

專題版

醫·學·家

M.E. Family

Special

Dr.
Tam
Chun Hay

譚雋熹醫生
腎病專科

泌尿腎病

小便
尿黃

尿酸引起腎病問題

大魚大肉飲食習慣都傷腎

小便反映身體的狀況

尿黃色濃、起泡血尿

保健湯水

番茄香茅鮮蝦湯

健康小貼士

預防糖尿腎病



SeeDoctor hk

尿酸引起腎病問題 小便反映身體的狀況 健康小貼士-預防糖尿病



香港人最愛打邊爐，但原來打邊爐不單易攝取過多高脂肪及高熱量的食物，對於腎功能較弱的人來說，很易令病情惡化。

就著腎臟健康問題，我們特別誠邀：
腎病科專科譚雋熹醫生，為大家提供一些專業剖析意見，希望藉此能幫助有需要的人仕。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛
101FUN
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！

f 101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團
發行印刷：Midas Innovation
編輯：醫學家編輯委員會
一般查詢：info@memghk.com
編輯部：editor@memghk.com
廣告部：marketing@memghk.com
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告而所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所謬誤，本公司及相關資料提供者恕不負責。

大魚大肉飲食習慣

尿酸引起腎病問題

香港人最愛一年四季都「打邊爐」，而「打邊爐」難以免離與海鮮的關係。近年由尿酸高引起的腎病有年輕化的趨勢，有人猜測是因為這種「大魚大肉」的飲食習慣所導致腎病。事實是否如此？以下有一些建議可供大家參考。

「打邊爐」與腎病的關係

其實吃海鮮和「打邊爐」不會直接導致腎病，但如果腎功能差，尿酸容易變高。坊間很多食物會導致尿酸變高，例如濃縮肉汁和海鮮，所以如果有腎病或者尿酸高打的人士，邊爐吃海鮮會增高尿酸濃度，令腎病進一步惡化。另外打邊爐時食物經過調味鹽分很重，亦會影響腎功能，無論原本有甚麼問題，任何腎病都會受影響。

「打邊爐」飲食均衡最重要

通常大家打邊爐都會吃肉、內臟和肥牛，其中主要避忌的是重味道和醃製的食物。如果醃製食物的鹽分高會對腎有影響。第二樣是內臟，因為內臟所含的嘌呤很高。嘌呤是導致尿酸的物質，嘌呤和尿酸高的內臟吃得多會對腎有不良影響。第三樣是肉，肉可以適量食用，但如果吃太多會增加腎的負荷。特別是有嚴重腎衰竭和有蛋白尿的病人便需要限制肉類進食，所以打邊爐應該盡量飲食均衡進食多些蔬菜。



「傷腎」的習慣

在日常生活中，有很多壞習慣會對腎有影響，例如進食重口味食物（濃縮和鹹味食物）會對腎有影響。第二是自行服食成藥，即使是簡單的成藥如風濕骨痛藥、傷風感冒藥和含有消炎止痛藥成份，均會對腎有嚴重影響，所以經常要服藥食（特別是止痛藥）的人腎臟會有不良影響。第三類是水份的攝取，對於飲多些水會否對腎臟好？很多人會有這樣的疑問：「多飲水減低腎石導致腎病的風險？」簡單來說，多飲水減少有腎石的機會，不是說多飲水可以解決所有問題，但至少可以減少腎石的形成控制到部份的腎病。



譚雋熹醫生
腎病科專科

香港中文大學內科及藥物治療
名譽臨床副教授



尿黃色濃、起泡沫尿 從小便窺探身體的警號！

「我的尿好黃，是否有問題？」



通常尿液的顏色呈淺黃深黃，都是和該段時期的進水量有關，並不反映身體有否異常，譬如說，剛睡醒第一次小便通常顏色較深，主要因為睡眠中的數小時裡不會喝水，腎臟亦會開啓「睡眠模式」，令到尿液較為濃縮（意即垃圾較多水較少），因此晨早第一次小便的顏色較深屬正常身體反應。

話雖如此，尿的顏色有時確能反映身體的一些特殊狀況。呈紅色的可能代表小便帶血，濃茶色（如普洱）可能是肝臟出狀況，啡黑色則可能是肌肉或腎有急性問題，都是需要求醫的警號。



「泡泡尿」可能是蛋白尿？

對比起尿的顏色，泡泡尿較難被察覺，但其預示的問題則通常較為嚴重。小便時會濺起水花或泡泡十分常見，但如尿後留下一層厚厚的泡沫，如啤酒那樣多，而且不易沖去，則要留神可能是出現蛋白尿的問題。尿裡有蛋白是反映腎臟出現毛病，通常是腎小球或腎間質的病變，成因大致可分為原發性及繼原發性的病因是腎臟自身出現問題，是局部的情况，很多時是因為腎臟的免疫力失衡，如腎小球炎。

繼發性的病因是系統性的問題，腎臟受到身體其他病的影響，最常見為糖尿病，其他如高血壓、紅斑狼瘡病等。也可以是藥物的影響，常見會影響的藥物包括一些消炎止痛藥以及抗生素等。但無論是原發或繼發性的病變，都反映腎臟正受攻擊，不容忽視。治療方法是對應病因下藥，也可以用ARB類型的藥物降低蛋白尿。ARB本是降血壓藥的一種，並不算新藥，可以減低蛋白尿，也有保護心臟和腎臟的功能，而對比起上一代的ACEI較少副作用。



驗尿試紙檢查出現異常

有些時候並不是病者發現尿液有問題，而是在診所或體檢做尿液試紙檢查時發現紅血球或蛋白，這些情況頗為常見，代表腎臟或泌尿系統可能隱藏問題，必需找醫生進一步檢查。出現蛋白尿或血尿必須正視及跟進，皆因很多時腎衰竭在發展至末期前，都並無明顯病徵。



小便給予身體的警號

尿液呈紅色、茶色或啡黑色

小便有泡

驗尿試紙發現紅血球或蛋白

如果父母同有糖尿病史，其患糖尿病的風險會增加五至六倍，曾在懷孕時有妊娠糖尿病的婦女，也有較高風險。病史不能改變，但生活習慣卻可以。注意飲食，多做運動，世衛建議成年人每週做至少150分鐘中等強度的帶氧運動。

要留意有否肥胖，以亞洲人標準，男性腰圍大於90厘米，女性腰圍大於80厘米，即屬於中央肥胖。亦可計身高體重指標（BMI），BMI超過23已屬超重（亞洲人標準）。

身高體重指標 (BMI)

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$



今時今日很多殺手病都無明顯病徵，累積財富重要，但保持身體健康更是對家人的長遠承擔。筆者建議四十歲以上的讀者，應定時檢查身體，防微杜漸。



譚雋熹醫生
腎病科專科

香港中文大學內科及藥物治療
名譽臨床副教授



保健湯水DIY

健康學習自煮



番茄香茅鮮蝦湯



材料：（4人分量）

中蝦	14隻（約120克）
雞肉	4兩（160克）
番茄	4個（約400克）
香茅	1條
九層塔	5塊
鹽	1/2茶匙
清水	5杯（1200毫升）



步驟：

1. 蝦洗淨後去腸、去除頭部、腳、殼及尖的部分，保留尾端，亦可連尾端也去除。
2. 雞肉洗淨，去除皮及肥膏；番茄洗淨後切小塊；香茅洗淨後用刀輕拍扁備用。
3. 煲滾清水，然後放入雞肉及香茅用慢火煲約30分鐘以製作湯底。
4. 放入番茄續煲約20分鐘（可取出番茄皮），加入蝦及九層塔，煲至蝦熟及轉色，以鹽調味即可。

衛生署營養師說：

蝦肉及雞肉含豐富蛋白質和多種礦物質（如：磷質），能維持身體機能正常運作。

資料取自衛生署星級有營養網站。食譜由龍皇酒家提供，節錄自《營廚》第二十七期。

特稿

脂肪肝的中醫飲食調治



Chinese Doctor
聯中醫
chinesedoctor.com.hk

YouTube



黃志新中醫分析脂肪肝



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

糖尿病 腎病

三十歲後的都市人都要留意



六十歲的陳先生患上糖尿病十多年，早幾年情況轉差，開始注射胰島素，兩年前糖尿上眼，現在出現水腫及腎衰竭，準備接受洗腎治療。
如果時光可以倒流……

糖尿腎病，隱型殺手

類似陳先生的個案其實並不罕見，隨著生活習慣之改變，糖尿病在香港以致國內，都有年輕化及普及化的趨勢。香港需要洗腎的病人中，就有一半起因是糖尿病。糖尿病其中一個可怕之處，就是初期並無明顯病徵，往往是在檢查時偶然發現，或是病情已去到一定嚴重性，才被發現。

如果可以回到過去，情況或者可以改變！

三十歲，防患未然

回到陳先生三十歲時，長時間工作應酬，缺乏運動，身型暴漲了不少。

這時他應多加留意自己有沒有以下的糖尿風險：

- 家族史
- 妊娠糖尿病史（婦女）
- 缺少運動
- 肥胖
- 飲食不健康（多肥多肉多甜）

四十歲，防微杜漸

回到陳先生四十歲時，一次小意外到急症室，無意中發現血糖高，後被診斷患上糖尿病。這樣偶然發現血糖高的情況很常見，其時血糖可能已高了好幾年，只是未被發現而已。一般而言，診斷及監察糖尿病可以靠驗血，檢查空腹血糖以及糖化血紅素。

糖尿病能夠引起各類長遠併發症，會對身體的大小血管以及神經線做成破壞。因此糖尿病的患者，最好每年進行併發症檢查，包括驗血，驗尿，足神經測試，眼底檢查等。

早期的糖尿及糖尿腎病雖無病徵，但嚴格控制及監察可以減低或延緩併發症的發生。



五十歲，力患狂瀾

回到陳先生五十歲時，因為一直對病症掉以輕心，沒有準時服藥及檢查，糖尿及腎病已變得嚴重，醫生建議要每天注射胰島素，陳先生十分徬徨。

在腎功能開始惡化後，一些常用的糖尿藥必須停服，血糖的控制變得更難。這時就必須注射胰島素，通常每天一次至三次。控制血糖的功効雖然理想，但一來不方便也有尷尬和痛的考慮，二來胰島素會令體重增加，三來血糖低的風險亦會增加，因此病人比較抗拒。近年有很多糖尿病的新藥，有些胰島素只需每天一針，血糖較穩定之餘低血糖風險也會大大降低，亦有一些新藥除可降血糖，也可降低體重及對腎臟有保護作用，或可延遲使用胰島素。

至於糖尿腎病方面，當腎功能已顯著下降，很容易會出現鉀質高的情況，必須由專業的腎科醫生診治，調節藥物及監控病情。

六十歲，積極面對

糖尿腎去到末期，就需要洗腎。一般而言，洗血（血透）比洗肚（腹透）對血糖影響更少。如果可以接受腎移植（換腎），當然更理想。



MEMG

益眾教育媒體集團
MASS EDUCATION MEDIA GROUP

