



肥胖與腎病 - 健康生活健康腎臟  
2017年香港世界腎臟日 - 2017年3月5日星期日

# 香港世界腎臟日2017年

## 800名腎病患者（成人和兒童）和醫護人員參加



### 主辦機構

香港腎臟基金會主席雷兆輝醫生  
香港腎科學會主席鄧智偉教授  
醫院管理局聯網服務總監張偉麟醫生  
衛生署助理署長（健康促進）馮宇琪醫生

主禮嘉賓食物及衛生局局長高永文醫生  
衛生署署長陳漢儀醫生  
醫院管理局行政總裁梁柏賢醫生  
香港腎臟基金會會長梁智鴻醫生  
香港腎臟基金會贊助人余宇康教授  
世界腎臟日國際委員會主席李錦滔教授  
國際腎病學學會委員會委員陳德茂教授



## 嘉賓公布問卷調查結果及分析





香港腎科學會和香港腎臟基金會於15屋邨都進行體重指數及問卷調查  
(678指數調查，1200問卷調查)



食物及衛生局局長高永文醫生提醒大家每天要攝取足夠的液體



## “食好D”

劇場：預防肥胖保腎康 健康快樂人短劇 （編劇、填詞：關子凱醫生）  
演出者：鄧智偉教授、黃思豪醫生、馮加信醫生、營養師林麗瑩、林綺文



[千個太陽] (原曲填詞林振強)

填詞關子凱醫生  
肥甜食物少沾口  
防止增磅不急情  
增高纖減熱量更多  
田園菜蔬勁啱我  
做壯健愉快人 願你可  
活潑鬼馬樂趣多  
將正面資訊人間  
真開心可跟你唱著  
健康知多啲  
願能改變心態 一致行動  
平日多啲keep fit 打下波  
行多啲啦咪開車咁多  
樓梯走多啲醒過坐lift  
令你更扎實強壯啱



<http://bit.ly/HKKF170305e>



腎科友好齊歌舞 - 齊跳Salsa舞 (運動)



<http://bit.ly/HKKF170305a>



12<sup>th</sup> 5.3.2017  
www.worldkidneyday.org  
世界腎臟日在香港

# 肥胖問題生腎病 健康生活保腎康



## 與嘉賓一起運動

<http://bit.ly/HKKF170305f>



## “做多D運動”

比賽項目：Sit-up、跳繩，由醫生、醫療團隊、藥廠和移植病人四隊作賽



<http://bit.ly/HKKF170305h>



# “食醒D”

估下有幾多糖、油及卡路里？  
由營養師主持，檯上放置不同食物，參加者估下食物糖份、油含量及卡路里有幾多





全場大合唱：一點燭光

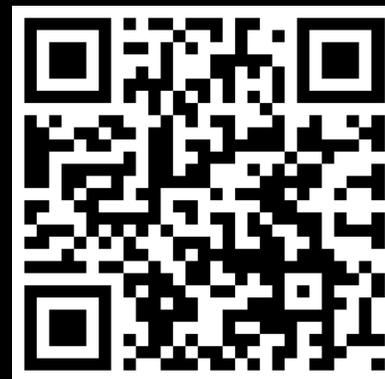




<http://bit.ly/HKKF170305b>

路路通（巴士視頻媒體）

二分鐘短片



十分鐘 活力操  
衛生署



活動視頻  
完整版

<http://bit.ly/HKKF170503d>



活動視頻  
短版

<http://bit.ly/HKKF170305c>



# 在電視和電台上推廣世界腎臟日

2017.03.11 星期六 **東方日報** A6

## 飲食濫 懶運動 高血壓 人到三十腎衰竭

【本報訊】近年流行無麩質飲食(Gluten-free)，源於小麥、大麥和燕麥所含麩質會引起部分患者腸道免疫反應，因患這股風潮，市面推出很多標榜「無麩質」的食物及零食。但芝加哥伊利諾大學一項研究發現，不吃麩質的人，體內的鉀及水鉀含量較低，此種鉀含量低對人體有害，甚至可致致命。研究人員分析七十三名年齡介乎六十至八十歲的市民，他們已進食無麩質食物五年。研究發現，採取無麩質飲食者，體內鉀含量比一般人高一倍，水鉀含量亦多七倍。低鉀與高血鉀在人體內含量過多，可引起心臟病、癱瘓及中風等。

研究學者警告，若繼續對麩質沒有過敏，不應採取無麩質飲食，以免得不償失。無麩質的穀類食物，通常以米粉取代小麥。餅食量亦較高，分量可高達其他食物十倍。至於無麩質食品，則進一步研究。

■研究指出，不吃麩質者，體內鉀及水鉀含量低。

本港由高血壓引致的末期腎衰竭個案上升，與飲食習慣西化有關。(資料圖片)

■勤做運動，可預防高血壓。

■營養師指出，(右)建議市民每年定期身體檢查。(左)建議市民每年定期身體檢查。

■勿自恃健康抗拒治療

高血壓是導致腎衰竭常見之一。香港腎科學會高級專科醫生李國強表示，高血壓是常見都市病，因早期無明顯症狀，病人難以察覺，但暗地裏已被心臟、腎臟等器官功能，故被稱為「隱形殺手」。當血壓水平偏高，腎臟血管受影響，令血管收窄，供應至腎臟的血量減少，腎功能便會衰退。若高血壓問題不處理，嚴重者可令腎小球出現病變，如硬化及衰竭。

李國強指出，本港約一成末期腎衰竭由高血壓所致，部分病人正值壯年。曾有三十多歲男病人確診高血壓及腎衰竭後，一度腦中風，病人愈年輕愈難搞，未必意識疾病嚴重性。要對抗腎衰竭，除藥物治療外，還要病人自律。

香港飲食重口味之餘，又懶做運動，血壓超標不自知，嚴重者可致腎衰竭。本港約一成末期腎衰竭由高血壓所致，部分病人正值壯年。曾有三十多歲男病人確診高血壓及腎衰竭後，一度腦中風，病人愈年輕愈難搞，未必意識疾病嚴重性。要對抗腎衰竭，除藥物治療外，還要病人自律。

世界腎臟日系列之二

2017.03.11 星期六 **東方日報** A10

## 10個港人 1個腎衰退

### 定期驗血驗尿 助及早補救

尿液及血液是反映腎臟健康的重要指標。香港腎科學會董事容震宇表示，隨着年紀增長，腎功能的腎小球濾過率(GFR)會降低，令腎功能衰退。不少人誤以為腎臟功能測試繁複，腎病罕見，不會「殺到埋身」，其實，「腎臟」隨時來襲。有中年男無健身習慣，骨痛到藥房買止痛藥食，才揭發腎功能已衰退至無法負荷藥物反應，需短暫洗腎；有職業司機長時間忍尿，影響腎功能。

容震宇指出，(右)建議市民每年定期身體檢查。(左)建議市民每年定期身體檢查。

■多做一些運動有助預防腎病。

■大遲發現 惡化至需洗腎

醫生提醒，定期驗尿及驗血有助及早發現腎功能衰退，繼而透過藥物或改變日常生活習慣補腎。「要同個腎鬥長命！」

正當腎臟可將肌酸酐等尿酸毒素經尿排出體外，令身體血液維持清潔。進行全身，容震宇說，除先天腎病或受外來損傷之外，受年紀增長影響，腎臟過濾毒素的功能會下降。若同時有糖尿病或高血壓病史，更加快腎功能衰退。不過，大部分人以以為腎病與自己無關，加上誤以為腎臟功能測試複雜，故多年來無正視及護腎。他說，曾有五十歲男士一直無健身，不以為意腎功能已衰退，直至因骨痛到藥房購買止痛藥服用後仍不痛，醫腎深切治療部，需要短期洗腎，才發現是毒藥物出問題，而是腎功能已轉差至負荷不到正常劑量的NSAID消炎藥。他說，大部分市民停藥後情況轉好，但仍有病人需繼續洗腎。

■世界腎臟日系列之三

■尿液血色帶泡 腎病徵兆

容震宇說，腎病並不罕見，每十人有一人出現不同程度腎衰退。檢驗腎病並不繁複，尿尿及血液是腎臟測試的重要元素，憑肉眼看得出血色的尿液或充滿泡的尿尿，均有機會是腎衰或尿蛋白過高的腎病徵兆。均有機會是腎衰或尿蛋白過高的腎病徵兆。均有機會是腎衰或尿蛋白過高的腎病徵兆。

容震宇又指，並非人人確診腎病後都要洗腎、控制血壓、血糖、體重，不吸煙及多運動都有預防病。避免腎功能繼續衰退。他說，血液及尿液測試者會費極，約一周有結果，並早發現問題，有助控制病。

「世界腎臟日」今年主題是腎病與肥胖。本報與香港腎科學會合作，連續六推出共五集關注腎臟健康系列，讓公眾深入認識腎病的預防、檢查和治療方法。

■記者張汝熹

2017.03.11 星期六 **東方日報** A6

## 末期腎病 六成患睡眠窒息

### 每句鐘缺氧達80次 休息不足忌揸車

腎病病人排尿酸功能較差，身體容易水腫，晚間有機會因此阻塞呼吸導致睡眠窒息症。腎臟內科醫生指出，六成末期腎病病人患睡眠窒息症，最嚴重病人睡覺時每小時缺氧八十次，平均每數十秒扎醒一次，睡眠質素極差；即使腎病未達末期，病人出現睡眠窒息症的比率亦較常人高。此類病人日間不宜負責駕駛等高危工作，否則一打瞌睡隨時釀大禍。

本港整體人口的睡眠窒息症發病率約百分之二至四。香港腎科學會主席容震宇指出，據過往研究，需要接受血液透析(洗血)或腹膜透析(洗肚)的末期腎病人中，多達六成出現睡眠窒息症。睡眠窒息症檢測的「黃金標準」以每小時缺氧三十次為高，但部分末期腎病人缺氧多達八十次。港大去年研究亦顯示，約三成不同程度的腎病人患睡眠窒息症。患腎病同時身型肥胖或患糖尿病，更是高危險。

水腫造成呼吸道狹窄

腎病患者可患混合式睡眠窒息症。容震宇解釋，腎病病人難於排出尿酸和毒素，水分容易水腫，容易水腫。[平時是腎病人請睡，早晨醒來面腫眼腫，便是因為睡覺時，水分由下而積到身體上半部分。]多餘水分聚集於上呼吸道、喉嚨位置，令舌頭膨大，造成上呼吸道狹窄，引起阻塞性睡眠窒息症。因而睡覺時發出大聲鼾聲。另外，腎病人體內血氧含量高，影響腦部止血功能，導致六度裝機械呼吸器工作，例如控制機械肺肌肉呼吸，形成中樞性睡眠窒息症，睡覺時突然暫停呼吸。

隨時打瞌睡易生意外

睡眠窒息症患者晚間不斷缺氧，睡眠質素差，即使長時間睡覺仍得不到真正休息，猶如沒有睡也。容震宇指出，此類病人早晨醒來時容易打瞌睡，日間開車或操作機械，日則感疲倦，經常打瞌睡。

■記者張汝熹

■腎病病人平日切勿負責駕駛等高危工作，以免身體水腫，增加心臟負擔。

■容震宇指出，需要洗腎的末期腎病病人，約六成患睡眠窒息症。(張汝熹攝)

■世界腎臟日系列之一

每日飲適量水，有助腎臟排出毒素。(資料圖片)

容震宇又指，並非人人確診腎病後都要洗腎、控制血壓、血糖、體重，不吸煙及多運動都有預防病。避免腎功能繼續衰退。他說，血液及尿液測試者會費極，約一周有結果，並早發現問題，有助控制病。

「世界腎臟日」今年主題是腎病與肥胖。本報與香港腎科學會合作，連續六推出共五集關注腎臟健康系列，讓公眾深入認識腎病的預防、檢查和治療方法。

■記者張汝熹



# 東方日報

2017.03.06 星期一

## 逾半公屋受訪者BMI超標 女較嚴重

### 肥胖族腎病風險高近倍

肥胖除了是心血管病的高危因素，更與腎病息息相關。本報(九日)是世界腎臟日，醫院管理局、衛生署、腎臟基金會及腎科學會合辦「世界腎臟日在香港」，於本港多個公共屋邨進行肥胖調查，發現多達五成受訪者的身體質量指數(BMI)超標，另有六成三人屬於中央肥胖。腎科醫生指出，肥胖可導致腎小球硬化及腎功能衰退，不容忽視。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，由一千五百名中環至旺角一帶的受訪者中，共有六百零七名受訪者參與。調查發現，有百分之五十二的受訪者BMI超標，而女性超標比例更高，達百分之六十一。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在23至29之間。腎科醫生指出，肥胖可導致腎小球硬化及腎功能衰退，不容忽視。

**易令脂肪組織出現發炎因子**

肥胖一族容易有腎病的風險，其中原因之一，是脂肪組織會分泌發炎因子，導致腎臟受損。肥胖者多脂肪組織，分泌發炎因子，導致腎臟受損。肥胖者多脂肪組織，分泌發炎因子，導致腎臟受損。肥胖者多脂肪組織，分泌發炎因子，導致腎臟受損。

# 經濟日報

## 63%市民中央肥胖 女比男多

### 專家：每周150分鐘快步走 定期驗血糖

調查顯示，約6成受訪者BMI屬肥胖及有中央肥胖問題，而女性比率較男性高。有腎科專家指出，肥胖者較多人患腎病機會高83%，建議市民每周進行150分鐘快步走、行樓梯、游泳等運動，以及定期檢查血糖及血壓。

香港腎臟基金會、香港醫學會、醫管局及衛生署於今年初在本港12個屋邨訪問1,179名市民，發現74%受訪者不認識BMI；而在920名受訪者中，56%人BMI超標，即超過18.5至22.9的正常範圍；又在678名受訪者中發現63%人屬中央肥胖，而值得關注的是女性的比率較男性高，女性肥胖者有多達72%屬中央肥胖，男性則只有48%。

**肥胖者患慢性腎病 高常人83%**

基金會主席雷智偉表示，結果反映社區中肥胖問題不容忽視，63%人不知道有關健康運動，52%受訪者在受訪前的一星期，沒有足夠運動；此外，每天沒有進食最少兩份水果和三份蔬菜，腎科學會主席鄧智偉表示，肥胖是糖尿病和

高血壓主要危險因素，而患上這兩項疾病的風險亦比常人高83%，預計未來10年全球患上慢性腎病的人數將增加17%。

鄧智偉指出，肥胖可導致腎部小球硬化，令患者的脂肪組織出現發炎因子，引起蛋白質、高血壓及腎功能衰退，繼而導致腎臟血液供應減少，同樣影響腎功能，「如市民BMI現達23，應透過高質量、早而規律的運動，小便更頻是張力的徵兆。」

現時本港約9,000名末期腎衰竭患者，多數患者有糖尿病及腎小球炎。

鄧智偉呼籲市民每週150分鐘中等強度運動，如快步走，在平路上上樓梯、行樓梯、球、游泳，並要戒除煙酒、血虛、食物及衛生不足問題及高血壓、高膽固醇等問題，每日可視情況，每日吃6至8杯流質等飲料，每日

# 成報

2017年3月6日

SING PAO

公正 客觀 求真

2017年3月6日

零售每份 \$2.00

廣告部：2626 9999

印刷部：2512 4542

# 六成市民BMI不合格

## 肥胖可致腎病 少於半數人知悉

世界腎臟日在香港，顯示有六成受訪者的BMI(體重指數)不合格及中央肥胖，當中女性較男性嚴重。72%受訪女性腰圍超過標準的32吋，48%男性腰圍超過標準的36吋。香港醫學會主席鄧智偉表示，腎臟基金會與醫院管理局合辦的「世界腎臟日」，旨在提高市民對腎病的認識，並呼籲市民定期檢查腎功能。

調查發現，有百分之五十二的受訪者BMI超標，而女性超標比例更高，達百分之六十一。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在23至29之間。腎科醫生指出，肥胖可導致腎小球硬化及腎功能衰退，不容忽視。

**腎臟基金會、腎科學會、醫院管理局及衛生署合辦「世界腎臟日在香港」。**

56%港人BMI超標 六成中央肥胖

肥胖可增加患腎病的風險，多個腎病關注組織早前在全港多個屋邨進行一項肥胖調查，發現有五成六受訪者的體重指數(BMI)超標，另有六成三人屬於中央肥胖。

本週四是世界腎臟日，由腎臟基金會、腎科學會、醫院管理局及衛生署合辦的「世界腎臟日在香港」，於去年底至今年初，為全港一千一百七十九名市民進行肥胖調查，分別為其中九百二十七及六百七十八名受訪者量度BMI及腰圍，發現五成六人BMI超標，六成三人屬中央肥胖。

調查又發現，七成二受訪者不知道BMI是甚麼，亦有約一半人透露受訪前一周，沒有做足夠運動，或進食足夠蔬果。

# 頭條日報

2017年3月6日 星期一

HEADLINE DAILY

全港最大膽多人嘍囉報章

# am730

my choice, my paper

2017.3.6 星期一

2017年三月六日

4.90/份

# 報明

每日飲8杯水，知易行難。食物及衛生局長高水文昨日出席世界腎臟日活動，就自己都是反面教材，之前被醫生發現尿尿高，原來因為飲水少，叫大家「唔好好似我咁」。

高水文話，平日話飲6至8杯水，唔一定係飲夠水，仲可以計埋飲湯，最緊要唔好飲高糖高脂。唔單止咁，局長平日工作馬不停蹄，男人感覺都難免，但每日可視情況，每日吃6至8杯流質等飲料，每日

# 報明

每日飲8杯水，知易行難。食物及衛生局長高水文昨日出席世界腎臟日活動，就自己都是反面教材，之前被醫生發現尿尿高，原來因為飲水少，叫大家「唔好好似我咁」。

高水文話，平日話飲6至8杯水，唔一定係飲夠水，仲可以計埋飲湯，最緊要唔好飲高糖高脂。唔單止咁，局長平日工作馬不停蹄，男人感覺都難免，但每日可視情況，每日吃6至8杯流質等飲料，每日

# 12屋邨調查 逾半人超重

【明報專訊】肥胖可增加腎病風險，香港腎臟基金會、香港醫學會於去年底至今年初在本港12個公共屋邨調查，發現有56%受訪者體重指數(BMI)超標(高於23)，有醫生提醒，若BMI偏高檢查是否有糖尿病或高血壓。

**腎病人須吃楊桃**

香港醫科學會主席鄧智偉表示，體重指數(BMI)超過23屬於超重，超過25則屬肥胖，肥胖會增加血壓高及糖尿病風險，一旦患上糖尿病，可破壞血管，以致影響腎功能；肥胖亦可直接影響腎功能，因脂肪細胞產生發炎因子，繼而引起蛋白尿。鄧智偉按管管去年數據，1252宗末期腎衰竭新症，49%個案由糖尿病引起，而現有末期腎衰竭新症中，29%由糖尿病引起。

鄧智偉建議，如市民的BMI接近23，應該警惕，而中期腎病不明顯，若小便有血，是蛋白尿的徵兆，他亦提醒因場域有神經毒素，腎病人進食後無法排出這些毒素，並在體內積聚，會影響神經線，繼而可引致神志不清，嚴重可致昏迷及死亡，故他們應避免吃楊桃。

# 頭條日報

2017年3月6日 星期一

HEADLINE DAILY

全港最大膽多人嘍囉報章

26.

www.stheadline.com

腎臟基金會、腎科學會、醫院管理局及衛生署合辦「世界腎臟日在香港」。

## 56%港人BMI超標 六成中央肥胖

肥胖可增加患腎病的風險，多個腎病關注組織早前在全港多個屋邨進行一項肥胖調查，發現有五成六受訪者的體重指數(BMI)超標，另有六成三人屬於中央肥胖。

本週四是世界腎臟日，由腎臟基金會、腎科學會、醫院管理局及衛生署合辦的「世界腎臟日在香港」，於去年底至今年初，為全港一千一百七十九名市民進行肥胖調查，分別為其中九百二十七及六百七十八名受訪者量度BMI及腰圍，發現五成六人BMI超標，六成三人屬中央肥胖。

調查又發現，七成二受訪者不知道BMI是甚麼，亦有約一半人透露受訪前一周，沒有做足夠運動，或進食足夠蔬果。

# am730

my choice, my paper

2017.3.6 MON

本地

A24 am NEWS

## 63%中央肥胖 61%BMI不合格

專家指出，BMI不合格易引致早期腎病。

香港腎臟基金會及香港醫學會在去年12月至今年2月，在12個公共屋邨進行問卷調查，共訪問了1,179名市民。調查分別為920及678名受訪者量度BMI(體重(公斤)/身高(米)<sup>2</sup>)及腰圍，發現當中有六成人BMI不合格，即BMI相等或大於23，而678名受訪者中，有六成人屬中央肥胖，即男士及女士腰圍分別達36吋及32吋或以上。

調查又發現，七成受訪者不知道成年人的理想BMI，亦有逾半受訪者沒有「在過去七日運動150分鐘中等強度帶氧運動」，約五成受訪者每天沒有進食最少兩份水果和三份蔬菜。

香港醫科學會主席鄧智偉(圖左)指出，肥胖增加患上高血壓及糖尿病的風險，脂肪細胞是發炎因子的來源，可引致蛋白尿及局部腎小球硬化，影響腎功能。他又指過去一年有1,252宗末期腎衰竭新症，約五成由糖尿病引起。鄧智偉建議BMI將近23的人士要警惕，因早期腎病徵兆不明顯，而小便多泡，是患上蛋白尿的病徵；肥胖人士平日應多做運動及定期檢查血糖及血壓。

# 東方日報

2017.03.06 星期一

## 逾半公屋受訪者BMI超標 女較嚴重

### 肥胖族腎病風險高近倍

肥胖除了是心血管病的高危因素，更與腎病息息相關。本報(九日)是世界腎臟日，醫院管理局、衛生署、腎臟基金會及腎科學會合辦「世界腎臟日在香港」，於本港多個公共屋邨進行肥胖調查，發現多達五成六受訪者的身體質量指數(BMI)超標，另有六成三人屬於中央肥胖。腎科醫生指出，肥胖可導致腎小球硬化及腎功能衰退，不容忽視。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，由一千五百名中環至旺角一帶的受訪者中，共有六百零七名受訪者參與。調查發現，有百分之五十二的受訪者BMI超標，而女性超標比例更高，達百分之六十一。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在23至29之間。腎科醫生指出，肥胖可導致腎小球硬化及腎功能衰退，不容忽視。

**易令脂肪組織出現發炎因子**

肥胖一族容易有腎病的風險，其中原因之一，是脂肪組織會分泌發炎因子，導致腎臟受損。肥胖者多脂肪組織，分泌發炎因子，導致腎臟受損。肥胖者多脂肪組織，分泌發炎因子，導致腎臟受損。

# 成報

2017年3月6日

SING PAO

公正 客觀 求真

2017年3月6日

零售每份 \$2.00

廣告部：2626 9999

印刷部：2512 4542

# 報明

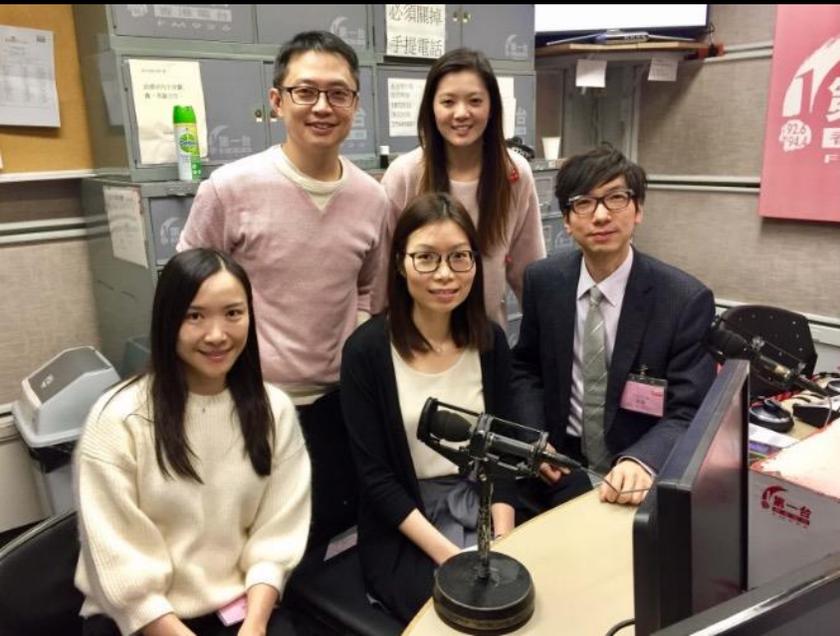
每日飲8杯水，知易行難。食物及衛生局長高水文昨日出席世界腎臟日活動，就自己都是反面教材，之前被醫生發現尿尿高，原來因為飲水少，叫大家「唔好好似我咁」。

高水文話，平日話飲6至8杯水，唔一定係飲夠水，仲可以計埋飲湯，最緊要唔好飲高糖高脂。唔單止咁，局長平日工作馬不停蹄，男人感覺都難免，但每日可視情況，每日吃6至8杯流質等飲料，每日

# 在電視和電台上推廣世界腎臟日



【杏林在線】 肥胖與腎病





主辦、  
醫護學生、  
支持單位



# 贊助單位

