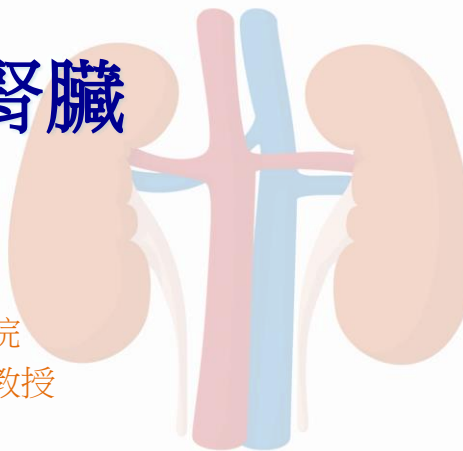


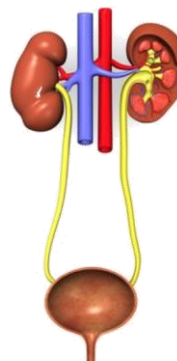
認識你的腎臟

馬錦文醫生
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系名譽臨床助理教授



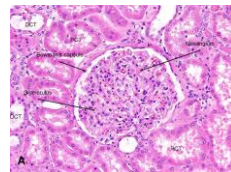
腎臟

- 一般人有兩個腎
- 腎組織基本單位為腎元
- 每個腎臟由大約一百萬個腎元組成
 - 過濾身體經新陳代謝產生的廢物
 - 協調體內水分、電解質、酸鹼度、血壓等
 - 製造紅血球激素及協助製造維他命D



如何評估腎功能？

- 腎小球濾過率 (eGFR)
 - 腎臟清除血液中廢物的工作效率
 - 根據血肌酐測量計算出來
 - 濾過率愈高，腎功能愈好
- 蛋白尿，血尿，腎臟結構性異常及腎組織的病理變化也可以反映腎臟受損程度



慢性腎衰竭

第一期

- 腎功能正常但併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況
- eGFR 大於或等於90ml/min/1.73m²

第二期

- 輕度慢性腎衰竭，但併有腎臟損傷狀況
- eGFR 60-89ml/min/1.73m²

第三期

- 中度慢性腎衰竭
- eGFR 30-59ml/min/1.73m²

第四期

- 重度慢性腎衰竭
- eGFR 15-29ml/min/1.73m²

第五期

- 末期腎功能衰竭
- eGFR 少於15ml/min/1.73m² 或已開始透析

Albuminuria categories		
A1	A2	A3
Normal to mildly increased <30 mg/g	Moderately increased 30-299 mg/g	Severely increased ≥300 mg/g
<30	30-299	≥300

eGFR維持在60ml/min/1.73m² 多於三個月
或
有腎臟受損多於三個月

eGFR (ml/min/1.73m ²)	G1b	G2	G3a	G3b	G4	G5
≥90	≥90	60-89	30-59	15-29	<15	<15
≥90	≥90	60-89	30-59	15-29	<15	<15
≥90	≥90	60-89	30-59	15-29	<15	<15
≥90	≥90	60-89	30-59	15-29	<15	<15
≥90	≥90	60-89	30-59	15-29	<15	<15

Key to Figure:
Colors: Represents the risk for progression, morbidity and mortality by color from best to worst.
Green: Low Risk (if no other markers of kidney disease, no CKD)
Yellow: Moderately Increased Risk
Orange: High Risk
Red: Very High Risk
Deep Red: Highest Risk

為何我會有腎病？

- 👤 糖尿病
- 👤 血壓高
- 👤 腎小球發炎
- 👤 遺傳性腎病
- 👤 尿道問題
- 👤 原因不明



我會有甚麼症狀嗎？

- 大部分人完全沒有症狀

- 你可能會有的。。。。

- 💧 水腫
- 💧 小便有泡
- 💧 疲倦
- 💧 沒胃口，噁心
- 💧 皮膚發癢
- 💧 呼吸困難



如何減慢腎衰竭

血壓控制

- 📊 140/90 所有人
- 📊 130/80 有糖尿病或有蛋白尿

控制血糖

- 📊 目標HbA1c ~7%
- 📊 留意會否血糖太低

如何減慢腎衰竭

體重

- 避免過於肥胖
- 維持身體質量指數(BMI)少於25

適量運動

如何減慢腎衰竭

藥物

- 護腎藥
- 避免會影響腎臟功能的藥物及補品



我有甚麼要注意？

水分控制

💧 避免脫水

💧 留意積水跡象

💧 量度體重

💧 留意每天小便分量（每天可飲用流質分量=小便量+500ml）



我有甚麼要注意？

飲食

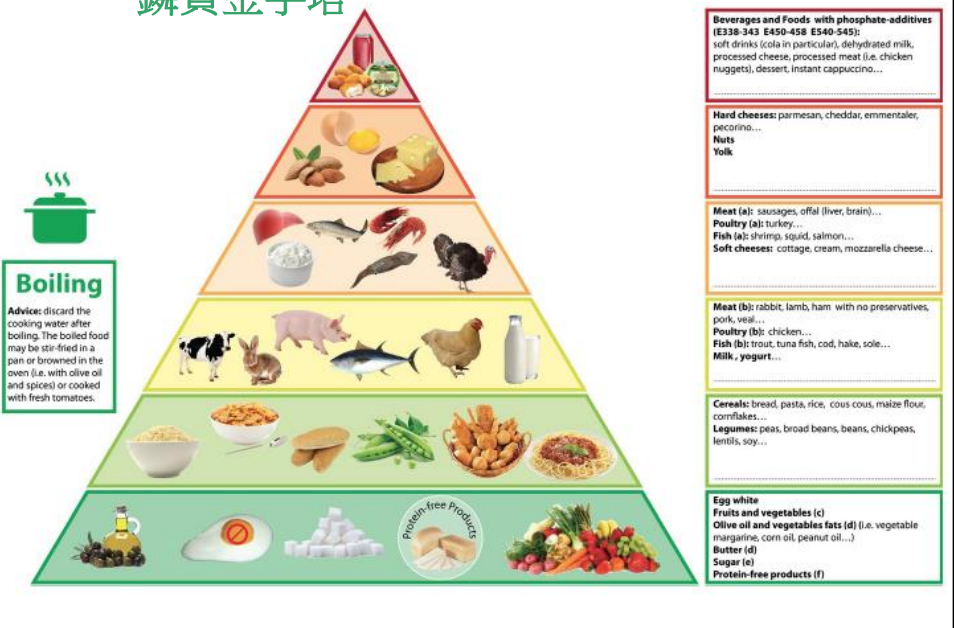
- 低鹽—每天少於2,000毫克



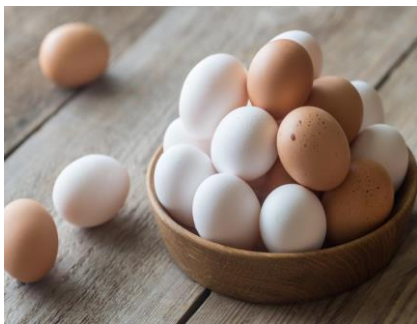
鉀質



磷質金字塔



• 蛋白質每公斤0.8克

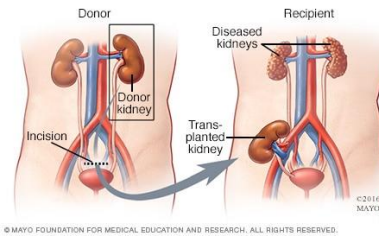


若我的腎功能漸漸衰退。。。
我有甚麼選擇？



末期腎衰竭的治療選擇

1. 腎臟移植



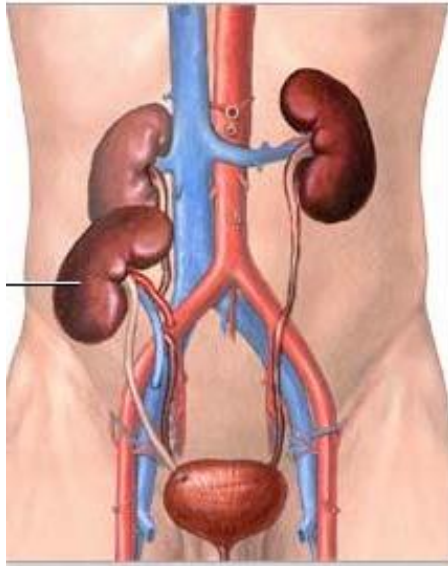
2. 透析 - 腹膜透析 及 血液透析



3. 紓緩治療

- Question?

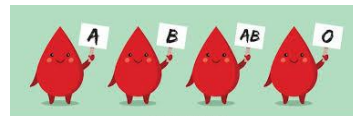
腎臟移植



腎臟移植

1. 近親活體腎臟移植

- 為最佳選擇
- 可在洗腎前進行，避免洗腎
- 減短須洗腎的時間
- 捐腎者須作詳細評估
- 檢查需時，應盡早安排



相同血型，跨血型，交叉配對.....

甚麼時候要開始洗腎？

- 腎功能少於一成
- 鉀質高
- 出現腎衰竭症狀。。

腹膜透析 洗肚



腹膜透析

- 醫生會把腹膜透析導管（洗肚喉）植入腹腔內，作為透析液出入腹腔的渠道。
- 手術多以局部麻醉方式進行。在特別情況下，手術亦會安排在全身麻醉下進行



腹膜透析

連續性可攜帶式腹膜透析

- 每日更換腹內透析液（換水）三至四次。
- 更換過程約需一小時。
- 在本港，大部分腹膜透析病人使用此法



腹膜透析

家居自動腹膜透析

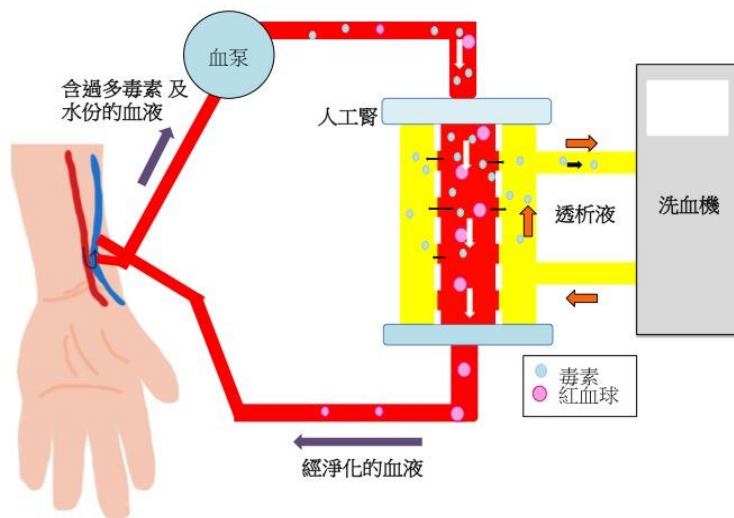
- 每晚睡前接駁自動腹膜透析機（洗肚機）。
- 洗肚機會按照預先設定的程序，在十至十二小時內自動進行大約四至五次的「換水」步驟。



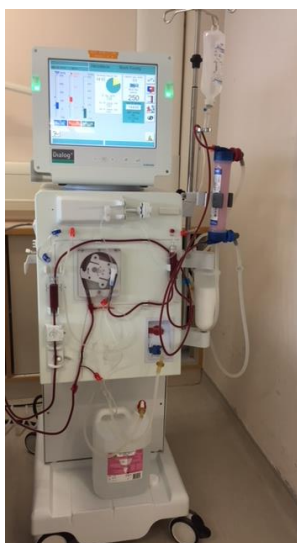
血液透析



血液透析



血液透析



人工腎

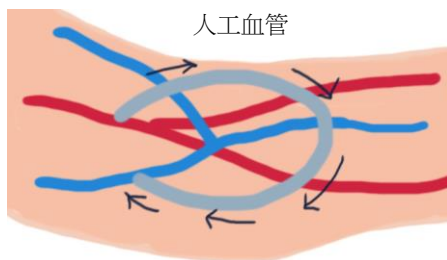
血管通路

- 動靜脈瘻管



血管通路

- 人工血管



血管通路

- 靜脈導管



傳統血液透析

- 💧 一星期兩至三次
- 💧 每次四至六小時



家居洗血透析

- ♥ 病人自行在家中洗血
- ♥ 隔天進行，每次六至八小時
- ♥ 須經過八至十二星期的訓練



紓緩治療

甚麼是腎衰竭紓緩治療？

- ✿ 不洗腎
- ✿ 從身、心、社、靈多個層面，通過住院治療、門診服務、家居探訪及日間中心協助病人及其家屬減輕腎衰竭所帶來的痛苦。在人生最後的路程上，保持生活質素和尊嚴

-  透過藥物減少腎衰竭引起的症狀
-  醫生，護士，臨床心理學家 and 社工團隊會為病人及家屬在紓緩治療路上提供心理支持，商討照顧安排，處理福利事宜
-  對有宗教信仰的病人提供不同宗教的輔導

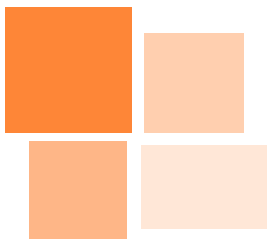
五臟六腑與健康

香港大學李嘉誠醫學院
中醫藥學院

羅 翌

07-09-2019





認識五臟六腑

——五臟為中心的功能系統

了解五臟六腑

——五臟相關，整體相連

調理五臟六腑

——天人合一，身心健康



認識五臟六腑

——以五臟為中心的功能系統

五臟六腑：人體內臟器官功能的總稱。

五臟：主藏精氣，以藏為主，藏而不泄；

六腑：傳化水穀，傳化物而不藏。

奇恒之腑：名為腑，其功能有異於六腑，有類似於五臟貯藏精氣的作用，具有似臟非臟、似腑非腑的特點。



一. 甚麼是五臟六腑：

中醫的五臟六腑是人體內臟器官和功能系統的統稱。

五臟：心、肝、脾、肺、腎；實體性器官，藏而不瀉

功能：生化及儲藏精、氣、血、津液和神明；

六腑：膽、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱；

傳化物而不藏，實而不能滿也；

功能：出納、轉輸、傳化水穀。

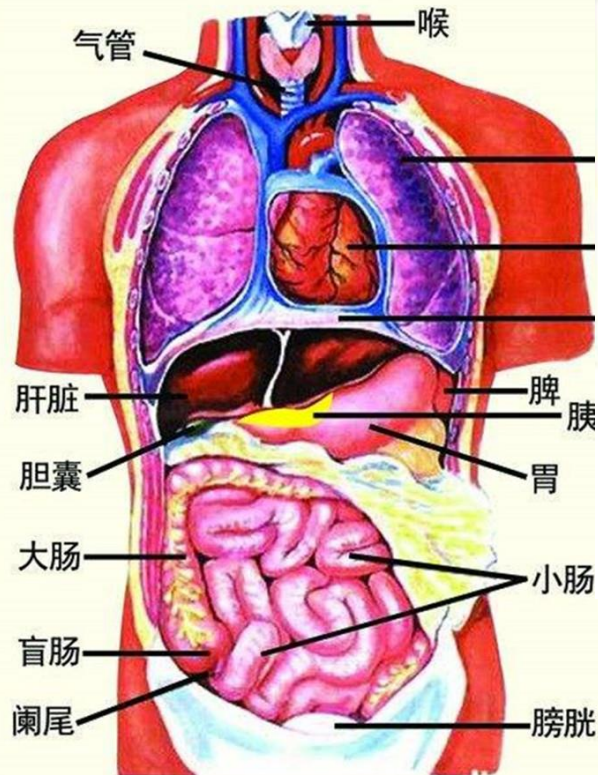


奇恒之腑：名為腑，其功能有異於六腑，有類似於五臟貯藏精氣的作用，具有似臟非臟、似腑非腑的特點。

腦、髓、骨、脈、膽、女子胞（子宮，卵巢）
似五臟可藏，似六腑可傳。



人体 五脏六腑图



脏腑

五脏

肝、心、脾、肺、肾

出納轉輸
傳化水穀

六腑

胆、小肠、胃、大肠、
膀胱、三焦

奇恒之府

脑、髓、骨、脉、胆、
女子胞 (子宫)

似五臟可藏
似六腑可傳

生化儲藏精氣血
津液和神明



中醫以五臟為中心，通過經絡系統“內屬於腑臟，外絡於肢節”，將六腑、五體、五官、九竅、四肢百骸等全身臟腑形體官竅聯結成**有機整體**。

中醫以五臟六腑將人體極其複雜的有機整體聯繫起來，各組成部分之間，結構上不可分割，功能上相互為用，代謝上相互聯繫，病理上相互影響。



1. 五 臟

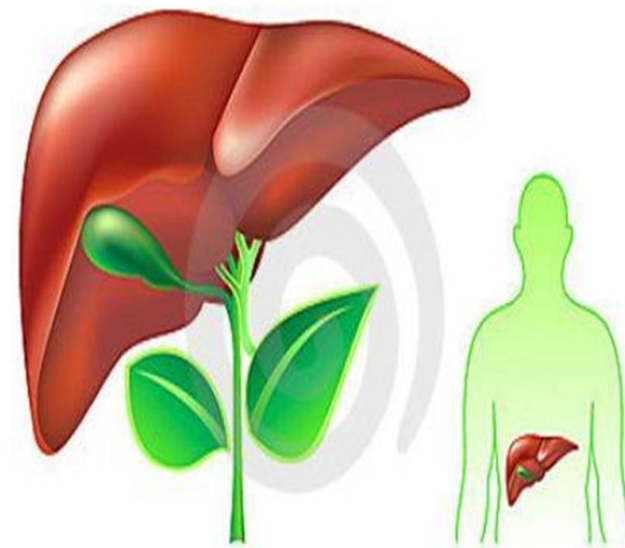
肝 “肝者，將軍之官，謀慮出焉”。

功能：主藏血；主疏泄。

特性：

屬木，藏喜條達，惡抑鬱
與春相應。

肝系：膽、目、筋、爪等。





心 “心者，君主之官，神明出焉。” (心包)

功能：主血脈；主神志

特性：

屬火，陽臟主陽氣，
與夏氣相通

心系：小腸、脈、面、舌。



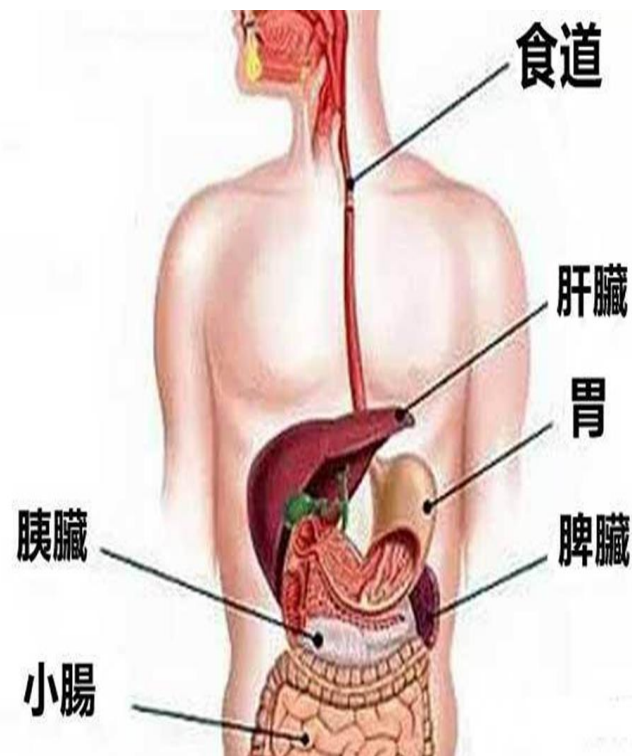


脾 “倉廩之官，五味出焉”

功能：主運化；主升清；主統血；
特性：

屬土，宜升則健，喜燥惡濕
後天之本。

脾系：胃、肉、唇口等。



肺 “相傳之官，治節出焉。”

功能：主氣司呼吸；

主宣發肅降；

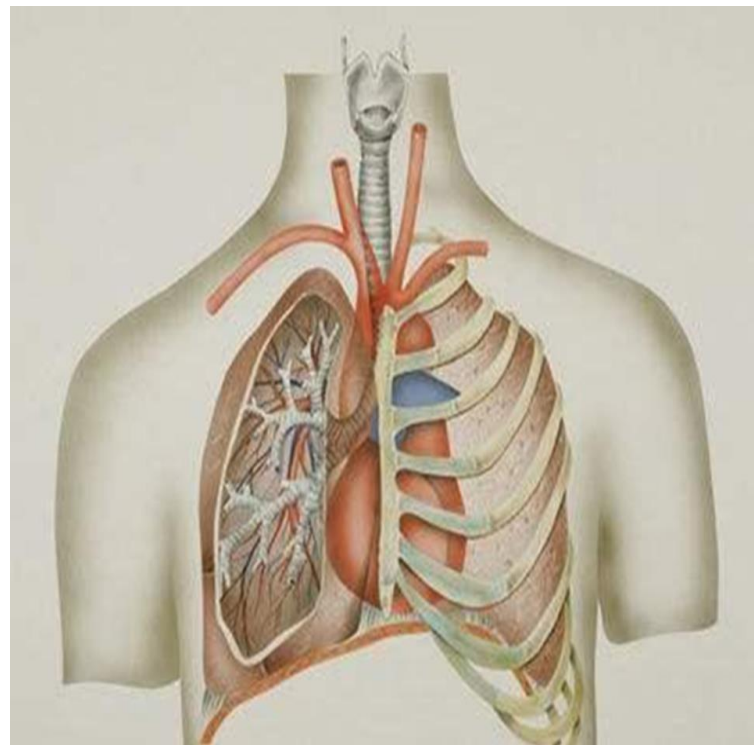
通調水道；

朝百脈主治節；

助心調節氣血運行；

特性：屬金，清虛嬌臟，喜潤惡燥，與秋氣相應。

肺系：大腸、皮、毛、鼻等。



腎 “腎者作強之官，伎巧出焉”

功能：藏精、主生長發育與生殖；
主水；主納氣；

特性：

屬水，主封藏，先天之本。
與冬氣相應。



腎系：膀胱、骨髓、腦、髮、耳等。



2. 六腑

小腸 —— 接受食物後分別清濁；

膽 —— 分泌膽汁，助消化食物；

胃 —— 受納食物，經脾將營養輸出，供養全身；

大腸 —— 傳導糟粕，從肛門排出體外；

膀胱 —— 貯藏、排洩尿液。



三焦 —— 通行元氣，總司氣機氣化，水液運行通道，
不是一個獨立的臟器主體。

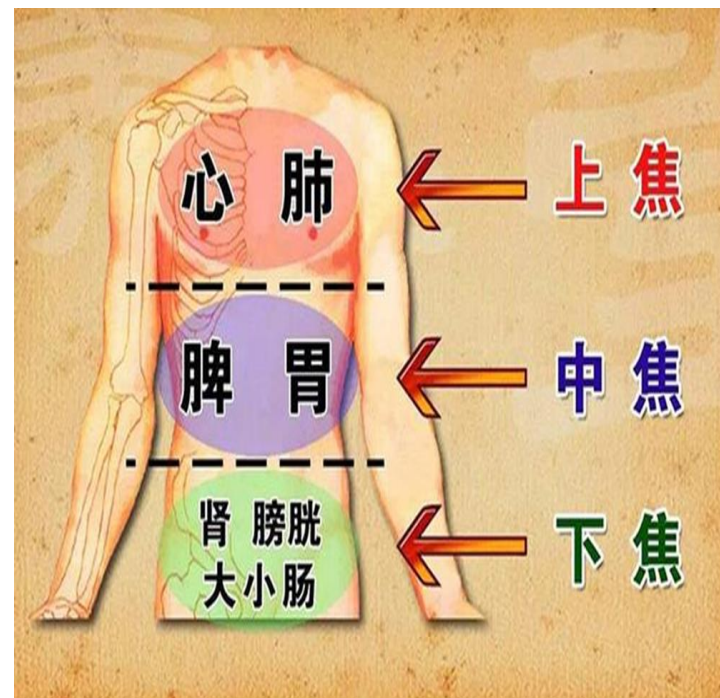
按臟腑部位功能分為三個部位：

上焦 —— 心、肺

中焦 —— 脾、胃

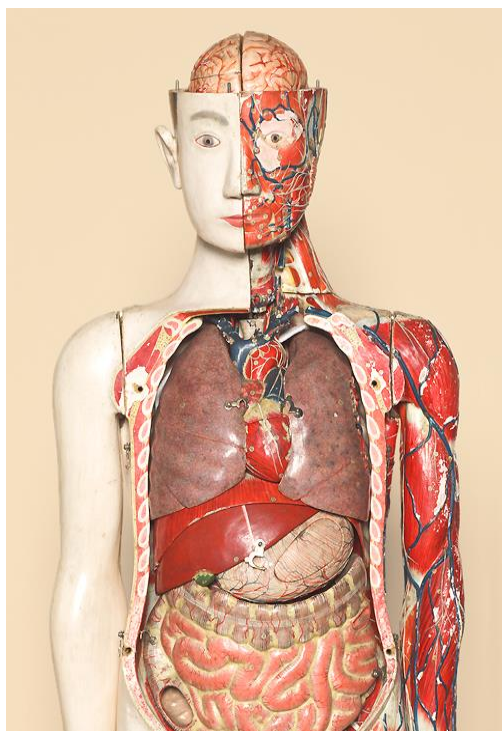
下焦 —— 肝腎、

大小腸、膀胱





人體以五臟為中心的功能系統



心 — 小腸 — 脈 — 舌 — 面 — 汗

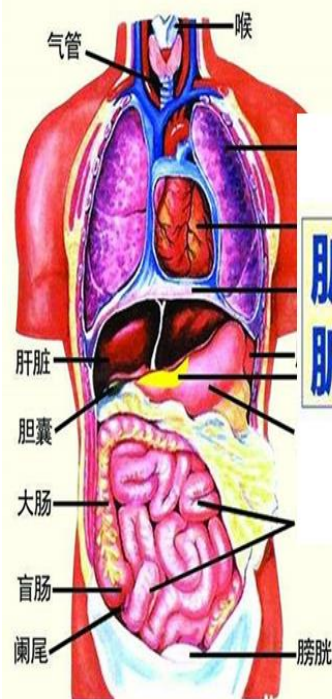
肝 — 膽 — 筋 — 目 — 爪 — 淚

脾 — 胃 — 肉 — 口 — 唇 — 涎

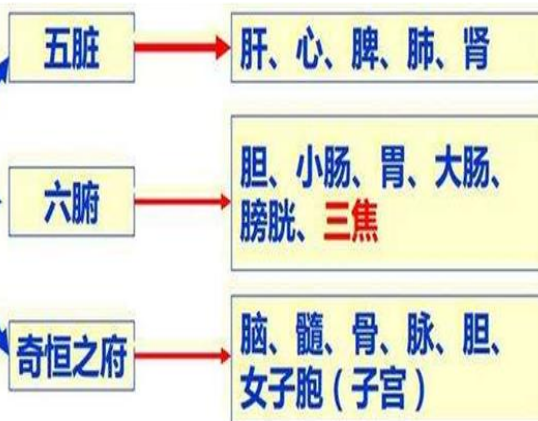
肺 — 大腸 — 皮 — 鼻 — 毛 — 涕

腎 — 膀胱 — 骨髓 — 耳 — 髮 — 唾

人体 五脏六腑图

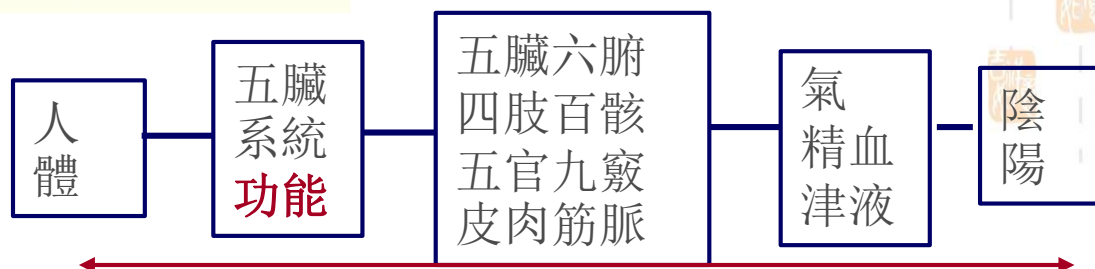
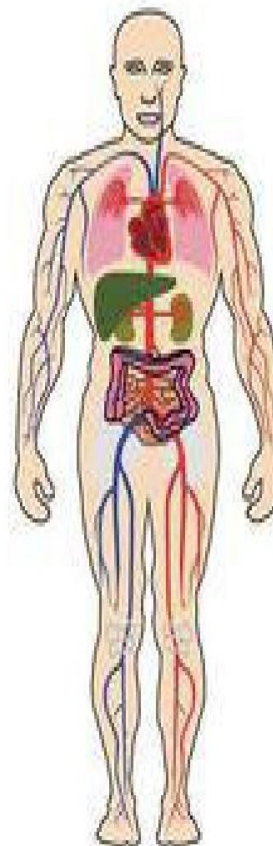


脏腑



人体组成的基本结构

构成人体的基本单位是**细胞**，细胞组合成**组织**，并构成**器官**，**器官**又合成**系统**，多种**器官**和**系统**构建成了复杂的人体。





綜上：

中醫學的臟腑，除指解剖學的實質器官外，更重要的是對人體生理功能和病理變化的概括。

雖然中醫的臟腑與現代醫學中的臟器名稱大多相同，但其概念、功能並不完全一致，兩者不能等同。





了解五臟六腑

——五臟相關，整體相連

一.中醫臟腑整體觀念



1. 五臟為中心的系統結構，構成有機整體

心系： 心— 小腸 —脈 — 舌 —面 —神—喜

肝系： 肝— 膽 —筋 — 目 —爪 —魂—怒

脾系： 脾 — 胃 —肉 — 口 —唇 —意—思

肺系： 肺 —大腸 —皮 — 鼻 —毛 —魄—憂

腎系： 腎 —膀胱—骨髓—耳 —髮 —志—恐

臟

腑

肺

大腸

心

小腸

脾

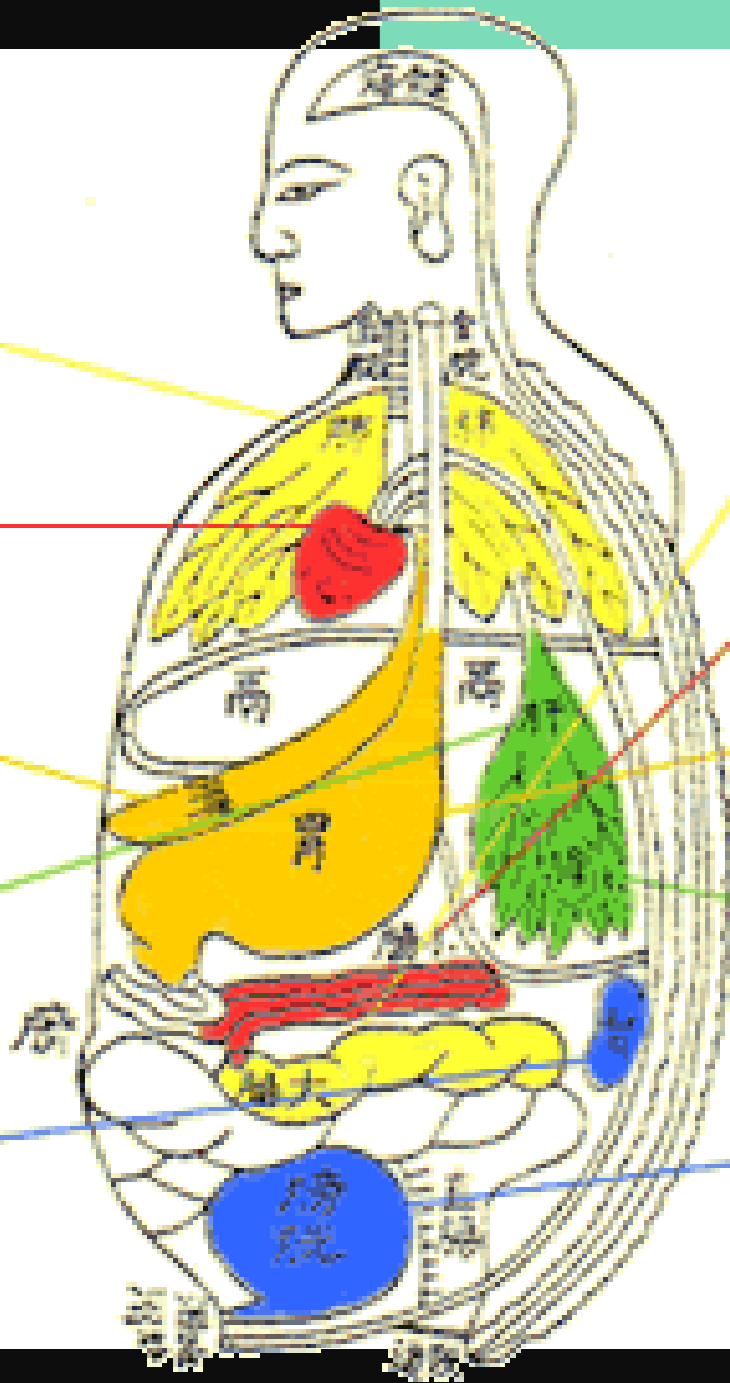
胃

肝

膽

腎

膀胱



2. 五臟與六腑

心 與小腸相表里

心之陽氣下降小腸，
助小腸別食物精華和糟粕。

- 心火過盛，移熱於小腸，
見小便短赤、灼痛、尿血等；
- 小腸有熱，可引起心火亢盛，
心中煩熱、面紅、口舌生瘡。

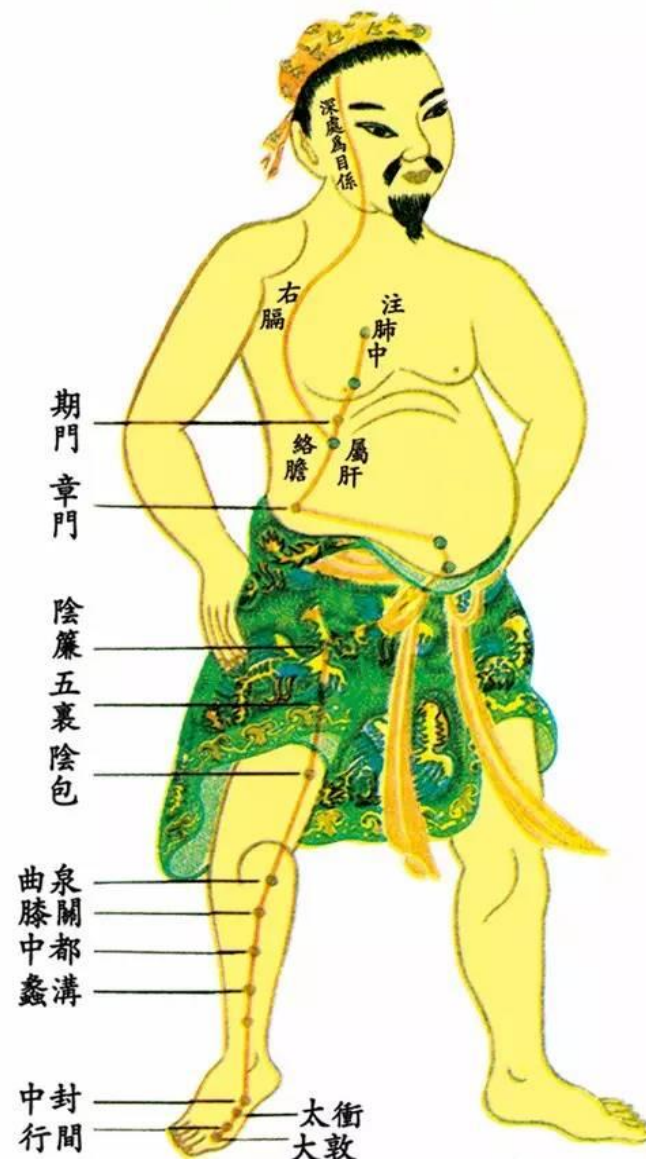


肝 與膽相表裡

肝之主疏泄，助膽汁排泄，
調精神情志，決斷人之勇怯。

- 肝疏泄失常，膽汁不利，
見腹脹、口苦；
- 膽排泄不利，肝氣不暢，
見胸脅脹痛；
肝膽濕熱見黃疸、口苦。

足厥陰肝經



脾 與胃相表裡

後天之本，胃納脾運，
脾升胃降，燥濕相濟則體健。

- 脾失運，胃不和，食後腹脹；
胃不降，脾不升，噯氣嘔吐。
- 脾虛不運，大便溏；
胃虛不納，不欲食。



肺 與大腸相表裡

大腸傳導有賴於肺氣肅降，
肺氣肅降則大便傳導如常。

- 肺氣不宣，咳喘，肺失肅降，大腸積滯則便秘；
- 腸道積滯，大便不通，肺氣上逆，見胸悶氣喘。



腎 與膀胱相表裡

腎主水，司開合，膀胱氣化有耐腎氣盛衰；膀胱開闔有度，則助腎主水如常。

- 腎氣虛失固，小便頻遺或失禁；
- 膀胱濕熱日久，熱傷陰，濕傷陽，見腎虛腰痛。



五臟五行相關圖



二. 五臟相關——五行（五種物質運動變化）

木 — 生長、生髮、柔和、條達舒暢

火 — 溫熱、升騰、明亮

土 — 生化、承載、受納

金 — 清潔、清肅、收斂

水 — 寒涼、滋潤、向下運行

相生
相剋



三. 五臟與自然環境的統一性

- 《靈樞》 “人與天地相參也，與日月相應也。”

中醫認為：人體不僅本身是一個有機整體，而且與自然環境保持著統一性。人賴自然環境以生存，人的生命活動規律必然受自然環境的制約和影響；機體對自然環境的影響，也必然要作出相應的反應。



- 五行學說將自然界的五時、五方、五氣、五化等與人體五大功能系統密切聯繫，構成了人體內外環境相應的統一體。
- 五臟與五時之氣是相互通應的，如心通於夏氣，肺通於秋氣，腎通於冬氣，肝通於春氣，脾通於長夏。

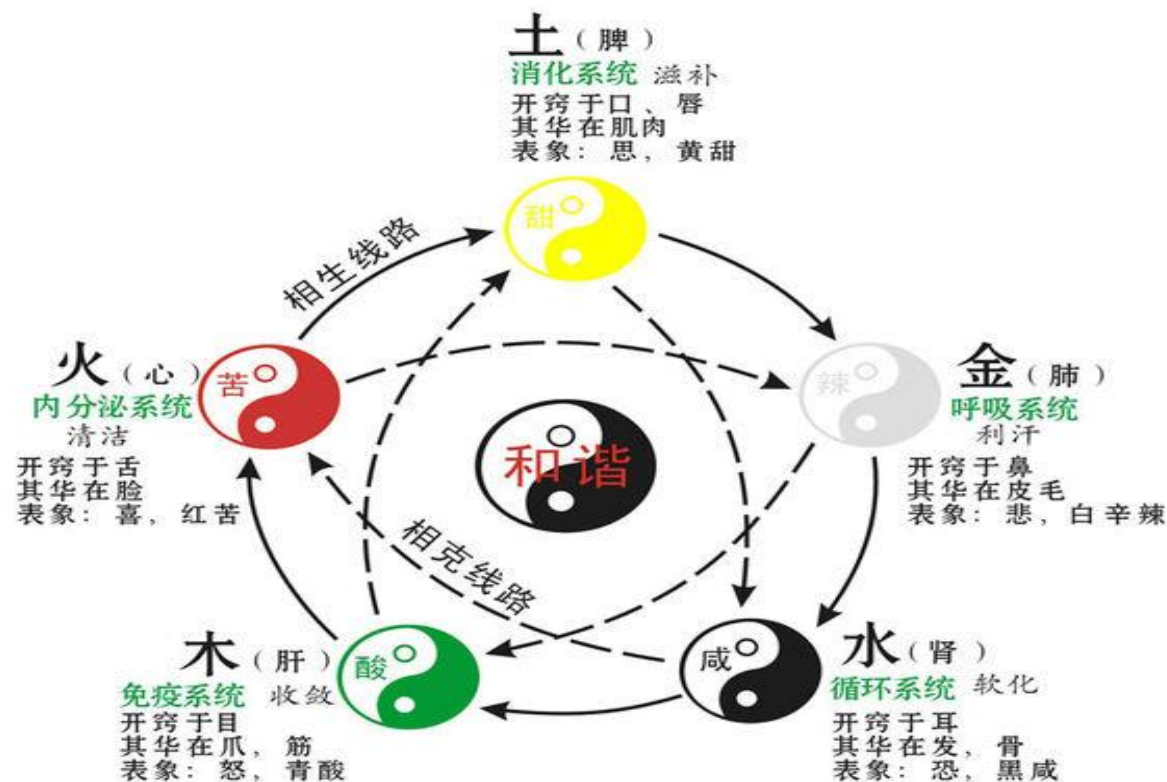
自然界五行与人体

五行	五脏	五腑	五季	五方	五官	五体	五味	五情	五化	五气	五色	五谷
木	肝	胆	春	东	目	筋	酸	怒	生	风	青	麦
火	心	小肠	夏	南	舌	脉	苦	喜	长	暑	赤	黍
土	脾	胃	长夏	中	口	肉	甘	思	化	湿	黄	稷
金	肺	大肠	秋	西	鼻	皮毛	辛	悲	收	燥	白	稻
水	肾	膀胱	冬	北	耳	骨	咸	恐	藏	寒	黑	豆

天地人的自然关系，人与自然在五行中的对应关系

自然界							五行	人体						
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五腑	五官	五体	五志	五声	变动
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌	移
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭	咳
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

中医脏腑理论



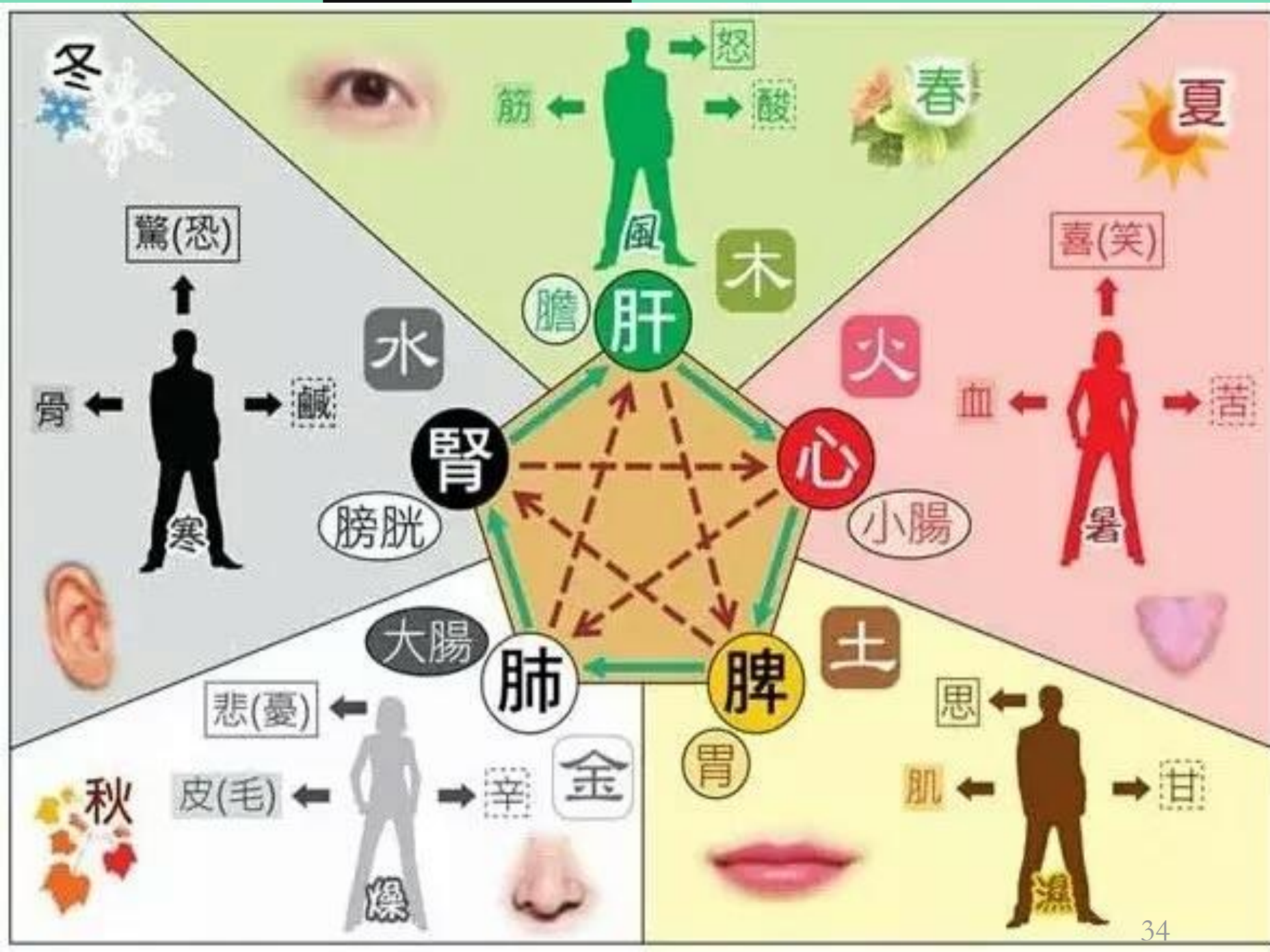
五行：木
季节：春
气候：风
情绪：怒
五脏：肝
腑：胆
色：绿
味：酸
五官：目
形体：筋

火夏热喜心小肠
红苦舌动脉

金秋燥悲肺大肠
白辣鼻皮肤

水冬冷恐肾膀胱
黑咸耳骨骼

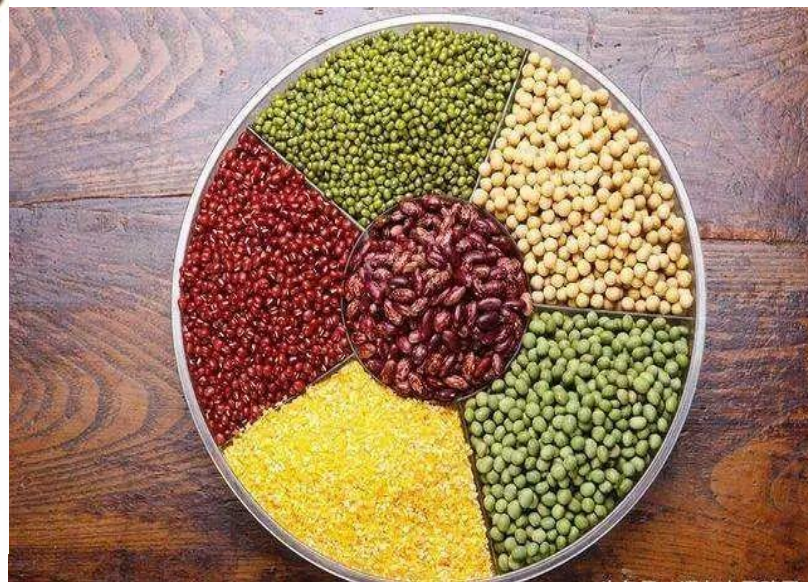
土长夏湿忧脾胃
黄甜口肌肉





調理五臟六腑

—— 天人合一，身心健康





《素問·上古天真論》

“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”



一. 起居有常，不妄作勞

1. 起居有常

五臟六腑在24小時不同時段，執行不同功能。

應時調養，以利五臟六腑正常運化，有助人體養生保健。





子時（晚上11時-凌晨1時）：

膽 宜 睡眠，修養；
忌 宵夜，熬夜。



丑時（凌晨1-3時）：

肝 宜 熟睡，解毒；
忌 飲酒，熬夜。
違則易患肝病，長斑。





寅時（凌晨3-5時）：

肺 宜 深睡；
忌 晨練、勞作。



卯時（早上5-7時）：

大腸 宜 飲水、排便；
忌 暴飲暴食。





辰時（早上7-9時）：

胃 宜 接納食物；
忌 不吃早餐。



巳時（早上9-11時）：

脾 宜 鍛鍊，大腦活躍；
忌 辛辣、過補。





午時（早上11時-下午1時）：

心 宜 午睡養神；

忌 多食少動，衍生心臟、三高病變。



未時（下午1-3時）：

小腸 宜 喝水飲茶助吸收；

忌 午餐過晚。





THE UNIVERSITY OF HONG KONG
SCHOOL OF CHINESE MEDICINE
香港大學中醫藥學院

申時（下午3-5時）：

膀胱 宜 補水排尿；
忌 憋尿。



酉時（下午5時-晚上7時）：

腎 宜 適時運動；
忌 過勞，以助遠離腎疾。





戌時（晚上7-9時）：

心包 宜 餐後散步；
忌 晚餐油膩，劇烈運動。



亥時（晚上9-11時）：

三焦經 宜 房事有度，準備入睡；
忌 睡前多飲。



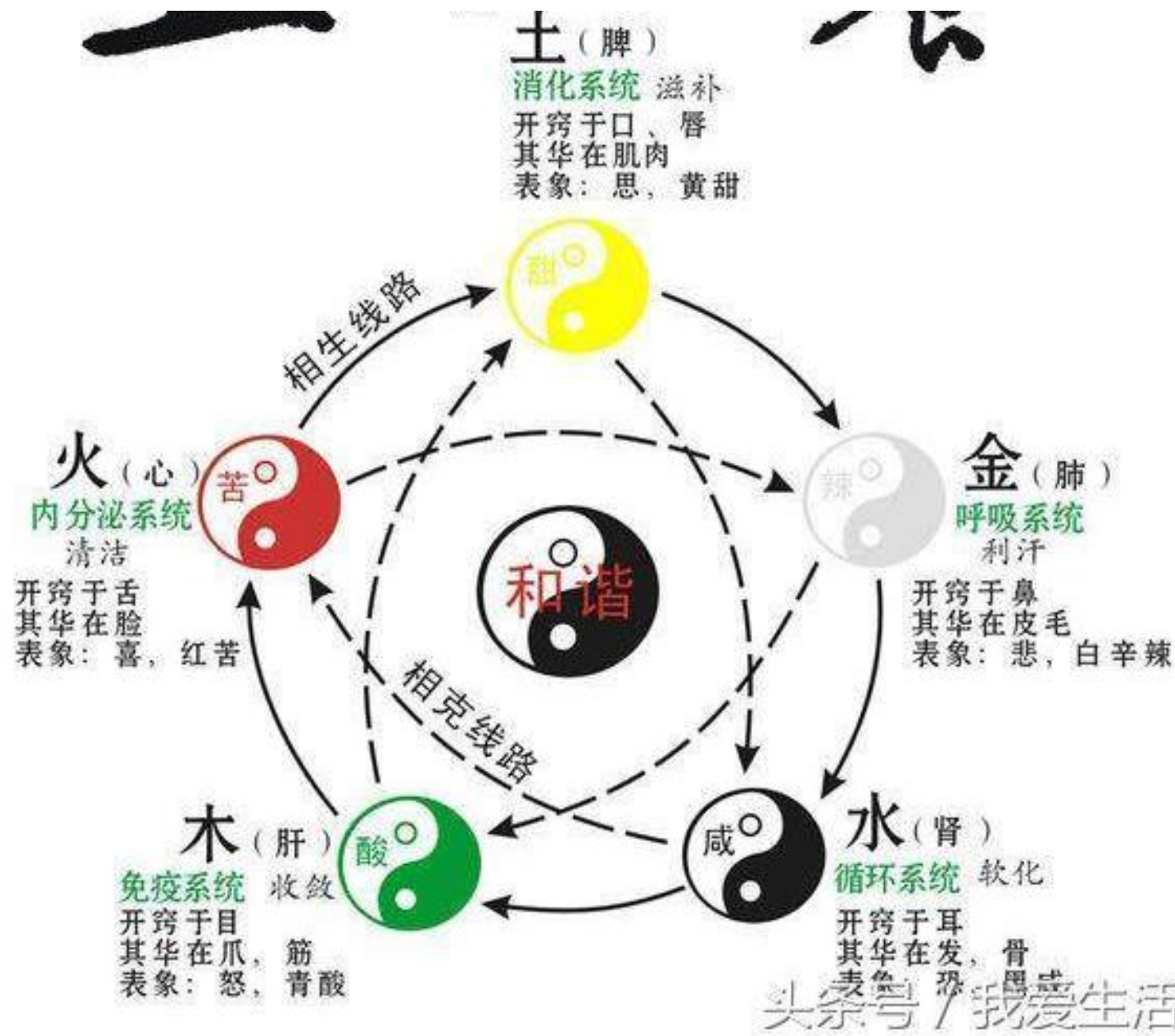


2. 不妄作勞

久視傷血；久臥傷氣；久坐傷肉；久立傷骨；
久行傷筋；久聽傷神；久聞傷心；久思傷眠。

與五臟相關







二. 飲食有節，利身益壽



五穀雜糧

五色潤五臟





1. 五色相配潤五臟



綠色食物入 肝

疏肝柔肝

消除疲勞



陈煜说

如 綠豆、綠葉蔬菜：如菠菜、薺菜、西蘭花
蘆筍、黃瓜、薄荷等。

紅色食物入 心

益 氣
生 血
補 陽



如 紅豆、紅棗、牛肉、番茄、山楂
大棗、番茄、草莓、楊梅等。

黃色食物入 脾
調 節
新陳代謝



如 南瓜、地瓜、玉米、黃豆，木瓜、
橙子、胡蘿蔔、山藥、薏苡仁等



白色食物入 肺

養肺潤肺



如：白蘿蔔、百合、銀耳、山藥、冬瓜、大米
白麵、乳製品、杏仁、白果等



黑色食物入 腎

增強腎氣

保健養顏

抗衰防癌



如： 桑椹、茄子、海帶、香菇、黑芝麻
黑木耳、 黑米、黑豆、黑枸杞等。

2. 五味相宜調五臟

酸入肝： 酸能有收斂，肝火盛傷陰，酸味食物，如葡萄、山楂、酸橙等補肝陰。

辛入肺： 辛能發散，寒邪犯肺，用蔥薑等辛味之品來散風寒，宣發肺氣。

苦入心： 苦味能清熱瀉火，吃苦杏仁、苦瓜，可清心火。

鹹入腎： 鹹為至陰之味，與腎氣相通，可滋養腎精，通便。

甘入脾： 甘味能滋養補脾，緩急潤燥，助脾運化。木耳、蘋果、西瓜、紅棗等屬甘味食物。

五行五色味季五臟六腑



舌尖：心肺

舌边：肝胆

舌中：脾胃

舌根：肾

五味相宜調五臟



3. 五味過偏傷五臟

“味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕；



味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑；

味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡；

味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚；

味過於辛，筋脈沮馳，精神乃央。”

《素問·生氣通天論》



三. 天人相應，身心健康

1. 順應四季養五臟

順應自然界春夏秋冬四時生、長、化、收、藏的規律：春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎，四季養脾胃，保養五臟精氣神，方能身體健康。



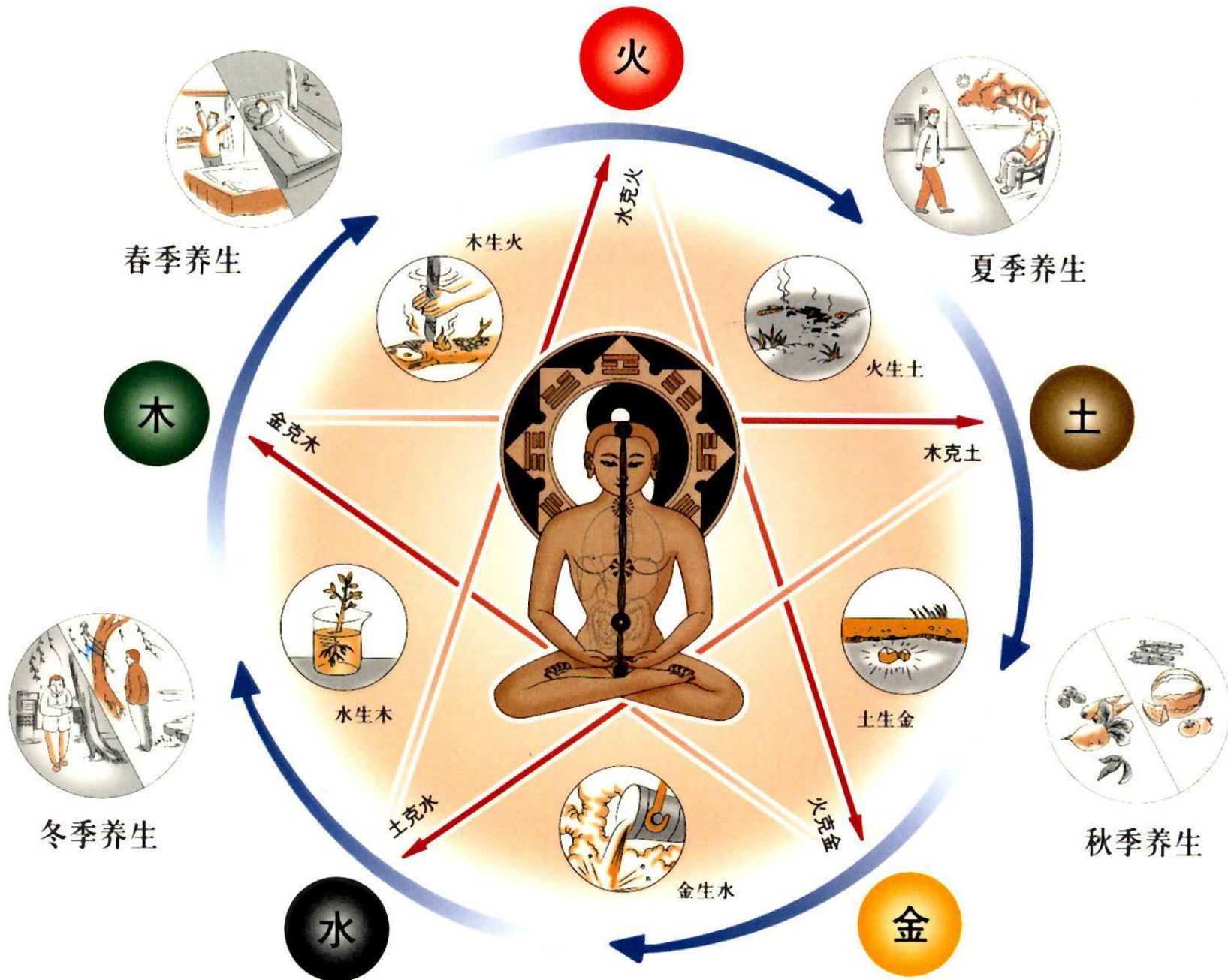
Long hot summer 长夏养脾

Health Preserving
of Traditional Chinese Medicine

脾出現陰陽失調時，腹脹，
腹瀉、便秘、口唇潰瘍、月經少、
痛經等。

脾主運化，統攝血液。體合
肌肉而主四肢，在竅為口，其華
在唇，在志為思，在液為脹。







2. 精神內守護五臟

七情: 喜、怒、憂、思、悲、恐、驚
五志: 怒、喜、思、憂、恐

“怒則氣上”

“喜則氣緩”

“悲則氣消”

“恐則氣下”

“驚則氣亂”

“思則氣結”。





情志過度，傷氣生疾

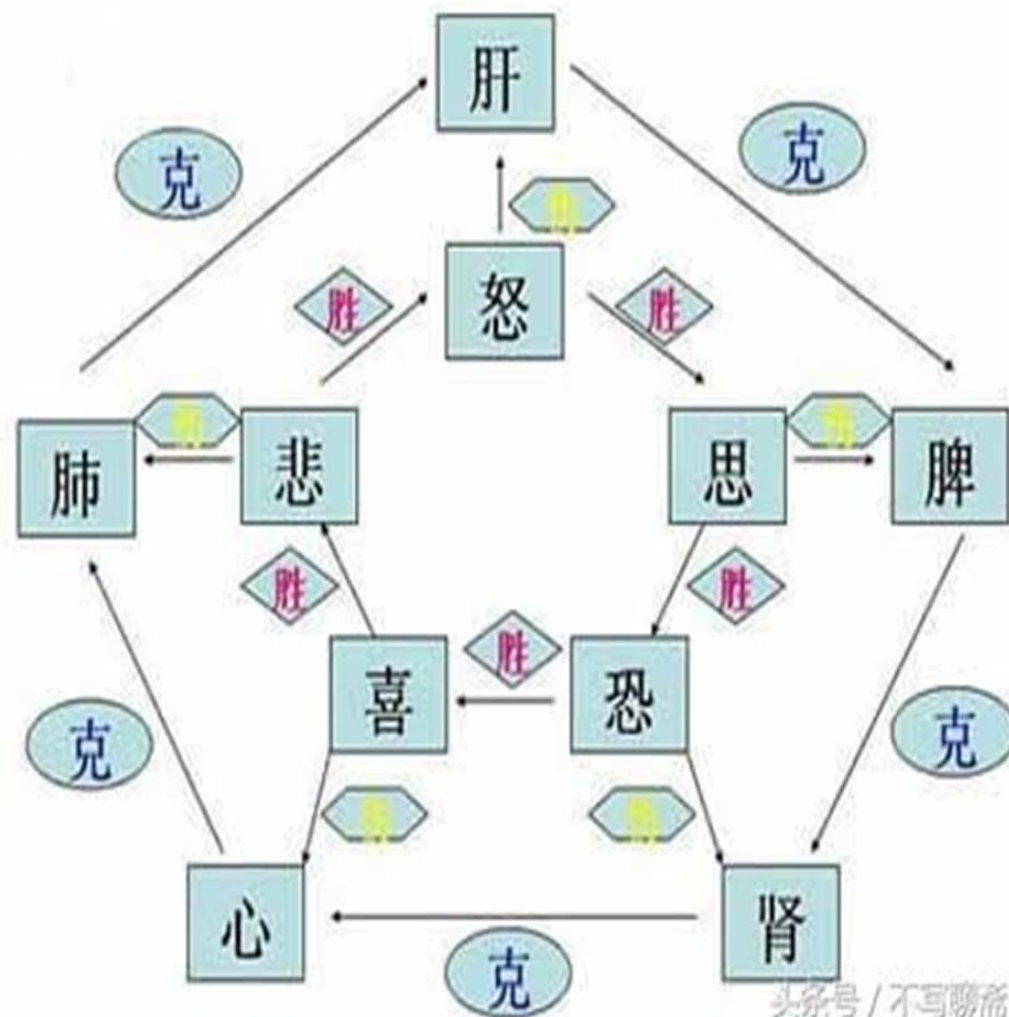
“怒傷肝，悲勝怒”

“喜傷心，恐勝喜”

“思傷脾，怒勝思”

“憂傷肺，喜勝憂”

“恐傷腎，思勝恐”。



头条号 / 不写聊斋

精神內守，病安從來





《素問·上古天真論》

“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去”

“ ... 虛邪賊風，避之有時，恬惔虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。”

Thanks for listening !

PHOTO: WWW.GOOGLE.COM

