



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在 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>



12th 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

12th 世界腎臟日在香港

[腎臟疾病和肥胖]



肥胖問題生腎病



健康生活保腎康



日期：2017年3月5日（星期日）

時間：典禮：上午十時至十時四十五分

活動：上午十一時至中午十二時

地點：九龍灣國際展貿中心 六樓展貿廳（3）

嘉賓：食物及衛生局局長高永文醫生

活動：戲劇，舞蹈，運動，遊戲

查詢：2716 5773

10:15-10:17

司儀宣布活動開始

介紹食物及衛生局局長高永文醫生

10:17-10:25

致歡迎辭

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

10:25-10:39

嘉賓公布問卷調查結果及分析

10:39-10:44

醫生劇場：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、養師林麗瑩、林綺文

10:44-10:50

全場動起來：Salsa舞

10:50-10:55

齊齊展示BMI(身高體重指數)

大會發施號令全場觀眾一齊吹脹手上氣球，全場觀眾各人手持紅色氣球 (BMI 不合格) 或綠色氣球 (BMI合格)

10:55-11:00

大合照

世界腎臟日響應活動

11:00-11:20

做多D運動活力賽 項目：Sit-up、跳繩，

由醫生、醫療團隊、藥廠和移植病人四隊作賽

11:20-11:40

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

11:40-12:00

腎科友好齊歌舞

齊跳Salsa舞、全場大合唱：一點燭光

圓滿結束



盛會都市

Road Show

5.3.2017
世界腎臟日在香港

肥胖問題

病

健康生活保腎

大家對腎病和肥胖的關注

<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>

獻辭

「第十二屆世界腎臟日在香港」由香港腎臟基金會、香港腎科學會、衛生署及醫院管理局合辦，香港營養師協會、香港腎科護士學會全力支持。今年主題是「**腎臟疾病和肥胖 健康生活保腎康**」。世界衛生組織和其他組織公認慢性腎病和肥胖都是一個全球性的公共衛生問題，需要關注。

均衡飲食 護腎良方：由香港腎臟基金會、香港腎科學會、衛生署及醫院管理局合辦，香港營養師協會、香港腎科護士學會全力支持。今年主題是「腎臟疾病和肥胖 健康生活保腎康」。世界衛生組織和其他組織公認慢性腎病和肥胖都是一個全球性的公共衛生問題，需要關注。

攝生有道 益腎培元：攝生有道，益腎培元。攝生有道，益腎培元。

腎強體壯 健康人生：腎強體壯，健康人生。腎強體壯，健康人生。

快活人生 全民護腎齊安康：快活人生，全民護腎齊安康。快活人生，全民護腎齊安康。

飲食有道 運動保腎：飲食有道，運動保腎。飲食有道，運動保腎。

足足益氣 強身健魄 樂一世：足足益氣，強身健魄，樂一世。足足益氣，強身健魄，樂一世。

飲食有道 運動保腎：飲食有道，運動保腎。飲食有道，運動保腎。

全球致力保腎安康：全球致力保腎安康。全球致力保腎安康。

理想體重 運動保腎：理想體重，運動保腎。理想體重，運動保腎。

國際齊心 同抗肥胖：國際齊心，同抗肥胖。國際齊心，同抗肥胖。

10 份報紙特刊 (3.2 百萬份)

獻辭

「第十二屆世界腎臟日在香港」由香港腎臟基金會、香港腎科學會、衛生署及醫院管理局合辦，香港營養師協會、香港腎科護士學會全力支持。今年主題是「**腎臟疾病和肥胖 健康生活保腎康**」。



全球有百分之十的人口受到某種形式的腎臟損害，預測在未來十年，慢性腎病(CKD)會增加17%。2014年的公布全球超過6億人受到肥胖的影響，預計在未來十年將會增加40%或更多。香港亦在2014年4月進行的「行為風險因素調查」顯示39%的18~64歲人士屬於超重或肥胖（體重指數 ≥ 23 ），當中包括20%屬於肥胖。肥胖是糖尿病和高血壓主要風險因素，亦會引致慢性腎病，與健康體重的人相比，肥胖人士患上慢性腎臟病的風險性增加了83%。世界衛生組織和其他組織公認慢性腎病和肥胖都是一個全球性的公共衛生問題，需要關注。

您的BMI合格嗎？

BMI 體重指數用來分析體重是否適中的最常用方法，計算方法是：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

過輕 (<18.5)	適中 (18.5-22.9)	過重 (23-24.9)	肥胖 (≥ 25)
------------	----------------	--------------	------------------

中央肥胖的定義是：
男性腰圍為35吋 (90厘米) 或以上，女性腰圍為32吋 (80厘米) 或以上。

注意：肥胖引致的疾病危機
「體重指數」數值高向及中央肥胖是糖尿病、心臟病及血管疾病的風險高者；會增加患有慢性肺病、骨質、二型糖尿病、胃病、關節炎、心臟病、中風、癌症、非酒精性脂肪肝和膽囊炎，並有較高死亡率。

預防肥胖方法：

1. 均衡飲食包括食物金字塔，避免過飽、過鹹、過油及過甜。
2. 每天大人每天應喝6-8杯清水，戒煙、酒、糖。
3. 成年人應每至少步行150分鐘中等強度身體活動、或75分鐘劇烈身體活動、或兩者結合的中等強度活動。

肥胖問題生腎病

健康生活保腎康

由國際腎病學學會和國際腎臟基金聯盟聯合倡議主辦的世界腎臟日，一直聚焦腎臟健康的活動。今年的主題「**腎臟疾病和肥胖 健康生活保腎康**」提醒我們，保持良好的生活習慣，關注日常平衡的飲食和參與適當的運動，維持健康的體重，預防糖尿病和高血壓的形成，從而減低兩項慢性腎病的主要致病成因。

今年香港區的響應活動定於3月5日上午假座九龍灣國際展覽中心6/F展貿廳舉行。除了由腎科醫生講解均衡飲食和充分運動對腎臟健康的重要性外，更展示如何以BMI身體質量指數辨別正常體重，亦由營養師忠告均衡健康飲食的重要性。



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)，適於小麥、大麥和蕎麥所含麩質引起部分患者腸道免疫反應，因應這股風潮，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，此種鉀鎂失衡對人體有害，甚至可致致命。含量過高可致癌症。

研究人員分析七十三名年齡介乎六至八十歲的市民，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。低鉀鎂鎂鎂金屬在人體內含量過多，可引致心臟病、癌症及中風等。

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，鉀含量亦較高。分量可高達其他食物十倍。至於無麩質食品，則需進一步研究。

■研究指出，不吃麩質者，體內鉀及水鉀含量過高，可致致命。

本港由高血壓引起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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，高血壓是常見都市病，因早期無明顯症狀，病人難以察覺，但暗地裏已破壞心臟、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。

勿自恃健康抗拒治療

本港有超過八千名末期腎衰竭病人，每年新增一千人。葉逸軒說，本港的一成末期腎衰竭個案由高血壓引起，比全球一九九六年時佔百分之五，增加一倍。他預計未來會繼續呈上升之勢，相信與市民飲食、生活不節制有關。他形容，高血壓復發「應及早醫治，若未能有效控制血壓水平，約十年後便會出現腎衰竭」。因此，家長控制及是為醫治的基礎。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，高血壓是常見都市病，因早期無明顯症狀，病人難以察覺，但暗地裏已破壞心臟、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。

勿自恃健康抗拒治療

本港有超過八千名末期腎衰竭病人，每年新增一千人。葉逸軒說，本港的一成末期腎衰竭個案由高血壓引起，比全球一九九六年時佔百分之五，增加一倍。他預計未來會繼續呈上升之勢，相信與市民飲食、生活不節制有關。他形容，高血壓復發「應及早醫治，若未能有效控制血壓水平，約十年後便會出現腎衰竭」。因此，家長控制及是為醫治的基礎。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，高血壓是常見都市病，因早期無明顯症狀，病人難以察覺，但暗地裏已破壞心臟、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。

勿自恃健康抗拒治療

本港有超過八千名末期腎衰竭病人，每年新增一千人。葉逸軒說，本港的一成末期腎衰竭個案由高血壓引起，比全球一九九六年時佔百分之五，增加一倍。他預計未來會繼續呈上升之勢，相信與市民飲食、生活不節制有關。他形容，高血壓復發「應及早醫治，若未能有效控制血壓水平，約十年後便會出現腎衰竭」。因此，家長控制及是為醫治的基礎。

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。香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

【本報訊】香港醫學會專科委員會表示，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，有中年男無驗身習慣，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。

點先算中央肥胖？ 70%人唔知

量度腰圍 63%超標 測體重指標 56%過重

香港文匯報訊（記者 尹妮）肥胖是糖尿病及高血壓主要風險因素，也有機會誘發慢性腎病。香港腎臟基金會、香港腎科學會於去年12月至今年2月，於本港12個屋邨合共為1,179名市民進行問卷調查，發現近50%受訪者更不認識何為體重指標（BMI），另有70%受訪者不知中央肥胖標準。調查也進行兩次肥胖調查，分別量度BMI及腰圍，在920名受訪市民當中，有56%的BMI超標；至於接受腰圍量度的678人當中，有63%是腰圍超標，屬中央肥胖，男性腰圍達36吋或以上，女性則為32吋或以上。

本 周四（9日）為世界腎臟日，衛生署、醫院管理局、香港腎科學會及香港腎臟基金會昨日合辦「世界腎臟日在香港」，並公佈最新肥胖調查。結果發現有超過70%受訪者不知道自己的BMI，當中近50%更不認識何為BMI。

逾半人每周運動不足

逾五成受訪者在過去一周，沒有進行150分鐘中等強度帶氧運動或75分鐘劇烈帶氧體能運動；48%受訪者每天也沒有進食政府建議的兩份水果及三份蔬菜。

調查更細分兩個階段，分別量度920名

受訪者的BMI，以及量度678名受訪者的腰圍，發現有61%受訪者BMI不合格，當中56%超標，即BMI指數超過25，屬肥胖水平。至於678名受訪者當中，有63%受訪者腰圍超標，屬中央肥胖，72%女士屬中央肥胖，另外48%男士屬中央肥胖。

肥胖可傷腎致蛋白尿

香港腎科學會主席鄧智偉表示，BMI超過25屬超重，超過25則屬肥胖，肥胖可直接影響腎功能，因脂肪細胞會產生發炎因子，引致蛋白尿。

他補充，去年有1,252宗末期腎衰竭新



今年活動主題是「腎臟疾病和肥胖 健康生活保腎康」。受訪者供圖

症，當中49%是由糖尿病引起，提醒市民的BMI若接近25，便要開始警惕。他續稱，初期腎病徵狀不明顯，如小便有泡，便是蛋白尿的病徵。

鄧智偉續說，糖尿病令患者血管糖化，也會影響腎功能，現時香港有近9,000名末期腎衰竭患者，發病率約是每年每100萬人中，便有171人發病，他們多患有腎小球炎及糖尿病。

他又稱，目前全球有百分之十的人口，受到不同形式的腎臟損害，料未來10年慢性腎病會增加17%。

食物及衛生局局長高永文表示，市民要保護腎臟健康，其中一個重要因素是避免身體過分肥胖，除了採取健康生活方式外，適當運動量和飲食節制也是必需的。他補充，成人每日應喝6杯至8杯流質，包括清水、清茶、奶及清湯。

日蘋果
報果
APPLE DAILY
2017年3月6日
港幣八元

民望高自爆飲水少 尿素高

負責領導政府醫療、衛生同食安政策嘅食衛局長高永文，一向畀人正面健康嘅印象，但佢嘅日出席「世界腎臟日在香港」活動時，自爆以前其實唔係咁健康。



民望高同吳得出席「單車百萬行」活動。

03年肥到160磅

佢憶述2003年「沙士」爆發前，重到160磅，有段時間俾傳媒笑做「肥高」，之後10幾年體重都係咁上下水平徘徊，直到半年前就去到140磅左右，但因為怕糖尿病纏身引致腎病，所以都要搵營養師「指導」：身高約1米75嘅佢，啱家減到130磅，換言之BMI已經由十幾年前嘅大約23.7（即係超重），回落到19.5左右（即係正常），糖化血紅素（HbA1c）指數亦由「踩界」嘅6.5度，減到5.5度！

之不過呢，民望高仲覺自己未夠健康，皆因之前驗尿素嘅結果係超標，相信因為自己每日飲唔夠8杯水。

South China Morning Post

南華早報 PUBLISHED SINCE 1903 / VOLUME 73 / NO 63 Monday, March 6, 2017 / See live updates at www.scmp.com / HK\$9

Kidney call

Health minister Dr Ko Wing-man (left) and Kidney Foundation chairman Dr Lai Siu-fai officiate at an event yesterday to mark World Kidney Day. Organisers called on the public to exercise as a pool of 650 people showed about 60 per cent were overweight. Photo: Dickson Lee

晴報 News

6.3.2017 Mon | skypost.hk

調查：7成人唔識BMI 逾6成人中央肥胖 女比男多

港人對肥胖意識不足。有調查發現，逾7成受訪者不知道何謂體重指數（BMI），約6成人BMI屬肥胖及有中央肥胖問題，後者女性的比率較男性高。腎科專家指，肥胖者較常人患腎病機會高83%，建議市民每兩週進行150分鐘快步行、行樓梯、洗車等運動，及定期檢查血糖及血脂。

香港腎臟基金會、香港腎科學會、醫管局及衛生署於今年初在本港12個屋邨共訪1,179名市民，發現74%受訪者不認識BMI，而在820人當中，56%人BMI超標，即在678名受訪者中發現63%人屬中央肥胖，值得關注的是女性比例較男性高。

基金會主席鄧智偉表示，結果反映社區的肥胖問題不容忽視，63%人不知道每周建議運動量，52%受訪者在受訪前的一星期，沒有足夠運動，近半人每天沒有進食最少兩份水果和三份蔬菜。

高永文（中）與腎臟基金會及個人教練Salsia（右）共同主持活動。

香港第二大發行人量報紙

每天「二加三」水果及蔬菜建議

- 2份水果
- 2個布甸/香蕉
- 1個橙/蘋果
- 3份蔬菜
- 1罐未甜煮熟的生果/藍柑橙等
- 半碗煮熟蔬菜/芽菜/瓜類/豆腐/麵類
- 0.4杯無添加糖甜酸果汁，即每瓶汁

資料來源：衛生署

宜做中等強度運動

2014年衛生署調查顯示，39%受訪成年港人屬超標或肥胖。香港腎科學會主席鄧智偉表示，肥胖是糖尿病和高血壓主要風險因素，而患上上述疾病的風險亦比常人高83%。【本報訊】（9日）為世界腎臟日，預計未來10年全港患上慢性腎病的人數將增加17%。

鄧智偉表示，肥胖可導致局部腎小球硬化，令患者的脂肪組織出現發炎因子，引致蛋白尿及高血壓，及腎功能衰退。糖尿病亦會令患者血管硬化，同樣影響腎功能。【如市民BMI接近23，應提高警覺，而早期腎病病徵不明顯，小便有泡，是蛋白尿的徵兆。】他補充，如平時飲的9,000多名末期腎衰竭患者身體受慢性化，每年發病率每百100萬人中有171人，多數患有糖尿病及腎小球炎。

鄧智偉呼籲市民每兩週進行150分鐘中等強度運動，如快步行，在平路上踏單車，行樓梯，抹地，家居，勞動於後，是血腫，血壓，食物及衛生局局長高永文亦呼籲市民，每天喝6至8杯流質，包括清水、清茶、奶、清湯等飲料。

中央肥胖小資料

- 定義：腰圍超過94公分
- 男性腰圍：38吋或以上
- 女性腰圍：32吋或以上
- 資料來源：衛生署

BMI指數 = 體重(公斤) / 身高(米)²

低於18.5	過輕
18.5-22.9	正常
高於23	超重
高於25	肥胖

女性中央肥胖的比率較男性高 (10%)

40 39 38 37 36

metro 都市日報

2017年3月6日 星期一
www.metrodaily.hk

六成人肥胖 BMI超標

香港腎臟基金會及香港腎科學會（圖）在12個公共屋邨對1,179位市民進行肥胖調查，發現近六成受訪者的BMI（體重指數）超標，六成人亦屬中央肥胖，提醒肥胖會增加高血壓及糖尿病的風險。

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，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。BMI高的人，容易有腎病。肥胖會令脂肪組織出現發炎因子，引起腎臟病變。肥胖會令脂肪組織出現發炎因子，引起腎臟病變。肥胖會令脂肪組織出現發炎因子，引起腎臟病變。

健康體重36吋的男性	48%
BMI在25-29.9屬超標	72%
BMI在25-29.9屬超標	31%
BMI在25-29.9屬超標	5%

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，約六成受訪者BMI屬肥胖及有中央肥胖問題，而女性比男性高。有關專家指出，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%

基金會主席黃兆輝稱，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



BMI及中央肥胖你要知

BMI(身體質量指數) = 體重(公斤) ÷ 身高(米)的平方(米²)

健康體重	18.5-22.9
超標	25
中央肥胖	25-29.9
嚴重超標	30或以上

中央肥胖(腰圍) 男性: 90cm以上 女性: 85cm以上

成報

六成市民BMI不合格

肥胖可致腎病 少於半數人知悉

一項由多個屋邨進行的調查顯示，有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。



香港腎臟基金會主席鄧智偉(左)表示，肥胖會增加血壓及糖尿病風險，而糖尿病可導致腎病。右為腎臟基金會主席黃兆輝。

頭條日報

2017年3月6日 星期一

頭條日報

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。

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，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

my choice, my paper am730

2017.3.6 星期一

本地

體重指標(BMI)可反映健康狀況，超標有機會患上多種慢性疾病，包括糖尿病、心臟病等，但普遍港人仍忽略的BMI的重要性。兩個專科組織早前一項調查發現，有六成受訪者BMI不合格，甚至有七成人不知何謂理想BMI，專家指出，BMI超標有機會增加腎病機會，故建議嚴控體重。

肥胖易招腎病 七成人不知理想BMI

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)²)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。

基金會主席黃兆輝表示，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

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

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時，就自己都是反面教材，之前被醫生發現尿尿多，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，局長平日工作唔停唔停，男人感覺都幾疲，但每日只睡兩小時，「大家覺得我唔好咩？」

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

腎病病人都係糖尿病引起，為咗健康着想，佢邊啲啲話，食多啲高糖高脂食物，少食高脂肪食物，成功減到體重130磅，轉化血紅素由1年半前嘅6.5，跌到5.5(理想應保持6.5以下)。

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。

腎病病人須吃楊桃。香港醫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，可破壞腎臟，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，是蛋白尿的病徵。他亦提醒因場域有神經毒素，腎病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，繼而引致神志不清，嚴重可致昏迷及死亡，故他們應避免吃楊桃。

上述調查以問卷訪問了1179人，五成人屬65歲或以上，發現逾半人於過去一週沒有做150分鐘中等強度帶氧運動或75分鐘劇烈帶氧體能運動，另有近半人每天沒有進食最少兩份水果和三份蔬菜。

另外，接受調查指稱的920人中，56%超標(即BMI超過23)，而接受腰圍量度的678人中63%超標，即男性腰圍達36吋或以上，女性為32吋或以上。

香港腎臟基金會主席黃兆輝表示，按2014年調查，本港約有39%人屬超重或肥胖，今次發現BMI超標比率較高，相信與受訪者年紀較大有關。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

上述調查以多個屋邨為對象，在過去一週內，二個公共屋邨的調查中，一千一百五十九名居民，其中一千零四十七名受訪者，發現有百分之五十四的受訪者BMI超標，即BMI超過25。此外，有百分之六十三的受訪者屬於中央肥胖，即BMI在25至29.9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。

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

