



World Kidney
Day

At Hong Kong
14.3.2010



Hong Kong
Society Of Nephrology



Hong Kong
Kidney
Foundation



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

5th World Kidney Day in Hong Kong 2010



Protect your **kidneys**, Control **diabetes**



**The World Kidney Day @ Hong Kong was held on Sunday 14 March 2010
attended by 700 patients and healthcare professionals.**

**Key Message: Out of every 100 new cases of end stage kidney disease,
46 cases is due to diabetes**

The Guest of Honor was **Dr. Gabriel Leung**, Under secretary for Food & Health, HKSAR Food & Health Bureau,
Attended by **Mr. Anthony Wu**, Chairman, Hospital Authority, **Dr. CH Leong**, President, Hong Kong Kidney Foundation,
Dr. Lui Siu-Fai, Chairman, Hong Kong Kidney Foundation, **Dr. Lui Sing-Leung**, Chairman, Hong Kong Society of Nephrology,
Dr Philip Li, Council member, ISN, **Dr. TM Chan**, President, APSN, **Dr. Vincent Yeung**, Chairman, Diabetes Care, Hong Kong,
council members of Hong Kong Kidney Foundation and Hong Kong Society of Nephrology.



Medical staff explaining the findings from the public survey

2575 subjects participated in a DM survey conducted at 12 housing estate during Jan and Feb 2010

- 13.6% have history of DM
- 37.8% do not know the complications of DM
- 75% do not know DM can cause kidney failure
- 17.6% do not know who should be consulted for further medical advice





**Street Drama (role play) by medical staff
- scene of a patient with diabetes discussing his problem
with friends and medical consultation.**

第5屆世界腎臟日
洗腎比率超歐美 港人欠認知
【本報訊】第5屆世界腎臟日將於本月15日（星期日）舉行。香港腎臟基金會表示，香港腎臟病患者人數逐年上升，但市民對腎臟病的認識不足，特別是洗腎比率遠低於歐美地區。

糖尿可致腎衰竭
75%患者不自知
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

星島日報
2010年3月15日
星期一

引發46%末期腎衰竭新症
患糖尿病港人逼近百萬
【本報訊】香港腎臟基金會表示，糖尿病是導致末期腎衰竭的主要原因，佔新症病例的46%。目前，香港已有超過一百萬名糖尿病患者，但其中不少人並不知道自己的病情。

報明
2010年3月15日
星期一

糖尿併發症認知不足
七成半人不知可致腎衰竭
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

糖尿未受控 腎臟玩完
10年後患者達120萬 團體促加強認識
【本報訊】香港腎臟基金會表示，如果糖尿病得不到有效控制，將會導致腎臟衰竭。目前，香港已有超過一百萬名糖尿病患者，預計十年後人數將達到120萬。

第5屆世界腎臟日
洗腎比率超歐美 港人欠認知
【本報訊】第5屆世界腎臟日將於本月15日（星期日）舉行。香港腎臟基金會表示，香港腎臟病患者人數逐年上升，但市民對腎臟病的認識不足，特別是洗腎比率遠低於歐美地區。

成報
2010年3月15日
星期一

頭條日報
2010年3月15日
星期一

不識糖尿併發症
港人預防意識差
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

經濟日報
2010年3月15日
星期一

日蘋果
2010年3月15日
星期一

新報
2010年3月15日
星期一

40%市民不知可引起嚴重併發症
糖尿病患者10年後達120萬
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

太陽報
2010年3月15日
星期一

糖尿可致腎衰竭
75%人不知
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

文匯報
2010年3月15日
星期一

糖尿可致腎衰竭
75%市民懵然
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

文匯報
2010年3月15日
星期一

40%市民不知可引起嚴重併發症
糖尿病患者10年後達120萬
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

糖尿病可致腎衰竭
洗腎比率超歐美 港人欠認知
【本報訊】第5屆世界腎臟日將於本月15日（星期日）舉行。香港腎臟基金會表示，香港腎臟病患者人數逐年上升，但市民對腎臟病的認識不足，特別是洗腎比率遠低於歐美地區。

換腎仍有機會再發病
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。

第5屆世界腎臟日
洗腎比率超歐美 港人欠認知
【本報訊】第5屆世界腎臟日將於本月15日（星期日）舉行。香港腎臟基金會表示，香港腎臟病患者人數逐年上升，但市民對腎臟病的認識不足，特別是洗腎比率遠低於歐美地區。

metro 都市日報
2010年3月15日
星期一

文匯報
2010年3月15日
星期一

40%市民不知可引起嚴重併發症
糖尿病患者10年後達120萬
【本報訊】一項調查發現，全港所有患有糖尿病者中，約七成人數不知道自己患有糖尿病。糖尿病是導致腎衰竭的主要原因，但患者往往不自知，直到病情嚴重才發覺。



A survey was conducted of the general public's understanding of diabetes and kidney disease together with free measurement of blood pressure at 12 housing estates on 8 Sundays during Jan and Feb 2010.

2572 people attended for the free blood pressure checkup

Findings of the survey were presented at the opening ceremony of the WKD



**Interview with media
7 Radio talk show
7 TV talk show**





Open lecture on diabetes and kidney disease





**Open lecture for
General Practitioner
on diabetes and
kidney disease**
Attendance: 130 GP



請立即行動，參與2010年3月11日世界腎臟日吧！

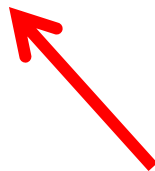
世界腎臟日讓大眾意識到腎臟對整體健康的重要性，從而減少腎病及其相關的健康問題在全球的出現和影響。來年的活動主題將為「保護您的腎臟 - 控制糖尿病」。請一同支持和參與2010年3月11日世界腎臟日及2010年3月14日在香港舉辦的世界腎臟日！



關於世界腎臟日詳情



The official WKD website was translated into Chinese by Hong Kong Society Of Nephrology



[中文](#) [Chinese](#)
[Sign Up](#) [Sign In](#)
 [GO](#)

11 March 2010

Protect your *kidneys*, Control *diabetes*

[Home](#) [My Page](#) [Get Involved](#) [About WKD](#) [About Kidney Diseases](#) [Events](#) [Community](#) [Media](#) [Resources](#)

I'm a patient

Many people are currently not aware that their kidneys are damaged and they might find out too late. Dialysis and transplantation can be prevented if kidney diseases are detected early. As a patient—there is something you can do—share your story and raise awareness of the risk factors for kidney disease with friends family and people you meet and you might just save a life!

Welcome to World Kidney Day

[Sign Up](#) or [Sign In](#)

ARE YOU OVER 50 YEARS OLD?

310 days away

[World Kidney Day](#) [I'm a patient](#) [I'm a medical professional](#) [I'm a sponsor](#)

透過世界腎臟日，我們呼籲大家多注意腎臟健康，及早發現腎臟疾病及控制糖尿病對保護腎臟的重要性，從而減少腎病及其相關的健康問題在全球的出現和影響。

查閱更多有關腎臟及世界腎臟日的資料？
http://wkd.hksn.org/zh_tw/

世界腎臟日是由國際腎臟病學會 (the International Society of Nephrology) 和國際腎臟基金會 (the International Federation of Kidney Foundations) 聯合提議設立

腎臟疾病你知幾多？

病因何在

數據顯示，多於5%的成年人患有某種腎臟疾病。常見引致慢性腎病的病因包括腎臟發炎、感染、尿道阻塞和遺傳病(如：多囊腎病)。在發達和發展中國家，糖尿病和高血壓已逐漸成為最常見慢性腎臟疾病的病因。這些疾病也是導致心血管疾病的常見病因。

後果嚴重

慢性腎病的首要後果是令腎功能逐漸喪失，慢慢發展成腎衰竭，甚至需要接受透析或腎臟移植等治療。其次，慢性腎臟疾病更使患者提早死於相關的心血管疾病，數目每年以數百萬計。

徵狀不顯

腎病病徵不明顯，大部份早期慢性腎病患者並不知道自己患病，當發現症狀時，病人可能已經到達末期階段，發展成腎衰竭，甚至需要接受透析治療。

及早檢查

腎功能檢查：血液樣本可檢驗肌酐含量和腎小球濾過率，而尿液樣本可量度肌酐和蛋白排泄，以得知腎功能。血糖檢驗可確定是否患上糖尿病。

適時治療

及早和適當的治療可減少腎臟的損害或心血管疾病的發生。早期腎病可以藥物控制，末期腎衰竭則以洗腎(洗血或洗肚)，唯有移植腎臟才可以復原。(糖尿病及高血壓病人必須按醫生指示服藥)

腎臟的 奇妙能力

腎臟約有拳頭般大小，位於腹部深處，肋骨的下半。

主要的功能是由血液中過濾和分泌代謝物及電解質，隨著水分形成尿液，排出體外，從而保持體內水分平衡。

腎臟控制電解質和分子(包括鈉和鉀)在血液中的水平，及幫助控制血液酸鹼度。

腎臟是重要調節血壓，製造紅血球和保持骨骼健康的器官。

提醒你

您知道嗎？

腎臟每天都悉心控制身體內的水分和水分，維持血壓不變。

護腎7招

多做運動、保持身體健康

多做運動和保持身體健康有助降低血壓和慢性腎病的風險。

控制血糖水平

大約一半的糖尿病病人的腎功能已受損。因此，糖尿病病人必需定期檢查腎功能，以監測腎臟受損程度。病人應與醫生及其他護理專職人員討論控制血糖的方法。

定期監察血壓水平

大部分市民不知道高血壓是損害腎臟的最常見因素。高血壓前期的人士(即血壓在120/80mmHg至129/89mmHg的水平之間)應積極改善生活方式和飲食習慣；若血壓在140/90mmHg或以上，則應與醫生討論患上各種慢性疾病的風險，並需要定期量度血壓。患有高血壓再加上其他風險因素，如糖尿病、高膽固醇和心血管疾病等，則更容易對腎臟造成損害。

維持良好的飲食習慣及控制體重

這有助於預防糖尿病、心臟病和其他由慢性腎病引

腎病是無聲殺手，能大大影響您的生活質素。以下是幾個簡單的方法，有助降低患上腎臟疾病的風險。

起的病變。應減少進食鹽分(鈉)。每天建議攝取量只為5-6克(約一茶匙)。應多採用新鮮食材，盡量避免進食加工食品或在食物上加鹽。

戒煙

吸煙會減慢血液的流動。由於流到腎臟的血液減少，腎臟便無法正常運作。同時，吸煙亦會增加患腎病的風險達50%。必需立即戒煙。

戒長期使用非處方藥物

一些藥物如長期使用，或會對腎臟造成損害和引起腎臟疾病，例如一些非類固醇消炎藥。若您的腎臟比較健康，而您只在緊急情況下才使用這類藥物，並不會對腎臟構成重大危險。但如果您需要長期使用這類藥物來處理慢性病症，如關節炎或背痛等，便應該與醫生商討可減少損害腎臟的治療方法。

定期檢查腎功能

定期的簡單腎臟檢查，如驗尿、驗血和量度血壓，可及早偵測腎臟問題。若有任何下列風險因素者應定期接受簡單腎臟檢查。

- 糖尿病
- 高血壓
- 肥胖
- 有腎臟疾病的家族史

糖尿病併發腎衰竭

糖尿病怎樣影響腎臟？

- 腎臟的毛細血管受到損壞，血液無法有效過濾，而各種毒素將積聚於身體內。
- 病人初期會出現微量蛋白尿，隨後蛋白流失逐漸增加，腎功能逐步減退。當水和鹽分未能被有效排出時，就可能導致水腫和血壓上升。

糖尿病對腎臟的影響普遍嗎？

- 糖尿病可說是現今引致腎衰竭的最主要原因。
- 約半數糖尿病患者都有著或多或少的腎臟損傷。
- 在香港近幾年因為糖尿病引致腎衰竭而要接受透析治療的人數不斷上升，新個案中就有約四成是糖尿病病人。

糖尿病如果影響了腎臟會有何後果？

糖尿病會損害腎臟的毛細血管過濾功能永久破壞，以致功能逐漸衰退，除非進行透析治療(俗稱洗腎)或接受腎臟移植。否則病者在末期腎衰竭時生命將受到威脅。

怎樣才能避免這麼嚴重的後果？

儘管糖尿病是不可能根治，但良好的控制絕對能防止腎臟受到損壞，那就是要把血糖控制於接近正常值。

而控制飲食，適當的運動和藥物都是治療糖尿病的石。

認識糖尿病 及病情控制

糖尿病是甚麼？

糖尿病屬慢性疾病，主要由於病者的胰島素分泌不足或身體未能夠有效使用胰島素，以致血糖升高而產生各種嚴重後果。

現時全世界有超過二億四千萬糖尿病患者，估計到了2025年，人數更會攀升至三億八千萬，這都是由於人口的上升和老化，以及隨著都市化生活所帶來的不良飲食，肥胖和缺乏運動而引致。

糖尿病分一型和二型

- 一型病者的胰腺未能分泌足夠胰島素，他們多需要注射胰島素以作治療，患者都比較年輕甚至是兒童。
- 二型病者的胰腺仍能分泌胰島素，可惜身體未能有效使用它，患者年齡多超過四十歲，但也可發生於較年輕者身上。

糖尿病對身體能產生何種病變？

血糖長期偏高將對身體產生嚴重後果，最常見是破壞細小血管，對心臟、腎臟、眼睛和神經線造成損壞。

糖尿病
怎麼預防？

健康飲食
多做運動
控制體重
定期驗身

糖尿病 併發 腎衰竭

糖尿病怎樣影響腎臟？

腎臟的毛細血管受到損壞，血液無法有效濾清，而各種毒素將積聚於身體內。

病人初期會出現微蛋白尿，隨後蛋白流失逐漸增加，腎功能逐步減退，當水和鹽分未能被有效排出時，就可能導致水腫和血壓上升。

糖尿病對 腎臟的影響 普遍嗎？

- 糖尿病可說是當今引致腎衰竭的最重要原因。
- 約半數糖尿病患者都有著或多或少的腎臟損傷。
- 在香港近幾年因為糖尿病引致腎衰竭而要接受透析治療的人數不斷上升，新個案中就有約四成是糖尿病人。

糖尿病如果影響了腎臟會有何後果？

糖尿病會把腎臟的毛細血管過濾功能永久破壞，以致功能逐漸衰退，除非進行透析治療（俗稱洗腎）或接受腎移植，否則病者在末期腎衰竭時生命將受到威脅。

怎樣才能避免 這麼嚴重的 後果？

儘管糖尿病是不可能根治，但良好的控制絕對能防止腎臟受到損壞，那就是要把血糖控制於接近正常值。

而控制飲食，適當的運動和藥物都是治療糖尿病的基石。

Pamphlets on Diabetes and Kidney Failure

Self Risk Assessment of Renal Disease and Renal Failure

History of kidney disease in your family. YES NO
☐ ☐

Are you suffering from

(i) Diabetes ☐ ☐
 (ii) Hypertension ☐ ☐
 (iii) Kidney diseases such as ☐ ☐
 Recurrent kidney tract infection,
 kidney stones, kidney inflammation (nephritis)

Do you have the following symptoms

(i) Blood in urine / tea color urine ☐ ☐
 (ii) Frothy urine ☐ ☐
 (iii) Turbid urine ☐ ☐
 (iv) Pain and frequency when passing urine ☐ ☐
 (v) Difficulty / slow in passing urine ☐ ☐
 (vi) Passing gravel or stone with urine ☐ ☐
 (vii) Passing urine at night (very frequent) ☐ ☐
 (viii) Loin / back pain ☐ ☐
 (ix) Swollen ankles or puffy face ☐ ☐

If you have answered "YES" to any of the above questions on risk and symptoms which may be due to kidney disease, you should seek advice from your family doctor.

Are
your
kidneys
OK ☐



香港腎臟基金會



香港腎科學會



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

Website : www.hkkf.org.hk

Hotline : 2716 5773

Self risk assessment questionnaire

Available on Intranet website, published in 6 newspapers
and for distribution at out-patient clinics, family doctor's clinics

特刊



世界
腎臟日
在香港
14.3.2010
www.hk-kidneyday.org

第5屆世界腎臟日在香港



香港腎臟基金會
香港腎臟學會
醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

獻狀辭

第五屆「世界腎臟日」的主題是「保護你的腎臟，控制糖尿病」。糖尿病對腎臟健康威脅甚大，可使市民傷而不死。以2009年的最新數字顯示，香港新增因腎衰竭而需洗腎的個案，46%是由糖尿病引起，可見糖尿病是導致腎衰竭的主要元兇。事實上，歐美與東亞情況都如是，各地的比例包括：歐洲30%、美國40%、香港46%，而馬來西亞更高達57%。

現時全球約有6.8億人口，有5億人口患有腎臟病，而患糖尿病則有2.8億人口。據估計，到了2025年，糖尿病人口會增至3.8億，估計洗腎的新症將會同樣增加。本港目前的有七十萬名糖尿病患者，他們均屬有機會併發腎衰竭的人士，情況令人關注。

目前，國際醫學組織對腎病及其相關的病因非常關注，因為腎病相當普遍，可惜不少患者發病初期不易察覺，但腎病所造成的傷害性相當大，包括需要洗腎維持生命，因此，市民要加強警惕，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有兩，血液腎臟過濾是主要的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭均是屬於沒有明顯症狀的疾病，因此，市民應要主動關注自己的身體健康，保持血糖、血壓和膽固醇維持在正常值，定期驗身，如有病變可以及早識別和進行治療。

至於目前已有患糖尿病的市民，要認真控制病情，尤其要維持糖化血素(HbA1c)在正常值以內。現時政府及醫院管理局非常重視糖尿病病人的病情控制，因此，糖尿病人必須加強自我監控，定期覆診及按指示用藥，不讓自己併發腎衰竭等嚴重病症。

<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>健腎工程護民康 全城同心績效彰</p>  <p>醫院管理局主席 劉定坤</p>	<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>積極預防 齊心護腎</p>  <p>代表香港護士 梁智清醫生</p>	<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>珍愛腎臟 齊享安康</p>  <p>食物及衛生局局長 高一鵬醫生</p>	<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>定期驗身 護腎安心</p>  <p>中華人民共和國 第十一屆全國人民 代表大會香港代表團 成員 范徐麗泰</p>
<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>糖尿病控制 ABC 腎臟健康 樂歡愉</p>  <p>香港糖尿病學會主席 楊錦輝醫生</p>	<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>預防腎病 定時驗身</p>  <p>亞太腎科學會主席 陳德茂教授</p>	<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>國際同心控糖尿 全球致力保腎康</p>  <p>國際腎科學會會長 世界腎臟日發展委員會 李錦忠教授</p>	<p>第五屆世界腎臟日在香港</p> <p>預防糖尿腎安康 身壯力健樂延年</p>  <p>醫院管理局行政總裁 蘇利民</p>

The theme of the 5th World Kidney Day is **“Protect you kidneys, Control Diabetes”**. You should be aware that diabetes can severely affect your health, and in particular, damage your kidneys. During 2009, 46% of the new case of end stage kidney failure in Hong Kong is due to diabetes. This is a world-wide phenomena (around 30% in Europe, 40% in USA and even much higher at 57% in Malaysia).

Currently out of the 6.8 billion world population, around 500m have kidney disease and 280m have diabetes. It is estimated by 2025, 380m will have diabetes. The concerning issue is many of the diabetic patient will progress to end stage kidney failure.

Kidney disease is very common. Unfortunately it is relatively asymptomatic at the beginning of the illness, hence it is not being detected and treated. The consequence of kidney failure is very severe as it will be necessary to undergo renal replacement therapy such as dialysis or kidney transplantation to sustain life. It is most important that everyone pays attention to the risk of developing kidney disease. It is important to check your blood pressure for hypertension, check your blood cholesterol level and have regular body checkup. Early treatment can prevent or at least, to slow down the progress of kidney disease and kidney failure. .

For those who already have diabetes, it is most important that you should tightly control your diabetes – such as maintain the Hba1C level within the acceptable range, have regular follow up and take the necessary medication to control the diabetes. **Don't let diabetes damage your kidneys.**



Dr. Lui Siu Fai, MH
Chairman
Hong Kong Kidney Foundation



Dr. Lui Sing Leung,
Chairman
Hong Kong Society
of Nephrology



Dr. Cheung Wai Lun, JP
Director (CS)
Hospital Authority
Hong Kong