NKF

10 · 2024

暖流

人人有责

携手共筑更好的肾脏健康

4

关爱肾脏

全民肾康：我们的共同责任

NKF相信保护肾脏健康是社群每一个人的共同责任…

10

与病人并肩作战

轻舟已过万重山

就在不久前，许珍銮经历了一场生死拔河…

16

与病人并肩作战

看护者用爱践行责任与担当

38岁的娜姬哈是家中的坚强支柱，她不仅照顾着43岁的丈夫纳吉布，还有他们的三个孩子…

20

一点一滴、贴近健康

日常饮食大揭秘

我们将解答关于发酵食品、海鲜及烹饪油的常见疑问…

上网阅读
bit.ly/nkfnews1

您的反馈是我们进步的动力
bit.ly/nkffeedback

UEN200104750M MCI (P) 032/01/2024

我们由衷感谢来自社群的齐心支持，助力我们实践使命。在推动全民肾康方面，我们每个人都能发挥不可或缺的作用。

NKF近期与全科诊所合作提供肾脏筛查服务，标志着我们在帮助肾病高风险群体早知早治方面又迈进了重要的一步。此计划可让早期诊断和预防性护理更触手可及，降低肾病带来的社会负担的同时提高健康成效。

诸如此类，能够充分展现群体力量的故事还有很多，我们想要与您一一分享。翻阅本期《暖流》，您将“遇见”几位平凡又不平凡的人物，走进他们的世界。比如志愿者雪丽（本名刘婵娇）用温暖的笑容和细心的关怀，为洗肾中心的病人带来阳光；再如腹膜透析病人许珍銮坚强面对洗肾，以乐观的态度激励着周围的人。他们的事迹切实地诉说着团结互助的重要性。

回望55载来时路，社群的每一份付出、每一次援助都激荡起涟漪，点亮生命，孕育着更健康的未来。这些涟漪汇聚成河，成就了今天的NKF，而来自捐赠者、志愿者和社区合作伙伴的不渝支持更是为肾脏病人铺设了一条希望的道路。在最近举办的捐赠者答谢典礼上，我们对所有支持者一直以来的慷慨解囊和爱心援助表达了诚挚感谢。诸位的无私精神为病人带来面对肾衰竭的力量和勇气，也为推动肾脏健康添砖加瓦。

社区关爱触及到的不仅仅是零星的个体，而是更广泛的影响。以我们与新加坡马来总商会合作推出的“居家生意计划”为例，帮助了不少像玛丽阿娜这样的肾脏病人实现经济独立，减轻家里的负担。在此计划下，病人展现了将挑战转化为机遇的能力，并调高技能和自信，为自己也为家人开创更美好的未来。

我们的移植支援小组则是另一项重要的举措，旨在为病人提供一个相互扶持的平台，让他们分享经验、互相鼓励，形成一个充满温暖的支持网络。小组成员之一的王炳义在42年前接受肾脏移植，一路走至今天。他的历程和那份乐于助人的精神充分体现了肾脏移植作为治疗肾衰竭的有效方法，也诠释了互助的真谛。

为了提供全面的护理，我们还新成立了看护者支援小组，为需要照顾洗肾病人的看护者提供情感和其它方面的必要支持。您可在本期《暖流》中读到娜姬哈作为看护者的故事。她在照顾丈夫和家人时所展现的坚韧令人赞叹之余，凸显了看护者在社区中扮演着不可忽视的重要角色。

展望未来，我们将继续致力于在社区推广肾脏健康意识。所谓预防胜于治疗，作为社区的一分子，我们每人都应该关爱自己的肾脏，养成健康的生活方式。本期《暖流》特别收录了一些实用的健康资讯，比如低盐饮食的好处，以及如何将运动融入日常生活。我们希望这能够帮助您和家人培养健康的生活习惯，远离肾病的困扰。

最后，我衷心希望各位能继续支持NKF。无论是通过捐款、志愿服务，还是宣传推广的方式，您的每一份奉献都是珍贵的，亦是NKF迈向未来的动力源泉。让我们团结一致，在抗击肾病的道路上携手共进。

黄振令
执行理事长

全民肾康：我们的共同责任

NKF相信保护肾脏健康是社群每一个人的共同责任。我们与全科诊所合作，让民众能更方便地接受肾脏筛查服务。肾脏是人体内重要的器官，需要我们的悉心维护。定期接受筛查不仅是在保护自己，更是为社区预防和管理慢性肾病所贡献的一份力量。

慢性肾病的特征为肾脏功能会随着时间逐渐丧失。如果任由病情发展，最终便可能导致肾衰竭而需要接受肾脏移植或洗肾治疗。您是否想知道自己的肾脏健康状况，却不知从何开始？不妨先完成以下的肾病风险评估表，确定您是否有患病风险。

“与NKF合作让我们的患者能在接受筛查服务时享有补贴，同时也能提高他们对肾脏健康的意识。”

林凯航医生，57 Medical诊所医疗总监

“我和丈夫收到一张肾脏筛查的宣传单后就决定去附近的诊所看看。原本以为检查过程会很漫长，没想到只需要简单的尿液和血液检查。检查结果显示我需要跟进，所以我会拿着这份报告去我的家庭医生那里，看看下一步该怎么做。”

哈吉然，40岁

“幸亏这次的肾脏筛查，让我认识到家族病史以及糖尿病和高血压等疾病都有可能会导致肾衰竭。从那时起，我就向亲朋好友宣传肾脏筛查的重要性，鼓励他们接受检查并关注自己的肾脏健康。”

Wong Ching Yee Nelly, 59岁

若您发现自己存在患病风险并且在过去一年内做过肾脏筛查，请务必坚持每年进行一次筛查。

如果您在评估表中的两个部分都勾选了黄色方框，便可前往我们合作的任何全科诊所接受免费的肾脏筛查服务。

风险因素	请在适用处打勾
您是否有糖尿病？	
您是否有高血压？	
您是否患有任何心脏疾病（心脏病、心力衰竭、瓣膜疾病、中风或血管疾病）？	
您是否有肾脏病的家族史？	
您是否有糖尿病的家族史？	
您是否有高血压的家族史？	
您的身体质量指数 (BMI) 是否达到或大于27.5？ 计算 BMI：体重 (公斤) / [身高 (米) x 身高 (米)] = BMI _____/(_____x_____) = BMI (公斤) (米) (米)	
您是否经常吸烟？	
您是否经常服用非甾体抗炎药物 (NSAIDs) 如布洛芬、阿司匹林或酮洛芬？	
肾脏筛查记录	
您在过去一年里未曾接受过肾脏筛查。	

肾脏筛查包括两项简单快速的测试，检测您的肾脏功能以及有无肾病迹象。

扫描二维码即可找到位于您附近的诊所。为您的健康着想，请尽早致电预约。

汇聚社区团结的磅礴力量

2024年6月29日，NKF于圣淘沙升涛湾ONE°15滨海俱乐部举行捐赠者答谢典礼，并纪念基金会成立55周年。此次活动充分体现了社区的团结和关怀精神，逾100名捐赠者、嘉宾和NKF的长期支持者齐聚一堂，致敬在帮助肾脏病人重获生命与希望及推动社区肾脏健康方面的集体努力和成就。NKF也在活动中对一直以来给予我们不渝支持的善心人士和各企业、组织表达了由衷的感谢和深深的敬意。

时代瞬息万变，但公益慈善依旧是人与人之间的重要纽带，是社会“行稳致远，进而有为”的基石，答谢典礼上的各界善长仁翁是正这一点的最好证明。回顾NKF半世纪的发展，有赖于每一位捐赠者的慷慨奉献。是他们的无私支持，汇聚成挽救生命与倡导肾脏健康的磅礴力量，改善了无数人的生活。

“我会教导他们(指子女) 节俭和帮助他人的重要性。”

草药护发公司Bee Choo Origin的创始人谢美珠为肾脏病人提供免费理发服务；她与女儿林雪婷是NKF的长期捐赠者，也曾组织过一次筹款活动

“过去24年里，SUTL一直支持NKF的公益活动。我很荣幸能成为NKF慈善大使，将我父亲的慈善精神延续下去。”

SUTL集团主席兼总裁郑登源已故的父亲是一名肾脏病人；他当年捐赠500万元在NKF总部设立了NKF-郑春海洗肾中心

“没有什么比看到我们的努力为病人和其看护者带来的积极影响更重要、更令人欣慰了……我代表NKF由衷感谢诸位长久以来的不懈支持。”

NKF主席蓝道义在典礼上致谢捐赠者、赞助方和支持者，感激各位与基金会携手并行，为实现愿景《点亮未来、缔造2030年》共同努力

“看到社群团结一心，向肾脏病人伸出援手，我深感欣慰。希望各位继续支持NKF‘守护生命、赋予希望’的使命，无论是通过爱心捐赠的方式，亦或在社交圈中分享NKF的故事和活动。我也呼吁大家关注个人健康，齐心携手应对肾衰竭引发的健康危机。”

文化、社区及青年部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆作为典礼主宾发表致辞

不懈践行志愿精神

雪丽是一名志愿者，多年来投身公益，将无数的时间精力奉献给各种福利和慈善机构。在看到新闻报道中因遭遇意外而人生不幸颠覆的人们的故事后，雪丽深感同情。怀着想贡献一份力的心情，她参与了心肺复苏(CPR) 和使用自动体外除颤器(AED) 的培训并获取证书，成为一名先遣急救员，希望可以在紧急情况发生时，为他人伸出援手。

2008年，为照顾刚出生的孙子，雪丽决定暂时退出志愿服务活动。不过，乐于助人的精神仍驱使她偶尔前往邻里中心帮忙。随着孙子逐渐长大，雪丽有了更多的空余时间。在朋友的介绍下，她重新返回志愿服务行列，自2022年9月起成为了NKF位于宏茂桥的洗肾中心的志愿者。

“关爱他人让我充满感恩，找到了人生的意义。与病人的相处提醒着我要珍视生活中的每一份美好，并尽可能地将爱和快乐传递下去。”

雪丽不仅为洗肾病人提供支持和鼓励，更是他们所信赖的倾听者

重燃关爱与热忱

在洗肾中心当义工使雪丽深入了解肾脏病人的困境。她目睹了病人在洗肾前接受插针时的痛苦，聆听了他们在确诊肾衰竭后艰辛生活的故事，无一不让她共情，深深地触动着她的心弦。最初的几次志愿活动中，她常因病人的经历而流下眼泪，也会对病人去世的消息感到悲伤和害怕。这些负面情绪给她带来不少的压力，不过好在这时，中心的一名护士启发了她：“护士告诉我，我们的角色是要尽力减轻病人的痛苦，而不是将他们的痛苦或烦恼视为自己需要承担的重任。”雪丽听后醍醐灌顶。她从病人的故事中看到不再只有苦难，亦有面对病痛时的勇气和坚持。这些故事激励着她把志愿服务做下去，也让她更珍惜自己的健康。

雪丽决意以更积极的方式帮助病人。她为他们送上友谊和关怀，也做一些如量体重和推送坐轮椅病人到治疗区等的体力活。雪丽的善良和友好的态度让她深受病人喜爱，大家经常向她倾诉自己的烦恼，而雪丽耐心聆听之余，更会为他们打气，帮助他们保持乐观的心态。

作为志愿者，雪丽十分关注洗肾中心病人的状况，一旦有需要，她总是会毫不犹豫地站出来帮忙。比如，她就曾陪同轮椅患者前往邻里中心，协助对方领取邻里购物券（CDC Vouchers）；在鼓励病人多锻炼时，她会以身作则，亲自示范；在NKF举办的一场运动比赛中，她的那份热情感染了许多病人，带动他们一起参与，增强彼此间的凝聚力……如此总总，还有很多。新冠疫情最严重的那段时期，所有志愿活动不得不暂停。洗肾中心少了雪丽活跃的身影，许多病人都表示不习惯，纷纷关切地询问她的近况和健康，由此可见雪丽在病人们心中的份量。

找到人生价值和目标

如今的雪丽依旧充满活力，几乎每天都会到洗肾中心为病人和护士提供支持。她笑着说：“病人需要一个能倾听他们故事的人。我很高兴可以帮助到他们，同时也让我感受到人生价值和意义，提醒我珍惜当下，不要把日常人事物都视为理所当然。”

雪丽希望自己的所作所为能继续鼓舞洗肾病人，为他们的生活注入一丝正能量。

轻舟已过万重山

“肾衰竭不代表人生就会就此终结。腹膜透析让我能以最好的姿态和家人一起迎接每一天。只要保持希望，有一天一定会从困境中走出。我就是最好的证明。”

以乐观的态度期盼未来的珍荃

就在不久前，许珍荃经历了一场生死拔河。她不仅要和肾病抗争，还在怀孕期间感染新冠病毒，其中种种凶险、层层波折，只有自己最清楚。然而如今她凭着坚强的意识，突破了艰辛险阻，让生活焕发出新的光彩。在腹膜透析的帮助下，今年40岁的珍荃得以和孩子享受天伦之乐，日常琐事也能从容应对。回头看，轻舟已过万重山；向前看，长路漫漫亦灿灿 — 以此来形容珍荃的心境，最合适不过。

让我们将时间拨回2015，珍荃的人生发生巨变的那一年。那时的她面对生活的压力，一度沉溺于酒精来逃避现实，却因此导致肾脏受到严重的损害。尽管医生警告过她要尽早戒酒，但珍荃依旧未能重视自己的健康。相反，一旦将自己的尿蛋白水平控制在可接受范围内，珍荃便迫不及待地停止了服药，在之后也未曾坚持检测肾脏状况。

顽强不屈的精神

直到2022年珍荃怀上第四个孩子时，她才真正感受到肾脏问题所带来的影响。她服用的类固醇药物俨然成为一把双刃剑：在维持珍荃剩余的肾功能之际，严重削弱了她的免疫系统。而所有的一切在她感染上新冠病毒后变得更加严峻。身怀六甲的她徘徊在生死边缘，在重症监护室里度过整整六天，每一天都是对她和胎儿的艰难考验。幸好，在自己和医护人员的努力下，珍荃牢牢地抓住了那一线生机。她早产下一名健康的宝宝，也终于顺利出院。至此，这场与死神的搏斗终是由珍荃的胜出而画下句点。

居家洗肾带来希望新生

肾脏移植虽是治疗肾衰竭并提高肾脏病人生活质量的最佳方法，但无奈珍荃身边没有匹配的捐肾者，只好开始依靠洗肾维持生命。她面临两项选择：在NKF的社区洗肾中心接受每周三次、每次四小时的血液透析，或者可居家洗肾的腹膜透析。后者每晚疗程约10小时，可在睡眠时进行。珍荃最终选择了后者，考虑到该洗肾方式对身体的负担较小，也方便自己继续照顾家中四个孩子。

珍荃以坚强的决心开始了她的腹膜透析之路。她严格遵守饮食限制和医嘱，成功降低了血液里的毒素，尿量也逐渐增加，洗肾次数则因此从每晚一次减少到每周六次。

珍荃坦言，腹膜透析能如此顺利，最功不可没的是家人的支持。丈夫会积极协助她洗肾；每逢周末，较为年长的孩子则会主动照顾年幼的弟妹；珍荃的婆婆也会定期来访帮忙她。

除了家庭支持以外，来自腹膜透析支援小组的帮助也起到了很大的积极作用。珍荃说，腹膜透析护士的定期造访和小组成员的友爱及鼓励，皆是支撑自己走下去的力量。回顾她的经历，珍荃鼓励其他腹膜透析肾友不要轻言放弃。面对坎坷，我们或许都曾有过心灰意冷的时候，但只要坚定前行，再高的山也会翻过，再陡的路方能踏平。

蕴藏着希望和力量的话语

珍荃说：“肾衰竭绝不是人生的终点。我们应视洗肾治疗为重新开始的机会，每一次透析都是生命的延续。我们应该珍惜这一切，勇敢迎接每一天的到来。”

这番话语蕴藏着无限的希望和力量，而说着这话的珍荃，脸上是历经磨难后的疏朗豁达。

腹膜透析支援小组

自称腹膜透析战士的腹膜透析支援小组成员相互支持，加强健康素养，缓解心理社会问题，并促进病人与NKF护理人员之间的凝聚力。腹膜透析战士与不同的医疗组织携手合作，以更好地满足腹膜透析病人的需求。为了表彰他们的努力，腹膜透析战士荣获了2024年新保服务集团颁发的激励人心病患与看护奖中的激励人心合作伙伴奖。

了解更多信息

Whatsapp　Facebook　Telegram

生命馈赠，重启人生

2015年，44岁的普卡女士被查出患有肾衰竭，一纸诊断报告让人生瞬间跌到了谷底。医生告诉她有两个选择：进行肾脏移植，或终生依靠洗肾维生。当时年仅22岁的女儿莎伦不忍心看到妈妈受苦，主动提出要捐出肾脏，但身为母亲的普卡又怎会同意女儿做出如此牺牲？她语气坚决地拒绝了这项提议：“绝对不行。我接受洗肾治疗就好。”

> “我想让妈妈有机会过上健康快乐的生活，不再受病痛之苦。这次的经历让我明白了爱的真谛，给予我战胜困难的勇气和力量。”
>
> 31岁的莎伦捐肾救母，演绎动人亲情

一个母亲的顾虑

普卡是名单亲妈妈，独居在一个小小的出租屋里，和三个女儿不住在一起。她不愿让女儿们承担移植手术所涉及的复杂过程和潜在风险，更何况小女儿还在上中学，妈妈生病这件事已经对她的心理造成了一定负担。因此普卡宁愿余生忍受每星期三次、每次四小时的洗肾，以及洗肾副作用的痛苦，也不想给孩子带来任何麻烦。

转变的契机

事情发生转变，是在莎伦的大姐在三巴旺购置了新居，使一家人得以时常相聚之时。莎伦一家定居在马西岭一带，离普卡较近，因此能更频繁地看望母亲。母女间的来往让莎伦亲眼目睹了普卡每天的奔波劳碌 — 清晨六点便匆匆出门工作，而要洗肾的日子则要到夜里10点多才疲惫归来。

莎伦回忆说：“陪伴母亲的日子越多，越能切身感受到她的辛苦。看着她一边接受洗肾一边坚持工作，我特别难受心疼，所以我无论如何也希望母亲可以接受肾脏移植。”

莎伦的姐妹们也和她想法一致。通过一番商量，姐妹三人坚定了减轻母亲负担的决心，而肾脏移植就是最好的办法。“能帮妈妈的机会就在眼前，我不想留下遗憾。” 在女儿们的不断劝说下，普卡慢慢不再反对接受移植。当莎伦趁机再次提出把自己的肾脏捐给她时，普卡终于含泪点头同意了。

一个女儿的孝心

在众姐妹中，莎伦认为自己是最合适的捐赠者。莎伦的丈夫虽然担心手术后会出现排斥反应，让一切成为无用功，但他依然对妻子的决定表示支持。来自伴侣的关心和支持给了莎伦力量，让她义无反顾地投入移植准备工作中。她和普卡在2021年接受了一系列的测试以确定器官的兼容性。然而，医生发现她们血型不匹配。这意味着移植虽然仍能进行，但必须通过额外的治疗来降低排斥风险。母女二人也考虑了肾脏配对捐赠这一选项，不过出于种种考量，最后还是决定依照原计划进行移植。

拥抱新人生

手术于2021年11月10日完成，一颗带有爱的温度的肾脏，顺利地从莎伦转移到普卡体内。莎伦十分感激能获得NKF《肾脏活体捐赠援助基金》的援助，减轻不少移植后的医疗检查和药物等各种费用。

普卡在手术后恢复了健康。摆脱洗肾束缚的她还前往泰国探访亲戚，她坦言这在过去根本无法奢望。平日里，她享受为家人烹饪，并珍惜着与女儿们共度的美好时光。莎伦则为母亲的康复而感到高兴。她说，此番经历让自己对爱有了更深的感悟。对她而言，捐肾给母亲不是牺牲，而是亲情的体现。除此之外，她也更加注重健康，在发现自己有高胆固醇问题后，便立即做出改变，向健康的生活方式迈进。

莎伦和普卡母女二人的故事，是无私亲情的最佳诠释，让我们看到了在困难面前，爱能如何转化为行动，带来生命和希望的曙光。

> “这是来自女儿最珍贵的生命馈赠，让我时刻感受到女儿的坚韧和母女间那份血浓于水的亲密联系。”
>
> 53岁的普卡如今重启人生，过着充实的生活

移植支援小组共建互助互勉团结精神

NKF成立的移植支援小组帮助病人在身心灵方面建立支持网络。小组成员通过定期聚会互相打气、交流，分享个人经历和讨论遭遇的心理社会问题。移植医生也会参与小组活动，针对移植手术前病人该如何准备及缓解情绪等问题，提供专业的指导和帮助。目前为止已有约35位肾脏病人从此小组获益。

63岁的王炳义是小组的核心成员之一。他活跃于小组讨论，并热心分享自己持续了42年的肾脏移植故事。1982年，他因母亲洪绸春女士的无私捐赠而获得重生。那年，母亲42岁，而来自她的肾脏则让炳义走过同样长度的人生旅程。如今年过八旬的洪女士依然身体硬朗，精神矍铄，炳义对母亲的感激之情也未曾减少半分。这份宝贵的生命馈赠深刻影响了他对生活的态度和帮助他人了解肾脏移植的决心。在小组聚会中，炳义会以自己的经历为例，消除人们对肾脏捐赠的担忧和顾虑，也会为那些考虑接受移植的病友送上一份希望和安慰，告诉他们肾脏移植不只是延续生命的治疗方法，更是一扇通往更健康美好生活的大门。他的故事鼓励更多人了解肾脏捐赠的同时，也加强了小组成员间互助互勉的团结精神。

“感谢母亲42年前的肾脏捐赠，让我重获新生。身为一名肾脏移植患者，我在加入移植支援小组后收获了新的快乐，并有幸成为小组组长，帮助即将接受移植的病友，在他们的康复之路上出一分力。”

王炳义是肾脏移植的积极倡导者

艺人为病人带来欢乐和鼓励

导演梁智强和演员曹国辉是NKF的鼎力支持者。他们在2024年5月30日探访了NKF洗肾中心的病人。梁智强和曹国辉用爱与鼓励为中心的病人带来了温暖，传播笑容，提振了士气。

“我知道患上肾衰竭真的是非常非常麻烦跟辛苦的一件事情。但是我要在这里为你加油，因为NKF一直在后面支持你。现在有它们照顾你的话，至少你可以在辛苦中有一些安慰。你会感觉到社会还是有温暖的。“

为洗肾病人带来欢乐和鼓励的导演梁智强

“致所有健康的人，照顾好自己。保持均衡的饮食，注意糖分摄取，并定期做运动。NKF会帮助你们重视自己的健康。致所有病人，不用担心，我们会支持你们！”

给予大家激励和安慰话语的曹国辉

看护者用爱践行责任与担当

38岁的娜姬哈是家中的坚强支柱，她不仅照顾着丈夫纳吉布，还有他们的三个孩子以及年迈的公公。面对突如其来的家庭变故，这位看似平凡的女性展现了非凡的坚持和勇气，用自己的双肩撑起了整个家。

13年前，娜姬哈在机缘巧合下通过一位共同的好友结识了大自己5岁的纳吉布。对方那和蔼可亲的性格很快赢得娜姬哈的芳心，二人不久便共结连理，两个孩子也相继出世，生活过得温馨又和美。但“天有不测风云，人有旦夕祸福”，当娜姬哈怀着他们的第三个孩子时，纳吉布被诊断出患有糖尿病，整个家庭也被焦虑和无奈的阴影所笼罩。

> “每一天都是一个新开始，让我们从小事中汲取力量，珍惜生活的每一瞬间，不断提醒自己还有很多人事物值得我们心存感激。”
>
> 娜姬哈是丈夫的看护者，以坚韧的姿态为家人撑起一片天

突如其来的挑战

在小女儿满岁那年，纳吉布因糖尿病并发症而截去右腿，紧接着又失去工作，家里唯一的经济来源就此断了。之后，让本不乐观的情况更雪上加霜的消息传来：纳吉布的肾功能衰竭，必须开始洗肾才能活下去。一连串的打击仿佛一场狂风暴雨，猝不及防地袭来，夺去了这个家的欢声笑语。对娜姬哈而言，生活的重担一下压在自己肩上：丈夫要洗肾、孩子要照顾、同样患有糖尿病的公公也需人照料……与此同时，她还要应对新冠疫情带来的影响和家中失去收入的困境，其中艰辛可想而知。

纳吉布开始洗肾的头几个月最为困难。娜姬哈必须每星期三次推着坐轮椅的丈夫前往洗肾中心接受治疗，由于放心不下年幼的孩子，往往还要带着他们同行。家庭的需求与自身心理健康之间的平衡仿佛一根绷得紧紧的弦，时常让娜姬哈喘不过气来，每一步都如履薄冰。但纵然生活给予她重重打击，她却从未向逆境低头，反而会自我激励，默默提醒自己只要坚持希望，明天就一定会更好。不仅如此，她也会从日常小事中发现快乐，从挑战中汲取力量，每一天都以无比的坚韧和决心，带领这个家一步步走出阴霾。

持家有方

为了家人，娜姬哈将持家的智慧发挥得淋漓尽致。她知道，家里的压力一部分源自经济状况，便积极想办法开源节流，除了申请政府和宗教团体的津贴和补助计划外，她还调整了家人的生活方式，削减开支，不再经常外出用餐，也取消了每年的假期旅行节目。不过，尽管生活变得简朴，娜姬哈仍然不忘通过简单的活动给孩子带来快乐。无论是在邻里间骑脚踏车兜风，还是圣约翰岛上的小小“探险之旅”，都是孩子们童年里的一抹暖色。

亲友的支持

娜姬哈知道自己不是在孤军奋战。她会寻求家人和朋友的帮助，也定期和丈夫一起参加NKF的看护者支援小组聚会，学习应对挑战的方法。他们常常带着孩子出席，为家庭营造一个积极良好的支援环境。此外，娜姬哈的婆婆会帮忙照顾公公，减少娜姬哈在家务方面的劳累，而她的好朋友们则会在需要时提供情感支援。当然，纳吉布也在尽自己所能减轻妻子的负担。他会主动承担一些家务，并积极地寻找工作机会，努力让这个家无需完全依赖社会补助服务。

夫妻本是同林鸟，不离不弃永相随

许多人会说：“夫妻本是同林鸟，大难来临各自飞”，但也有像娜姬哈和纳吉布这样的夫妻，在面对生活的风风雨雨时，选择了坚守彼此，而不是各自飞散。随着一家人逐渐适应了洗肾的日常，现实的挑战依然如影随形：纳吉布仍没有着落的工作、无法满足孩子们物质需求时的愧疚感等，都是对夫妻二人的一次次考验。所幸的是，他们始终保持着乐观的态度，在发生争执后寻求和解，在遭遇挫折后相扶着再次振作。他们的爱，体现在逆境中依然紧密相连的双手中，体现在每一个选择相携而行的时刻；而娜姬哈作为妻子、母亲、看护者，更是以自己一颗充满爱和希望的心，向我们展示了战胜挑战的不屈精神和家人间的深厚情感。

看护者支援小组

NKF新成立的看护者支援小组，旨在帮助需要照顾洗肾病人的看护者，为他们提供情感支援以及一个能彼此坦诚分享感受和经历的自由空间。小组也会增加看护技巧的交流，通过建立同伴支持网络以及传授压力管理方法等，减轻看护者身心压力，预防他们产生倦怠。此外，小组还会推动看护者保持社交联系，防止孤立感，并为看护者提供必要的技能和资源，帮助他们树立信心，以更好地照顾自己和亲人。自小组成立以来，已有超过130名看护者从中受益。

在挑战中把握机遇

NKF与新加坡马来总商会合作推出“居家生意计划”，协助洗肾病人创业。这项计划是NKF的全方位康复EMPower计划的一部分，旨在与行业伙伴和雇主展开合作，帮助面临就业挑战的洗肾病人。共8名病人成为首批完成为期3个月的居家生意计划的“毕业生”，从中学习到了创业和管理自己生意所需的知识和技能。

该计划包含12堂课程，涵盖从基础到中级的商业概念，并包括导师咨询环节以及筹资和建立商业合作关系的推介机会。此外，病人也将参与各种实践活动，如撰写商业计划书、制作财务预测报告以及向投资者展示商业提案等。

育有5名孩子、今年54岁的洗肾病人玛丽阿娜是计划参与者之一。她分享了自己的学习过程：“要同时兼顾洗肾护疗、家务和寻找工作对我来说非常困难。当我得知这项计划时，我意识到这是一个获取新技能和商业思维的好机会。我曾经尝试过经营一个小小的印尼煎饼（roti boyan）摊位，因此想报名参加课程，学习如何更好地管理生意。通过课程，我学会为我的生意制定三年计划、更好地管理财务数据和如何利用社交媒体来销售和推广产品。此外，课程也教我如何准备注册生意和创业所需的各种文件。现在的我在脸书上售卖马来糕点。感谢NKF和导师们的支持，我会继续努力，帮忙减轻家里的经济负担。”

“通过居家生意计划，我学会为我的生意制定三年计划，更好地管理财务数据和如何利用社交媒体来销售和推广产品。”

玛丽阿娜在计划帮助下经营居家糕点生意，减轻家里的经济压力

日常饮食大揭秘

在本期《暖流》中，我们将解答关于发酵食品、海鲜及烹饪油的常见疑问。来自NKF营养师的专业建议将助您做出更明智的饮食选择，保持健康的同时降低患上肾病等相关疾病的风险。

发酵食品健康吗？

发酵是不同文化中用来保存和制作食物的一种传统方法，因其益生菌的益处而在近年掀起一股养生新风潮。类如泡菜和味噌等发酵食品被认为能够促进肠道健康和改善消化功能。然而，尽管有广泛的相关研究，目前对于益生菌的医疗功效和安全性尚未有明确的共识。

值得一提的是，发酵食品通常含有较高的钠：

食品	份量	平均钠含量	每日推荐摄入量百分比
泡菜	100克	约535毫克	约 25%
味噌（酱）	1 汤匙（18克）	约840毫克	约 40%
低盐味噌（酱）	1 汤匙（18克）	约660毫克	约 33%

由上可见，100克泡菜的钠含量已经差不多是每日推荐摄入量（2000毫克）的四分之一。经常或过量摄入高钠食品可能会增加心脏病和肾脏病的风险。

虽然发酵食品能为大多数人提供一些健康益处，但仍应适量食用。患有严重疾病或免疫系统受损的人则应该在食用任何含益生菌的食物前咨询医生，以避免诱发健康问题。

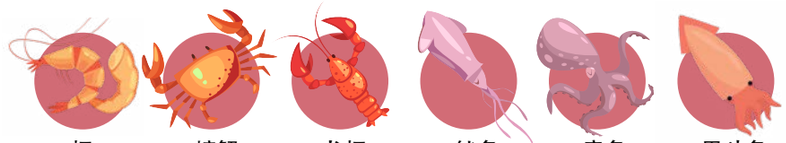
海鲜健康吗？

海鲜，特别是油性鱼类如三文鱼、金枪鱼和巴当鱼具有显著的健康益处：

- 富含Omega-3脂肪酸：油性鱼含有丰富的Omega-3脂肪酸，这种营养成分有助于降低心脏问题的风险，也有益于大脑健康。
- 低饱和脂肪：与其它动物蛋白质来源相比，海鲜通常含有较少的饱和脂肪，有益于心脏健康。
- 优质蛋白质：海鲜富含优质蛋白质，有助于身体组织修复、维持肌肉及增强免疫力。

不过，有些海鲜在某方面可能较为不健康：

较高的胆固醇



高钠含量

摄入过多的钠会增加高血压、心脏病和中风的风险，而这些都是可能会导致肾衰竭的因素。因此，患有慢性肾病的人士应避免或减少食用高钠和高磷的加工及干制海鲜食品（例如鱼丸、鱼饼、腌凤尾鱼、虾米等）。患有痛风的人则应避免食用高嘌呤的海鲜（例如扇贝、贻贝、凤尾鱼和沙丁鱼），以降低痛风发作的可能性。总的来说，在日常饮食中，我们应该优选富含Omega-3脂肪酸的新鲜海鲜，并选择未经加工的海鲜食品减少钠的摄入。

哪种是最健康的烹饪油？

所有种类的烹饪油都含有脂肪，但其实脂肪也有好坏之分。

- 好脂肪：单不饱和脂肪酸 (MUFA) 和多不饱和脂肪酸 (PUFA) 能帮助降低总胆固醇和“坏”胆固醇 (即LDL, 低密度脂蛋白)。
- 坏脂肪：反式脂肪和饱和脂肪会降低“好”胆固醇 (即HDL，高密度脂蛋白), 并提高体内的“坏”胆固醇。

以下是一些常见烹饪油的特性：

种类	特性	益处	害处
特级初榨橄榄油	富含单不饱和脂肪酸；含有抗氧化剂	对心脏健康有益；减少炎症	不适合高温烹饪；价格较高
椰子油	含有高量饱和脂肪	抗炎和增强免疫	提高体内的LDL胆固醇
菜籽油/芥花油	富含不饱和脂肪；含有Omega-3和Omega-6脂肪酸	适用于一般烹饪；可降低LDL胆固醇水平	不适用于油炸

我们推荐选择富含单不饱和或多不饱和的烹饪油，比如特级初榨橄榄油。此类烹饪油有助于降低总胆固醇和LDL胆固醇，从而减少心脏病和肾衰竭的风险。不过，鉴于所有的烹饪油都有百分百的脂肪含量，过度摄入会导致体重增加和肥胖症，而这两者也是肾衰竭的风险因素。因此在烹饪时，要记住少油少盐，才能吃得健康。

随时随地动起来，打造健康社区！

您知道吗？定期进行抗阻训练可以降低糖尿病的风险。抗阻运动能增加肌肉量，让身体更有效地利用葡萄糖降低血糖水平，从而预防患上糖尿病这一大慢性肾病的主因。

作为社群的一分子，我们可以在日常生活中通过简单的运动来共同促进健康。无需昂贵的健身房会员费或特别的健身设备，让我们从今天开始动起来，共创富有活力的生活和社区！

居家运动：俯卧撑

开始：采取平板支撑（plank）的姿势，双手略宽于肩，前脚掌支地。

俯卧：屈肘让重心下降至胸部快贴近地面的位置。

推起：伸直手臂，让身体恢复起始姿势。

公园运动：弓步

开始：站直，双脚与臀同宽，双手放在臀部。

跨步：一条腿向前迈一大步，降低臀部直至两膝弯曲成90°角。

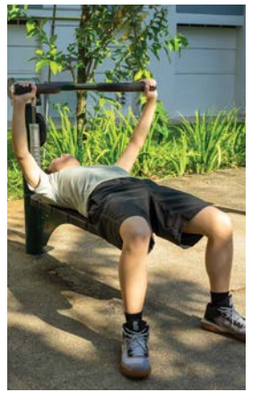
返回：推动前腿脚跟，回到起始姿势。

户外健身角落运动：推胸

开始：躺在长凳上，双脚平放在地面，双手握住把手。

前推：向前推动把手，双臂完全伸展但不锁定肘部。

返回：将把手拉回胸前。



楼梯间运动：提踵

开始：站在台阶边缘，脚跟悬空。

提踵：抬起脚跟直至踮起脚尖。

落下：慢慢将脚跟降低至台阶下方。

观看运动视频：

传递爱与欢乐、丰富精彩人生

年终捐赠

感谢您给我活下去的机会！我会继续保持乐观积极的心态，珍惜每一天，通过与他人分享快乐和爱，寻找内心的幸福!

阿都・哈林先生，52岁，
已洗肾4年

您的捐款可享有相等于捐赠数额2.5倍的扣税优惠

$100
为1名肾脏病人提供1个月的人工肾脏，在洗肾过程中过滤病人体内的废物和多余的液体

$500
为1名肾脏病人提供1星期高津贴的全方位洗肾护疗

$2,500
为1名肾脏病人提供1个月高津贴的全方位洗肾护疗

如果您在2024年的收入为
$100,000
（法定收入）

并在2024年捐赠了
$10,000
给NKF (捐赠金额)

您可以免除
$25,000
的税款, 即$10,000 × 2.5 (税务减免金额)

您的应纳税收入将变为**$75,000**，即$100,000 - $25,000（2025年）

欲知更多详情，请参阅IRAS网站。

在这个充满温暖和关爱的季节里，让我们携手同行，共同为病人创造持久的影响！

请扫描捐款

Let's get social

NKF Singapore