

Translation:

World Kidney Day (WKD) is a global health awareness campaign focusing on the importance of the kidneys and the importance of prevention to avoid being at risk of kidney disease. Themed *Amazing Kidneys 'Are Yours Healthy?'*, the 2009 WKD celebrations are organized between the National Kidney Foundation of Malaysia (NKF), the Malaysian Society of Nephrology (MSN) and the Ministry of Health (MOH). Dr Goh Bak Leong and Dr Sunita Bavanandan, Chairpersons, WKD 2009 Organising Committee, feel that WKD, an unifying event, brings together all interested parties and gives them the opportunity to stress the important role of the kidneys and the tremendous human suffering caused by chronic kidney disease (CKD).

The article also mentions the NKF LifeCheck Screening Roadshow which starts at Kangar on 6th March 2009 and the official World Kidney Day official launch by YB Dato' Sri Liow Tiong Lai at Hospital Serdang on 12th March 2009. The article further explains what CKD is, the importance of early screening and prevention, statistics of CKD and our role in curbing this rising epidemic.

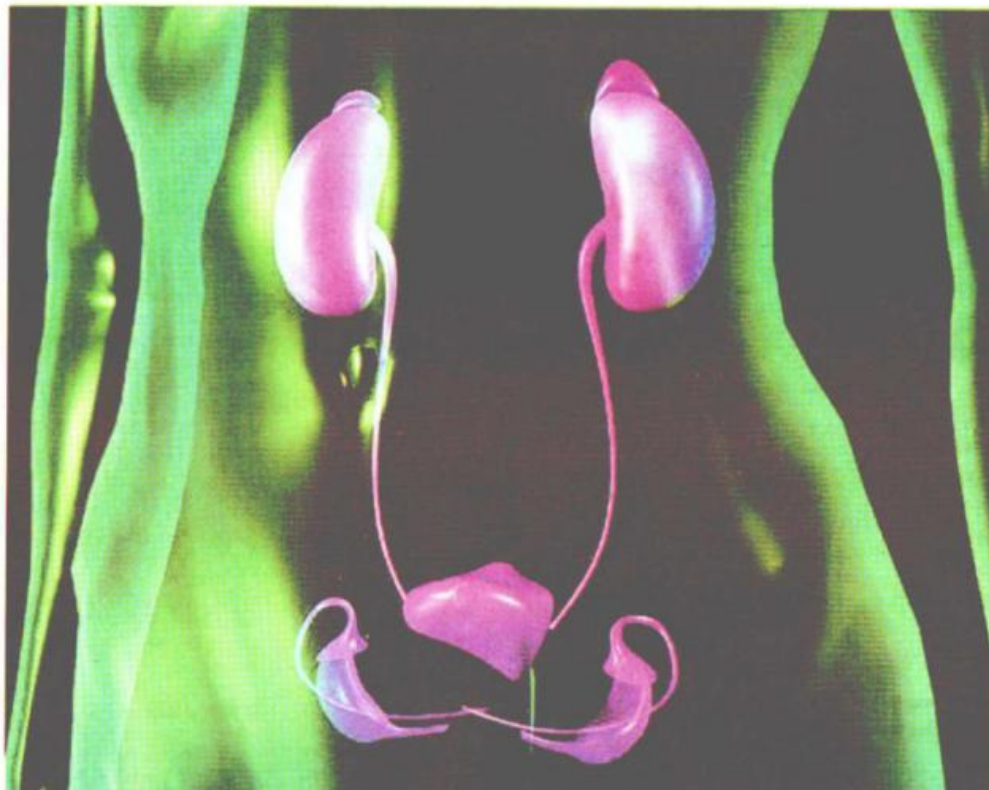
南洋商報

健康家庭

副刊

Healthy Life

2009年3月5日 (星期四)



神奇的肾脏
D2&D3

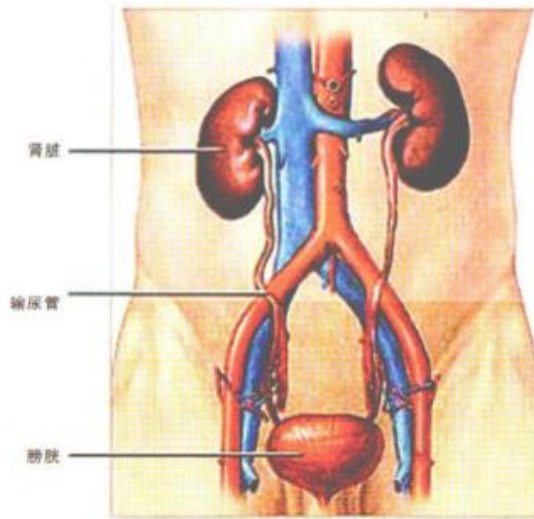


2009 世界肾脏日： 您的肾脏健康吗？

定于2009年3月12日的世界肾脏日，将于横跨6大洲超过100个国家，包括马来西亚，举办第4年的庆典。

世界肾脏日是一个专注于我们肾脏的重要性及呼吁有肾脏病风险族群进行检查的一个全球性的健康醒觉运动。今年，这个运动希望能提醒高风险族群及早全面检验肾脏健康。

今年的主题：神奇的肾脏——“您的肾脏健康吗？”反映出肾脏的重要，即每天过滤和洁净200公升的血液，且调节血压，否则引起慢性肾脏病和并发症。今年的标语“控制您的血压”则强调如何控制血压，以延缓慢性肾脏病的好处。



治疗。目前，马来西亚有1万7000名透析病患。由于透析费用昂贵，政府将根据卫生部所设定的指南，为合格的贫困患者或有需要帮助的患者提供透析津贴。

“马来西亚肾脏基金会拥有22间透析治疗中心，是透析治疗的主要提供者。但如今我们不再只关注透析治疗，因为公众教育扮演着重要的角色，提醒及早检测和预防肾脏病。”马来西亚肾脏基金会董事局主席 S.S.Gill 医生说。

认识神奇的肾脏

每一天，我们的肾脏会过滤和洁净200公升的血液。

你知道吗？人通常都有两个肾脏。他们位于腰部后方，脊椎的两侧，在最低肋骨的下方。一个肾脏的体积大约是一个紧握拳头的大小。

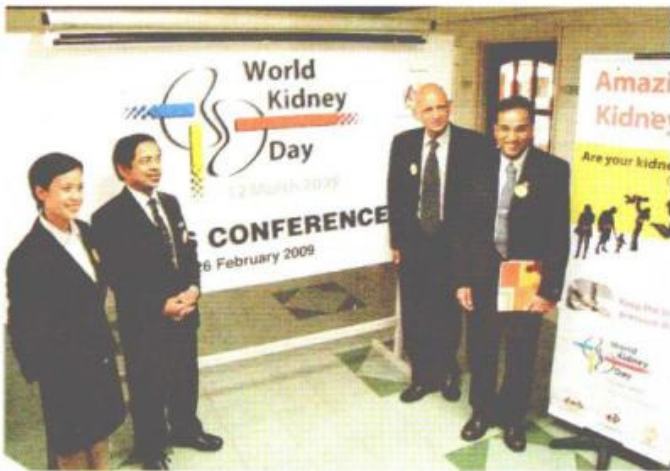
重要的过滤器

大约有5公升血液在我们的体内循环，而肾脏每天必须过滤和洁净这个体积的血液多达40次，也就是每日需过滤200公升的血液。这足以装满200个瓶子……或20个圆桶！肾脏清除血液里的废物及多余的水分，通过尿液排出体外。

平衡体内物质

我们的肾脏是极重要的和复杂的器官，在许多方面扮演不同的角色：

- 它帮助我们平衡体内的化学物质如：钠、磷和钾。
- 它也生产重要的荷尔蒙以刺激骨髓制造红血球，调节血压以及帮助我们保持骨骼强壮。



●左起：Dr Sonita Bavanandan、Dr Ghazal Ahmad、Dr S.S.Gill 及 Dr Philip N Jeremlah。

在马来西亚，2009世界肾脏日的庆典是由马来西亚肾脏基金会(NKF)，马来西亚肾脏协会(MSN)以及马来西亚卫生部(MOH) 联合举办，希望能成功地动员公众，医护人员以及病患参与3月份所策划的一系列活动。

2009世界肾脏日筹委会主席吴墨龙医生和Sunita 医生认为，世界肾脏日是一项团结的运动，能将相关人士聚集在一起，让他们有机会说明肾脏的重要以及慢性肾脏病所引起的巨大痛苦。

当一个人的尿液里出现蛋白质或肾脏功能明显衰退，则患上慢性肾脏病。全球超过5亿人口有着某些形式的肾脏损坏，而每年有数百万人口早逝于与慢性肾脏病有关的心血管疾病。

糖尿病和高血压是慢性肾脏病的最普遍病因。当慢性肾脏病恶化及导致衰竭时，下一步则是透析

什么是慢性肾脏病？

倘若我们的肾脏渐渐地失去其功能，这就是慢性肾脏病。由于它是无声的杀手，我们常常没有感觉到而忽略了。但是，它所影响的人数比我们想象中的还要多。

●全球每10个人当中就有一个人患有某种形式的肾脏损坏。

●高血压和糖尿病是慢性肾脏病的主要原因。

慢性肾脏病上升主要是因为全球第二类型糖尿病的增加，慢性肾脏病已影响了5亿人口。

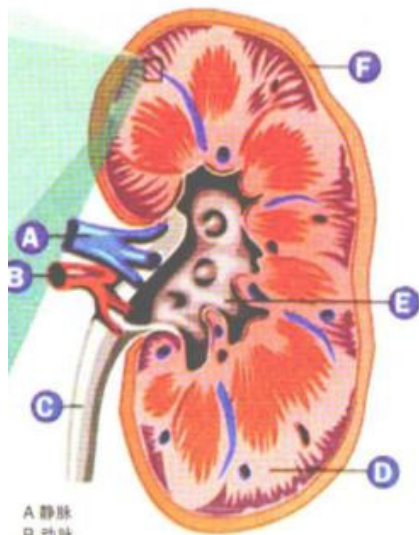
慢性肾脏病若恶化将会导致肾衰竭。为了继续生存，患有严重肾衰竭的病人必须接受肾脏移植或透析治疗。透析治疗通常是通过机器来净化他们的血液，一星期需进行3次。透析治疗和肾脏移植都是成功的治疗方法，但很多国家都无法采用，就连发达国家不久后也将负担不起这昂贵的费用。

肾衰竭的更大危机是，患有慢性肾脏病的病患可能会患上心血管疾病，即现今世上最重要的致命性疾病。慢性肾脏病患者死于心脏病或中风的机会是健康人士的10倍。

及早检测和预防

幸运的是，我们能够及早检测慢性肾脏病，只要进行简单及便宜的尿液、血液和血压检测，就能够显示肾脏病的早期征兆。好消息是一旦我们发现这些问题时：

- 我们能够减缓甚至是停止肾衰竭的进行
- 我们能够预防心血管疾病
- 通过服用正确的药物来控制血压，更好地控制糖尿病，以及改变你的一些生活习惯。
- 及早检测和治疗的以拯救您的生命。



A 静脉
B 动脉
C 输尿管
D 髓质
E 肾盂
F 皮质

为何有世界肾脏日？

世界肾脏日的目的是要提高大家对肾脏重要角色的醒觉，以及推广慢性肾脏病是普遍，有害但能医治的讯息。

世界肾脏日庆典于每年3月的第2个星期四，它动员了医疗人员和病患在超过60个国家提倡慢性肾脏病的预防。

这群人士抱着积极的态度，如果现在不行动，因肾脏病而丧失的生命将会不断上升。将肾脏保健列为全球政府的议程，以重视保健政策方针，将给病患和保健管理预算带来莫大的好处。

事实与数据

●慢性肾脏病是一个严重，全球性的大众健康问题。全世界超过5亿人口，即10%的成年人口，有某种形式的肾脏损坏。

●多数的慢性肾脏病患仍未被确诊。

●肾衰竭的费用（末期肾脏病）逐渐升高。目前，全球超过150万人口以通过透析治疗或肾脏移植来维持生命；这数据预测在未来10年内将倍增。

●全球累计的透析和肾脏移植费用估计在未来10年内将会超越一兆美元。这个经济负担将使到发达国家的保健预算紧张。至于低收入国家则无法负担此费用。

●糖尿病导致肾衰竭的风险增加3倍。

●糖尿病患者逐年增加，预计会影响共计3亿人口，发展中国家将首当其冲受到严重的影响。

你能做些什么？

请查明您是否有患肾脏病的风险！世界肾脏日推荐所有国家设立健康体检活动以检测高风险族群是否患慢性肾脏病，尤其是以下这些人：

- 糖尿病病患
- 高血压病患
- 肥胖者
- 家族里有糖尿病，高血压或肾脏病患者

如果您属于以上任何一群体，您应该向您的医生询问详情，通过血液和尿液做简单的肾脏健康检测。

请帮助我们提高健康意识

●您也可以参与世界肾脏日的活动，帮助我们提高大众对肾脏保健和疾病的醒觉。如：参与您附近肾脏机构所主办的活动。

想知更多详情，请浏览：
www.worldkidneyday.org 或
www.nkf.org.my 或
www.msn.org.my

巡回各地免费检测

为了提高肾脏保健，及早检测与预防肾脏病重要性的醒觉，AMP Radio Networks 的8个电台：ERA, MY FM, hitz.fm, MIX fm, LiteFM, SINAR, XFM 与 THR (Raaga & Gear)，连同马来西亚肾脏基金会，将在2009世界肾脏日前几个星期及世界肾脏日当天于相关电台与肾脏专科医师做访谈，发布社区服务公告。另外，此8个电台的网站也特载了有关肾脏保健的讯息。

明日于玻璃市加央展开

对于这全国性的醒觉运动，马来西亚肾脏基金会，马来西亚肾脏协会连同马来西亚卫生部动员了 NKF LifeCheck 流动健康检测单位，一辆40个座位规格定规格制造的巴士，拥有7个工作站，展开健康检测巡回运动。健康检测巡回运动将于3月6日在玻璃市加央展开，接着南下并于2009年3月12日世界肾脏日抵达雪州沙登政府医院 (Hospital Serdang)。沿途，NKF LifeCheck 流动健康检测单位将会停在亚罗士打，大山脚以及和平为公众进行免费的健康检测。

这个健康检测巡回运动的高潮乃是由卫生部长拿督斯里廖中策在雪州沙登政府医院正式主持2009年全国世界肾脏日的开幕典礼。这也是 NKF LifeCheck 流动健康检测单位为世界肾脏日公众人士提供健康检测的终点。

除了这个全国巡回活动，马来西亚肾脏基金会将于3月29日星期天，在双威乐园主题公园举办 NKF 家庭日。此 NKF 家庭日开放给所有在巴生各马来西亚肾脏基金会的透析病患及他们的照料者，好让他们过一个充满一系列活动和快乐的一天。这项超过150名透析病患参与的活动，提供了病患与家属享受外出一天的机会。

健康 & 比赛娱乐日

其他活动包括“健康 & 比赛娱乐日”，将于3月15日在雪州实里肯柏安南城广场 (South City Plaza) 举行。当日将有 AMP Radio Networks 电台9位广播员图像设计的杯子出售，为马来西亚肾脏基金会贫困及需要帮助的肾脏病患筹款。除此之外，当天还会有常识问答、彩色比赛、DJ 竞赛等等。大部分的州政府医院及巴生兴的政府及私人医院也举办公众论坛，免费健康检测及其他活动。马来西亚高血压协会也参与其中的一些活动。

“我们希望这些活动能够激发马来西亚人民对及早检测和预防肾脏病的兴趣，同时，推广‘控制血压之重要性’的讯息。”亦为2009世界肾脏日筹委会主席的 Sunita 医生说。

有兴趣知道2009世界肾脏日活动详情的公众可联络马来西亚肾脏基金会热线 1300-88-3110 或浏览 www.nkf.org.my；www.msn.org.my 或电邮至 edu@nkf.org.my。