

你有多爱护  
“神奇的肾脏”

[D2&D3]





【三一三世界肾脏日】

# 慢性肾脏病 侵略全球！

各种慢性疾病中，全球人类最常忽略的慢性肾脏病，已随着情况日趋严重而成为全球努力防范的健康大敌。这是一种“繁殖性疾病”（disease multiplier），那些患高血压和糖尿病的患者，慢性肾脏病将加速及导致更多的死亡，它同时也是患上心血管疾病的前奏。

所谓的慢性肾脏病，就是个人尿液中的蛋白素分泌增加或肾脏功能明显降低，一旦出现慢性肾脏病的症状，也可能造成其他并发症，如高血压、贫血、心脏及血管性疾病。

过去，全球人类面对的首要健康威胁是传染病，如今则是慢性非传染病横行的时代，特别是心血管病、高血压、糖尿病和慢性肾脏病，它们早已取代传染病，成为全球公民健康及健康预算的最大威胁。

数据调查显示，未来10年，传染疾病所造成的死亡率将下降三个百分点，反之，30岁以上的人口面对慢性疾病的负担，将从原本的72%再度增加17%，其中大部分病患都是发展中国家人民。

各种慢性疾病中，全球人类最常忽略的慢性肾脏病，已随着情况日趋严重而成为全球努力防范的健康大敌。这是一种“繁殖性疾病”（disease multiplier），那些患有高血压和糖尿病的患者，慢性肾脏病将加速及导致更多的死亡，同时也是患上心血管疾病的前奏。

所谓的慢性肾脏病，就是个人尿液中的蛋白素分泌增加或肾脏功能明显降低，一旦出现慢性肾脏病的症状，也可能造成其他并发症，如高血压、贫血、心脏及血管性疾病。

慢性肾脏病有多普遍，从全球超过50亿人或每10人就有1人患有某种程度的慢性肾脏病数据就可知一二，当前最普遍的慢性肾脏病病因主要是血管球性肾炎、肾脏感染、尿道阻塞和遗传性失调（如多囊性肾脏病）。

在先进国家和发展中国家，慢性糖尿病的趋势直接影响糖尿病和高血压的患病率，也是导致心血管系统疾病的最普遍原因。

肾脏功能一旦出现异常，则是血管系统病变的开始，病患尚未出现其他严重病症，如中风、周边血管疾病和肾衰竭之前，及时警惕就能及早发现及治疗疾病。

很多人其实患有初期慢性肾脏病，却迟迟未被诊断，尤其是发展中国家人民，及早检测肾脏是否损坏更是急切的事，只要愿意走出预防的第一步，就能在肾衰竭或其他并发症恶化前，及时采取适当的治疗。

慢性肾脏病检测其实只是抽取少量的血压和尿液样品，就能进行简单的血肌酐含量检测，提供检测服务的医疗机构都有提供计算血管球滤过率和尿液蛋白素分泌的检验，此项检验可提早检测是否患有慢性肾脏病及病情轻重。



## 世界肾脏日

活·动·讯·息

配合3月13日的“世界肾脏日”，马来西亚肾脏基金会联合卫生部及马来西亚肾脏协会，于本月16日在八打灵再也成功花园（Taman Jaya）休闲公园和Amcorp购物中心举行一系列的运动，提醒公众及早检测及防范肾脏病的重要性。

这一系列活动包括（一）“神奇的肾脏”竞走活动；（二）肾脏健康护理展览会及不同语言的肾脏健康护理讲座；（三）通过马来西亚肾脏基金会的NKF LifeCheck流动健康所检测单位，提供健康检查；（四）儿童绘画比赛。

“神奇的肾脏”竞走活动将在成功公园举行，活动将分为两个组别，即洗肾病患与12岁或以下孩童竞走2公里，另外是

公开予成人的4公里竞走；儿童绘画比赛则分为8岁或以下，以及9岁至12岁儿童两个组别。

此外，主办单位也将在当天免费派送“2008年世界肾脏日”的T恤、徽章和礼品包给竞走和绘画比赛参与者，现场也有幸运抽奖。

### 肾脏护理保健三语讲座

至于肾脏护理保健讲座，主办单位将邀请各大医院的肾脏咨询专家主讲，讲座将以国语、英语和华语进行。

马来西亚肾脏基金会所提供的健康检测，是国内第一辆特别定制的40个座位巴士，设有7个工作站，进行血压、腰围、身高度重指数、尿液、血糖和血胆固醇的检测。

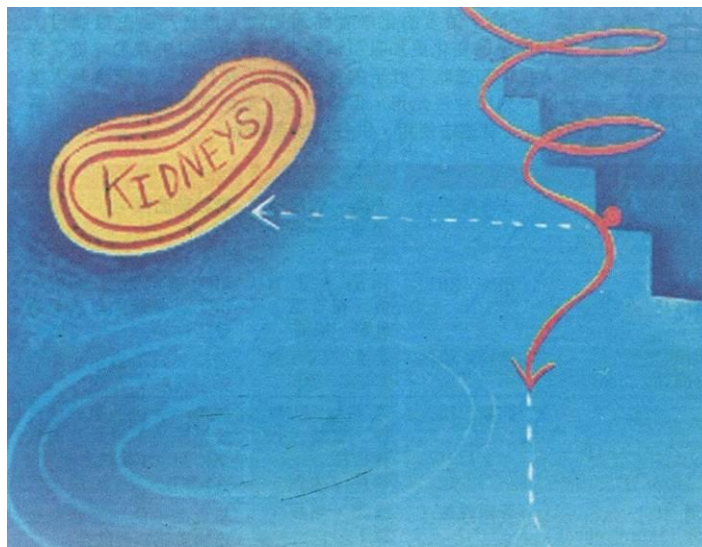
该基金会主席S.S.Gill医生强调：“我们相信肾脏病的问题不仅止于提升治疗措施。”

配合今届的世界肾脏日，该基金会也将推展NKF肾脏保健项目（NKF Kidney Care Programme），这是一个全年进行的综合性教育项目，对象是儿童、公众、高风险群和洗肾病患。

有兴趣参与2008年世界肾脏日活动或欲查询详情，可联络马来西亚肾脏基金会的Zai或Jamie（03-79549048分线225/207）、浏览[www.nkf.org.my](http://www.nkf.org.my)或电邮至[edu@nkf.org.my](mailto:edu@nkf.org.my)或[fundraising@nkf.org.my](mailto:fundraising@nkf.org.my)。







## 预防和延缓肾脏病

(高风险群急需进行健康检测)

- 糖尿病或高血压病患
- 肥胖者或吸烟者
- 年龄于 50 岁以上者
- 家族里有糖尿病、高血压或肾脏病患者
- 有其他肾脏病的病患

## 世界肾脏日的呼吁~~

提倡肾脏病及早检测和预防，是为了达成世界卫生组织所立下的目标，即在未来 10 年内，每年减少 2% 的全球慢性肾脏病死亡率，即预防 3 千 600 万名慢性肾脏病患可能死亡的重要的第一步。

## 【神奇的肾脏】

### 积极推广保护肾脏醒觉运动

今年，全球超过 60 个国家将在 3 月 13 日这一天同时举行“第二届世界肾脏日”醒觉活动，动员医药护理人员及病患，群起齐声呼吁世人正视肾脏的重要性，提醒人们关注肾脏病日趋严重的问题，并积极推广保护肾脏醒觉运动，最重要的是，肾病是可治疗的病症，不幸患上肾病的同时，并不表示同时失去了存活率！

各国组织团体之所以联合举办这项醒觉活动是基于几项重要认知，即（一）若再不采取行动，肾脏病所造成的死亡几率将持续增加；（二）慢性肾脏病已成为世界性的健康问题，影响全球 50 亿人口，即 10% 的成人人口的肾脏，都面对某种程度的损坏。

“世界肾脏日”是一项团结及有活力的运动，聚集所有医药护理人员、群众及政府机构，以拟定计划，加强民众及早检查健康的意识，同时促进世界医药护理更加完善的保健措施，让全球千千万万的人能从中获益。

“第二届世界肾脏日”的主题是“神奇的肾脏”，强调肾脏的重要功能，即每日为身体过滤和清洁 200 公升的血液，也是身体极重要和复杂的器官。

今届的筹委会主席吴墨龙医生认为，今日世局已大不同，人类所面对的威胁不再是传染病，而是慢性疾病，如糖尿病、高血压和慢性肾脏病，这些才是最折磨人身心的恐怖分子，在患病过程中造成莫大痛苦，而导致肾衰竭的主因就是糖尿病和高血压，所以被称为“慢性疾病三兄弟”。

“慢性肾脏病若持续恶化，将导致肾衰竭。到时，病患只能靠洗肾或移植肾脏继续生存，病患一般上每星期须洗肾三次，虽然肾脏移植或洗肾都是治疗方法，但世上仍有许多国家无法提供这两项医疗措施，当中有一些还是先进国家！”