



(八打灵再也讯) 全球医药人员都关注慢性肾脏疾病(Chronic Kidney Disease) 病例直线上升的趋势,这和慢性疾病如糖尿病和高血压病人有增无减有密切的关系。其实,慢性病患者应定期验尿,以预防肾脏出现病变。医生建议,平常人每年至少验尿1次,50岁以上者验2次,慢性病患者则半年验3次,因为尿液检验可显示肾脏的状况。

报导: 黄秀仪 摄影: 杨初猛



慢性病患者可向各医局索取涵盖正常血压、血糖等资料的贴纸,附有4种语言,方便各阶层人士。

定期尿檢防腎病

慢性病患須半年驗3次

卫生部肾脏服务科主任拿督罗兹娜(Dato Dr. Rozina) 披露,发展中国家的收入提高,生活方式改变,结果糖尿病和肥胖者人数也跟着增多。因此,卫生部着重教育公众如何长期预防这些慢性疾病的侵袭。

她说,预防胜于治疗,预防的方法简单,即定期验尿、验血和验血压,都可显示肾脏的状况,高风险者如家族有慢性肾脏疾病,更应该定时验尿,以确保自己没有患上肾脏疾病。

妇女须留意健康资讯
这不仅可预防慢性肾脏疾病,也可预防肾脏衰竭和引发并发症如心血管疾病,并减少社会和国家的经济负担。

她在“世界肾脏日”活动内容发布会上说,一般的家庭医生和诊所都有提供验尿、验血及验血压服务,因此人们更应主动进行相关检查,防患未然。

罗兹娜重申,卫生部举办的各类预防疾病活动,都锁定妇女为主要对象。“妇女为一家之主,决定丈夫和孩子吃的食物,她们是一家人的健康总舵手,更要多留意健康资讯,避免饮食不当,令丈夫和孩子发胖。肥胖是健康的绊脚石,让慢性疾病有机可乘。”

办活动唤醒公众警觉
马来西亚肾脏协会主席陈水敏医生说,教育是提升公众健康意识的钥匙,这也是医药人员的职责之一。主办单位在讲座和论坛中提到的内容,包括为何肾脏和慢性疾病有密切关系,为何验尿很重要,慢性肾脏疾病是耗神耗钱的疾病,病人何时应向肾脏专科医生求诊等。



罗兹娜: 预防肾脏病的其中一个方法是验尿,可定时掌握肾脏的状况。



陈水敏: 随着世界肾脏日的到来,我们藉此举办多项活动,希望唤醒公众的健康警觉。

| 全国各地部分活动表 | | | |
|-------------------------------|-------|------------|--------------|
| 项目 | 日期 | 时间 | 地点 |
| ●雪兰莪 | | | |
| 1. 公众论坛 | 3月13日 | 10.30am | 士拉央医院/双溪毛糯医院 |
| 2. 健康检查 | 3月13日 | 9am-4pm | 士拉央医院/双溪毛糯医院 |
| 3. 竞走、健康展览、健康检查及饮食辅导 | 3月13日 | 9am-4pm | 沙登医院 |
| ●吉隆坡 | | | |
| 1. 世界肾脏日庆典推介礼 | 3月13日 | 9am | 吉隆坡中央医院大讲堂 |
| 2. 公众论坛 | 3月13日 | 9.30am | 吉隆坡中央医院大讲堂 |
| 3. 健康展览及免费健康检查 | 3月13日 | 9.30am-5pm | 吉隆坡中央医院大厅 |
| 4. “肾脏保养”论坛 | 3月13日 | 2pm | 吉隆坡中央医院皮肤科讲堂 |
| 5. 健康烹饪比赛/健康烹饪示范/制作冰淇淋及食物雕刻示范 | 3月13日 | 11am | 吉隆坡中央医院休息厅 |
| ●檳城 | | | |
| 1. “世界肾脏日”全国推介礼 | 3月13日 | 9am | 未知 |
| 活动内容: 儿童绘画比赛、健身操示范、健康检查等。 | | | |
| 2. 肾脏疾病预防工作坊 | 4月18日 | 未知 | 檳城中央医院 |

逾50歲須驗尿2次
建議普通人每年1次

肾脏专科医生吴墨龙受访时建议,一般人,多久验尿1次视个人的健康情况而定。普通人每年至少1次,50岁以上者2次。慢性疾病如高血压、糖尿病患者最好半年验尿3次,以确保肾脏没有病变。数据显示,糖尿病和高血压是造成肾脏疾病新病例节节上升的主因,达57%。

他说,肾脏每天要过滤200公升血液,这是以装满20个瓶子或20个圆桶,显示肾脏的工作量繁重,因此要及时采取措施,保护肾脏功能健全。他吁请公众踊跃参与“世界肾脏日”的活动,进一步认识肾脏,从而减少患病的机会。

他强调,肾脏病人也不要气馁,因为目前医药科技发达,只要及早接受适当的治疗,肾脏疾病有望获得控制,并可如常生活。最重要的是,不要让病况恶化。



吴墨龙: 慢性疾病如高血压、糖尿病患者最好半年验尿3次,以确保肾脏没有病变。



提高公众健康意识 全国办“奇妙的肾脏”
“世界肾脏日”活动筹委会主席吴墨龙医生说,主办单位在全国各地,如吉隆坡、雪兰莪、檳城、砂拉越、霹靂、沙巴、森美兰及马六甲等中央医院和购物中心广场举办各种活动,包括讲座和论坛、健康展览、健康检查、儿童绘画比赛、竞走、健康烹饪示范及比赛等,藉此唤醒公众关注本身的肾脏健康,及早采取预防措施。

他披露,今年的活动主题是“奇妙的肾脏”(Amazing Kidneys),而讲座则由来自各医院的肾脏专家主讲,媒介语涵盖华、英、马来语。欲知活动详情,可浏览网页: www.worldkidneyday.com 或 www.nkf.org.com.my。

大马肾脏基金会管理局主席吉尔医生披露,今年1月,基金会推出“流动健康检查服务”,为公众提供血糖、血压、腰围、肾脏检查等,以提升公众的健康意识。

長期服用抗生素 易患陰道炎

(台湾·台北讯) 民众长期服用抗生素疗程来抗痘,反容易造成阴道炎症。皮肤科医生郑惠文指出,民众用来改善青春痘的抗生素,长期使用,会使阴道菌丛改变,容易造成感染而有阴道炎症。

郑惠文说,有不少爱美民众服用抗生素来改善痘痘,但如

连续使用长达3至6个月之久,容易被念珠菌等感染,导致阴道分泌物增多,且出现白、稠分泌物。

她提醒,如突然发现个人阴道分泌物增多,可能就是受感染。