



<https://www.worldkidneyday.org/ckd-2020-chinese-traditional/>

遵循8項黃金法則，降低患上腎病的風險

1. 勤運動：保持健康和活躍
2. 食醒啲：健康飲食
3. 控血糖：定期控制血糖水平
4. 控血壓：監測你的血壓
5. 多飲水：保持健康的水分攝取量
6. 勿吸煙：不要吸煙
7. 慎成藥：不要經常服用非處方藥物
8. 須驗腎：如果您有一個或多個高危因素，請檢查自己的腎功能

## 您可以如何保護的腎臟？

腎臟疾病是隱形殺手，它會對你的生活質素造成極大影響。幸好，有多種方法可以減低患上腎臟疾病的危機。

### 1. 保持健康和活躍

可以幫助你維持理想體重和血壓，減低患上慢性腎病的風險。

「腎臟健康在行動」(On the move for kidney health)的概念是呼籲全球公眾、知名人士及專業人士集體參與，透過在公眾地方步行、跑步及騎單車。大家何不跟他們一起，選擇自己合適的方式一起行動。大家可以登入WKD網站查詢不同活動的細節及資料。

### 2. 健康飲食 保持體重

健康飲食有助維持理想體重，減低高血壓，預防糖尿病、心臟疾病及其他引致慢性腎臟疾病的成因。

減少攝入鹽分，建議每天鈉的攝取量約五至六克鹽。這包括你所進食所有食物的鹽份量（約一茶匙）。嘗試減鹽可以減低外出用膳及切勿在食物上加鹽，較易做到控制鹽分的最佳做法是自行用新鮮食材煮食。

### 3. 定期控制血糖水平

半數糖尿病患者個人並不知情，因此大家必須在日常身體檢查做血糖數值測試，尤其是中年及長者。

半數糖尿病患者會引發腎臟受損，若糖尿控制得好可以避免或減慢對腎臟的損害。定期抽血及驗小便作監察。

### 4. 監測你的血壓

半數高血壓患者個人並不知情，因此大家必須在日常身體檢查做血壓檢測，尤其是中年及長者。

高血壓會引發腎臟受損，尤其是同時患有糖尿病、高膽固醇及心血管疾病等，若控制好血壓亦都可以降低腎病危機。

正常血壓應維持120/80。當隨機兩天量度血壓的上壓是或大於140；下壓是或大於90，根據世衛指標，血壓持續維持高水平尤其是年輕人，必須見醫生討論箇中危機，有必要就生活方式作出調節及使用藥物治療。

## **5. 保持健康的水份攝取量**

合適的水份攝取量因人而異，視乎多個因素包括：運動、天氣、健康狀況、懷孕及母乳餵哺。一般而言，健康水份攝取量對健康人士在正常天氣應是八杯（約兩公升）。因應天氣的嚴重變化，水份的攝取量需作調整。患有腎臟、心臟或肝臟疾病的患者則需要注意水份攝取份量的調整，應向醫生查詢個人所需的水份攝取量。

## **6. 不要吸煙**

吸煙會影響血液流向腎臟，當血液減少到腎臟會降低腎功能的正常運作。吸煙亦會增加腎癌高達50%。

## **7. 不要經常服用非處方藥物**

非處方藥物例如非類固醇消炎藥和止痛藥，若經常服用會傷腎。若腎臟病患者或腎功能轉差的人，只要服用少量此類藥物會傷腎。任何疑問，請向醫生或藥劑師查詢。

## **8. 如果你有一個或多個高危因素，請檢查自己的腎功能**

- 你患有糖尿病
- 你患有高血壓
- 你屬於肥胖
- 你的家族有腎臟疾病歷史