



光鹽社

月訊

2017年7月

以愛心知識為基礎，關懷服務弱勢群體，促進全人健康，更新我們社區

免費兒童發展檢測

光鹽社即日起將提供免費兒童發展檢測。檢測內容是依照兒童年齡發展歷程的各階段發展所設計的檢測量表。透過檢測，父母能了解子女的身體發展，語言發展，認知能力，學習能力與社交能力。

歡迎六個月到六歲的兒童參加免費檢測服務。請報名預約。預約電話713-988-4724



光鹽社健康講座

08/05/2017(六)

下午2:00~4:00

華人聖經教會

6025 Sovereign Dr.
Houston, Texas 77036

題目：膝關節疼痛

講師：栗懷廣 醫師



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

光鹽社免費乳房攝影

• 免費資格：年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。

• 有保險者亦可申請，但需先核對保險資料。

»時間：2017年9月9日 (SAT)

»地點：光鹽社辦公室 (中華文化中心)

»地址：9800 Town Park Dr #255,
Houston, TX 77036



因需事先申請及核對保險資料！

請於8/23之前向光鹽社報名

詳細內容諮詢：光鹽社(713)988-4724

光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050)

主持人李論 戴秋月 戴禮約

時間：每週一上午 9:30-10:00

8月7日 偉大傳道者慕迪見證一

8月14日 偉大傳道者慕迪見證二

8月21日 從應許到進入應許之地

8月28日 爭戰得勝的秘訣

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間：每週一至五下午3:00-3:30

感謝

感謝Susan G. Komen Houston的贊助，光鹽社得以提供關懷小組及各種服務，Komen Houston致力於維護男性及女性的健康，提升民衆對乳癌的意識，同時協助地區組織提升改善醫療服務可近性，以幫助無法負擔乳癌治療費用的民衆。

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment.



目錄

封頁	1
針對乳腺癌/宮頸癌患者的政府醫療補助政策更新	2
理事長的話	4
食品和藥物管理局討論小組建議批准基因改造白血病療法	5
光鹽社首屆赴美就醫家庭聯誼會暨海外就醫公益講座	5
高血壓與腎臟病	7
封底	8

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖
劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫
黃嘉生 潘敏 許重一

理事長 袁昶黎

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 鄧福真 孫威令 黃頌平
戴秋月 趙耿偉

執行長 孫紅濱

職員 陳邱梅 林莉婷 何淑坤
趙小江 邱月香 葉晉嘉 陳京之
陳怡姣 邱銳勤 陳苡倫

癌友關懷 鄧福真 趙小江 鄭曉紅
宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲
林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民
黃玉玲 楊姝 李筱梅 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約
江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平

粵語飛揚 岑振強 方方 陳瑞珮

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

东南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜
劉會緣 李筱梅 袁昶黎

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業
Kathy Cheng



8月份節目表：(STV15.3)

主持人 孫威令、孫明美

8月1日 憂鬱症的診斷和治療

柴宏 小兒精神科

8月15日 壓力管理全方面

陳康元醫師、王琳醫生

時間：每月第一和第三週週二

下午 7:30 - 8:30

光鹽社西北辦事處

8月26日 星期六 下午2:00-4:00pm

[現代中醫經絡穴位的新知與科技]

陳醫萍中醫師

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229

針對乳腺癌/宮頸癌患者的政府醫療補助政策更新

陳京之

從 2017 年 9 月開始，德州衛生與公眾服務委員會（衛生與人類服務委員會，簡稱 HHSC）將把所有獲取乳腺癌/宮頸癌醫療補助（乳腺癌和子宮頸癌，簡稱 MBCC）的患者從原先的傳統 Medicaid 移動到稱為 Star + Plus 的管理式健保（managed care）項目下。

以下為改變前後 MBCC 實行方式和涵蓋內容將有以下變化。總體來說，新的管理式健保將幫助乳腺癌/宮頸癌患者更方便地得到足夠且高質量的醫療服務。保險將涵蓋所有與疾病及預防相關的必要醫療相關支出，不限於乳腺癌和子宮頸癌相關醫療服務。

	9/1之前的MBCC（傳統 Medicaid）	9/1開始的MBCC（管理式健保）
付費方式	醫院/診所直接發送賬單給Medicaid 部門	醫院/診所直接發送賬單給患者選定的保險公司方案
保險涵蓋範圍	所有有必要的醫療方面支出，不限於與乳腺癌或宮頸癌相關的治療	不變
家庭醫生(Primary Care Provider)	沒有指定家庭醫生，病人需自己尋找專科醫生就醫，並且自己匯總管理所有醫療服務記錄。	選擇保險公司網絡內的家庭/內科或腫瘤科主治醫生為家庭醫生。家庭醫生掌握病人醫療服務資訊的匯總，在有需要時為病人轉介專科醫生，確保病人更便捷地獲取足夠且高質量的醫療服務。
服務協調人 (Service Coordinator)	無	保險公司為每位患者指定一位服務協調人。該協調人可協助患者更新MBCC保險，獲取長期服務和其他支持（如醫療交通協助），轉換到其他健保項目（如Medicare）。服務協調人每年至少向患者提供提供一次電話訪問及當面拜訪。
保險計劃額外優惠	無	病人根據選擇的保險公司，可享受該公司提供的額外優惠計劃，如短期暫替照顧（Respite Care），視力檢查配鏡優惠等。

目前德州地區與政府合作提供 MBCC 醫療補助的保險公司有三家：Molina、United Health Care、Amerigroup。其中，MD Anderson 癌症中心只接受 United Health Care 的保險。已經獲取 MBCC 的患者，在 2017 年 5 月至 6 月期間已經收到了由 HHSC 寄出的選取保險信件，可以從以上三家保險公司中選取一家。若 8 月 14 日前，MBCC 患者仍未選擇保險計劃，HHSC 則會隨機將患者加入一家保險公司，並分配一位家庭醫生，但是患者之後仍然可以隨時聯繫州政府 MBCC 保險專線 MAXIMUS (1-877-782-6440) 更換保險公司，或聯繫保險公司更換家庭醫生。

還未獲取 MBCC 的患者如果符合以下條件，也可以申請：

- 患者正在接受乳癌或者宮頸癌治療
- 患者年齡不超過 64 歲
- 收入不超過 200% 聯邦貧困線，具體見右表
- 為美國公民或合法居民
- 為德州居民

家庭人口數	收入最高線
1	\$24,120
2	\$32,480
3	\$40,840
4	\$49,200
5	\$57,560
6	\$65,920
7	\$74,280

不同於醫療補助或 CHIP 的申請，MBCC 的申請必須在當地與乳癌與宮頸癌服務（BCCS）的合作診所內完成，不可通過當地 HHSC 辦公室或網絡申請。患者可以在 <https://www.healthytexaswomen.org/find-a-doctor> 網站內，在服務下選乳腺癌和子宮頸癌的醫療補助，輸入郵編或地址，便可找到距離自己較近的合作診所。

其他與 MBCC 有關的問題，可參考 <https://hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/programs/medicaid-breast-cervical-cancer-program-managed-care-expansion>，或致電光鹽社 713-988-4724。

——理事長的話

光鹽社之異象——袁昶黎長老

“沒有異象，民就放肆；惟遵守律法的，便為有福。”（箴言29:18。）

基督徒光鹽社今年(2017)正值20周年感恩! 感謝神帶領啓示我們向前5年, 乃至下一個20年的異象! 經過現任及前幾任資深理事同工集思禱告, 凝集共識-光鹽社需要在基督耶穌的根基上繼續發展建造, 包括光鹽社提升社區服務之轉型及興建有自己場地的光鹽之家。異象(是什麼, what?) 是由神啓示而來, 及從我們為何(why)存在之使命衍生出來的。

光鹽社使命—建立—非宗派的基督徒社團, 遵行聖經教訓-基督徒是世上的光與鹽: (1). 關懷及照顧社區上有特殊需要的人- 包括殘障者. (2). 響應及倡導符合聖經原則的公共政策. (3). 見證主耶穌基督為我們受死及復活的福音. 簡言之, “以愛心知識為基礎, 關懷服務弱勢群體, 促進全人健康, 更新我們社區。”!

懇求神賜同工更有屬天之智慧, 羣策羣力去制訂及執行策略及計劃(how?); 同時更能熱心投入關懷服務眾教會及社區, 努力傳福音, 成為名符其實的光和鹽, 榮歸天父!

食品和藥物管理局討論小組建議批准基因改造白血病療法

作者 DENISE GRADY 翻譯 陳京之 2017年7月12日

一個食品與藥物管理局 (FDA) 討論小組於週三開啟了醫學新時代, 一致提議該機構批准首例在基因上改造病人自身細胞來對抗癌症並將自身細胞改造成科學家所稱的“活藥物”從而大力加強免疫系統來關閉疾病的治療方法。

如果FDA接受此建議, 那麼很有可能這項治療會成為首項進入市場的基因療法其他情況也有可能出現: 為了達成此里程碑, 研究者和藥品公司幾十年來一直在激烈的競爭中製藥。公司諾華 (Novartis) 已經準備好在競爭中拔得頭籌。諾華的治療是針對一種類型的白血病, 它也在幾百位病人身上研發針對另一種白血病, 多發性骨髓瘤和侵襲性腦腫瘤的類似治療方案。要使用這項技術, 每位病人都要進行分別的治療 - 他們的細胞在一個認證的醫療中心被取出, 冷凍, 運送到一個諾華工廠來進行解凍和處理, 再冷凍, 並運送回治療中心。每一劑成品都為研究中本因為其他治療方式失敗而面臨著死亡的數十名患者帶來了長期的緩解期, 以及治愈的可能性。這個討論小組建議批准在3至25歲, B細胞急性淋巴細胞白血病已經抵觸治療或者復發的兒童和年輕人中進行這項療法。其中一位患者, 現在12歲並且是第一個被植入改造後細胞的Emily Whitehead, 與她的父母一起出席了這個討論小組的會議, 來倡議FDA批准這個拯救了她生命的藥物2012年, 時年六歲的她在費城兒童醫院 (費城兒童醫院) 的一項研究中接受治療。嚴重的副作用 - 肆虐的高燒, 急速下降的血壓, 肺充血 - 幾乎要了她的命。但是她的癌症消失了, 並且保持如此。“我希望有一天, 你們諮詢委員會的所有人都可以告訴你你家庭的”我的相信, 這項治療一經批准將拯救世界各地數千名兒童的生命”Emily的父親湯姆懷特黑德對討論小組這樣說。幾代人: 在結束使用如化療和放療這樣有毒性的標準治療, 並將血癌變為一種可治療的疾病, 甚至使大多數人在復發後都能夠生存的改變過程中, 你曾經是其中的一部分”。諾華向FDA呈現的主要證據來自於一項研究, 其中有63位患者從2015年4月到2016年8月接受了治療他們中的52人, 或者82.5%的患者, 進入了緩解期。 - 。這個數字對如此嚴重的疾病來說是一個高比例另外的11人死亡。

“這是一個新的世界, 一種令人興奮的療法, ”白血病和淋巴瘤協會首席醫務官Gwen Nichols這樣說, 他所在的此協會為導向此療法的研究提供了部分經費。下一步, 她說, 將是決定“我們可以把這種療法和什麼相結合, 以及是否有一種方法在未來使用這種療法來醫治疾病不那麼嚴重的患者, 這樣他們的免疫系統狀況更好, 真正能夠對抗疾病。”她說, “這是大事的開始”。在會上, 專家小組沒有質疑這項治療方案在無望的個案中拯救生命的潛力但是他們對於潛在的副作用提出了顧慮 - 短期的擔憂是在

於像艾米麗當時經歷的那樣的急性反應，長期的擔憂是在於輸入的細胞是否可能在幾年後引起繼發癌症或者其他問題。腫瘤學家已經學會了如何治療急性反應，而且目前為止長期的問題還沒有被發現，但是這項研究還沒有經過足夠長的時間來排除這些問題的可能性。接受這項治療的病人將被記錄在註冊表中並被追蹤15年。被稱為“生物製劑”的涉及活細胞的治療，通常比標準藥物更難製造，討論小組成員也對諾華公司是否能夠在擴大操作的情況下生產出一致的治療藥物且維持其質量表示擔憂。另一位參加會議的家長，Don McMahon，描述了他兒子Conner從3歲開始，12年來被嚴重和復發的白血病纏身的艱難歷程。McMahon先生展示了Connor在治療中光頭而被插管的痛苦照片。他補充道，化療使他的兒子失去了生育功能。

一年之前，這家人得知這項細胞療法的時候正在為骨髓移植做準備，隨後康納便在杜克大學接收了細胞治療。那以後他便重新開始打曲棍球。與需要作數十個腰椎穿刺和痛苦的骨髓試驗的標準療法相比，T細胞治療更容易耐受，McMahon先生這樣說，並且敦促小組投票通過這項治療。第三位家長，Amy Kappen，也建議批准這項療法，儘管她5歲的女兒Sophia在接受了細胞療法後仍然去世。但是這項療法的確減輕了她的症狀，並且給了她額外的幾個月壽命。Sophia的疾病更嚴重許多，Kappen女士認為，如果索菲亞可以早些接受這項治療，她有可能活下來。“我們希望更多的家庭在孩子們與邪惡的疾病搏鬥時能有更長的時間陪伴他們，我們的孩子們值得擁有這樣的機會”，她說。這項療法由賓夕法尼亞大學的研究者們開發，並且被授權給諾華公司。治療的使用一開始不會被廣泛使用，因為這種疾病並不常見。這種疾病只每年對5000人產生影響，其中的大約60%是兒童和年輕人。大多數的孩子被常規療法治愈，但是15%左右的個案 - 就像艾米莉和Connor--他們的疾病對常規治療沒有反應，或者復發。分析師預測這些個人化的療法花費可高達30萬美金，但是諾華公司的一位發言人，Julie Masow，拒絕給出精確價格。儘管這個數字看上去很高，但是癌症患者通常數年來忍受昂貴的治療和反復的住院，其花費最終會甚至更高。因為這項治療複雜，而且病人需要專業護理來應對副作用，諾華公司表示，他們一開始會把這項療法限制在30至35家醫學中心，那裡的員工會被訓練並且被批准管理此項治療。至於這項被稱為CTL019或者tisagenlecleucel的治療是否會在其他國家可用，Masow女士通過電子郵件說：“如果CTL019在美國獲得批准，是否接受國際病人將取決於各醫學中心的決定我們正在努力將CTL019帶到世界各地的其他國家。”她補充道，公司將會在近年晚些時候向歐盟提出批准使用這項治療的申請。到2016年11月下旬，研究中52名患者進入緩解期的患者中有11人出現復發0.29人仍舊處於緩解期。另外11人接收了進一步治療，例如骨髓移植0.1位患者沒有進行評估。3位復發的患者死亡，1位沒有復發的患者死於緩解期中接受的一項新治療緩解期長度的中位數仍舊不得而知，因為時間還沒有到：有些患者在最後檢查時仍然狀態良好。

研究者們還在為哪些病人可以放心地放棄進一步治療而哪些仍舊可能需要骨髓治療來取得大治愈可能進行辯論。這項治療要求取出病人的數百萬個T細胞 - 一種通常被稱為免疫系統衛士的白血球細胞 - 並在基因工程上改造他們來殺死癌細胞該技術採取殘存形式的可引起艾滋病的HIV病毒，將新的遺傳物質攜帶到T細胞中將它們重新編程。這個過程對T細胞進行渦輪增壓以攻擊乙細胞。B細胞是免疫系統的正常部分，在白血病中轉變成惡性腫瘤。改造後的T細胞然後被滴注回患者的靜脈，從那裡它們繁殖並開始與癌細胞鬥爭。

Carl H. June醫生，賓夕法尼亞大學該療法研發團隊的領袖，把渦輪增壓後的細胞稱作“連環殺手”。單個細胞可以摧毀多達10萬個癌細胞。因為這項治療破壞的不只是白血病乙細胞，還有幫助抵

禦細菌的健康細胞，患者需要治療來保護他們免於感染。所以他們會每幾個月接受免疫球蛋白的輸注。在研究中，為了治療重新改造T細胞的過程有時可耗時4個月，有些患者病得過於嚴重，以至於他們在細胞送回來之前就死亡了。在會議上，諾華表示周轉時間現在已經降至22天。這個公司也描述了當這項治療進行的規模更大時，將被使用來避免樣品混淆的條形碼和其它程序。邁克爾·維納，一位在基因與細胞技術和規範方面的律師和專家，同時是荷蘭&Knight律師事務所在華盛頓的合夥人說道，這些成果目前證明T細胞療法起作用的。“這項技術能夠通過批准意味著更多的人會進入這個領域，並且更多的公司會開始開發這些產品。”他補充道，“我認為我們正處於一個非常令人興奮的時期。”

12歲的Emily Whitehead與父母Tom和Kari Whitehead，與週二出席FDA（食品和藥物管理局）關於一項白血病治療的聽證會，這種治療曾拯救了Emily的生命。



原文鏈接：<https://www.nytimes.com/2017/07/12/health/fda-novartis-leukemia-gene-medicine.html?mwrsm=Email>

光盐社首届赴美就医家庭联谊会暨海外就医公益讲座

郑晓红



首届公益讲座主席池晓璋女士

当癌症这个陌生恐怖的词汇与自己或者自己的亲人牵扯在一起时，无一例外每人都会处于无比的惊恐中，不相信、不接受、恐惧、慌乱无助，这段路程是极其艰难痛苦的。当面临这个不幸的消息时，每个家庭最急迫的心愿就是要找到最先进、最好的、最适合的治疗方法。无疑最先进的医疗技术是去海外就医。但是由于大部分人不了解海外就医途径和渠道，往往会一筹莫展或者被一些不正确的资讯误导，会走很多的弯路。

有这样一群人，他们怀着对亲人的挚爱，带着希望，不远万里来到美国休斯敦医疗中心。但是因地域差异；文化差异，即使来到最好的医疗圣地——美国休斯敦医疗中心，这些病友家庭还是碰到了各种意想不到困难和问题。有幸的是在休斯顿治疗过程中，这些病友家庭得到了非盈利机构【光盐社】员工及义工的无私关爱和支持。这些病友家庭与这群具有大爱的

兄弟姊妹之间结下了胜似亲人的深情厚谊。光盐社的员工和义工们为这些来自世界各地的华人癌友家庭提供了大量的人道关怀。因为经历过人生的苦难，更加珍惜世间这份无缘无故的爱，更能理解病人疾苦。更因为被这份无私的爱所感动，很多人怀着感恩的心参与到爱心奉献的行列中。



2017年7月8日在广州举办的【光盐社首届海外就医家庭联谊会暨海外医疗公益讲座】就是在这些病友家庭大力支持下得以圆满完成。他们用不同的方式参与支持本次公益活动；有的赞助活动经费，有的奉献时间；做义工、提建议、出主意，每个家庭在接受爱和关怀的同时；也在传承爱；奉献爱，和光盐社的同工和义工一道加入的爱心奉献的活动中，将宝贵的海外就医经验整理出来，分享给那些需要这些资讯的病友家庭和愿意做公益事业的爱心人士，让更多的病友家庭得到最准确的海外就医流程和渠道，

指导正确的海外就医渠道。让更多的爱心人士了解正确的海外就医资讯，去帮助那些需要海外就医资讯的病人。



【参与者心得分享】

『历3年多的美国求医路，到全球顶级的休斯敦安德森癌症治疗中心求医，当中的徬徨悲伤，感动感恩实在令人落泪！今天我们有幸倾听了由她和美国就医时认识的病友家属，美国非营利机构光盐社的义工教授，以及美国家庭医生带来的无私的分享，认识美国的医疗体系和医疗文化，海外就医流程，如何在没有聘用中介的情况下自行求医等！感谢她们不远万里来传递这些信息，为更多人生命的延续无私付出！』



『今天一整天的学习，收获无价，无论从专业的海外寻医问诊方面，还是从感性的病友互助支持上面。原来海外求医并不是一件很困难的事，哪怕你不懂英文…学习更多，是为了更好的去帮助身边需要的人，在此，也向一群大爱的义工人士致敬』

『听完了分享，最大的收获是知道海外就医可以少走弯路，减少徬徨，并且不那么浪费金钱，这也是今天分享者们最希望能带给中国同胞们的信息！』

『今天感谢不远万里的美国休斯顿大学邓福真教授一同几人分享的国际医疗流程和很多过来人的分享感受光盐社带给很多人的感动，谢谢美丽的Nancy姐姐晓红姐。』



王琳医生介绍美国医疗体系及美国就医流程



邓福真教授中美医疗文化差异及国际病友就医流程

『今天真是个特殊的日子，真伙伴，不停止听着一个个远赴美国求医的故事，心情一直无法平静，引用一句话：当一个人走投无路时，拐弯处便是转机。每天我们为财富追逐是为什么？为的就是家庭幸福，财务自由和健康与平安，尤其在这个安全感缺失的国度，有丰富的余额以及安心的保障系统显得尤为重要。』

『所谓人性就是感受爱，传递爱。一群有爱心的义工远从美国休斯顿飞来广州，仅仅为了传播国际医疗。很多事情并没有我们想象中那么遥不可及，或许只是我们没有信息没有资源。对生命的尊重和爱会促使人与人打破国界，打破信仰，让每个生命都能得到最好的眷顾。』

『今天早上来到广州参加海外医疗公益讲座获益良多感谢光盐社和 Nancy 以及大会的大爱义工，辛勤的筹备和组织，才有我们今天的学习和了解海外医疗险机会。』

『美国医疗体系与大陆有很大的区别，我们完全可以求助于当地的华人公益机构协助我们完成整个诊疗过程，可以免去很多不必要的医疗中介费用。』



孙红滨执行长介绍休斯敦各大医院就医流程

『最真实的海外医疗信息感恩。』

『今天在保险宣传日我选择来听海外医疗公益讲座，听到很多患者真实的声音，更让我感到应该珍惜当下，感恩我们当下拥有健康的体魄，只有在失去健康时食才懂得让理想转弯。这里有教授有博士有各个行业的顶尖人才，所有的一切金钱地位都要为健康让路。』

『感谢 Nancy 姐，让我们有机会学习非常价值昂贵的海外医疗课程。』

『今天去听了关于海外医疗的公益讲座，了解人们去美国就医的原因和流程，寻求当地华人公益组织的帮助，不但可以省下20,000美金的中介费用，还能得到很多人文的关怀。

在中国宣判死刑的患者，放弃绝不是唯一的选择，了解海外医疗的信息，做好经济上的准备，让自己还有选择的机会。』



「爱心家园」成员：翟恒贵，宁新宇，郑晓红，刘美英和翟薇薇，以过来人身份在大会上分享赴美就医的点点滴滴。



郑晓红女士介绍赴美就医的周边支持组织和资源



下午各小组讨论国际就医与分享

高血壓與腎臟病

謝春醫師



在美國，每十個成人中就有三個患有高血壓。據一項 2002 年流行病學調查報告，在中國大陸 35 至 75 歲人群中，高血壓患病率也接近三成。高血壓通常毫無症狀，是一種沉默殺手。知道您是否有高血壓的唯一方法是測量血壓。前述研究中，那些患高血壓的人群中，多達 45% 的人不知道自己患該病。然而，高血壓危害極大。高血壓可損害心、腦、眼、腎。據一項 2009 年的研究，中國每年有一百多萬人因高血壓而早逝，主要死於心臟病發作、心功能衰竭和中風。

血壓是血液在血管內流動時對血管壁產生的壓力。血壓的高低主要取決與血管內的血液容量與血管的伸縮性。當體內鈉鹽過高，引起血容量增加，或者血管不能正常舒張，有時反而收縮，就會引起血壓升高。血壓有兩個值，第一個值叫收縮壓，是心臟收縮時測得的壓力；第二個值叫舒張壓，是兩次心跳之間測得的壓力。如果您的血壓是 120/80，那麼您的收縮壓是 120，舒張壓是 80。

在成年人，正常血壓在 120/80 mmHg 以下。高血壓 (high blood pressure or hypertension) 是指收縮壓在 140 mmHg 或以上，或舒張壓在 90 mmHg 或以上。一次性血壓增高還不能診斷為高血壓病。需要在不同的時間，待病人坐下休息至少五分鐘後再測量。有些病人由於緊張，在診所測得的血壓都增高，而在家測得的血壓都正常，這叫‘白大褂高血壓’(white-coat hypertension)。如果收縮壓在 120-139 mmHg 之間，或舒張壓在 80-89 mmHg 之間，稱為高血壓前期 (pre-hypertension)，您應與您的醫生討論如何通過改變生活方式防止高血壓前期發展為高血壓。高血壓的診斷標準見附表。

那麼，高血壓與腎臟病有何關係呢？我們知道，腎臟的主要功能是過濾血液，將代謝廢物與多餘的水分、鈉鹽以尿的方式排出體外。另外，腎臟可產生一些激素（荷爾蒙），從而調節水鹽代謝及血管伸縮性。當腎臟功能受到損害，水和鈉鹽不能正常排出體外，血管內的血容量就增加。同時某些激素（荷爾蒙）產生過多，引起血管收縮，就可導致高血壓。難怪幾乎所有的晚期腎臟病人都有高血壓，而且這類高血壓十分難以控制。由於腎臟是調節血壓最重要的器官，腎臟病專家同時也是高血壓專家。對於難治性的高血壓，各科醫生通常請腎臟與高血壓專家會診，指導治療。

另一方面，高血壓又是引起慢性腎臟病的第二位原因，僅次於糖尿病。而且，如果您已經患了腎臟病，高血壓可加速腎臟功能的喪失，導致短期內需要透析治療（‘洗腎’）或腎移植（‘換腎’）。同時，腎功能損害也大大增加了心腦血管病的發病機會。

高血壓常常毫無症狀，不痛不癢，常常不引起病友的重視。其實它是一種名副其實的沉默殺手。高血壓可引起動脈硬化，引起各種器官的供血不足。嚴重者可導致心臟病發作，心力衰竭，中風，腎功能衰竭，外周血管病，眼病等，後果十分嚴重。由於高血壓是如此多見，危害又大，但又常常沒有症狀，我們應至少每年測一次血壓。如果您有高血壓，您就有患腎臟病的危險，您應當叫您的醫生測量尿蛋白和測量血肌酐以估算腎小球濾過率。這兩項簡單的檢測可以早期發現，早期治療腎臟病，減少心腦血管病的機會，同時延緩腎功能衰竭的發生，避免洗腎治療或換腎手術。

高血壓常常不可治愈，但可控制。良好的血壓控制可大大的降低心腦疾病，腎臟病的發病率，延長壽命，提高生活質量。對大部分病人來說，降壓目標應在 140/90 mmHg 以下。年齡在 60 歲以上，又比較健康的人（沒有心腦血管病、腎臟病、糖尿病等），降壓目標可在 150/90 mmHg 以下。如果您有高血壓，醫生通常會讓您作如下生活方式的改變：戒煙，減少食鹽的攝入，加強鍛煉（每週 4 次以上，每次多於 30 分鐘），減輕體重（如過重或肥胖），減少酒精攝入。如果通過以上的方法不能使血壓降至 140/90 mmHg 以下，或者診斷為高血壓二期，醫生會使用降壓藥來控制血壓。

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	< 120	< 80
高血壓前期	120 - 139	80 - 89
高血壓一期	140 - 159	90 - 99
高血壓二期	≥ 160	≥ 100

附表 高血壓的診斷標準



0624 光鹽社參與中華保健中心
於雅苑舉辦的健康日活動





光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
Houston, TX 77036

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.

「你們是世上的鹽...你們是世上的光...你們的光也當照在人前，叫人們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」(馬太 5:13-16)

光鹽社為政府註冊之501(c)(3)非營利組織，期望藉由結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，本著聖經教導基督徒應做世人的光和鹽為原則，關懷並服務大休士頓地區極需幫助的人。

光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：www.light-salt.org

中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/Isacancercare>

E-mail：Isahouston@gmail.com 地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036

Facebook：光鹽社 Light & Salt Association

辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

服務項目

1. 光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組（每月第一及第三個週六下午 2-4 時）
- 乳癌互助小組（每月第二個週六下午 2-4 時）
- 電話諮詢及後續關懷、關懷探訪
- 免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢
- 免費中英文癌症資訊及書籍、DVD
- 病患協助、福利申請及資源轉介
- 交通接送、中英文就醫及資訊翻譯
- 免費乳房攝影（限低收入和無保險者）

2. 光鹽福音廣播網（請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（每週一 9:30-10:00am, AM 1050）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

3. 光鹽健康園地

- STV 15.3（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）

4. 光鹽社特殊需要關懷中心（www.lightsaltsncc.org）

地點：光鹽社辦公室（9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036）（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS