



世界
腎臟日

在香港

2010.3.14



Hong Kong Society
Of Nephrology



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



Hong Kong Kidney
Foundation



11 March 2010



Protect your *kidneys*, Control *diabetes*



世界
腎臟日

在香港
14.3.2010

www.worldkidneyday.org

第5屆世界腎臟日 香港響應活動





第五屆世界腎臟日在香港

主題：每100個洗腎新症，46個由糖尿引致

七百名腎病病人及醫護人員參加二零一零年三月十四日舉行之活動。

主禮嘉賓：食物及衛生局副局長梁卓偉教授

出席嘉賓：香港醫院管理局胡定旭主席、香港腎臟基金會會長梁智鴻醫生、香港醫院管理局聯網服務總監張偉麟醫生、香港腎臟基金會主席雷兆輝醫生、香港腎科學會主席雷聲亮醫生、國際腎科學會常委李錦滔教授、亞太腎科學會主席陳德茂教授、香港糖尿聯會楊鐸輝醫生、香港腎臟基金會會董及香港腎科學會常委。



主辦機構於12個公共屋邨成功向2,575名市民進行糖尿病問卷調查，並由五位醫生解說調查結果：

- 13.6%受訪者患有糖尿病
- 37.8%不認識併發症
- 75%不知引致腎衰竭
- 17.6%不知看甚麼醫生
- 定期檢查有病覆診





「72租客之控糖保腎劇場」

(由唐國隆、周嘉歡、黃矩民、關子凱及馮加信醫生擔綱演出)

第5屆世界腎臟日



調查顯示近75%不知糖尿病會引致腎衰竭

糖尿病可致腎衰竭 75%患者不自知

【本報訊】一項最新發現，全球所有糖尿病患者當中，約七成患者不知道糖尿病會引致腎衰竭。全球共有兩億二千九百五十萬糖尿病患者，當中更有百分之六十四歲或以上人士，對糖尿病併發症有較高的風險。心臟病、中風、失明、腎衰竭、截肢及五肢截肢等併發症，均有腎衰竭患者，必須接受治療才可能延緩病勢。

香港腎臟基金會，為配合世界腎臟基金會活動，於本年一月至三月間，在全港十個公共屋邨成功訪問了約二千五百名市民，了解他們對糖尿病的認識及治療方法。結果顯示，近九成受訪者對糖尿病有一定程度的認識，當中約八成受訪者對糖尿病併發症有較高的認識，他們對腎衰竭併發症有較低的認識。

香港腎臟基金會，亦與香港中文大學醫學院合作，對全港四十二個公共屋邨的三千六百名居民進行調查，發現有百分之四十二的受訪者，對糖尿病併發症有較低的認識。其中，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致腎衰竭。此外，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致失明、截肢及五肢截肢等併發症。

香港腎臟基金會，呼籲市民關注糖尿病的問題，作定期身體檢查，若患上糖尿病應及早發現，及早治療，以免引起嚴重的併發症。此外，市民應注意飲食健康，控制體重，增加運動量，以預防糖尿病。

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

本報記者林燕玲攝於去年世界腎臟日活動中，香港腎臟基金會主席李國章（左）與香港中文大學醫學院泌尿科專科醫生李國章（右）在活動中，向市民介紹糖尿病併發症。

【本報訊】一項最新發現，全球所有糖尿病患者當中，約七成患者不知道糖尿病會引致腎衰竭。全球共有兩億二千九百五十萬糖尿病患者，當中更有百分之六十四歲或以上人士，對糖尿病併發症有較高的風險。心臟病、中風、失明、腎衰竭、截肢及五肢截肢等併發症，均有腎衰竭患者，必須接受治療才可能延緩病勢。

香港腎臟基金會，為配合世界腎臟基金會活動，於本年一月至三月間，在全港十個公共屋邨成功訪問了約二千五百名市民，了解他們對糖尿病的認識及治療方法。結果顯示，近九成受訪者對糖尿病有一定程度的認識，當中約八成受訪者對糖尿病併發症有較高的認識，他們對腎衰竭併發症有較低的認識。

香港腎臟基金會，亦與香港中文大學醫學院合作，對全港四十二個公共屋邨的三千六百名居民進行調查，發現有百分之四十二的受訪者，對糖尿病併發症有較低的認識。其中，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致腎衰竭。此外，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致失明、截肢及五肢截肢等併發症。

香港腎臟基金會，呼籲市民關注糖尿病的問題，作定期身體檢查，若患上糖尿病應及早發現，及早治療，以免引起嚴重的併發症。此外，市民應注意飲食健康，控制體重，增加運動量，以預防糖尿病。

報明

糖尿併發症認知不足 七成半人不知可致腎衰竭

【本報訊】糖尿病在本港普遍，平均每十人便有一名患者，但一類有關市民對糖尿病併發症認識程度的問卷調查發現，近八成受訪者完全不知道糖尿病有何併發症，近七成半受訪者不知道糖尿病能引致末期腎衰竭。

香港腎臟基金會，為配合世界腎臟基金會活動，於本年一月至三月間，在全港十個公共屋邨成功訪問了約二千五百名市民，了解他們對糖尿病的認識及治療方法。結果顯示，近九成受訪者對糖尿病有一定程度的認識，當中約八成受訪者對糖尿病併發症有較高的認識，他們對腎衰竭併發症有較低的認識。

香港腎臟基金會，亦與香港中文大學醫學院合作，對全港四十二個公共屋邨的三千六百名居民進行調查，發現有百分之四十二的受訪者，對糖尿病併發症有較低的認識。其中，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致腎衰竭。此外，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致失明、截肢及五肢截肢等併發症。

香港腎臟基金會，呼籲市民關注糖尿病的問題，作定期身體檢查，若患上糖尿病應及早發現，及早治療，以免引起嚴重的併發症。此外，市民應注意飲食健康，控制體重，增加運動量，以預防糖尿病。

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】一項最新發現，全球所有糖尿病患者當中，約七成患者不知道糖尿病會引致腎衰竭。全球共有兩億二千九百五十萬糖尿病患者，當中更有百分之六十四歲或以上人士，對糖尿病併發症有較高的風險。心臟病、中風、失明、腎衰竭、截肢及五肢截肢等併發症，均有腎衰竭患者，必須接受治療才可能延緩病勢。

香港腎臟基金會，為配合世界腎臟基金會活動，於本年一月至三月間，在全港十個公共屋邨成功訪問了約二千五百名市民，了解他們對糖尿病的認識及治療方法。結果顯示，近九成受訪者對糖尿病有一定程度的認識，當中約八成受訪者對糖尿病併發症有較高的認識，他們對腎衰竭併發症有較低的認識。

香港腎臟基金會，亦與香港中文大學醫學院合作，對全港四十二個公共屋邨的三千六百名居民進行調查，發現有百分之四十二的受訪者，對糖尿病併發症有較低的認識。其中，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致腎衰竭。此外，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致失明、截肢及五肢截肢等併發症。

香港腎臟基金會，呼籲市民關注糖尿病的問題，作定期身體檢查，若患上糖尿病應及早發現，及早治療，以免引起嚴重的併發症。此外，市民應注意飲食健康，控制體重，增加運動量，以預防糖尿病。

東方日報

2010年3月15日
星期一

成報

2010年3月15日
星期一

頭條日報

2010年3月15日
星期一

am730

2010年3月15日
星期一

經濟日報

2010年3月15日
星期一

日蘋報

2010年3月15日
星期一

新報

2010年3月15日
星期一

太陽報

2010年3月15日
星期一

am730

2010年3月15日
星期一

經濟日報

2010年3月15日
星期一

日蘋報

2010年3月15日
星期一

新報

2010年3月15日
星期一

文匯報

2010年3月15日
星期一

糖尿病可致腎衰竭 75%患者不自知

香港腎臟基金會主席李國章表示，全球共有兩億二千九百五十萬糖尿病患者，當中更有百分之六十四歲或以上人士，對糖尿病併發症有較高的風險。心臟病、中風、失明、腎衰竭、截肢及五肢截肢等併發症，均有腎衰竭患者，必須接受治療才可能延緩病勢。

香港腎臟基金會，為配合世界腎臟基金會活動，於本年一月至三月間，在全港十個公共屋邨成功訪問了約二千五百名市民，了解他們對糖尿病的認識及治療方法。結果顯示，近九成受訪者對糖尿病有一定程度的認識，當中約八成受訪者對糖尿病併發症有較高的認識，他們對腎衰竭併發症有較低的認識。

香港腎臟基金會，亦與香港中文大學醫學院合作，對全港四十二個公共屋邨的三千六百名居民進行調查，發現有百分之四十二的受訪者，對糖尿病併發症有較低的認識。其中，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致腎衰竭。此外，有百分之四十二的受訪者，不知道糖尿病會引致失明、截肢及五肢截肢等併發症。

香港腎臟基金會，呼籲市民關注糖尿病的問題，作定期身體檢查，若患上糖尿病應及早發現，及早治療，以免引起嚴重的併發症。此外，市民應注意飲食健康，控制體重，增加運動量，以預防糖尿病。



主辦機構於一月和二月（八個週日）在十二個公共屋邨，
成功向2,575名市民提供免費量血壓服務，
並進行「腎病及糖尿病」問卷調查。
調查結果由五位醫生在開幕典禮當日公佈。



電子傳媒專訪 七個電台及七個電視訪問節目





「腎病及糖尿病」之公眾講座





130名醫護人員出席
「腎病及糖尿病」之
專業講座



11.03.2010 13:18

11.03.2010 14:19



保護您的腎臟，控制糖尿病

主頁

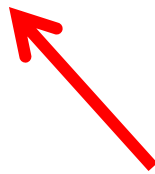
請立即行動，參與2010年3月11日世界腎臟日吧！

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

香港腎科學會翻譯 「世界腎臟日」之中文網站



中文 Chinese

Sign Up Sign In Search World Kidney Day go



- 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?

World Kidney Day

I'm a patient

I'm a medical professional

I'm a sponsor

310
days away

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) 和國際腎臟基金聯盟 (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

隱性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。血液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，肋骨的下方。

主要的功能是由血液中過濾和分泌代謝物及電解質，隨着水分形成尿液，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。

提提你

您知道嗎?

腎臟每天悉心控制身體內的水分和水分，維持血壓不變。

護腎7招

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。

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，糖尿病患者必須定期檢查腎功能，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

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，而各種尿毒素將積聚於身體內。
- 病人初期會出現微量蛋白，隨後蛋白流失逐漸增加，腎功能逐步減退。當水和鹽分未能有效排出時，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重要原因。
- 約半數糖尿病患者都有著或多或少多的腎臟損傷。
- 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基石。

保護您的腎臟 控制糖尿病



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，而各種尿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被根治，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基。

「腎病及糖尿病」 之宣傳畫刊

有關腎臟疾病的自我風險評估

| | 有 | 無 |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 你的家人患有腎病： | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 你患有： | | |
| 1. 糖尿病 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 高血壓 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 腎臟疾病，例如： 腎炎、尿道感染、腎石 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 你有下列徵狀： | | |
| 1. 小便帶血/茶色尿(血尿) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 小便帶泡沫(蛋白尿) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 小便混濁(尿感染) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 小便赤痛、頻密 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 小便感困難、不暢 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 小便排出小沙石 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 頻密夜尿 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 腰脇腹痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 足踝或眼皮浮腫 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

若上述答案答「有」，請聯絡你的家庭醫生，你或需要進行一些檢驗以確知你的腎臟健康狀況。

你的 腎臟 健康嗎



香港腎臟基金會



香港腎科學會



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

網址：www.hkkf.org.hk

熱線：2716 5773

『腎臟疾病的自我風險評估』於多個網站、報章轉載，並有小冊子在各診所派發。

獻詞

第五屆「世界腎臟日」的主題是「保護你的腎臟 控制糖尿病」。糖尿病對腎臟健康有嚴重的影響，可惜市民普遍不知道。根據最新數字顯示，香港新增腎衰竭及相關的病人，46%是由糖尿病引起。可見糖尿病是引發腎衰竭的主要元兇。事實上，糖尿病患病情況如此嚴重，其患病率，數字50%、美國40%、香港46%，而高齡者更高達57%。現時全球約有68億人口，有1億人患有糖尿病。

第五屆世界腎臟日在香港 健康工程護民康 全城同心績效彰

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

第五屆世界腎臟日在香港 糖尿病控制 ABC 腎臟健康 樂啟倫

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

第五屆世界腎臟日在香港 珍愛胃臟 齊享安康

胃臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為胃臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但胃病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強胃臟，加強對胃臟健康的關注。

胃臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至胃臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

第五屆世界腎臟日在香港 定期驗身 護腎安心

定期驗身可以及早發現腎臟問題，及早進行治療，防止病情惡化。市民應定期驗身，了解自己的腎臟健康狀況。

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

第五屆世界腎臟日在香港 預防腎病 定時驗身

預防腎病，定時驗身。市民應定期驗身，了解自己的腎臟健康狀況。

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

第五屆世界腎臟日在香港 國際同心控糖尿 全球致力保腎康

國際同心控糖尿，全球致力保腎康。市民應加強對腎臟健康的關注。

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

第五屆世界腎臟日在香港 預防糖尿病 腎安康

預防糖尿病，腎安康。市民應加強對腎臟健康的關注。

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。



糖尿病 併發 腎衰竭

糖尿病如何影響腎臟？
糖尿病的血糖異常影響腎臟，血液無法正常過濾，而各種廢物則堆積於體內。病人初期會出現疲勞、尿頻、口渴、體重減輕、視力模糊等症狀。若不進行治療，便可導致腎臟血液供應不足。

糖尿病的影響 惡化嗎？
● 糖尿病可致腎臟中引起腎臟的阻塞。
● 約半數糖尿病患者有腎臟減少或消失的腎臟病。
● 患有糖尿病的人比一般人更易引起腎臟病。
● 糖尿病患者中約有10%是糖尿病病人。

糖尿病如果影響了腎臟者有何後果？
糖尿病對腎臟的損傷是長期且不可逆的，以致數年或數週，於進行治療（包括降糖）或接受腎臟移植。若不進行治療，便可導致腎臟血液供應不足。

怎樣才能避免 惡化嚴重的 後果？
● 控制血糖。在良好的治療計劃下，良好的治療計劃可防止腎臟受損。
● 定期驗身。檢查腎臟功能。
● 定期驗身。檢查腎臟功能。

第5屆世界腎臟日在香港 保護您的腎臟 控制糖尿病

腎臟疾病 自我風險評估
你的家人患有腎病嗎？
你應有：
1. 糖尿病
2. 高血壓
3. 腎臟病 例如：腎炎、尿酸過高、腎石

你有下列症狀：
1. 小便帶血/茶色尿(血尿) 7. 腳部夜尿
2. 小便帶泡沫(蛋白尿) 8. 腳部腫脹
3. 小便混濁(尿酸尿) 9. 腳部皮膚瘙癢
4. 小便頻數、濃密
5. 小便尿痛、不暢

若上述等「是」，請聯絡你的家庭醫生，你應進行一些檢驗以確知你的腎臟健康狀況。

電話熱線：2718 6773
網絡網址：www.hkfd.org.hk

10個港人1個糖尿

香港現時約有七十萬糖尿病人，2009年的312名新增糖尿病人，420位是新增糖尿病人。糖尿病不僅影響健康，更影響生活。市民必須關注個人的健康，要定期進行「市民對糖尿病併發症及治療的認識」調查，成功訪問了2,275名市民。結果顯示，有糖尿病及早期治療的認識，成功訪問了2,275名市民。結果顯示，有糖尿病及早期治療的認識，成功訪問了2,275名市民。結果顯示，有糖尿病及早期治療的認識，成功訪問了2,275名市民。

▲左起：李國生醫生、第三屆醫生、吳曉玲醫生、黃碧雲醫生、楊偉強醫生。

▲腎臟科專科醫生黃曉玲醫生等成員全力支持世界腎臟日。

你的腎臟健康嗎？

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

腎臟健康

腎臟是維持人體健康及相關的內分泌系統，因為腎臟過濾血液，可把不少毒發病初期不受察覺。但腎病所造成之遺產性相當高，如糖尿病、高血壓等。因此，市民應加強腎臟，加強對腎臟健康的關注。

腎臟有病，短時間內主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟衰竭病亦難以逆轉。因此，市民應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，如有病徵可以及早識別和進行治療。

至於自己患有糖尿病的市民，更應嚴格控制病情，尤其要維持穩定血紅素(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，糖尿病病人必須加強自我監控，在醫藥及護理指示下，不讓自己腎臟發達同等嚴重程度。

香港腎科學會簡介

香港腎科學會成立於1978年，是由腎科醫生及護理人員組成的專業團體。有會員650人。學會的宗旨為：
1. 提高腎科醫生的專業水平。
2. 提高腎科醫生的學術水平。
3. 提高腎科醫生的臨床水平。
4. 提高腎科醫生的教學水平。
5. 提高腎科醫生的社會服務水平。

▲腎科專科醫生黃曉玲醫生等成員全力支持世界腎臟日。

香港腎臟基金會簡介

香港腎臟基金會成立於一九七九年，是由腎科醫生及護理人員組成的專業團體。有會員650人。基金會的宗旨為：
1. 提高腎科醫生的專業水平。
2. 提高腎科醫生的學術水平。
3. 提高腎科醫生的臨床水平。
4. 提高腎科醫生的教學水平。
5. 提高腎科醫生的社會服務水平。

▲腎科專科醫生黃曉玲醫生等成員全力支持世界腎臟日。

有關「第五屆世界腎臟日在香港」之活動及「腎病自我評估」於二零一零年三月三十一日在本港六份報章全版刊登

讀者人數約 2,000,000

於六份報章刊登之特刊

獻辭

第五屆世界腎臟日的主題是「保護你的腎臟 控制糖尿病」。糖尿病對腎臟健康具嚴重的威脅，可惜市民偏偏不知道，以2009年的最新數字顯示，香港新增因腎衰竭而洗腎的個案，46%是由糖尿病引致，可見糖尿病是引致腎衰竭的主要元兇。

現時全球約有68億人口，有5億人口患有腎臟疾病，而患糖尿病則有2.4億人口，據估計，到了2025年，糖尿病人口會增至3.8億，因而引致洗腎的新症將會同樣增加。本港目前約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。

資料顯示，糖尿病是造成腎衰竭的主要原因，歐美與東亞情況都如是，然而東亞的情況更嚴重。各地因糖尿病引致腎衰竭的比例包括：歐洲30%、美國40%、香港46%，而馬來群島更高達57%，可見糖尿病導致洗腎的嚴重性。

目前，國際醫學機構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，包括要靠洗腎維持生命，因此，市民要加強警惕，加強對腎臟健康的關注。

無獨有偶，造成腎衰竭主因的糖尿病和血壓高，甚至腎臟早期發病均是屬於沒有明顯症狀的病症，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，定期檢查身體，如有病變可以及早識別和進行治療。

至於目前已患有糖尿病的市民，大家必須認真控制病情，尤其要維持糖化血紅素(HbA1c)在正常值以內，減低出現併發症的風險，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。



香港腎臟基金會主席
雷兆輝醫生



香港腎科學會主席雷
聲亮醫生



香港醫院管理局聯網
服務總監張偉麟醫生