

报道：余美翠

全世界超过5亿人，或大约每10个成人当中，就有1名肾脏衰竭，同时每年有上百万人因肾脏病引发了心脏病和中风而早死。

为了呼吁公众关注肾脏的重要角色，并有及早检测和预防肾脏病的醒觉性，全球超过40个国家，包括我国，成千上万的医疗保健专家、肾脏病患者以及他们的亲友，于今日（3月8日）携手在各地参与世界肾脏日（World Kidney Day）的活动。今年的主题是：“肾病是普遍、有害的，但可治疗——你的肾脏OK吗？”

# 你的肾脏

# OK吗？

由国际肾病学会（ISN）和国际肾脏基金联合会（IFKF）联合提议，将每年3月的第二个星期四设为“世界肾脏日”；今年是第二届主办，关键在于提高公众对肾病的认知，早发现、早诊断、早治疗，不让慢性肾脏病进阶到尿毒症。

慢性肾脏病（Chronic Kidney Disease）是一种由各种病因如肾炎、糖尿病、高血压等所致的肾脏损害，多个器官受累的综合病症。如果肾脏疾病恶化，废物会在血液里堆积到很高的水平，并出现一些并发症，如高血压、贫血、骨质脆弱、营养不良以及神经损伤；肾脏疾病还会增加患上心血管疾病的危险。当肾脏疾病恶化，最终造成肾脏衰竭，这时就需要进行透析（俗称洗肾）或肾脏移植来维持生命。

糖尿病和高血压是引起慢性肾脏疾病的两个主要原因。在我国，约53%的导因是糖尿病；当体内血糖过高时，就患了糖尿病，它会损害体内多器官，包括肾脏和心脏，还有血管、神经和眼睛。当血液对血管的压力增加时，就患了高血压。如果不加控制或控制不良，高血压就会引起心脏病、中风和肾脏疾病，反过来说，慢性肾脏疾病也会引起高血压。

## 慢性肾脏病可治疗

**慢性肾脏病是普遍的：**根据对全球不同地区不同种族的研究一致显示，慢性肾脏病威胁着约10%的成人。

**慢性肾脏病是有害的：**不仅是因为部分患者的病情会进阶至末期肾脏病，更多人因为肾脏异常而涉及心血管并发症和心血管疾病，提早死亡。慢性肾脏病患者因心血管疾病而早死的风险，平均上比因恶化导致末期肾脏病的风险高出100倍。

**慢性肾脏病是可治疗的：**有力的科学证据证实，及早检测、改变生活作息和有效的控制血压，不仅可以减缓或制止病患的病情从慢性肾脏病延伸至末期肾脏病，也可大大减少导致大部分病人因并发心血管疾病而早死的发生。

因此，控制糖尿病和高血压对预防心脏病也很重要，而及早检测和治理肾脏病，其实也是个双重的预防，避免被其他并发症缠上。

马来西亚肾脏基金会总执行长吴圣全指出，作为马来西亚其中一个提倡肾脏保健的领先非政府机构，该基金会除了为末期肾脏病患者提供血液透析服务，也将继续致力于肾脏病的预防教育和及早检测，以拯救更多的生命。

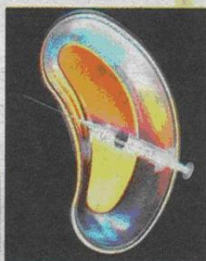
马来西亚肾脏协会主席兼马来西亚肾脏基金会副主席陈水骏医生则表示，肾脏病正于发展中国家迅速增加，由于人口老化、肥胖症、高血压和糖尿病患的断增加，肾脏病病患亦随之增加。“在我国，目前的数据显示透析患者有1万5千人，而且数目不断增加。每年约2千500名新的透析病人加入这个行列，这是非常让人不安的，因此必须推行一些活动来设法降低这些数据。”

“因此，我促请公众人士加入我们的行列，一起在世界肾脏日的活动中提高对于肾病的醒觉，了解肾病虽是普遍和有害的，但是可以治疗。”



■马来西亚肾脏基金会总执行长吴圣全。

■马来西亚肾脏协会主席陈水骏医生。



## 提早发现及早治疗

马来西亚肾脏基金会为配合今年的世界肾脏日，较早前举行了一项记者会，宣布主旨和一系列的活动之余，强调公众必须对肾脏病的深入认识与加以预防。

该基金会联合卫生部和马来西亚肾脏协会，合办一系列的活动以推广第二届的世界肾脏日。有关活动是于今日在檳城中央医院正式展开，同时也在其他州属的主要医院也开始举办健康检查和肾病展览会等活动。

肾病的高风险群体包括糖尿病患者、患有高血压、烟民、超重和不健康生活习性者、家族中有糖尿病、高血压或肾病患者以及超过50岁以上者。这些人该每年至少做一次尿蛋白检测，一项简便的检测。有些肾脏病人并没有突出的典型症状，导致延误诊断及治疗，尿液检查将有助于发现这些被忽略了潜在的肾脏疾病。

有兴趣知道或参与更多世界肾脏日活动详情的公众，可致电马来西亚肾脏基金会（Zai/Ying）03-7954 9048 或热线 1300-88-3110