糖尿病要谨肾

原来，糖尿病，是肾脏的「头号损友」！你知道吗？

肾脏病警讯

- 尿频
- 尿急
- 尿痛
- 尿不尽
- 尿不畅
- 尿中有血
- 尿中有泡沫
- 小便次数增加
- 夜尿
- 小便中有结石
- 尿中有脓
- 尿中有蛋白质

急拍拍上你眼！

谁是你上佳伴侣？

糖尿病、肾脏病、心脏病、血管病、中风

专家有话说

拿督吉基：

控制糖尿病防肾病

「我们的宗旨，就是教育人们改变生活方式和饮食习惯，只有这样，才能改善糖尿病，防肾脏病和高血压，还有减低慢性肾脏病的风险。马来西亚肾脏基金会是以医师所的门诊来提供评估、教育，我们不只关注肾病治疗，因为，公众教育也有着举足轻重的角色。这样，才能提高整个意识，及早检测及预防肾脏病。其中一项，就是通过肾脏筛查病，来减少因糖尿病导致的慢性肾脏病病。"

*马来西亚肾脏基金会主席拿督吉基医生（Datu' Dr Zaki Morad Mohd Zaher）

加查理：

及早筛检预防糖尿病

"在马来西亚，糖尿病依然是肾脏衰竭新案例的主要原因。由疗对于这类患者来说，比一般人更复杂，要承受及早共病挑战。因此，我们应该积极改减少糖尿病发生率，并且及早筛检出高风险群。现在，该是行动的时候了，别不妙哉。"

*卫生部肾脏顾问兼吉隆坡中央医院资深肾脏科顾问医生加查理（Dr. Ghazali Ahmad）

菲利浦：

教育民众防胃病方法

"慢性肾脏病是非常普遍，具有潜在且可治疗的疾病，影响约10-15%人口。不幸的是，它是那一种无声的疾病。知道时一切都太迟了。因此，医疗人员，肾脏专科等群体人员，应该进入人群，教育民众有关的肾脏疾病的各种方法。"

*马来西亚肾脏协会主席菲利浦医生（Dr. Philip N.Jeremiah）

苏妮达：

鼓励进行血及尿液检测

"糖尿病是全球慢性肾脏病的主要原因，遗憾的是，大部分糖尿病，尤其是第1型糖尿病，可能在病人进伏了几年都没有被检测出来。很有变到变得控制的血糖水平，可能造成身体和肾脏受伤。例如：虫管、眼睛有对脏的损坏。因此，肾脏疾病不中一项重要的预防措施。"就是防断有有糖尿病风险的人，进行简单的血或尿尿液检测。当然，还要关键是人们也应该在生活中实践预防糖尿病的措施。

*世界肾脏日筹委会主席苏妮达医生（Dr. Sumita Bavanandan）

糖尿病患VS糖尿病高风险群

如果你有糖尿病，你应该：

- 遵从医生对血糖控制、药物、饮食计划、运动的建议。
- 定期测量糖化血红蒙白水平，目标保持于6.5以下。
- 定期测量血压。如有高血压，请尽量保持血压在正常值（低于130/80）。
- 与医生讨论你是否需用血管张力素转换酶类抑制剂。
- 定期检查小便是否有尿蛋白现象。
- 青问医生是否需要减少饮食中蛋白质的摄取。

如果你是糖尿病高风险群，你应该：

- 维持理性体重和血压
- 定期进行尿液及血液检测
- 适当的运动和休息
- 避免过度劳累和紧张
- 饮食需减少不饱和不饱及脂肪成份，以免防害肾脏机能。

活动看板

马来西亚世界肾脏日开幕典礼

日期：3月14日（星期日）

地点：八打灵两也马国粉咖中心

精彩活动：食客Chef Wan烹饪示范、分开肾脏病**重**知识及家属的"神奇肾脏"健康导文大赛等等。

另外，全国各地大多数医院也为了配合世界肾脏日举办不同活动，其中包括推广肾脏日活动及公众讲座及论坛等等。查询更多世界肾脏日活动诗情，请联络国家肾脏基金会热线1300-88-3110，或浏览网站www.nkf.org.my / www.wkn.org.my / www.nkf.org.sg 或电邮至edubkf.org.my

保护肾脏，人人有责

综合印在医疗专家的建议，不难发现糖尿病确实是肾脏病的"头号损友"，为肾脏带来沉重的负担。因此，糖尿病患者应更积极控制病情，避免此为良伴一友。糖尿病高风险群，应该定期检查；某种健康生活习惯，远离肾脏病威胁，进而让肾脏病找上门；至于年高风险群一族，为肾脏带来沉重的负担。

明天（2010年3月11日）是世界肾脏日，每年这个**都**会透过各种不同活动来呼吁人们关注肾脏健康，提升**醒**觉意识。

今年，世界肾脏日主题为"控制糖尿病，保护你的肾脏"，**看**似平常无奇，其实，**那**带出了一个重要讯息，尤其对糖尿病患人数不断上升的马来西亚而言，无疑是一记当头棒喝！

肾脏病，尤其是慢性肾脏病，一般没有明显症状，直到肾脏功能衰退至出现症状，乏力、恶心、呕吐、腹胀等症状，往往已是不可逆转的晚期结果。这时候，在所难免的"好朋友"，不是"浪漫"就是"等待死亡"。

而保护肾脏，除了健康饮食、运动等老生常谈的方法，更要"当断则断"，水入袋，"巴东者杏，近**医**者亲"，其实也适用在肾脏病的防治，保护肾脏健康的有要步骤，就是远离**糖尿病**这一号"损友"。

糖尿病是全球慢性肾脏病的主要导因，每年有百万人死于糖尿病导致的肾衰竭。在**美国**，糖尿病是慢性肾脏病和肾衰竭的主要原因，在马来西亚，15岁的糖尿病患者患有慢性肾脏病，55岁的**新**功能受损**患**者**中**，**便**会出现蛋白尿，**他**们**的**糖尿病患者**中**，**有**百**三**，他们的**治**疗效**果**也比一般患者**差**。

****最**近**今**年世界肾脏日的**主**题**指**向糖尿病患，**因**为**此**是**治**这对**糖**尿病的**控**制和预防，和**慢**性肾脏病长期抗战，还**给**肾脏健康的未来。