

慢性腎病成隱形殺手

(八打灵再也讯)慢性肾脏病(Chronic Kidney Disease)

已成为全球人民健康的隐形杀手。本地的数据显示,糖尿病是造成肾脏病患病率上升的主因,高达52%。此外,慢性肾脏病患者因心血管疾病而早逝的风险较末期肾脏病患者高出100倍。医生建议,高风险群如糖尿病、高血压、抽烟者和有家族成员病史者需定期检查肾脏功能,每年至少1次。

国际肾脏病学会(ISN)和国际肾脏基金会联合会(IFKF)去年联合提议,将每年3月份的第二个星期四定为“世界肾脏日”。今年的“世界肾脏日”落在3月8日,主题为“肾脏疾病普遍、有害,但可治疗——您的肾脏OK吗?”(Kidney Disease is Common, Harmful but Treatable-Are Your Kidney OK?)。

马来西亚肾脏协会主席陈水骏医生说,现今全球的肾脏病患者达逾5亿人,或每10个成年人中就有1个是肾脏病患,每年更有逾百万人因肾脏病引发心脏病和中风而逝世。

“过去10年的研究显示,及早采取措施预防,有助减少肾脏病患的人数,这些措施包括控制血压和血糖,及早检测和实行健康生活方式等。”

早逝风险比末期高

目前在巴生东姑安端拉希玛医院服务的他指出,平均而言,慢性肾脏病患者因心血管疾病而早逝的风险较末期肾脏病患者高出100倍。

“公众只需通过简单的测试,即验血和

尿检,就可知道自己的肾功能。这些测试可在一般的诊所和医院进行。”

也是肾脏病专家的他指出,目前医学界将肾脏疾病分为5个阶段,第五阶段(末期)的肾脏病患者须通过移植肾脏才能存活,余者可通过各种方法如透析(俗称洗肾)控制和治疗。目前本地有逾1000名病患等待进行肾脏移植手术。

末期者须移植肾脏

陈水骏说,肾脏疾病病例在发展中国家迅速提高与人口老化、糖尿病、高血压和肥胖症不断增加有关,这是全球面对的问题,不只限于大马。

“现今的数据显示,透析者达1万5000人,而每年有2500新的透析者,这是让人感到不安的数据。”



高风险群如糖尿病、高血压、抽烟者和有家族成员病史者应定期检查肾脏功能,每年至少1次。

腎臟疾病 Q&A

Q1. 糖尿病如何引发肾脏疾病?

A1. 糖尿病是一种全身性代谢疾病,长期的血糖控制不良将会影响眼睛、神经系统和肾脏等。由于葡萄糖滞留在血液中无法分解,使细胞的功能和组织的结构发生病变,一旦伤害肾元,就会产生糖尿病肾病,故患者应严格地控制血糖。

Q2. 糖尿病造成的肾脏病变有哪些症状?

A2. 蛋白尿、高血压、下肢水肿,肌肉痉挛、频尿、贫血、疲倦、早上发生恶心、呕吐、皮肤发痒。

Q3. 高血压和肾脏病有何关系?

A3. 肾脏是调节体液的重要器官,在肾丝球过滤率低时,水份排除会受影响,而肾脏分泌荷尔蒙时扮演调节血管张力的角色,因此和血压有密切关系。血压长期偏高容易伤害肾脏中的小血管,造成肾脏过滤毒素的功能受损,因此,高血压患者要控制血压,也要进行尿液及肾功能变化检查,防患未然。

腎臟的位置圖



腎臟
輸尿管
膀胱
尿道

肾脏是身体维持内部恒定的重要器官,血液中的尿素、多余的盐类和水分,在肾脏形成尿液,再经输尿管注入膀胱。膀胱是储存尿液的器官,当膀胱内的尿液达到一定量时,便引起尿意而经尿道排出体外。

你对肾脏瞭解多少?

回答以下的问题,就可略知你对肾脏的了解。

1. 一个人必须有2个肾才能生存。
●对 ●错
2. 肾脏疾病可在无任何症状的情况下变本加厉。
●对 ●错
3. 少摄取盐可降低血压。
●对 ●错
4. 糖尿病和高血压或加速肾脏疾病的发生。
●对 ●错
5. 男性比女性更易患有肾脏疾病。
●对 ●错
6. 若家族成员有人是糖尿病或高血压患者,你患上相关疾病的可能较高。
●对 ●错
7. 有许多药物和措施可减少肾脏丧失功能。
●对 ●错
8. 儿童不会患上肾脏疾病。
●对 ●错
9. 老年人较易患有肾脏疾病。
●对 ●错
10. 高血压是大马人患有肾脏疾病的主因。
●对 ●错

答案

1. 错、2. 对、3. 对、4. 对、5. 对、6. 对、7. 对、8. 错、9. 对、10. 错

驗腎功能只需2元

兒童也會患腎病

吉隆坡中央医院肾脏专科医生苏妮达说,配合“世界肾脏日”,马来西亚肾脏基金会、马来西亚肾脏协会和卫生部在全马各地展开一系列的活动,包括让公众以2令吉进行肾脏功能检验,并可从展览会上掌握更多有关肾脏疾病的讯息。

她表示,肾脏疾病患者中不乏儿童,原因和现代的生活模式无关,而是先天性构造异常、感染疾病和肾丝球病变等。

欲知各项活动详情者可联络马来西亚肾脏基金会03-79549048或热线1300-88-3110。以下为部份活动表:

2007年3月8日:世界肾脏日推介礼和展览会、讲座等(檳城中央医院);

世界肾脏日展览会、讲座等(蕉赖国大医院、士拉央医院)

2007年3月11日:世界肾脏日竞走(吉隆坡蒂蒂沙公园)

懂多一點 腎臟的身世

在成年人的体内,一枚肾脏的重量约125至170克(平均为150克),长度约10至12厘米,宽度约5至7.5厘米,厚度约2.5厘米。肾脏是泌尿系统的一部分,位于腰部两侧。

腎臟的功能

- 清除身体的废物
- 维持体内的水份平衡
- 产生荷尔蒙控制血压
- 产生维生素D控制身体的生长
- 产生红血球生血素,维持红血球的正常代谢



苏妮达:为配合世界肾脏日,公众只需花2令吉就可检测肾脏的功能。



陈水骏:现今的数据显示,进行肾脏透析者达1万5000人,而每年有2500新的透析者,这是让人感到不安的数据。