

暖流

以人为本

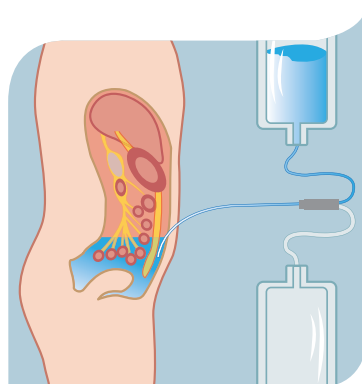


4

与病人并肩作战

爱，在信仰与守护中茁壮成长

对56岁的许少华和妻子颜玉铨来说…



10

与病人并肩作战

腹膜透析大揭秘

一文看懂这种拯救生命、可居家进行的肾衰竭治疗。



16

心连心，爱无限

把爱送达的人：与一个筹款人的访谈

在陈怡静眼中，筹款人一职不只是工作那么简单…

上网阅读
bit.ly/nkfnews1

20

一点一滴、贴近健康

吃得营养，减少食物浪费

健康又可持续的饮食，无需昂贵，也不必浪费…

您的反馈是我们进步的动力
bit.ly/nkffeedback

在全国肾脏基金会，我们坚信：用心关怀他人，必能为生命带来改变。本期的《暖流》便聚焦一群将这份信念化为行动的人——无论是以专业与热忱照顾病人而获奖的NKF护士，还是为筹集善款与各方支援而不辞辛苦的筹款人怡静，抑或是热心公益的谢美珠女士，都是以诚恳的心为我们倡导使命的鼎力支持者。通过这些人物特写，本期彰显了我们以人才（**People**）为本这一理念的重要意义。它亦是NKF使命的核心支柱。

以人为本始终是我们工作的重心，这不仅包括我们的病人及其看护者，也涵盖每一位医护人员和一直以来与我们并肩同行的志愿者和支持者。每人的参与，都在为我们共同的目标——推动全民肾康——注入不可或缺的力量。

您也许已经注意到本期封面上的“人”这个汉字。它的结构很简单：一撇一捺，两笔相依，也象征着相互支撑和紧密协作。正如NKF这个大家庭一样——我们团结合作，因公益心、彼此间的信任和共同的使命紧紧相连，相伴而行。

11月的世界糖尿病日即将到来，提醒着我们糖尿病仍是本地导致肾衰竭的首要原因。然而，许多人并未意识到这一风险。这也是为什么**预防（Prevention）**是NKF策略的重要一环。我们希望通过社区教育、肾脏筛查以及推广健康生活，助力公众及早了解自己的身体状况，做出明智选择，守护肾脏健康。

在这一期中，您也可读到一位**腹膜透析（Peritoneal Dialysis）**病人的故事。腹透可在家中进行，让病人拥有更大的自主性和灵活性。在适当的指导和支持下，接受腹透治疗的病人能获得更好的生活品质，也能活得更更有尊严。为此，NKF将继续努力，提高此治疗方式的认知和可及性。



最后要提到的核心理念是**永续（Sustainability）**——我们对此的重视不仅只在医疗护理方面，也延伸至日常生活中。本期的专栏《一点一滴、贴近健康》便带您了解健康而不铺张浪费的饮食方式。只要用心做出一些小改变，每人都能在顾好自己健康的同时，也能善待地球珍惜资源。

无论是**人才、预防、腹透**还是**永续**，我们所做的一切皆指向同一个方向：让生活更美好，让每个人都能拥有健康的肾脏。在此，衷心感谢您的不懈支持。因为有您，NKF才能不断前行。■

陈秀燕
执行理事长

爱，在信仰与守护中茁壮成长

对56岁的许少华和妻子颜玉铨来说，“无论健康还是疾病，都彼此相爱”的誓言并非只是仪式性的承诺，而是他们每天都在践行的真实写照。两人的故事，体现了在跨越人生最严峻风雨时，那份默默坚韧、长久深情与坚定守护的爱。



许少华与妻子颜玉铨相识于教会，共同的信仰和价值观将他们连结在一起。作为肾脏移植的受肾者，彼时的玉铨已经历不少健康上的波折。然而，爱情很快萌芽，不久后他们便步入婚姻殿堂。

婚后的他们恩爱甜蜜，一转眼13年过去了。然而就在某个深夜，危机毫无预警地到来——玉铨突然晕倒。少华立刻将她送往医院，医生当场告知紧急情况：玉铨必须立即恢复洗肾治疗。医生还指出，如果再晚一步，后果可能会更加严重。那晚之后，他的身份里便多了一个全职的头衔：看护者。

迎难而上

玉铨住院期间，少华经历了人生中最孤独的日子。夜复一夜回到空荡的家，他感到既陌生又痛苦。曾经温暖的家，已显得格外冰冷。然而，少华并没有向绝望屈服，而是从祷告、规律作息和保持乐观中汲取力量。

玉铨出院时身体虚弱，只能依靠轮椅代步。为了妻子的健康，他每天早上八点便推她出门去晒晒太阳，呼吸新鲜空气，也将玉铨的日常饮食起居照顾得妥妥贴贴。正是这些看似平常的坚持，让玉铨在两个星期后便能够重新站立，自己行走。

妻子的健康虽有起色，少华的责任却未能减轻，反而加重了——他年迈的双亲搬来同住，母亲是一名洗肾病人，父亲则被诊断出罹患癌症。少华一下成了三位至亲的主要看护者。他的生活仿佛变成一张精密的时间表：复诊预约、治疗时间、配药安排、饮食准备……每天都忙得飞起，甚至夜晚也睡不踏实。少华时常一晚醒好几次，看看父母有没有跌倒或是需要帮助。



“看护从来不是负担，而是我每天说‘我爱你’的方式。”

许少华在逆境中选择了坚守和爱

在重压下寻觅力量

疲惫成了常态，但少华对家人的坚守从未动摇。同时，他告诉自己，要把生活继续下去。当时他就读于神学院，并坚持学完了神学课程。那些密不透风的日子，他随身带着笔记本电脑，在妻子的病床边听课，在医院等待室里复习。要是还有一些喘息的时间，他会用来慢跑、绘画，或静思。

看护的工作虽然艰辛，却也像一面镜子，让少华照见了自己的韧性。比如为了玉铨，他克服了自己的恐惧——曾经怕针头，但为给妻子注射必须学会使用；曾经晕血，但洗肾时遇到瘵管喷血的突发状况必须冷静处理。他没有退避，而是勇敢地面对那份不适，因为他深知，自己的悉心照料十分重要。

少华现在是NKF看护者支援小组的组长之一，以自己的经历为例，为其他看护者送去鼓励和建议，聆听他们的倾诉。

愈发坚韧的爱

回首那些夜不成眠的夜晚、焦心的等待、手忙脚乱的紧急时刻，少华并不后悔。再难的时候，在他看来都有一丝甘甜：甜在妻子展开的笑靥、在陪伴父母走完他们人生的最后一程、在从祷告中汲取的力量。对他而言，这也是他表达对妻子和父母感激之情的方式。

谈到父母相继离世，少华沉默了片刻。悲伤是必然的，同时也让他的心中感到“空落落的”。当那些曾经填满每一天的责任突然消失了大半，那种空白，也许比失去更让人无所适从。

如今的少华一边做着全职牧师，一边专心照顾妻子。他们的生活充满了小小的浪漫：烛光晚餐、带回家的小惊喜、相机拍下的二人日常，记录着超越病痛的快乐和爱意。这对夫妻最近刚庆祝了他们的27周年。这段路看似布满荆棘，但也开满了花。是信仰让他们不迷路，是韧性让他们不倒下，更是两颗始终紧贴在一起的心，让他们走到了今天。■



捐肾救子，父爱如山

什么是父爱？有人说是陪伴，有人说是教导。51岁的邓伟杰给出了一个更直接的答案：拿出自己身体的一部分，只求换来儿子的新生。

2020年末，一场原本其乐融融的家庭晚餐被突然的恐惧笼罩。伟杰九岁的儿子邓智骏发了高烧加上腹部肿胀与剧痛，让他痛得哭喊出声。一家人见此心急如焚，匆忙送他去医院急诊。

一系列检查后的结果像晴天霹雳：智骏天生只有一颗肾脏正常运作，但目前已经严重受损。医生说，因为输尿管位置异常导致尿液回流，多年来未被察觉，就这么在无声无息中把孩子唯一的肾脏损伤了。

一个父亲的决心

尽管通过药物治疗和插入输尿管支架，智骏的病情稳定下来，情况依然不容乐观：他的肾功能在持续下降，最终彻底衰竭。摆在一家人面前的选择只有两个：让智骏终身洗肾，或者接受肾脏移植。

“我来捐肾。”这是伟杰第一时间的反应。没有犹豫，只有一个父亲最本能的决定。“只要他能健康起来，做什么我都愿意。”

生命的馈赠

在等待移植的期间，智骏勇敢地接受了长达八个月的居家腹膜透析。距离那个如同分水岭般的夜晚过去四年后，他终于在2024年11月20日迎来了新生的时刻。四年来的求医问药、不安与希望交织的日子，足以磨出一个孩子的坚强，也刻下一个父亲的决心。那天，他们一起被推入手术室。当手术灯熄灭，父子之间，便又添一道牢不可破的生命纽带。

新生活的开始

今年14岁的智骏看上去和其他青少年没什么不同，只不过他的日常里多了些别人看不见的坚持：定期复诊、吃药，并且严格控制饮食。偶尔，他会因这些限制和不便而抱怨几句，但说归说，这份来自父亲的生命馈赠是何其珍贵，智骏心中自是明白。



“得知儿子需要肾脏移植的那一刻，我没有犹豫。只要他能健康起来，做什么我都愿意。”

邓伟杰身为人父，在最关键的时刻做出了无私的选择

青春期的孩子总是变扭的，智骏虽然没有经常将感激宣之于口，但身为父亲的伟杰又怎会不知儿子的想法？“他不太善于表达，但我能感受得到。”

伟杰说自己也要感谢NKF肾脏活体捐赠援助基金所提供的经济援助，不仅缓解了在移植期间的经济压力，也让他能更专注于照顾儿子。

伟杰以无私的馈赠诠释了父爱的深沉。那颗肾脏换来的，不仅是儿子的健康，还有属于一个孩子的童年、自由，以及他本该拥有的未来。■

“爸爸出于爱，把肾捐给了我。我将来要变得强大，好好照顾爸爸。”

邓智骏因这份馈赠，加深了对父亲的爱与回报之心



以腹膜透析， 缔造精彩人生

现年70岁的维卢萨米·莎拉丝瓦蒂 (Velusamy Saraswathy) 对社区生活早已驾轻就熟。作为居民委员会和民众俱乐部印族活动执行委员会的长期义工，她二十多年来组织健走、聚会及各类社交活动，凝聚社区人心。



颠覆人生的诊断

然而，去年的经历让她的人生发生了翻天覆地的变化——医生告诉她的女儿和女婿，她的肾功能持续恶化，而需要接受洗肾治疗。这让维卢萨米感到无比难过。“我当时经常感到很疲惫，但我告诉自己无论如何都必须接受洗肾治疗。”

选择居家透析

一开始，她便选择了在家进行的腹膜透析（俗称“洗水”），而不是每个星期三次到洗肾中心接受的血液透析（俗称“洗血”）。起初，这个想法让她心生畏惧——面对如此陌生的治疗方式，她觉得自己还没有做好心理准备。在医生与腹膜透析护理团队的细致指导下，她决定迈出尝试的步伐。九个月过去了，她对此毫无遗憾。

维卢萨米每天在家进行四次腹膜透析换液，每次大约30分钟。所用的透析袋系统操作简便，无需针刺，也不依赖机器，整个过程完全无痛。

在政府与NKF的补贴下，她的治疗费用大幅减轻，缓解了沉重的经济负担。更重要的是，腹膜透析让她重获独立与生活品质。“开始腹膜透析之前，我的食欲很差，几乎什么都吃不下，只能喝水。现在在我的精力恢复到从前的水平，我能像往常一样，而且还能在家里舒适地完成治疗。”

活出精彩人生

如今，维卢萨米过着充实而积极的生活。日常里，她会去巴刹买菜，到商场逛街，陪伴孙辈，或探望年迈的母亲。她能够独立处理日常起居，在较闲暇的日子里还会通过玩电脑游戏和解谜来保持头脑敏锐。

她的先生与帮佣照顾她的日常所需，而家人始终是她最坚强的后盾，确保她的生活无忧。NKF的腹膜透析护士团队给予的指导也十分宝贵。“在整个过程中，他们始终陪伴在我身边，耐心指导我掌握治疗，让我有信心独立管理腹膜透析。我感到自己是被赋能的，而不是依赖他人。”



“在家人的鼓励和支持下，治疗赋予了我掌握自身健康的力量。”

维卢萨米·莎拉丝瓦蒂

回馈社会，展望未来

对维卢萨米而言，腹膜透析不仅帮助她妥善管理健康，也让她得以继续从事最热爱的事——投身志愿服务、广结善缘，并积极融入社区。展望未来，她希望能加入NKF的病友支持小组和活动，在过程中鼓舞他人。

她给其他患者的建议简单却真挚：“不要放弃，你一定能挺过去。治疗有效，会让你感觉更好。” ■

腹膜透析大揭秘

一文看懂这种拯救生命、可居家进行的肾衰竭治疗。

什么是腹膜透析 (peritoneal dialysis)?

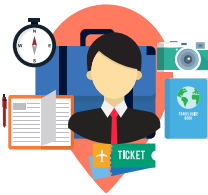
腹膜透析是一种需每日进行、非间断性的居家治疗。顾名思义，这种治疗方式利用腹腔内一层薄薄的腹膜作为天然过滤器，帮助清除体内废物和多余液体。透析液也是关键部分——它通过导管注入腹腔，让血液中的废物和多余液体流入透析液中，随后排出体外。

腹膜透析的优点



无痛

无需扎针



更自由、更有自主权

支持更灵活的生活作息



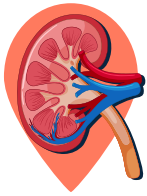
更温和的护理

更接近肾脏的自然功能



饮食限制较少

在腹膜透析换液间隔中，体液积聚较少



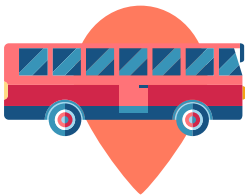
肾脏功能维持更久

保护残余肾功能



副作用较少

血压波动较小



减少交通时间

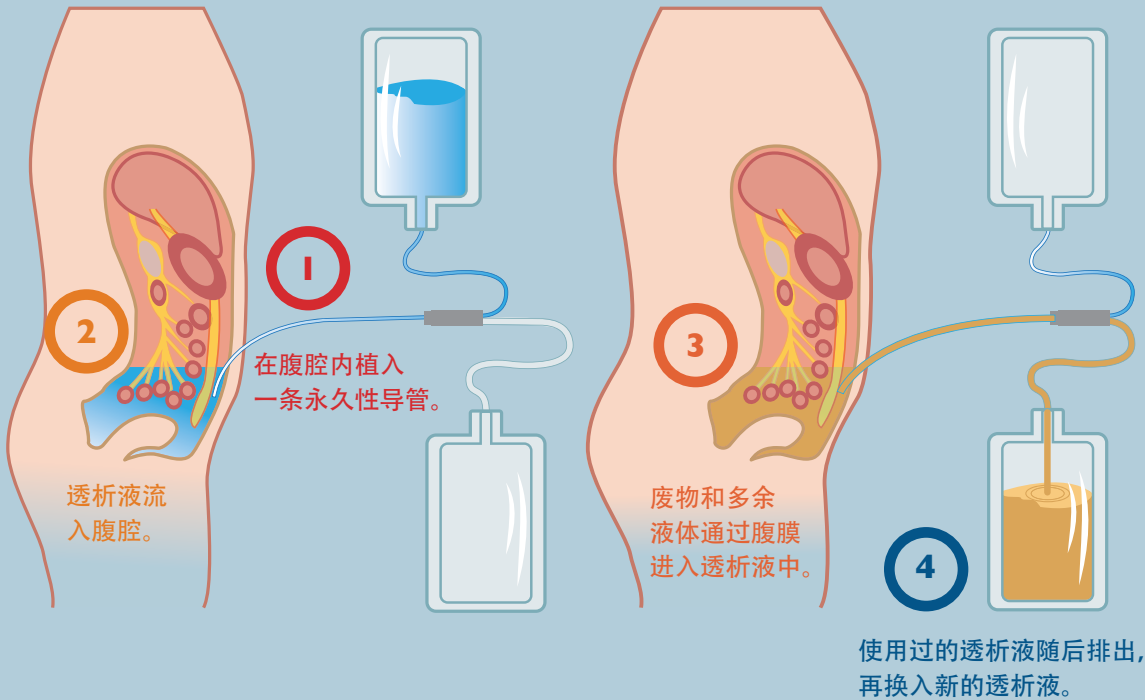
无需频繁前往洗肾中心



治疗时间灵活

对治疗时间拥有更大的自主权

腹膜透析基本原理



腹膜透析类型



连续不卧床腹膜透析 (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis)

连续不卧床腹膜透析是一种手动操作、利用重力进行的日间透析方法。这种治疗方便灵活，病人每天需进行 3 - 4 次透析液更换，每次仅需约 30 分钟，对日常生活影响较小。

- 将一袋透析液连接到腹部的导管，通过重力使液体流入腹腔。
- 透析液在腹腔内停留 4 - 6 小时，在此期间吸收废物和多余液体。同时，病人可正常活动。
- 把腹腔内透析液排除体外，冲洗导管，再灌入新一袋透析液开始下一次循环。



自动腹膜透析 (Automated Peritoneal Dialysis)

自动腹膜透析是利用循环机器在夜间进行换液的治疗方式。病人睡觉时在家中进行治疗，让病人白天有更多时间进行日常活动。

- 睡前将机器连接到导管，以注入透析液进腹腔。
- 病人睡觉时，机器会自动进行多次透析液交换。
- 隔天早晨，治疗完成后，断开导管并排出已使用的透析液。■

用心呵护，以爱领航

每年由卫生部颁发的护士优异奖是本地护理界的最高荣誉之一，专门表彰在工作中表现卓越、敬业奉献的护士。今年，NKF有三名出色的护士获此殊荣。她们在护理、领导才能和专业素养方面的杰出表现，充分体现了护理工作的精髓。本期《暖流》便为您介绍高级护士经理龙仕花，以及两位护士经理玛玛昂 (Mar Mar Aung) 和施密莎·詹姆士 (Smitha James)，带您走进这三名获奖护士的故事。



引领创新，赋能护理

仕花在马来西亚完成学业后，毅然前往新加坡，在极高压的加护病房开启她的护理生涯。在那里经历的一场场生死急救磨砺出她坚韧的性格，也让她更明白生命的脆弱和珍贵。她对肾脏护理的热忱则源于个人的经历——看着父母饱受糖尿病的困扰，使她立志要为每一位病人提供预防性与从充满同理心的护理。加入NKF的仕花始终站在护理的第一线，凡事皆亲力亲为。她不仅悉心指导后辈，还推动“肾脏即时护理系统”等数码化的创新方案，更主导了如预防跌倒和糖尿病教育等多项计划。她善于倾听，不遗余力地帮助病人，扶持团队，做到让创新与护理并行，是许多人心目中的榜样。

“给予护士团队充分的支持，并聆听病人的需求，方能释放护理的真正力量。”

龙仕花



细水长流，影响深远

12岁那年，玛玛家乡的一名妇女被抬行数小时才抵达医院，最终却返魂乏术。她成长的小镇医疗资源匮乏，既无诊所，也无护士驻守，病人往往需要长途跋涉前往市里的医院。目睹那位妇女冰冷遗体被运回的一幕深深震撼了玛玛年幼的心灵。后来，她又受到身为护士的表姐的启发，从而立下了投身护理的志向。多年后，玛玛如愿成为了一名护士。作为护士经理，她是同事们的表率，每天都一丝不苟地为洗肾病人插针、操作洗肾机，也会亲切地指导其他护士。她以沉着务实的管理风格，有效降低了洗肾病人的住院次数，并带领洗肾中心在2024年实现了血管通路零感染的佳绩。除此之外，玛玛还大力推广实施如超声波引导穿刺等创新技术，帮助病人更舒适、安全地接受洗肾。从异国小镇到狮城的医疗前线，玛玛的人生轨迹展现了她的坚韧和爱心。在她的心中，每一位病人是重要的，每一位护士也都能发光发热，为护理做出贡献。

“领导不是发号施令、高高在上，而是和团队并肩同行。”

玛玛昂

日行仁心，岁月如歌

历经23载护理生涯，施密莎始终秉持一个理念：护理不仅是治疗，更是对病人的全程守护。她最大的满足感，便是见证病人的病情稳定下来并重拾管理自身健康的信心。他们的信任和感激，以及日常互动的点滴，是她坚守岗位的理由。逾二十载的护理经验没有让施密莎固步自封；相反，她积极拥抱创新——从超声波引导穿刺技术到为病人提供夜间洗肾，她都能以一贯的娴熟和细致完美胜任。而无论是下班后去病人家探访，还是指导新手护士，她亦将同理心付诸实践。她与团队相互扶持鼓励，化压力为动力，化挑战为机遇。施密莎的领导风格与其为人一样：处事不惊，润物无声，日复一日躬身践行，为病人的生活添上一分安稳，为护理质量注入一份细致。■

“护理不仅是治疗，它是在病人最需要的时候，给予的陪伴、指引和关怀。”

施密莎·詹姆士



以使命为核心， 以关爱为动力

《为希望挥杆：NKF2025年慈善高尔夫球赛》不仅是一场比赛，更是一场对抗肾衰竭、彰显团结的活动。此次活动汇聚了怀揣共同使命的伙伴，携手与我们为NKF的6,000名病人及其家属传递力量与希望。

衷心感谢150多位捐赠者的慷慨支持，帮助我们成功达成80万元的筹款目标。唯有大家的爱心、热心捐助与鼎力支持，我们才得以实现这次的里程碑。

在回顾已取得的成就之际，我们亦深知未来的旅程依然关键。据估计，新加坡有多达50万人罹患慢性肾脏病，而其中许多人却对此毫不知情。真正的抗病之战，从预防与早期干预阶段便开始。因此，我们迫切需要鼓励更多国人关注自身健康，并汇聚更多合作伙伴，与我们携手传递这一重要信息。

衷心感谢所有合作伙伴与支持者，与我们一路同行。愿我们继续携手触及更多国人，共建一个更健康、更有韧性、更富同理心的国家。■

“我们还能做些什么？
还能贡献些什么？”

在活动中，主宾国会议长谢健平提出了一个发人深省的问题。这种热爱助人的精神与NKF的使命高度契合——我们将持续努力，为肾衰竭病人提供更多援助，并在社区中推广肾脏健康意识。

企业家谢美珠女士以 善心为本，领导前行

Bee Choo Origin 的创办人谢美珠女士提醒我们：施比受更有福——真正的成功在于造福他人。作为一位企业家，她的成就斐然，但更令人敬佩的是她内在的坚韧与无尽的善心——正是这些品质，使她于2025年7月获委为NKF慈善大使。

谢女士的创业之旅始于一个坚定的愿望：通过健康的头发与头皮护理，帮助他人重拾自信。然而，她的使命不限于美容。多年来，谢女士持续亲力亲为，投身各类社会公益——从为有需要的病患亲自理发，到积极参与外展与倡导活动，她始终以身作则，从不高高在上。

自2020年，谢女士投入了无数时间探访病人，以简单却温馨的剪发服务，为他们带来尊严及慰藉。她的一举一动不仅展现了对服务的承诺，也展现出她对每一位与她相遇的人的深切同理心。

她乐善好施的心也带来了现实的改变。2024年，她捐赠了逾14万元资助一辆电动巴士，以确保洗肾病人在装修工程期间，依然能够安全地抵达洗肾中心进行治疗。至今，谢女士的捐款累计近40万元，足见她对NKF使命的坚定支持。

借助广泛人脉，她积极倡导肾脏健康，扩大了NKF的影响力。如今，作为NKF的慈善大使，谢女士带来的不仅是影响力，更是一颗不变的仁爱之心。她的任命肯定了她个人的价值观及信念——为每一个人，无论身处何种境地，都值得关爱、尊重及希望。

展望未来，我们深感荣幸地欢迎大爱无疆的谢女士，并期待与她携手并肩，继续将爱传递给更多人。■



“我相信，既然我们从社会中获益，就理应回馈社会，而福报自会随之而来。”

企业家谢美珠怀着热爱行善的心，不断造福社会

把爱送达的人： 与一个筹款人的访谈

在陈怡静眼中，筹款人一职不只是工作那么简单，而是一份根植于同理心和使命感，且充满着人情味的志业。37岁的她在NKF筹款与义工管理部已有四年，能将关爱送达至所需要的人手中、在人与人之间牵起善缘之线，是她最引以为傲的事。

“我继续下去的动力，就是知道我们的努力确实能帮助到病人，”她分享道，“与病魔抗争时，经济负担应该是病人最不该操心的事情。”

正是这份笃定，让怡静在四年间一次次走进会议室与企业捐助方洽谈，也一次次坐在病人身边倾听他们的故事，将筹到关爱物资亲手打包好。她把自己当作一座桥，一头是捐助者的善意，另一头是病人和其家属的挣扎；每天做的，是把这两端认真连在一起，确保每一份支持都有去处，也有回响。

使命为炬，众心为光

怡静说，选择加入NKF，是被其全方位的关怀理念所吸引——NKF提供的不止于治疗，更涵盖教育、预防与多面支援。她说：“这让我的工作更具意义：我做的并不只是筹款，而是让善意像涟漪一样在社区扩散，帮助病人过上更好的生活，也激励更多人回馈社会。”

她的日常工作离不开与人的沟通——找到热心公益的人，并建立持久的关系。怡静以她一贯的干练作风做了总结：找对人、走近人、留住人。这三步说来简单，落到日常中却是一连串的责任：要把病人的故事讲好、要以诚意和透明培养捐助方的信任、要安排后勤和筹款活动等等……事务繁杂，但怡静总能分清轻重缓急，把每件事落到实处。

“人们常认为筹款人就像是做推销，其实不是的，”她和气地笑着解释，“我们做的，是聆听病人的需要，再把它们分享给捐助者，然后在幕后提供支援，让关怀抵达该去的地方。”

从珍珠奶茶开始的改变

在NKF工作也给怡静的生活带来了改变。“认识我的人都知道我有多爱喝珍珠奶茶，但从今年起我戒了！”怡静说到这莞尔一笑，“既然身为NKF的一员，我也该为预防出一份力，努力变得更健康。算起来我已经九个月没碰奶茶了呢！”

这份小小的觉悟是个人的自律，也反映了她在工作传递的观念：在预防肾病方面，无论多么微小的选择，都是在为健康加码。可见NKF触及的并不只是病人，也在潜移默化地影响着每一位一线和幕后工作者。

珍藏的回忆

怡静最自豪的成就之一便是成功筹办了NKF的《益启动》慈善活动。这项跨部门举办的大型公益活动通过社区合作，推广健康生活理念的同时筹集善款，可说是一石二鸟。“它让人们不仅为慈善助力，更得以亲身践行健康生活。”

另一个难以忘怀的回忆是遇到捐款人陈女士。怡静说，陈女士自己就是一位洗肾病人，手头并不宽裕，却仍然坚持捐款，只因想把接受过的帮助传递下去。怡静明白，善意从来不取决于口袋深浅。而在困难的时候仍愿意给予的人，更是令她由衷感到敬佩和谦卑，时刻提醒着自己工作的意义何在。

希望，连结与前方的路

身为筹款人，怡静看重的是如何让捐助者与NKF的使命产生持续又持久的共鸣，把一次善举变成长久的陪伴。她会将病人的近况、照片、感谢的话语等分享给捐助者，以此告诉他们：每一分善款都是重要的，都能真实地帮助病人。“当人们亲眼目睹自己的支援起到了怎样的作用，他们往往会变成慈善的倡导者，”怡静说，“有些人后来还会带动朋友一起捐款。”

虽然在这个岗位上已经干了好几年，怡静依然保持着刚入行时那般干劲。她的脚步没有慢下来，反而将目光投得更远。接下来，她想继续扩大社区的支持，尤其是号召更多年轻人参与。说到这，她神采奕奕，双眼闪着只有热爱自己工作的人才独有的光芒：“我一直认为，筹款（fundraising）也应该是筹‘乐’（fun-raising）——有意义、有创意、有人情味。”

访谈末了，问怡静还有什么想说的。她点头表示有几句心里话想留给捐助者们：“各位的支持不仅延续了病人的生命，更赋予他们希望；它带来的改变触及了病人，也惠及他们的家人。谢谢大家一直以来的捐助。” ■



“筹款人的意义不止于筹钱，而在于点亮希望，建立信任，并与社群一起成长。”

陈怡静在工作中时常受病人的坚强和捐助者的善心所鼓舞

从预防开始， 为肾脏健康赢得 甜美的胜利



早期预防、阻止肾脏病在体内扎根，是NKF的一个核心支柱。世界糖尿病日(11月14日)之际，我们再次提醒读者，妥善管理糖尿病是保护肾脏与生命最为关键的方法之一。

预防肾衰竭的重要性

您的肾脏虽小，功能却非同小可。它们负责过滤毒素、平衡液体、保持骨骼健康以及调节血压等多项重要功能。不过，肾脏也难免受到慢性病的影响而受损——尤其是糖尿病。

- 在新加坡，糖尿病是肾衰竭的主因——约三分之二的新病例是因糖尿病导致的。
- 随着时间推移，高血糖会悄然损害肾脏的滤过系统。
- 肾脏病早期由于缺乏明显症状，许多人被蒙在鼓里，直到肾脏损害严重时才发觉异常——这就是糖尿病及肾脏病俗称为“隐形杀手”的原因。

如果不及早干预，肾脏损害可能会进展至慢性肾脏病，甚至肾衰竭。到了肾衰竭阶段，病患就需要依靠洗肾或肾脏移植才能维持生命。

及早发现，挽救生命

您和家人的健康值得保护。通过定期肾脏检查，了解自己的肾脏健康状况，您可以及早采取行动，降低慢性肾脏病及糖尿病相关并发症的风险。如果您患有糖尿病、高血压，或家族有肾病史，定期进行肾脏检查对您尤为重要。



了解更多关于NKF免费肾脏筛查计划的信息

7个日常习惯，助您保护肾脏健康

除了肾脏检查，日常生活习惯也是保持肾脏健康的关键。其实，照顾肾脏比您想象的更简单。以下7个简单却有效的贴士，可助您保护肾脏健康且降低糖尿病风险：

贴士一

少用糖、盐和油

烹饪时可用香草和香料



贴士二

保持活跃

尝试每天步行、游泳或骑行30分钟，每周5次。



贴士三

戒烟

向你的医生了解戒烟方法——现在开始也不晚！



贴士四

减少饮用含糖饮料和酒精

多喝白开水以保持身体水分和保护肾脏



贴士五

均衡饮食

每日设定食用2份水果 + 2份蔬菜，全谷物及优质蛋白为目标。



贴士六

缓解压力

多做运动、亲近大自然，或通过音乐和深呼吸练习放松身心。



贴士七

监测血压和血糖

定期进行体检，并与医生讨论如何良好管理血压和血糖。



健康的肾脏不是巧合，而是用心选择的结果。掌握肾脏健康，就在你手中！



吃得营养， 减少食物浪费

健康又可持续的饮食，无需昂贵，也不必浪费。精心规划餐食、减少食物浪费，不仅有益健康，也有益地球。

规划饮食，保护健康及地球

规划餐食有助于健康饮食及减少冲动购物和食物腐坏。规划餐食时，建议参考“我的健康餐盘”(My Healthy Plate)以准备营养均衡的餐食。这可包含像有益肾脏健康的糙米及全麦面等主食，以及植物蛋白、蔬菜及水果，例如豆腐、大白菜及苹果。

购物时，建议留意带有“较健康选择”标志的食品，协助您做出更明智的选择。另外，掌握新鲜食材的正确储存方法，也能延长保险期，进一步减少浪费。



巧用剩菜

扔掉剩菜前，不妨动动脑筋，把它们变成美味的新料理！剩下的烤蔬菜可以用来煮汤、炖菜、或夹进饼里吃；剩下的米饭更是炒饭的最佳食材。如果想要进一步节省时间并减少食材浪费，不妨尝试批量烹饪，再将食物冷冻，日后随时享用。



采用“从根到茎”和“从头到尾”的饮食方式

那些常被扔掉的“食材边角料”，其实也美味又有营养！不妨将西兰花的梗和胡萝卜的尾端加入汤品或快炒中（而不是丢进垃圾桶），为料理增添风味与营养。您也可以用这些常见的“废料”来熬制浓郁的自制高汤、香蒜酱或味道浓郁的腌菜。



选购“丑”蔬果

畸形的蔬果虽然外表不完美，但和形状漂亮的蔬果一样，营养价值也不逊色。它们的售价通常更实惠，既能帮您省钱，又能减少不必要的食物浪费。这个简单而有意义的选择，不仅支持可持续发展，还能让您品味大自然赋予的独特美味！

总的来说，健康饮食与可持续发展密不可分。只要从小处着手，例如巧妙规划餐食、减少食物浪费，您就能同时塑造更健康、更环保的生活方式。今天就开始培养健康又环保的饮食习惯吧！■



走出健康肾脏！

您知道吗？每天只需30分钟的步行，就能降低糖尿病风险，还能保护肾脏健康。随着11月世界糖尿病日的到来，此时不动，更待何时？这项运动无需办理健身房会员卡，也不用购买名牌运动鞋，只要您想，随时出发！

步行好处多

在新加坡，糖尿病是导致肾衰竭的头号元凶。高血糖会慢慢损伤肾脏的微小血管，时间一久，就可能引发严重问题。

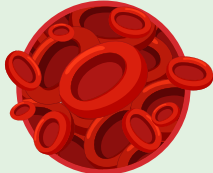
好消息是，坚持步行可以帮助降低糖尿病风险，带来以下好处：



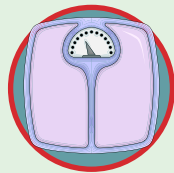
降低血糖水平



控制血压



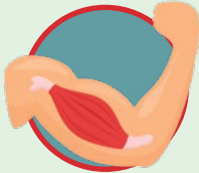
促进心肾的血液循环



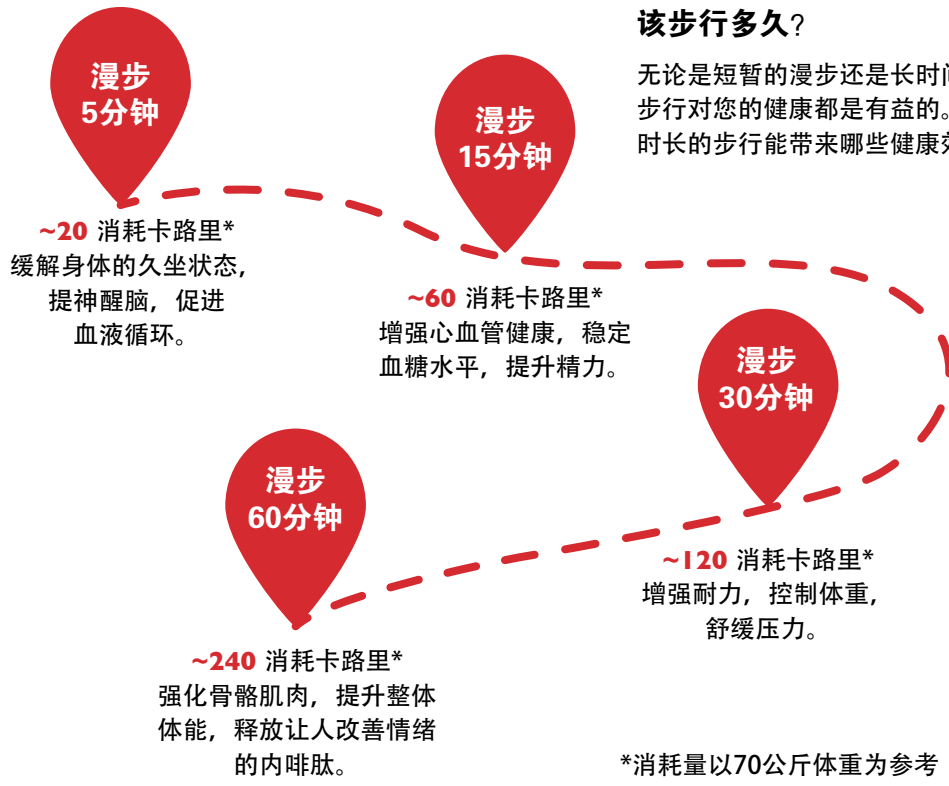
控制体重



缓解压力和身体炎症



强化肌肉和骨骼



该步行多久？

无论是短暂的漫步还是长时间的健走，步行对您的健康都是有益的。来看看不同时长的步行能带来哪些健康效果：

安全健康步行小贴士

要做到安全、健康又舒心的步行运动，可以注意以下几点：



走路时脚跟先着地，重心自然过渡到前脚掌，最后用脚尖蹬地。



步行开始前和结束后，慢走5分钟来热身和放松。



及时补充水分。



抬头挺胸，放松双肩，腹部微收。



如果感到头晕、气短、极度疲惫或胸口疼痛，立刻停止运动。若症状持续，应尽快就医。

不管是走去地铁站或是饭后在邻近公园散步，您的每一步都是在为自己的健康加分。穿上舒适的鞋子，迈开步子，让我们一起走出良好的血糖水平、强健的肾脏，以及更健康的自己吧！■

年终捐赠

以善意与关怀，圆满送别这一年



“洗肾是我生活的一部分，但每一天依然是珍贵的恩赐。我衷心感激所得到的关怀，也感谢那些慷慨解囊的人们。”

- 郑慧敏，38岁，已洗肾18年

您的捐赠，他们的生命线

\$60

为100名病人提供完成一次洗肾治疗所需的一对针头

\$600

为1名病人提供1个星期高津贴的洗肾治疗与全方位护理

\$6,000

为1名病人提供2个月高津贴的洗肾治疗与全方位护理

凡捐款10,000元或以上，您的爱心将铭刻于我们的捐赠者致谢墙。欲知详情，请联系1800-KIDNEYS (5436397)或发送电邮至lifedrops@nkfs.org。

您的捐款可享有相等于捐赠数额2.5倍的扣税优惠

举例表明

若您的年度法定收入为100,000元，并于2025年向NKF捐款10,000元

您将享有25,000元的税务扣减 (10,000元 × 2.5)

因此，您在2026年的应纳税收入将为75,000元



请扫描捐款

让您的年终捐赠更有意义，
为他人给予希望与温暖，点亮生命。

有关捐款及税务扣减的更多信息，请浏览新加坡税务局网站。

Let's get social



NKF Singapore