



4th World Kidney Day in Hong Kong 2009



Protect your kidneys: Keep your pressure down

1. Walk round the Peak

Sunday 15 March 2009, Attendance 1000
(Renal patients, medical and nursing staff),

Officiated by Government officials:

Prof Gabriel Leung, Under-secretary for Food and Health Bureau and
Dr. Hon Leung Kar-Lau, Legislative Council.



2. Free measurement of blood pressure at 8 housing estates on 4 Sundays during March 2009



For 600 people (mainly elderly people, lower income group):
50% has hypertension, of which 60% unaware of the hypertension.
70% of those known to be hypertensive, their BP was above 140/90.

3. Media promotion

Radio program x 2
with RTHK1, RTHK2

TV program (NOW TV)
(8 chapters on hypertension)



Special article published
in 6 newspapers

世界腎臟日
在香港
15.3.2009
www.worldkidneyday.org

世界腎臟日在香港

香港腎臟基金會 香港醫學會 醫院管理局

獻辭

全球約有十億人患有高血壓，預計到2025年高血壓患者更增至15.6億人。全球有超過5億人患有慢性腎病。高血壓與腎病有密切的關係，高血壓會引致腎臟病，而腎臟病亦會引致高血壓。因此今年的世界腎臟日以高血壓為重點課題，並與世界高血壓日合辦聯合活動。

過去一年，本港有一千零二十四名病人因末期腎臟病而接受腎臟移植手術。除生命外，高血壓沒有任何明顯病徵，有一年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。高血壓會引發嚴重的併發症如中風、心臟衰竭及心臟病變、腎臟衰竭、失明和血崩等。只有50%接受治療，延誤求醫，或忽視治療，有效控制血壓，可大大減低多種嚴重併發症的風險，包括50%的心臟病變、30-40%的中風及20-25%心臟衰竭。接受教育及提高健康意識是十分重要，到中年後應定期量度血壓，最少每年一次。預防高血壓的方法包括改變生活方式習慣、多運動和注意飲食，尤其減少鹽份的攝取。若知悉患上高血壓，應及早治療。

預防高血壓 護腎保健康

第四屆世界腎臟日在香港

林榮恩醫生

注意血壓齊護腎 日日運動好精神

第四屆世界腎臟日在香港

王冠廷醫生 國家醫藥生

同心齊護腎 護腎保安康

第四屆世界腎臟日在香港

余俊文醫生 周國強醫生

全城響應 齊來護腎

第四屆世界腎臟日在香港

余俊文醫生 周國強醫生

預防腎病 定時驗身

第四屆世界腎臟日在香港

區國治醫生 陳德茂醫生

國際同心降高壓 全球盡力保腎康

第四屆世界腎臟日在香港

區國治醫生 陳德茂醫生

齊心護腎 共享康寧

第四屆世界腎臟日在香港

區國治醫生 陳德茂醫生

注意飲食勤運動 血壓正常腎安康

第四屆世界腎臟日在香港

區國治醫生 陳德茂醫生

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

為保腎臟好 誓防血壓高

免費為市民量血壓

為讓市民認識高血壓與腎臟病關係及工作預防，今屆世界腎臟日同時舉行免費量血壓服務，服務時間由三月二十二日至廿四日，每日上午九時至下午六時。為配合市民量血壓，歡迎市民到場接受免費血壓服務，服務時間由中午十二時至下午四時。

你的血壓正常嗎？

血壓是指由心臟泵出血液流經血管時，血管所受到的壓力。血壓分收縮壓（俗稱上壓）和舒張壓（俗稱下壓）兩種讀數，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，最多量度，上壓及下壓的讀數仍持續位於140/90mmHg（毫米水柱）或以上。

高血壓是造成心臟病發作的元兇，其成因不明，但通常與遺傳及不健康的生活習慣有關。只有低於一或兩度發性，高血壓引致其他疾病所引起。

高血壓初期，「隱形殺手」，因為初期高血壓通常沒有明顯徵狀，令患者不為所覺，往往延誤求醫。

長期血壓太高，可引起腦卒發症，包括腎衰竭、腦中風、心肌梗塞、心臟病、視網膜出血，甚致死亡。

血壓控制得宜可有效降低失明、心臟病和中風等機會。

你知道你的血壓正常嗎？

人到中年，必需每星期最少量度一次。要預防和降低高血壓，首先應養成健康的飲食習慣，保持理想體重、注意飲食、減少鹽份攝取、控制脂肪、戒煙、少飲酒、鬆弛身心、避免精神過度緊張和多運動。如有需要，可服以藥物治療，將血壓控制於理想水平。

如欲得到更多有關控制高血壓的資訊，請參閱醫管局健康資訊網頁 www13.ha.org.hk/hypertension

中央器官捐體名冊

讓家人知道這愛人間關

衛生署聯合捐體局和香港醫學會，推動中央器官捐體登記名冊，方便有意捐體者自願登記，使他們在身故後捐體器官的意願得以正式記錄。這名冊可以讓捐體者有關捐體器官的意願正式告知家人，故後得悉其捐體器官的意願，亦可以讓捐體者家人知道去世親人愛人間關的心願。

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

香港腎科學會簡介

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，有會員660人。學會的宗旨為提高香港之腎科水平。目標包括：

1. 提高腎科醫生的專業水平——學會定期舉辦學術講座，資助會員海外交流，設立獎學金進行研究，提供醫務人員培訓課程，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，提高市民對腎病的認識。
3. 推動器官捐體——學會推動器官捐體，不遺餘力，去年舉辦「全港捐體活動」，共收集捐體卡1,000多張，深受各界關注。
4. 鼓勵腎病患者全面康復——學會每年舉辦腎科健康講座，如捐體活動、捐體卡、捐體卡比賽、烹飪比賽等，安排參觀視察、欣賞歌劇、深宵及晨早、增進聯繫及友誼、組織康樂、增進聯繫。

香港腎臟基金會簡介

香港腎臟基金會於一九九七年成立，是一個非牟利慈善機構。基金會的運作，是由社會知名人士及腎科醫生所組成的委員會監察。

基金會的宗旨：

- (一) 為腎病患者提供治療、服務及援助。
- (二) 透過公益活動和教育項目，教育市民有關腎臟和捐體器官。
- (三) 推動器官捐體活動。
- (四) 推動與腎病有關的研究及活動。
- (五) 資助醫護人員深造及培訓。

主要服務：

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年開始，基金會免費提供自動血液透析服務，改善病人的生活質素。
3. 腎臟移植及康復支持計劃：有助病後病人的經濟負擔。