至善的 人性光辉



罗斯兰（左一）与陶菲克、诺哈雅蒂和他们的儿子

“他那么的痛苦，为命运的不公黯然神伤，甚至丧失了活下去的希望。我想把那份希望重新点亮。”

怀着如此的念头，这位拥有美满婚姻和5个儿子的女子做出了一项伟大的决定—把自己的肾脏捐给她的大伯。

### 活体捐赠是最好选择

故事始于2017年，57岁的罗斯兰接到了一纸令他震惊又难过的诊断书：多年的糖尿病导致他患上肾衰竭，必须开始洗肾维持生命。这个始料未及的坏消息令罗斯兰的心情如同灌入了十斤的铅一般沉重。他的医生告诉他，治疗肾衰竭最好的办法其实是活体移植，因为比起洗肾，接受了移植的病人能享有更好的生活质量，寿命也更长久。移植的肾脏几乎可以完全替代衰竭的肾脏功能，让病人恢复以往正常的生活。

听了医生的话，罗斯兰陷入沉思，最后决定询问自己直系亲属的意见。令他感动的是，亲人都毫不犹豫地表示愿意捐肾。经过配型检查后，罗斯兰的弟弟陶菲克适合捐肾。兄弟二人都十分高兴，罗斯兰更是觉得人生重新有了盼头。□

## 双重打击

然而事情并没有像计划中的那般顺利。移植手术还未能进行，罗斯兰就因心脏问题不得不住院接受另一场手术。移植的事，便暂时被搁置。这一推，就是半年。等到罗斯兰的身体状况恢复后，他再次燃起希望，期待接下来能进行移植手术，换上一颗健康的肾脏。

谁知命运又给他们兄弟二人开了个残酷的玩笑。由于过了半年多，陶菲克必须重新做一次配型检查，这次的结果却不尽人意。他的血糖水平被认定过高，不再适合捐肾。这个消息对罗斯兰来说无疑是一记重击，将他推入绝望的深渊。心灰意冷的他无法接受自己下半辈子都要依靠洗肾机维生的事实，好几度想放弃生命。看到他深陷痛苦，罗斯兰的家人们心如刀割，却不知该如何才能帮助他走出来。

“在妻子为我哥哥所做的一切面前，任何语言都是苍白的。目睹她散发的人性光辉对我们所有人来说都是一场足以改变人生的顿悟。”

陶菲克对妻子无私的奉献表达感激



## 救星出现

就在这至暗时刻，罗斯兰的救星出现了。陶菲克的妻子诺哈雅蒂女士不忍看到罗斯兰继续遭受身心的双重折磨，觉得自己应该为他做些什么。她说：“丈夫的哥哥就是我的哥哥，也是我的家人，我不能在这种时候事不关己。”经过一番考虑，当时还不到40岁的诺哈雅蒂决定也去做配型检查。她将想法告知陶菲克和母亲，得到他们的支持后，便义无反顾地站了出来，提出捐肾。经过检查，好消息传来了一诺哈雅蒂的肾脏与罗斯兰相配，适合移植！

配型成功后，诺哈雅蒂还需接受一系列详细的测试，包括帮她做好捐肾的心理准备。回忆起那段过程，她说：“我得知可以捐肾的消息时，第一反应是为罗斯兰感到高兴，但说不害怕、不紧张是骗人的。我脑海中接二连三地浮现了很多问题，比如移植后是否还能正常生活等等。还好，医生耐心地为我一一解答。经过详细的咨询和心理辅导，我的恐惧和疑惑都被打消了。”

“如果你的一颗肾能让家人不再受肾衰竭之苦，何不捐出来呢？你给的不仅仅是一个器官，而是一个让他人拥有更好生活的机会。”

诺哈雅蒂将自己的肾脏捐给大伯，赋予他二次人生

“我不用再为需要接受洗肾而苦恼了。感谢诺哈雅蒂给予我第二次人生，是她无畏无私的决定拯救了我。”

罗斯兰接受肾脏移植后，重获新生



## 获得NKF支援

罗斯兰等待已久的移植手术终于在2020年1月15日顺利进行。诺哈雅蒂和罗斯兰作为NKF肾脏活体捐赠援助基金的受益者，无需担心手术费用及手术后的医疗检查和药物开销。二人对此都表示十分感激。

## 双方恢复良好

弟媳的一颗肾脏不仅给罗斯兰注入了新的生命，更让他得以重新拥有向往的生活。手术后的罗斯兰感觉好多了。除了按时吃药、去医院做定期检查之外，他也很注重饮食，还会在跑步机上锻炼身体并时常上公园健走，努力保持这份由弟媳交付于他的健康。此外，罗斯兰的生活也重回正轨。他会陪妻子去医院看病、帮忙照顾孙子，珍惜着平日里平淡又微小的每一个片刻。

他充满感激地说：“我不用再为需要接受洗肾而苦恼了。感谢诺哈雅蒂给予我第二次人生，是她无畏无私的决定拯救了我。”

对诺哈雅蒂而言，她的生活质量并没有因为少一颗肾而受到影响。她快乐健康依旧，在手术

后不久便迫不及待地回到作为家庭主妇、每天忙里忙外的日常。如果真要说有什么改变，那就是她希望自己的举动能鼓励更多人选择捐肾，拯救他人的生命。

“如果你的一颗肾能让家人不再受肾衰竭之苦，何不捐出来呢？你给的不仅仅是一个器官，而是一个让他人拥有更好生活的机会。” ■

## 您知道吗？

- 一个人即使只有一颗肾也能过上正常的生活！
  - 捐肾者可以拥有正常的饮食，也没有特别限制，但还是要注重营养，并定期运动，以便保持身体健康。
  - 捐肾并不会影响您的生育能力。手术后，女性捐肾者也可以成功受孕。
- 肾脏病人可能需要长达9.3年的等待时间，才能获得一次来自遗体捐赠的肾脏移植机会。然而，如果肾衰竭病人有亲属愿意捐肾，等待的时间便能大大减少。
- 事实还是迷思？我在获得新肾脏后就能随意吃喝了。

一般来说，受肾者在移植手术后的饮食与普通没有什么不同。不过，受肾者需要终生服用抗排斥药物，这或许会降低身体免疫力并增加患上食源性疾病的可能性。因此，受肾者应该避免食用某些可能会与药物发生抵抗作用或含有细菌的食物，减少发生感染和肾移植排斥反应的风险。

受肾者应咨询他们的医生和营养师，做好术后饮食规划。



# NKF 发挥关键作用，确保洗肾不间断

在过去两年八个月的漫长抗疫战期间，NKF 竭尽所能确保洗肾病人不间断地获得安全、不可或缺的洗肾护疗。这是因为一旦他们错失任何洗肾疗程，后果可能是致命性的。为此，NKF 吹响了最强的战“疫”号角，集结全体 1,000 名员工坚持不懈地努力，提供了总数超过 150 万次洗肾护疗。



疫情仍处于不稳定状态，防疫和安全措施也在这段时间不时变动。NKF 致力于履行抗疫的社会责任。逾 1,000 名员工日以继夜地工作，不断调整运营方式，确保时刻符合最新的安全措施，如使用合力追踪、对洗肾中心进行深度清洁，以及停止在洗肾中心内提供饮食以防病人摘除口罩

新冠病毒株奥密克戎引发的疫情达到尖峰，确诊病例每天高达 20,000 至 30,000 起

共 712 名 NKF 病人确诊

NKF 作为其中指定的全国洗肾中心不间断地运作，在 28 天内为患有冠病的洗肾病人提供了 950 次洗肾治疗

为不让任何一个有需要的病人被落下，我们连在原本休息日的星期天也继续营运，实行特殊轮班。护理团队值班值守，付出了远超正常职责所需的努力，为 57 名病人提供支持

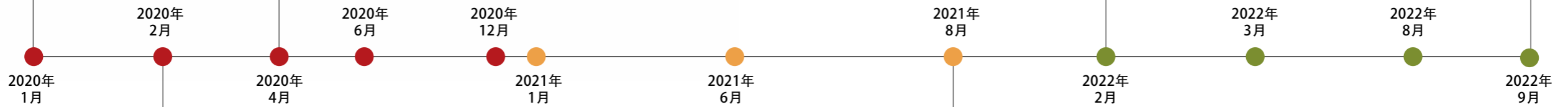
安全管制放宽，多数场所取消强制戴口罩。NKF 在洗肾中心内依然实施戴口罩规定

第一起新冠入境病例出现

冠病阻断措施  
行政工作人员远程办公支持身处前线的同事

作为安全管理措施的一部分，规定每人必须戴口罩

NKF 为员工提供了各项福利和心理健康支持，让团队能打好这场抗疫之战



DORSCON 疾病应对级别上调至橙色

NKF 启动业务持续计划，确保护理服务的持续性

落实多项安全管理和感染控制措施

错开病人的洗肾时间，以避免交叉感染

NKF 团队分成不同小组，以更好地应对紧急情况

在 NKF 和医院协调一致的努力下，开始进行远程问诊及护理，将人员流动率减少至最小的同时，确保病人的护理服务无需因疫情中断

逐步解封 (第一、二、三阶段)

2020年7月

NKF 为其中指定的全国洗肾中心，支援所有受隔离影响的洗肾病人

2020年12月

政府积极推展疫苗接种，为每个人提供防护，降低传播风险和病症的严重性

NKF 在文庆路上段的洗肾中心出现冠病感染群。我们与卫生部密切合作，持续留意情况，在必要时调整措施，避免病毒传播并为病人和家属提供一切所需的援助

所有洗肾中心的病人在进入中心前都需要先做抗原快速检测，减少病毒传播的风险

新加坡进入过渡期，打造更具韧性、与冠病共存的社会

NKF 的全国洗肾中心继续运作，为病人提供了超过 2,800 次洗肾护疗



众志成城，抗疫同行



由于洗肾病人的免疫系统较弱，与冠病共存对他们和家属来说尤其挑战。更令人担忧的是，鉴于许多病人还患有其它疾病，若感染上冠病，他们便可能有生命危险，并需要特别医疗护理。因此，我们必须保持警惕，不可放松任何防疫和安全措施。令我们感到骄傲的是，我们最终走出了疫情阴霾。虽然我们在这场“疫”中遭受不少损失，包括失去了一些朋友和“战友”，但不可否认的是，我们也吸取了许多经验和教训，并在此变得更加坚韧。这次的疫情给了我们一个机会，重新审视我们的运作模式，探索新的可能性，以便在今后可能出现的危机中更好地服务、保护我们的病人。

### 疫情中的照明灯：支持全国的洗肾中心，为所有病人服务

在疫情期间，我们展现了灵活性，不仅确保遍布全岛的NKF洗肾中心能够为病人提供无间断的洗肾服务，也不忘进一步为抗疫出力，通过设立指定的国家洗肾中心帮助来自其它洗肾机构的冠病确诊病人。当指定中心出现洗肾名额不足时，NKF护理人员挺身而出，迅速及时地让病人在原本的中心洗肾，避免因延迟洗肾出现后遗症。护理人员甚至纷纷自发响应号召，在本为休息日的星期天工作，进行特殊洗肾轮班，确保没有漏掉任何确诊的洗肾病人的洗肾疗程。

为全国确诊病人提供超逾2,800次洗肾护疗

### 严格安全措施为病人保驾护航

NKF紧跟卫生部的指导方针，不断调整我们的安全措施，令疾病管控始终维持在最高水平的同时，员工也能快速地适应任何工作上的变化，保持护理的连续性。

### 以远程护理和远程问诊继续照顾病人

我们一边通过远程医疗问诊和护理的方式，在病人有需要时为他们提供服务，一边逐步恢复面对面诊疗，使病人的护理需求不被中断。NKF的医生、护士和综合医疗保健团队将继续采用这种混合模式为病人提供全方位的服务，满足病人在后冠病时代的医疗、营养和社会心理多方面的需求。



## 150万

在过去两年八个月的疫情期间，NKF为拯救病人生命所提供的洗肾护疗次数

“那时候疫情形势不断变化，我们作为感染控制护士，必须时刻保持高度警惕，努力让情况得到控制的同时也要准备最糟糕情况的应对计划，将洗肾中心内的病人和同事的感染风险降到最低。”

法扎·护士

## 46%

近半的NKF病人，即2,012人感染了冠病。尽管我们的多重保护，令人难过的是，仍有57人不幸逝世

“人生的好坏有时不是由我们能决定的，但境由心造，我们能决定自己心态的好坏。对我而言，冥想、家人的陪伴和朋友的支持是我的指路明灯，帮我随时调整好心态，不再为无法控制的事情烦恼。”

萨西达兰在中风后，通过每日冥想减少负面情绪、集中思维。由于疫情导致社交活动减少，NKF向可能正在经历社会隔离感和孤独感的病人伸出援手，发起了冥想活动小组来帮助病人保持身心健康。

## \$500,000

NKF分发了总值约\$500,000的食品券，帮助病人和家属渡过这段艰难的疫情时期

## 303

动员的义工总数。303名义工响应号召，前往遍布全岛的洗肾中心协助中心和病人护理。谨此，我们向全体义工致敬，感谢他们在疫情期间的无私付出！

“每一天都是一个挑战。我必须及时规划、协调并确保重要医疗设备和药物顺利送到洗肾中心。”

阿扎尔，后勤组的一员





宋莉玉女士  
(后排正中，  
身穿蓝衬衫)  
与朋友和护士  
们在洗肾中心  
合影

## 善如涟漪， 爱心传递

这是一场跨越了时间的爱心接力。宋莉玉定期捐款给NKF已有好几年了，其中大部分是月捐给NKF人工肾脏（安康）捐赠计划，用以提供洗肾病人赖以生存的人工肾脏。此外，莉玉还会和朋友前往洗肾中心做义工，与病人聊天交朋友，确保病人心理与社会层面的需求得到满足。这正是整体护理的重要一环，好让病人能提高生活素质。

是什么促使莉玉数年如一日、不断将关爱送给他人呢？原来，爱的种子早已由她已故的家婆王瑞霞女士播下。王女士身前宅心仁厚，一直以来都是莉玉钦佩的对象，也是她生活中学习的榜样。莉玉在执行王女士的遗嘱时，被王女士最后的无私善举深深触动。于是，一颗种子便在莉玉心中发芽了——她想要像家婆一样帮助有需要的肾脏病人，把家婆的善意传承下去。

这位热爱生活、始终充满活力的女性不仅是NKF的长期捐赠者和义工，还是本地越剧团欣越苑的主席。作为越剧爱好者，莉玉相信艺术的力量能为人们带来快乐、慰藉他们的心灵，特别是对弱势群体而言。因此，当欣越苑上演越剧表演时，她便时常邀请病人和他们的亲友，甚至是NKF的工作人员和捐赠者们一同观演。冠病疫情期间，玉莉也与朋友亲手制作可重复使用口罩，并将口罩捐给NKF的前线工作人员以及线上义卖商店，筹集善款支持受疫情影响的肾脏病人。

当年的那颗爱心种子，在玉莉实际行动的浇灌下，已开花结果。而玉莉希望自己的举动亦能将这份大爱播种下去，感染更多的人一起来推动公益事业，帮助肾脏病人过上有意义的生活。■

“我亲眼目睹了病人在余生中不得不接受洗肾治疗的痛苦。因此，长期的援助对于确保他们能持续得到洗肾治疗和护理是至关重要的。我很高兴能通过每月的捐款尽自己的一份力量，为有需要的肾脏病人提供人工肾脏。”

宋莉玉女士

### 您知道吗？

#### 关于人工肾脏（安康）计划

- 接受血液透析治疗的肾脏病人每个月需要来往洗肾中心13次，终生如此。在洗肾治疗中，病人要靠人工肾脏来过滤体内的废物和多余的液体。人工肾脏都是一次性的，每次疗程结束后必须更换。
- 人工肾脏（安康）计划为肾脏病人筹集资金，提供他们赖以生的人工肾脏。\$100的捐款可为一名病人提供1个月的人工肾脏，\$1000则可提供10个月的人工肾脏。
- 血液透析每个星期要进行3次，每次4小时之久。接受血液透析的病人每年洗肾的时间长达624小时。
- 每一次的血液透析治疗，病人的手臂都需要插入2支针头。这意味着病人一年里要被扎312针！





## 辛苦却 充实的工作

“作为一名社工，我有幸能帮助病人和家属克服困难，为改善他们的生活出一份力。”

陈丽君成为NKF的社工已有5年

作为一名社工，32岁的陈丽君每天的工作便是与病人和他们的家人打交道。她尽心竭力地帮助这些因肾衰竭而面临着各种困难的家庭，与他们并肩作战。在这篇《暖流》报道中，丽君自述了她工作上的挑战、所经历的苦与乐，以及为什么会选择在这个繁重岗位上发光发热。

### 我的出发点

从小，父母就教育我“助人为快乐之本”，要尽可能去帮助他人。我父亲过世前曾受一位医疗社工很多照顾。这让我立志向对方一样，也成为一名社工，去贯彻我所坚信的人生价值观一同情心和不屈不挠的精神。

### 日常工作和挑战

简单来说，我帮助病人重建他们的人生。说得更详细一点，我负责接触病人和他们的家人，为其提供社会心理评估和辅导，以及连接病人和社区资源，在有需要时成立特别小组，保障病人的社会福利。我和医护人员及综合保健医疗团队携手合作，提高病人的健康意识并改善他们的生活质量。由于每位病人的情况都是不同的，我们致力于了解每个人的需要，为他们量身定制护理计划，从而帮助他们掌控自己的健康。

不过，有些病人比较抵触社工，不愿意向我们敞开心扉。别说是与我们沟通了，这些病人对我们基本上是采取无视的态度。我也曾经历过为了赶我走而朝我大吼的病人。此外，很多病人使用的语言和方言不同，因此语言障碍也有可能是一大问题。在家访过程中，病人和家属的观点有时也会起冲突，这时候我便得结束访问，下次再登门。在我的工作中，搞好人际关系是非常重要的。我通常会把病人当朋友看待，摸索出和他们的相处方式、知晓他们的性格为人，才能更好地懂得如何帮助他们。

### 疫情期间帮助病人

冠病疫情对洗肾病人来说是一段非常艰难的时期，特别是因为他们的免疫系统比较弱，所以更容易受到病毒的影响。我每天都会和病人及家属通话，确保他们状态良好的同时，提醒他们注意保持卫生，也让他们知道，在面对危机时，他们并不孤单。

### 难忘的经历

让我最为记忆犹新的一段经历便是我接触的一位患有老年失智症和下肢衰弱的洗肾病人。她与前夫生的唯一的女儿和她关系疏离，已经很久不来往了。她在神智清醒的时候，会跟我说起她有多么希望能跟女儿修复关系。在得知她时日无多后，她的现任丈夫和我都想帮她完成这个愿望，便想办法联系上了她的女儿。最后，那位女儿在病人弥留之际到医院探望了她，彼此之间总算是没有留下遗憾。看到她们二人的和解，也让我获得了一种内在的平和和满足。

### 先自爱，才能去关爱他人

当然，有时候我会因为工作上的困难而感到沮丧，毕竟我也只是个普通人。这种时候，我发现停下手头让自己烦恼的事其实是很有效的做法。短暂的休息，是为了走的更长远。切换心境这段时间里，我会边跑步边清理自己的思绪，或找亲朋好友和要好的同事倾诉心声。他们时常会给我不同的观点，帮我调整好心态，让我振作起来，重新为病人服务。做社工要遵守的第一条信则便是以人为本，以关爱他人为先。但这对我们的精神消耗也是很大的，有时难免会产生倦怠感。了解这一点后，我虽然还是会时不时在周末和放工后想着工作的事或查看电邮，但我会提醒自己不要忘了花时间和家人在一起，尤其是陪伴我的宝宝，以免错过他成长的重要时刻。

### 有价值的工作

作为一名社工，我有幸能帮助病人和家属克服困难，为改善他们的生活出一份力。每一句从病人口中的“谢谢”对我来说都是莫大的鼓励。这确实不是一份轻松的工作，但它极富意义，所带来的精神回报是无价的。我会继续努力，尽我所能做到最好。■

# 揭开糖尿病的“真相”

“吃太多糖会导致糖尿病。”  
这条错误信息您听过多少次？

让我们将真相揭开：实际上，糖并不是直接导致糖尿病的因素。只有当我们摄取过量的糖分时，才会使身体也摄取不需要和多余的卡路里。这会增加一个人超重或肥胖的风险，进而增加患上慢性疾病如糖尿病的风险。



## 糖尿病的其他风险因素

现在我们知道超重或肥胖会增加患上糖尿病的风险，但这就是全部吗？如果您患有糖尿病前期、年龄在45岁或以上、有糖尿病家族史、有久坐不动的生活方式或曾经患有妊娠期糖尿病，您也可能有患上第二型糖尿病的风险。

尽管有些风险因素是不可改变的，但我们可以从某些可改变的风险因素着手，例如饮食和生活方式。通过改善这些因素，可以降低我们患上糖尿病的整体风险。对于超重或肥胖的人来说，好消息是，如果减掉7%的体重，他们患上糖尿病的风险就会降低58% (Hamman et al., 2006)。这是至关重要的，因为糖尿病是引起肾衰竭的主要原因之一。

### 游离糖 糖尿病、肥胖症和蛀牙的风险较高



### 天然糖 没有引起不良后果之说



### 糖，也分“好坏”

糖可分为两种——游离糖和天然糖。游离糖是指添加到食物中的糖浆和浓缩果汁，与超重或肥胖的风险增加有关。因此，我们应该少摄取游离糖，因为它只提供空热量，而没有任何营养价值。另一方面，源自水果、蔬菜和乳制品的天然糖并没有引起不良后果之说。所以，并不是所有的糖都是不好的！□

### 您知道吗？

根据世界卫生组织的建议，每日的糖分摄入量上限为5茶匙。然而，新加坡人每天平均都在摄取12茶匙的糖分，这已是上限的两倍以上！





## Hold住您对椰子奶昔的疯狂喜爱

由于新加坡的天气炎热潮湿，不难理解为什么很多人喜欢冷饮。近来，椰子奶昔的热潮不退；与珍珠奶茶相比，许多人认为椰子奶昔是更健康的选择。这到底是不是真的？

### 椰子奶昔的成分是什么？

椰子水是椰子奶昔的主要成分。为了增加整体的口感和浓稠度，椰子奶昔也添加了糖或糖浆、椰子奶油或奶，甚至还有冰淇淋！一杯大小普通（500毫升）的椰子奶昔含有多达300至350卡路里和约30克（5茶匙）的糖\*。您只需喝一杯椰子奶昔，就已经达到每日的糖分摄入量上限！

\*新加坡心脏基金，2021年7月

在这为您提供一些小贴士，让您喝着饮料时罪恶感少一些！

- 点椰子奶昔时选择不加糖，以降低卡路里和糖的摄取量。
- 选择不添加任何配料，因为那意味着更多的卡路里、糖和脂肪！
- 若有选择，不要点大杯的饮料。
- 发挥创意，自己制作椰子奶昔！用低脂或脱脂牛奶代替冰淇淋、椰奶或奶油，并避免加糖。
- 选择新鲜而不是加工过的椰子汁。
- 依然抗拒不了椰子奶昔吗？您可以与他人分享饮料，并记得要适度饮用。

## 糖尿病前期： 是警钟， 而非无期徒刑

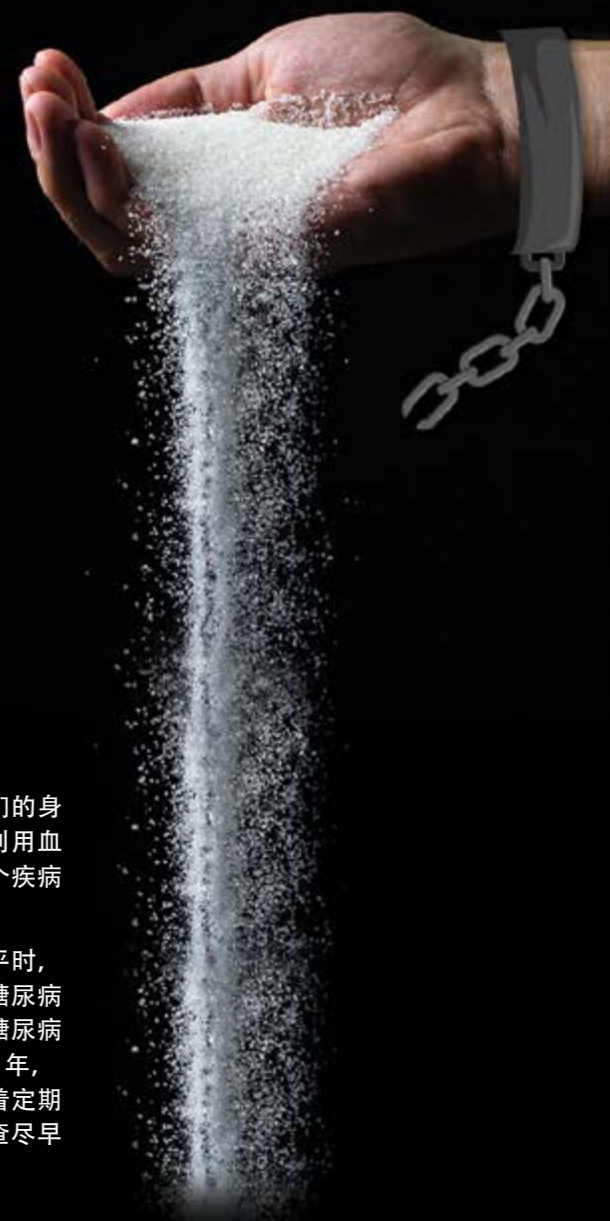
我们或许都对糖尿病熟悉，那糖尿病前期呢？糖尿病是在我们的身体无法对胰岛素做出反应或无法生产胰岛素，以及无法有效利用血液中的葡萄糖时所形成的疾病，从而导致血糖水平过高。这个疾病在早期时称为糖尿病前期。

当血糖水平高于正常范围，却未超过会被诊断为糖尿病的水平时，该病情是属于糖尿病前期。就像早期的第二型糖尿病一样，糖尿病前期也没有任何明显的症状。如今，新加坡有超过四十万名糖尿病患者，其中约三分之一的人并不知道自己的病情。到了2050年，糖尿病患者人数预计将上升至令人吃惊的一百万人。这意味着定期进行健康检查是至关重要的，这样您的医生才能通过血液检查尽早发现糖尿病前期的任何迹象。

### 逆转它！

糖尿病前期听起来很吓人，但实际上它可以通过适当的饮食控制和生活方式的改变如定期运动和戒烟来逆转的。然而，如果您忽视这个病情，也不采取任何干预措施，它会发展成糖尿病。糖尿病即是引起肾衰竭的主要原因之一。通过以下的小贴士，您可以将糖尿病前期扼杀在萌芽状态，并降低患上第二型糖尿病的风险。

1. 定期做身体检查，以及早发现糖尿病的早期迹象。这对那些有糖尿病家族史的人来说尤为重要，因为他们患上第二型糖尿病的风险更高。
2. 从今年12月30日起，在购买包装或现泡饮料时，可留意营养等级标签（Nutri-Grade）。选择较健康的“A”级饮料，以避免糖分和饱和脂肪含量高的饮料。
3. 以水代替加糖饮料。摄入过量的糖分可能会导致体重增加，从而增加肥胖和第二型糖尿病的风险。
4. 参考保健促进局的“我的健康餐盘”指南，以确保饮食均衡。
5. 定期运动有助于控制血糖水平和维持健康的体重。
6. 女性和男性分别限制每日饮用不超过1杯和2杯的酒精饮料。



# 义购 暖人心

在2020年冠病疫情封锁期间，NKF义卖商店“义购暖人心”正式上线。作为我们筹募善款的新渠道之一，在这个网络平台上义卖所筹得的所有款项将惠及肾衰竭病人，以津贴他们的洗肾治疗费用和确保他们能得到全面的护理。我们积极地扩大合作伙伴网络，希望通过“义购暖人心”为大众带来一系列精选产品和优惠的同时，也让您每一次的购物都能成为援助病人的契机。

请别错过这个机会！马上浏览我们的网站，以优惠的价格购买精美的产品；为公益而行！我们会定期更新产品列表，请密切关注和追踪我们的网站及社交媒体账号，以获知最新的消息！



立即浏览  
“义购暖人心”网站：

[www.eshop.nkfs.org](http://www.eshop.nkfs.org)

