

每次花费150令吉、每周进行3次、一年52个星期不间断，国内至少有2万1千人必须进行洗肾。一年下来，所需的花费是个天文数字。

国家与人民每年所必须消耗在这方面的资源，仿佛是个深不见底的无底洞。然而，我们对保护肾脏的醒觉，能否帮助我们稍微填平无底洞，进而减少受苦的肾脏病患？

马来西亚肾脏基金会主席拿查基莫然医生说，很多人都注重心脏病，但其实肾脏衰竭也是个很大的问题，主要是此病症非常普遍，其二是进行治疗需要花费很多费用。试想，除了洗肾需要消耗大量的资源外，为病患准备进行手术，还有政府或非营利组织的洗肾中心所需要的资源，也确实难以计算。

肾衰竭非一天造成

他说，在2009年，国内每100万人当中，就有147名新确诊的肾病患者，而大部分前来寻求治疗的病患都面对肾脏衰竭的问题。此外，他也不排除部分病患没有求诊，不懂需要进行治疗或无法负担医药费用者。

“本地人对肾脏病的醒觉已经相当高，但要注意的是，肾脏衰竭并非一天造成，而是可能是已经存在10至15年了，因此众人醒觉的阶段不该停留在待肾脏衰竭时才惊觉不妥，而是在发病初期就开始进行长期治疗与控制，及早预防与治疗也是世界肾脏日系列醒觉活动的最终目标。”

他说，每年3月的第二个星期四是世界肾脏日，今年的主题是“保护您的肾，拯救您的心”，趁着正好落在今天（3月10日）的醒觉日，期望都能提高公众对肾脏健康的醒觉，以清楚了解肾脏衰竭是可以预防与及早进行治疗的，为肾脏健康加分。

肾衰竭引致心臟疾病

2器官息息相關

也许很多人感到不解，何谓“保护您的肾，拯救您的心”？

也是肾脏专科顾问的查基莫然提醒说，大部分肾脏衰竭的病患，都患有一些与心脏有关的疾病，最终引发成肾脏衰竭，可见肾脏与心脏两者间有著密切的关系。

“心脏病是肾病患者最普遍的死因，而且患有肾病一段时间的病患，会引发一些与心脏有关的疾病，而且可能都是无症状的，不一定像典型的心脏病，也有可能是冠状动脉的血管硬化导致心脏壁变厚，而且一般病患在初期并无感觉异祥。”

肾病影响心脏操作

不过，它最终可影响心脏的操作，甚至可造成心脏病或心脏衰竭。由此可见，好好治疗肾病也可减少引发心脏病风险与机会。心电图（ECG）检验就能检查心脏是否出现任何变化，肾脏病患的血压也应控制在130/80。”

此外，查基莫然表示，患有严重肾病的病患身体会出现化学与荷尔蒙变化，导致身体抗拒水分与盐分，进而加重心脏的负担，需要泵更多次的血液，时间久了就会影响心脏的正常操作。

导致肾脏衰竭 糖尿病患者為高風險群

保护肾脏、拯救心脏的第一步，当然就是要鉴定高风险群。

查基莫然指出，糖尿病患者在患病10至20年期间，随时都可以患上肾病。在2009年就有超过一半或57%的新肾病患者是糖尿病患者。换言之，医生也可大概预测肾脏衰竭的高风险群。

控制血糖可减低风险

“其实，良好地控制糖尿病、血压，都可协助减低患上肾脏衰竭的风险，但问题在于糖尿病是寂静无声的疾病，很多病患对本身患有糖尿病毫不知情，并且没有在日常生活中控制饮食、维持良好的生活习惯等。”

他举个例子说，一个病患在获悉自己患上糖尿病的3年后引发肾脏衰竭

而感到非常惊讶，因此及早治疗与控制，才有更高的机会延长肾脏衰竭的发病机会。

查基莫然说，除了糖尿病患者，另一组肾脏病的高风险群，就是那些拥有家庭病史者，例如父亲或其他家庭成员患有肾病或其他相关疾病，所以及早开始定期检查不能少，因为部分情况可能可以遗传给下一代。所以，这组高风险群在20岁左右，或最迟在20岁中期，就应该开始进行定期检查。

验血压验尿可知状况

他提醒说，检验血压是其中一个最易察觉或追踪肾脏健康的步骤，其次是透过验尿检验蛋白质与血

液，或者进行简单的验血以获知肾脏的操作情况。

“这些检验由普通专科进行即可，不需要马上寻找肾脏专科或最顶尖的医生，除非是检验结果出现异常，再转到专科医生作详细检查。”

他也非常鼓励病患定时在家自我检查血压与血糖水平，并在复诊时让医生指导检查的结果，医生就会知道该怎么做。

“此外，健康的生活方式很重要，不要只是依靠医生与治疗，病患自己就可以帮助自己，这包括长期运动、减少摄取高盐分食物，同时不要吸烟，特别是吸烟可让患病风险增高至两倍。”

喚醒公眾護腎 13日醒覺活動20日競跑

另一方面，配合2011

世界肾脏日，马来西亚肾脏基金会与马来西亚肾脏学会将联合举办系列的“保护您

的肾，拯救您的心”醒觉活动，欢迎公众踊跃参与，为健康肾脏的未来努力。

打响首炮的醒觉运动，定在3月13日（星期日）于八打尼

再也双威金字塔购物广场举行，精彩的节目包括免费健康检查、儿童肾脏填色比赛、瓷砖彩绘比赛、娱乐节目、幸运抽奖、Chef Wan现场示范健康饮食的制作等。

至于20日的世界肾脏日竞跑，上午7时在吉隆坡独立广场举行，分有7个竞赛组别，藉此喚醒公众运动对保护肾脏健康的重要性。

Early Detection & Prevention Saves Lives!

已经为超过8万人进行健康扫描的流动健康检验巴士，也会在本月13日（星期日）来到双威金字塔购物广场，在醒觉活动中为公众提供免费健康检验。

腎臟醒覺運動

特别嘉宾：Chei Wan
日期：3月13日（星期日）
时间：上午10时至晚上9时
地点：双威购物广场
将设有许多精彩的节目和幸运抽奖，而所筹得的款项将捐助于贫穷的肾脏病患者。

世界腎臟日競跑

日期：3月20日（星期日）
时间：上午7时至中午12时
地点：吉隆坡独立广场
备注：竞跑总奖金高达6千令吉
查询：浏览马来西亚肾脏基金会网站www.rkf.org.my
热线：03-7954 9048。