



Hong Kong Society
Of Nephrology



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



Hong Kong Kidney
Foundation

第四屆世界腎臟日在香港



1. 山頂健步行

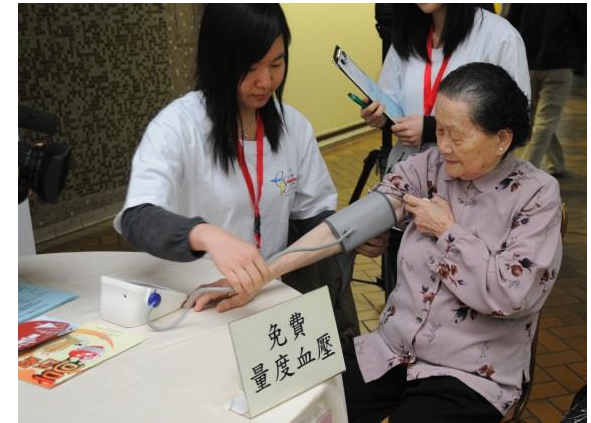
約一千名腎病病人及醫護人員
參加二零零九年三月十五日舉行之活動。

主禮嘉賓：

食物及衛生局副局長梁卓偉教授
立法會議員梁家騮醫生。



2. 十六個屋苑大型量血壓活動



活動於三、四月間為3,046名市民進行免費量血壓服務，當中有一半不知自己患上高血壓，即使已知患有高血壓者亦有七成患者控制不好。

3. 媒體推廣

分別於香港電台第一台及第二台接受訪問



於NOW寬頻電視攝製八輯高血壓專訪

特約專刊登於六份報章 19.3.2009

獻辭

全球有十億人患有高血壓，預計到2025年高血壓患者增至15.6億人。全球亦有超過十億人患有慢性腎病。高血壓與腎病有密切的關係。高血壓可導致腎病，而腎病亦可導致高血壓。因此今年的世界腎臟日以高血壓為重點主題，並與世界高血壓日合辦聯合活動。

過去一年，本港有一千零一十四名病人因末期腎衰竭而接受腎臟移植手術。換腎是每每年每一百萬人有一百四十七人，新症病人之

預防高血壓 護腎保健康

病人有10%因為高血壓及腎血管病，及44%因為糖尿病，獲得本港共有七千多名末期腎衰竭病人有正接受腎臟移植手術(包括腎臟及腎臟移植)。數字更逐年增加，人數較十年前上升近百分之九十。腎病在初期時並可能沒有明顯病徵，七成患者不知道自己已有腎臟問題，如及早發覺是有合適的治療方法。

近年高血壓患者數字上升，更有年轻化趨勢。統計數字顯示有接近50%長者患有高血壓，亦有20%至30%的中青年人患高血壓。高血壓更有一切明顯病徵，有一半的患者根本不知道自己已有高血壓，直至器官出現病徵才發現。高血壓會誘發心臟病的併發症如中風、心臟衰竭及心臟病變、腎臟病等。但如能將高血壓的數字，只有50%接受治療，延誤求醫，或視病不理，有效控制血壓，可大大減低多項嚴重疾病的風險，包括50%的心臟病變、50-60%的中風及20-25%的腎臟病。健康教育及提高健康意識是十分重要。人到中年便應定期量血壓，最少每年一次，預防高血壓的方法包括改變生活習慣、多做運動和注意飲食。提高高血壓的預防的覺悟。要知道患上高血壓，是及早預防。

預防腎病 定時驗身

香港醫院管理局 專科總監 李國輝醫生
香港腎科 學會主席 雷兆輝醫生
香港醫學會 基金會主席 雷兆輝醫生
大學士

國際同心降高壓 全球盡力保腎康

以高血壓專家 陳德茂教授
國際腎科學會 李國輝教授

齊心護腎 共享康寧

行善堂主席 梁智鴻醫生
香港腎科學會 李國輝教授

注意飲食運動 血壓正常腎安康

香港腎科學會 李國輝教授



第4屆世界腎臟日香港區響應活動

為保腎臟好 誓防血壓高

免費為市民量血壓

你的血壓正常嗎?

血壓是指由心臟泵出血液進血管時，血管所受到的壓力。血脈分佈全身(包括上肢)和舒張期(停頓下壓)兩個階段，而正常的血壓是身體健康的表現。

高血壓是指人體在休息狀態下，經多次量測，上肢及下壓的讀數仍持續位於140/90mmHg(毫米水銀柱)或以上。

血壓升高或過低均屬病徵，其成因不一，但通常與遺傳及不健康的生活習慣有關。只有低於一或屬發覺，高血壓由於其他疾病所引起。

「高血壓」隱形兇手，因為初期高血壓通常沒有明顯徵狀，令患者不易察覺，往往延誤求醫。

長期血壓太高，可引起嚴重併發症，包括腎衰竭、腦中風、心肌梗塞、心臟病、視網膜出血，並致失明。

血壓控制得宜可有效減低心臟、腦中風和中風後遺症機會。

腎臟健康?

預防腎臟病：

- 多喝水，保持充足尿量。
- 注意個人衛生，女性及小孩要定期驗尿。
- 注意飲食，避免高鹽、高糖、高脂肪。
- 曾有腎結石者應避免飲酒、茶、咖啡。
- 預防肌肉內傷引起之併發症，如藥物、高血壓等，必須適當控制血壓。
- 控制藥物使用，如風濕止痛藥、抗生素等。
- 腎臟病(無論小便可管理或否)應及早治療。
- 及早治療。

中央器官捐贈名冊

讓家人知道這愛人間心願

衛生署醫管局和香港醫學會，推動中央器官捐贈登記名冊，方便有意捐贈器官者自願登記，使他們在身後捐贈器官的意願得以正式記錄。這名冊可以讓捐贈有關的醫務人員在登記人身身故後得悉其捐贈器官的意願，亦可以讓捐贈者家人知道去世時人愛人間的心願。

請登入 <http://www.organdonation.gov.hk> 進行網上登記。

香港腎科學會簡介

腎科的發展，並為市民進行普及，及早發現患者。

3. 推動專業團體——學會推動器捐贈，不遺餘力，去年舉辦「全球捐腎多步走」大型活動，深受各界關注。

4. 鼓勵腎病患者全面康復——學會近年舉辦各項文娛體育活動，如：運動會、球賽、歌友及詞曲比賽、烹飪比賽等，安排參觀名勝、欣賞劇、採買及散策。

5. 提高市民對腎病的認識——學會舉辦各種教育活動，提高市民對

香港腎科學會簡介

香港腎科學會成立於1979年，是由腎科醫生及護士等組成的專業團體。會員有660人。學會的宗旨為提高香港之腎科服務。目標包括：

1. 提高腎科醫學之專業水平——學會定期舉辦學術會議，資助會員赴海外交流。並定期舉辦學術研討會，與醫管局合辦課程，培養腎科護士。

2. 提高市民對腎病的認識——學會舉辦各種教育活動，提高市民對

香港腎臟基金會簡介

香港腎臟基金會於一九七九年成立，是一個非牟利組織機構。基金會的運作，是由社會知名人士及醫科界人士所組成的董事會負責。

主要活動：

1. 血液透析：於1981年開設九龍血液透析中心及1994年開設沙田血液透析中心。
2. 家庭自動血液透析：1997