

## 會長的話

大家好! 2021 年, 全球新冠肺炎的疫情持續, 對我們日常生活以及醫療體制帶來不少衝擊, 各行各業皆受到影響。但慶幸的是疫苗的出現令疫情得到轉機, 大家的身體健康得到多一層的保障。很多病人亦因此避免了死亡或病危情況。加拿大腎臟基金會亦鼓勵大家繼續跟從安省健康局及地區衛生局的感染控制和預防指引, 監察自己病徵, 繼續保持清潔及消毒程序, 及接種疫苗及加強劑。新冠疫情檢測以及快速測試亦日漸變得普及, 令一些病人及高危地方能夠及早檢測病人, 減低傳播風險。踏入 2022 年, 我相信全人類的共同願望, 是疫情盡快過去, 讓一切逐漸復蘇, 迎接新景象。

2021 這一年間, 加拿大腎臟基金會於 10 月 14 日(星期四) 進行 A1 中文電台籌款日, 透過這次主題為「有您關心、守護一生」的籌款, 資助基金會短期經濟援助服務 (SHORT TERM EMERGENCY FINANCIAL ASSISTANCE)。計劃不是一個長期性資助的項目。而是短期緊急經濟支援。基金會會透過醫院社工的協助去審核申請, 為有經濟困難的病友提供幫助, 例如支付欠租、購買日常用品和營養食物、補貼來往醫院洗腎的交通費用、資助短期教育進修和添置特殊用品等。在安省, 有超過一萬二千位需要洗腎的病友; 約一萬位患有長期腎病而需要洗腎前期護短的病友。許多腎病病友仍正值勞動黃金期, 更可能是家庭主要收入來源或者是獨居人士, 很多腎病病友都遇到經濟困難, 尤其是勞工階層和新移民。加上 COVID-19 疫情影響, 更多病友尋求本會協助, 以解燃眉之急。當日得到社區大眾廣大的支持。當日得到社區大眾廣大的支持,

加拿大腎臟基金會安省區 - 華人腎臟互助協會

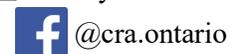
地址: 1599 Hurontario Street, Suite 201, Mississauga, Ontario L5G 4S1

華語諮詢電話: 905-278-3003 x 4977 或免費長途電話: 1-800-387-4474 x 4977

網址: [kidney.ca](http://kidney.ca)

華人腎臟互助協會分會網址: [kidney.ca/ON/CRA](http://kidney.ca/ON/CRA)

資訊網址: [kidney.ca/Support/Resources](http://kidney.ca/Support/Resources).



籌得超過 12 萬的款項。本人謹代表加拿大腎臟基金會多謝各界人士，為腎病病友帶來更多希望及幫助。

另外過去的一年我們提供了三個不同網上講座，醫生及加拿大血液服務處向社區大眾解釋腎病、疾病管理及器官捐贈。講座的反應十分理想。我們今年將會繼續提供華語工作坊和病友支援，讓華人深入明白有關腎病的知識和為病友提供情緒和社交的支援。

最後，我衷心感謝每位義工成員及各位醫護人員用心用力為華人及社會服務，將每個工作都做得盡善盡美。我亦趁此機會祝大家新年快樂，身體健康，虎年行大運！

## 網上教育講座

協會於去年 4 月至 5 月期間舉辦一系列的網上講座，讓華人社區透過不同專業人士的講解和專業意見，提高對慢性腎臟疾病的關注和認識，以及器官捐贈的意願。慢性腎臟疾病可以發生於任何年齡，而且腎臟剛開始失去功能時，通常都沒有明顯的症狀，令人容易忽略它的存在，直到失去了大部分的腎功能時才發現患有腎病。如果及早發現，大多數患者不會發展到晚期腎病，尤其是如果腎病於早期被確診，並採取措施保護剩餘的腎功能。活動中，大會特別邀請多位專業人士作為嘉賓講師，講解不同主題和解答參加者的問題，講座分別以英文和普通話進行。「腎臟疾病的管理」的主題講座由腎科醫生 Dr. Ting 主講，內容包括慢性腎病的症狀、慢性腎病的治療和延緩腎功能的惡化等。另一位腎科醫生 Dr. Mucsi 則主講「腎衰竭有哪些治療方法？」的主題，內容包括腎衰竭患者可選擇的治療方法、腎臟移植的好處和器官捐贈的重要。而「認識器官捐贈移植的過程及配對計劃」的講座分別由安省延齡草器官組織捐贈網絡和加拿大血液服務中心職員講解有關腎臟配對捐贈計劃的相關資訊和益處。如欲了解詳細腎病相關的資訊，歡迎瀏覽腎臟基金會的網站 [www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)。

# 協會通訊



加拿大腎臟基金會 · 安省華人腎臟互助協會分會

第 32 期 · 2022 年 1 月刊

## 電台籌款日

腎臟基金會安省華人腎臟互助協會於去年 10 月 14 日聯同星島 A1 中文電台初次舉辦電話籌款日，主題為「有您關心，守護一生」。活動當日，協會邀請腎科醫生、腎科專業人員、腎病患者，以及義工與聽眾分享他們個人的腎病經歷和腎病相關的資訊。這活動為基金會的「短期緊急經濟援助計劃」籌募經費，並且與華裔社區大眾分別腎臟疾病及關注腎臟健康的重要。

這次活動獲取得了如此大的成功，我們感謝眾多贊助商的支持：Scarborough Nephrology Associates、約克物理治療、iTalkBB、Ontario Print Factory、Greenfield Golf、Nice Design Advertising Inc.、荷里活餐廳、東亞內部支持網路 - 多倫多員警局和多倫多香港獅子會。我們亦多謝捐助者的慷慨解囊，感謝許多演講者分享了他們在腎臟疾病



方面的專業知識和個人經驗，並感謝志願者在組織活動中花費的時間和無私的奉獻精神。

「短期緊急經濟援助計劃」是腎臟基金會為有經濟困難的腎病患者提供幫助。腎臟疾病的早期病徵並不明顯，使部份患者不知道自己已經患有腎病，直到晚期時才發現。在加拿大，許多腎病患者會經歷經濟困難。在最後關頭，基金會會提供短期緊急經濟援助，協助他們支付有關腎病治療和與其相關的費用。此計劃是沒有當其他服務和計劃都可提供幫助時，作為最後的援助。基金會透過醫院社工的協助去審核申請，以幫助有經濟困難的病友度過經濟上的難關，例如支付欠租、購買日常用品和營養食物、補貼來往醫院洗腎的交通費用、資助短期教育進修和添置特殊用品等。

查詢「短期緊急經濟援助計劃」，可聯絡您接受治療的單位或醫院所屬的腎科社工，或聯絡就近的腎臟基金會辦事處，以了解計劃的詳情。

## Kidney Walk 慈善步行籌款

加拿大腎臟基金會去年再度透過線上方式舉辦 Kidney Walk 之步行籌款活動。當日，華人腎臟互助協會多位委員齊集一起，一同於公園步行，為腎臟基金會籌集善款，並透過此活動來表達對腎病患者的支持，讓腎病患者們知道他們並不孤單。步行籌款所籌得的善款，將用於投資高質量的研究和重要的患者支援計劃。



▲ 協會的步行隊員於活動中合照

## 腎病患者的非處方藥提示

非處方 (OTC) 藥是指無需處方即可在當地藥房輕鬆購買的藥物。這些藥物包括過敏藥物、便秘瀉藥，甚至一些草藥和維生素。然而，僅僅因為這些藥物在櫃臺上可以買到，並不意味著對所有使用它們的人都是安全的——尤其是如果您患有腎臟疾病。大多數藥物會通過腎臟，如果使用不當，它們可能會傷害你的腎臟或與你的處方藥產生相互作用，改變其藥效。以下是一些提示，可以協助您明智地選擇非處方藥。請謹記，如果有任何疑問，應諮詢您的藥劑師。

### 止痛藥

非處方的止痛藥可分為兩類 - 「對乙酰氨基酚」acetaminophen ( Tylenol® ) 或 NSAIDs ( 非類固醇消炎藥 )，如「布洛芬」 ibuprofen ( Advil® 或 Motrin® ) 或「萘普生」 naproxen ( Aleve® )。一般來說，腎病患者應避免使用非類固醇消炎藥，因為這些藥物會使血壓升高，對腎臟造成進一步的損害。如果你的醫生處方「阿士匹靈 81 毫克」 Aspirin® 81mg 用於保護心臟或中風，是唯一的例外。

「對乙酰氨基酚」在每日建議用量下使用是安全的。

## 咳嗽和感冒製劑

大多數咳嗽和感冒的製劑，如 Buckley's®、Neocitran®，甚至 Tylenol Sinus® 含有多種成分，包括減充血劑，如 phenylephrine 或 pseudoephedrine。這些藥物會增加血壓，而是向他們的醫生或藥劑師尋求更安全的替代品。通常，藥劑師會推薦其他專門針對感冒症狀的產品，如用於發燒的 acetaminophen，用於鼻塞或鼻腔症狀的單一成分過敏藥物或喉嚨痛。如果您患有糖尿病，請尋找無糖和無酒精的產品。

## 過敏藥物

大多數單一成分過敏藥物「抗組織胺藥物」(antihistamines)，如 cetirizine (Reactine®) 或 loratadine (Claritin®)，當腎臟患者用於打噴嚏、瘙癢或流鼻涕時是安全的。通常，服用每日建議劑量的一半已被證明有效管理過敏症狀，同時最大限度地減少如鎮靜等副作用。如果鼻塞持續，可購買鹽水鼻腔沖洗劑 (Neti Pot®、Hydrasense®) 或類固醇噴鼻劑 (Flonase®) 作為非處方藥使用。可以使用局部減充血劑，如 xylometazoline (Otrivin®)，但只能使用 3-5 天，以防止反彈性充血。與上述口服減充血劑相比，局部減充血劑影響血壓或血糖水平的風險較低。

## 瀉藥

如果你已經有幾天沒有正常排便，那麼如 Lax-a-day®、Restoralax®、「乳果糖」Lactulose、Senokot® 或 Dulcolax® 等瀉藥是可以安全使用的。一些腎臟患者發現他們必須定期使用這些藥物，特別是如果他們每天液體的攝入量有限時。患者可以修改劑量，以幫助緩解便秘，但又避免腹瀉。

# 協會通訊



加拿大腎臟基金會 · 安省華人腎臟互助協會分會

第 32 期 · 2022 年 1 月刊

然而，所有腎臟患者應避免 Fleet® 灌腸劑或任何含鎂的瀉藥，如 Citro-Mag® 或 Milk-of-Magnesiaz。這些產品含有高濃度的磷酸鹽和鎂，可迅速在腎病患者中積聚並引起毒性。

## 火燒心

偶爾發作的胃灼熱可以使用碳酸鈣 ( Tums® )、ranitidine ( Zantac® ) 或 famotidine ( Pepcid AC® ) 來治療，這些藥物都可以在櫃檯購買。Tums® 也可作為磷酸鹽結合劑使用，如果經常使用它來治療胃灼熱，請諮詢您的醫生，因為它可能導致您的鈣水平上升。腎臟患者需要小心 Maalox®、Diovol® 或 Gaviscon® 等的品牌產品，因為有些產品含有高份量的鋁或鎂，它們會積聚並引致毒性。患者還應避免 Alka-Seltzer®，因為高鈉含量會增加血壓。Pepto-Bismol® 可能會增加出血的風險，應該避免使用。如果胃灼熱持續，請向您的醫生或藥劑師諮詢有關長期管理方法，包括改變飲食習慣和處方替代品。

## 如有任何疑問？

您的藥劑師和腎臟健康團隊的成員是最佳的資訊來源。請確保您詳細閱讀藥物標籤，即使是您以前服用過的非處方藥物，因為成分會不時變化。如果你的症狀嚴重並持續超過七天，就應該去看醫生。

### 華人腎臟互助協會

#### 第二十二屆籌劃委員會委員名單

顧問醫生	: 譚耀榮醫生 Dr. Paul Tam
顧問醫生	: 吳旗鼎醫生 Dr. George Wu
永遠榮譽主席	: 施永輝 Late Benson Sy
現屆主席	: 許肇倫 Alan Hui
前任主席	: 屈網堅 Sam Watt
教育統籌	: 鄧泳霜 Virginia Tang
康樂	: 鄧李健貞 Becky Li-Tang
財政	: 莫詠嫻 Shilila Mok
志願者統籌	: 潘秀儀 Joan Poon
秘書	: 葉育琦 Pauline Yeh
榮譽委員	: 康翠瑩 Jenny Hong
	魏綺清 Bertha Ngai
委員	: 蔡依憬 Catherine Cai
	陳志強 Phillip Chan
	張林惠寶 Anna Cheung
	鍾思晴 Jessie Chung
	何美蓮 Marilyn Hall
	林岳明 Tom Lam
	劉偉洪 Leon Lau
	李展能 Paul Li
	沈啟迪 Ophelia Shen
	徐偉達 Victor Tsui
	余黃瑞華 Helen Yu
基金會職員	: 方淑瑜 Sue Fong
創會人	: 林美莊 Late Esther Lam
	劉月華 Kimmy Lau
	麥潔慈 Kitty Mak
往屆主席	: 林美莊 Late Esther Lam
	林麥麗娟 Late Anita Lam
	鄧李健貞 Becky Li-Tang