

NKF

触动心灵 温暖人心

暖流

2016年7月刊



财来的肾脏为我带来
崭新的人生和希望。



蔡美玲

请翻阅第2页

一份爱的礼物

蔡美玲（48岁）不曾奢想过她有一天能脱离洗肾和病痛折磨。这10多年，她一直默默忍受着洗肾所带来的痛苦，比如血管通路阻塞，让她不得不历经数次手术，分别在手臂及手腕处建造瘻管。除此之外，她还遭受了严重的感染，令她痛苦不堪。

决意捐肾

就在美玲又一次住院时，她的男友黄财来（48岁）决定将自己的肾脏捐赠给她。他说：“美玲住院次数越来越频繁了。医生说除非肾脏移植，不然她一辈子都得依赖洗肾为生。听了这些话，我便开始考虑捐肾给她。”

“美玲的人生在换肾后变得截然不同。她从一个病弱憔悴，需要时常住院的人，焕变成一名健康并懂得享受生命的女性。”

财来

“面对他无私的牺牲，我的感激之情无以言表。我的人生从此得到彻底的转变。”

美玲

欣喜不已

听到男友即将成为她的肾脏捐赠者的消息，美玲感动万分。她说：“我十分开心。过去10年对我来说非常的艰难，能拥有新的肾脏就意味着崭新的人生。”接受洗肾后的第5年左右，美玲因为频繁的感染和住院，再加上身体时常感到疲惫而无法继续工作。新的肾脏让她看到生命的新希望，可以在未来过上平常人的生活。

共享美好人生

肾脏移植对于美玲而言，意味深远。自从换肾后，她的生活得到了极大的改善。她如今已经可以工作，甚至还可以做一些不激烈的运动，如慢跑和散步等。她和财来现在都十分注意饮食。计划在两年内结婚的他们，空闲时会带着宠物散步，或是一起看电视节目，享受二人时光。



欲了解NKF肾脏活体捐献基金的详情，或解除您对捐肾的不安和疑惑，请联络我们

6299 0200 contact_us@nkfs.org

<http://goo.gl/eLB4EA>

NKF设立本地首间

24小时洗肾中心

我们位于裕廊西的新洗肾中心已开始为病人提供全国首创的夜间洗肾服务。夜间洗肾从晚上10点到清晨6点，帮助那些需要较长洗肾时间的病人。与平常约4个小时的洗肾时间相比，通宵洗肾的时间较长，一般介于6至8个小时。

“政府将继续与公共卫生机构、像NKF这样的福利团体，以及其它的社区伙伴合作，以确保人人都负担得起医疗费用。”

副总理兼经济及社会政策统筹部长尚达曼



左：诗丽瓦塔纳帕迪家族成员（为建设洗肾中心捐款220万元）与NKF执行理事长郭建康。

右：副总理兼经济及社会政策统筹部长尚达曼（于2016年3月29日主持中心开幕典礼）与NKF主席许宝忠。



“NKF的使命十分明确，即确保贫困人士皆能接受洗肾治疗。”

NKF主席许宝忠



“更长的洗肾时间对我的心脏比较温和，也让我的胃口变好了，白天也有更多时间来照顾孙儿。”

拉菲亚，夜间洗肾病人

“我们这些人白天会非常忙。我下午和傍晚时分需要授课，所以更愿意夜间洗肾。中心的座椅很舒适，能让我在洗肾时入睡。”

马尼马兰，夜间洗肾病人，在学校教授印度传统和民间舞蹈

夜间洗肾的优势

提高病人胃口

减少饮食限制



较长的洗肾时间能放缓去除体内毒素和废物的速度，可以更有效地排毒



减少服用药物



降低住院率



减轻心脏负荷，降低心脏病风险



病人可更灵活地安排工作和日常作息

较缓慢的洗肾速度能更好地控制病人的血压与磷酸水平



首创 综合肾疗中心

NKF 将于企业路建设综合肾疗中心，规模为全国最大。这个一站式的新中心将容纳2,000名肾脏病人，并提供腹膜透析相关培训和其它一系列的辅助服务，包括为社群提供肾脏保健教育和疾病预防活动，以遏制日益增长的肾衰竭病例。



“目前的NKF必须超越自己，不只是纯粹提供血液透析服务，也须加强教育和预防计划，遏制肾病增长的趋势。因此，我很高兴NKF将在裕廊企业路500号开设首创的综合肾疗中心。”

副总理兼经济及社会政策统筹部长尚达曼于NKF属下第29间洗肾中心开幕仪式上致词

怜悯之心
激励他人
追求卓越

我们的获奖者

新加坡激励人心病人与看护奖2016

(新加坡保健集团)

“身为病友代表，我会安抚其他病人，向他们诉说自己的故事，以鼓励他们坚持下去。我的姐姐是名智障的癌症幸存者。我是她唯一的看护，每天固定照料她。”

陈先生，肾脏病人（左）

“我很庆幸可以活着，再也不会对自己的健康置之不理了。我努力帮助其他病人，并积极参加社区活动以回馈社会。我也带动我的家人，和我一起踊跃献身志愿工作。”

高成财，肾脏病人（右）



仁心奖2016

(卫生部)

“这是我回馈NKF和社会的机会，通过帮助那些有需要的人，让他们的人生变得更完整。”

嘉米拉，高级临床护士经理（左起第三）



人力资源管理奖2016

“是NKF团队集体的努力才能造就这项殊荣。让我们继续尽最大的能力，将最好的一面献给病人。”

NKF执行理事长郭建康，最佳企业决策层领导





“我余生都必须得承受 这般煎熬。”

66岁的关美珠每个星期要经历3次洗肾，每次4个小时。这过程既漫长又痛苦，使她身心俱疲。针头每次扎入手臂时，她都不禁畏缩。然而，她只能依靠洗肾度过余生。



312
只针头
每名病人每年所插进体内的针头数量

624
个小时*
每名病人每年针头在瘻管中的留置时间
*根据每月13次的4小时疗程



“我没有好好照顾身体，多年来受糖尿病所困，还因此患上肾衰竭。但时间不能逆转，生活无法重来。多亏NKfG给我的关怀和支持，我才能坚持下去。”

关美珠
于2014年11月开始洗肾



衷心感谢您
向有需要的病人伸出援手。若您愿意多捐献一份爱心，将能改变更多病人的人生！
6299 0200
contact_us@nkfs.org
www.nkfs.org/lifedrops

健康团队 健康永驻

5月29日·长堤坊



陶菲克

国会议长哈莉玛和NKF主席许宝忠(正中)与健康团队成员合照

为了更有针对性地促进肾病预防意识，NKF和马来健康团队(Geng Sihat SG)联手制作了一部13集的马来剧情式记录片《症状》。节目由本地马来艺人陶菲克(Taufik Batisah)主持，从今年3月2日至6月1日期间在Suria频道播出，以提高观众对肾衰竭的认知。《症状》成功完结之际，NKF举办了一场大型活动“健康团队，健康永驻(Geng Sihat, Sihat Selalu)”，进一步激励社群以健康为重。

“不管你有多忙，还是必须把健康摆在第一位。失去健康的话，不仅是你，连同你的家人都会深受其害。”

特别嘉宾，国会议长哈莉玛

欢庆 世界肾脏日

第三届科研会

通过研究推动关怀 4月9日



Christopher Chan 博士



“有了新加坡佛教福利协会和我们医疗合作伙伴的不懈支持，我们可以确信科研会继续通过各界学者的研究，对肾脏健康的未来发展起着重要作用。”

NKF执行理事长郭建康

第三届科研会为研究人员及医疗专家们提供了一个展示学术成果并相互交流肾保健问题的宝贵平台。NKF有幸邀请到Christopher Chan 博士(加拿大多伦多大学健康网络肾脏科主管和医学教授)作为特邀演讲者，针对夜间洗肾和制定居家洗肾计划发表他的观点。科研会上的嘉宾是卫生部医疗服务主任翁子涛副教授。NKF在此感谢新加坡佛教福利协会对我们的鼎力支持，为促进肾脏相关和肾病预防的项目发展而慷慨出资，成立了演培法师-NKF研究基金。



3月11至13日
丰怡城

活动向公众展示我们一路走来竭尽所能加强设施和提升护疗，以及积极和社区伙伴方面所做出的努力。活动也鼓励人们积极向更健康的生活方式迈进，远离病痛。



3月6日
碧山-宏茂桥公园

NKF举办这项别出生面的活动，让参与者携带宠物一起舒展筋骨。活动在碧山-宏茂桥公园进行，旨在鼓励人们勤运动多锻炼，同时也传递肾脏健康和肾病防范信息。



4月17日



配合今年的世界肾脏日，NKF举办了一场护理研讨会，主题为“肾病与儿童：早行动以预防”。为了遏制抑制肾病增长，对于普及健康意识和预防肾病的教育应当从小抓起，持之以恒。超过200名来自医院、保健团体和洗肾中心的护士和医疗专家参与了这场研讨会。

WORLD GOURMET Summit
WGS 20 YEARS

NKF

CHARITY GALA DINNER

世界名厨峰会2016
NKF慈善晚宴

“我们必须注意健康，坚持良好的饮食习惯。我们也希望证明健康饮食并不代表清淡无味的食物。这次晚宴上的菜肴美味可口，厨师精湛的手艺可见一斑。”

NKF主席许宝忠



左起：Peter Knipp控股有限公司主管Peter Knipp；晚宴贵宾颜金勇（卫生部长）；NKF主席许宝忠；NKF执行理事长郭建康

NKF 很荣幸能在47周年庆之际，和世界名厨峰会联办慈善晚宴。卫生部长颜金勇作为贵宾出席了晚宴。晚宴主题为“用心饮食”，符合了NKF为宣传健康饮食所做的不懈努力。此外，通过各界善心人士的踊跃参与，我们的现场慈善拍卖环节也取得巨大成功，共筹获超过65万元善款。这笔款项将全部用于帮助贫困的肾病病人，以及支持NKF在肾病教育和预防方面的公益活动。



蒸姜鱼片



鲜嫩的鲂鱼，淋上由酱油、麻油和五香粉调配出的简单中式酱料。

材料	份量	
多利鱼/鲂鱼片	未接受透析治疗	透析治疗
	180克	270克
低钠酱油	1½ 汤匙	
生姜，切丝	¼ 小块	
糖	½ 汤匙	
麻油	¼ 汤匙	
五香粉	少许（2撮）	

4
人份

35
分钟

厨师小贴士
若要确保鱼肉已熟透，可使用奶油刀把鱼切开。如果您能从顶部切至盘底，代表鱼已熟透。

未接受透析治疗
营养成分 份量: 70克

热量	77卡路里
蛋白质	10.3克
脂肪总含量	2.8克
- 饱和脂肪	0.5克
- 胆固醇	28毫克
碳水化合物	2.7克
- 膳食纤维	0.1克
钾	264毫克
磷	134毫克
钠	303毫克

透析治疗
营养成分 份量: 90克

热量	99卡路里
蛋白质	15.2克
脂肪总含量	3.0克
- 饱和脂肪	0.4克
- 胆固醇	43毫克
碳水化合物	2.8克
- 膳食纤维	0.1克
钾	383毫克
磷	198毫克
钠	323毫克

做法

- 1 酱料：将酱油、糖和五香粉在碗里搅拌。
- 2 将鱼放在蒸盘上，淋上1汤匙的酱料并放上姜丝后，将鱼包好放入冰箱冷却15分钟。
- 3 用小火蒸鱼约8分钟，或直至鱼肉蒸熟。接着，在剩下的酱料加入麻油后用中火加热。
- 4 将酱料淋在蒸好的鱼片上。

免费
只需至少 \$10 的捐款

每本价值 \$20!



与家人和亲友
分享书中美食!
6299 0200



“我年轻时就该

注意健康”

等 阿沙哈(42岁)意识到他应当好好照顾自己身体时,已是悔之莫及。患上糖尿病和肾衰竭的他向《暖流》倾诉心声,劝告他人不要挥霍健康。

“在11岁的一次体检中,就已有种种迹象表明我可能会患上糖尿病。那时我还小,不了解这意味着什么,也就继续过着和之前一样的生活。因为我的体重超标,父母也告诉过我不要吃太多,但我总是不加理会,饮食无度。”

不健康的生活方式

‘O’水准会考结束后,我开始四处打工。但饮食习惯依然没有改变,也没有人告诉我该怎么才能吃得健康。那时我的体重已经超过80公斤,属于肥胖范围。

我20多岁时开始感到腿疼、疲倦、浑身无力;晚上很少上厕所,经常口渴。我虽然觉得不大对劲,但并不上心。我那时在一家咖啡馆打工,由于抵抗不了那里糕点和甜饮的诱惑,常常放纵自己大快朵颐。不仅如此,我还抽烟,也没有锻炼身体。



罹患糖尿病和肾衰竭

在一次服役期间,我双腿感觉十分疼痛。医疗官检查后说我的血糖水平非常高,需要入院。在那里我被诊断出患有糖尿病。直到这时,我方才意识到病情的严重性。医生说我是因为不健康的生活方式才会患上糖尿病,建议我戒掉这些不良习惯。但知非难,行之不易。我以为既然已经开始服药,就还可以像以前一样照吃照喝。因此,病情非但不见好转,反而变得需要注射胰岛素,身体更在2011年恶化。我只好开始依靠洗肾为生。

开始腹膜透析

多亏了NKF提供的高额津贴,我才能进行洗肾治疗。我选择腹膜透析(peritoneal dialysis),因为这样在家睡觉时就能进行洗肾,非常方便,我的工作也不会被干扰。腹膜透析大约10个小时,不需要扎针,是个无痛的过程。

帮助其他腹膜透析病人

我受惠于NKF的病人康复就业计划,担任腹膜透析护理助理一职,协助病友们适应腹膜透析,提高他们进行居家洗肾的信心。特别是那些没有看护的病友,更是需要我们的帮助。此外,NKF旗下的腹膜透析社区支援计划也为病人提供了全方面的服务,好让他们安心接受治疗。

糖尿病带来的危害不可小觑,它可导致肾衰竭。我非常后悔没有注意自己的身体,但为时以晚。所以,大家千万不可步入我的后尘,一定要活得健康。”



您的宝贵
意见对我们
很重要!

我们致力于提升为病人所提供的各项服务,并力求加强与社区的合作关系。如果您有任何建议或想法,请留下您的回馈,以帮助我们做得更好。

6299 0200

contact_us@nkfs.org

www.nkfs.org



欲获得更多讯息与协助,请联络我们

6299 0200

pd.support@nkfs.org

http://goo.gl/VrxQJ7

基于对音乐的共同热忱与追求，4位肾脏病人组成乐团“机遇”，一同奏出悦耳动听的曲子。他们相信音乐能治愈人心，尤其有利于倍受病魔折磨的肾脏病人。他们在活动上为NKF病友们表演，以音乐的力量激励病人勇敢面对未来，积极向上。

严崇德
42岁

何炳勋
67岁

莫哈默雅志
26岁

李伟立
28岁

“希望我们的故事能够鼓舞他人，令他们重获信心，继续奋斗。”

By *Chance*
‘机遇’乐团