



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

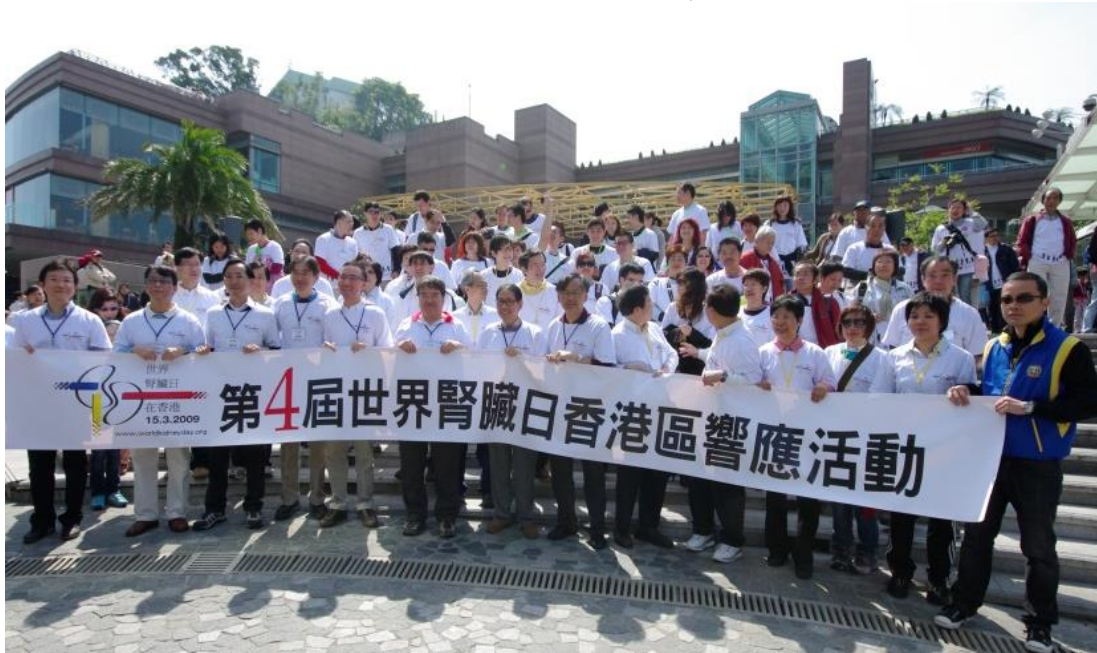


# 1. 山頂健步行

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5億人患有慢性腎病。高血壓與腎病有密切的關係。高血壓可引起腎病，而腎病亦會引起高血壓。因此今年的世界腎臟日以高血壓為主題，並與世界高血壓日合辦聯合活動。

過去一年，本港有一千零一十名病人因末期腎衰竭而接受腎臟移植治療。換腎法是有每年每一百萬人有一百四十七人，新症病人之

病患有10%因為高血壓及腎血管病，及44%因為糖尿病。據本港共有七千多名末期腎衰竭病人正在接受腎臟對沖治療(包括腎臟及腎臟替代)。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病問題。如及早發現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%的中年人患高血壓。高血壓是有任何明顯病徵，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。高血壓會誘發嚴重的併發症如中風、心臟衰竭及心臟病、腎臟病等。如知有高血壓的人士，只有50%接受治療，延誤求醫，或視察療程，有控制血壓，可大大減低多種嚴重疾病的風險，包括50%的心臟病發、35-40%的中風及20-25%心臟病發。教育和提高健康意識十分重要。人到中年應定期量度血壓，最少每年一次。預防高血壓的方法包括改變生活習慣、多運動和注意飲食。吃低高脂肪和鈉的食物。若知患患高血壓，應及早治療。

## 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

為讓市民認識高血壓與腎臟病關係，及沙田博愛商場，三月二十九日在香港仔沙田博愛商場及與其鄰近舉行。由醫院管理局、香港大學及中文大學醫務專業人士及醫護人員負責為市民量血壓服務。歡迎市民到場接受免費量血壓服務。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進血管時，血管受到的壓力。血壓分收縮壓(舒張上壓)和舒張壓(舒張下壓)兩個讀數，而正常的讀數是身體健康的表現。

高血壓是指人體在休息狀態下，脈多次量度，上壓及下壓的讀數仍持續位於140/90mmHg(毫米汞柱)或以上。

血壓上升或高血壓能導致，其成因不一，但通常與遺傳及不健康的生活習慣有關。只有低於一級屬發症，高血壓由於其他疾病所引起。

高血壓可引「隱形殺手」，因為初期高血壓通常沒有明顯病徵，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，包括腎臟病、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減低腎臟、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。要預防和控制高血壓，首先應改變你的生活方式，包括：保持理想體重、注意飲食、減少鹽份攝取、控制膽固醇、戒煙、少飲酒、鍛鍊身心、避免精神過度緊張和多動運動。如有需要，可能以藥物治療，將血壓控制在理想水平。

如果你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 [www.13.ha.org.hk/hypertension](http://www.13.ha.org.hk/hypertension)

### 中央器官捐贈名冊

#### 讓家人知道這愛人間心願

衛生署聯同醫管局和香港醫學會，推動中央器官捐贈登記名冊，方便有意捐器官者自願登記，使他們身後後捐器官的意願得以正式登記。這名冊可以讓親屬知道捐器官的意願人是否有意人，故後得悉其捐器官的意願，亦可以讓捐器官家人知道去作家人愛人間的意願。

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，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，設立獎學金進行研究，舉辦腎科專科課程，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. 推動腎科醫學——學會推動學術、不遺餘力，去年舉辦「全球腎科多項活動」，大型活動，深受各界關注。
4. 鼓勵腎病患者全面康復——學會每年舉辦腎科康復活動，如運動會、球賽、歌友會及棋比賽、烹飪比賽等，安排參觀米埔、欣賞歌劇、深受腎友歡迎。並收集腎友文章，編集成書，增進病友的了解。

自前年起，香港腎科學會與醫務局、醫務局及醫院管理局聯合發起之「世界腎臟日」，服務市民發掘腎病、達致及早發現及治療的效果。

### 香港腎臟基金會簡介

香港腎臟基金會於一九九七年成立，是一個非牟利慈善團體。基金會的運作，是由社會知名人士及醫科界人士組成的委員會監察。

基金會的宗旨包括：

- (一) 資助腎臟病人康復及培訓。
- (二) 資助腎臟病研究及治療。
- (三) 資助腎臟病病人及家屬。
- (四) 資助腎臟病病人及家屬。
- (五) 資助腎臟病病人及家屬。

主要服務：

- (一) 為病友提供治療、康復、及生活輔導。
- (二) 透過公關活動和教育項提供支援。

金曲橋探康

年開始，基金會免費推出「自動式康復橋探康」與腎病患者，改善他們的康復。

1. 腎臟移植排隊支持計劃：有助病友病人的經濟負擔。