

535人连续3小时 舞蹈马拉松向肾病说不

(八打灵再也 16 日讯) 为提高国人对肾脏疾病意识，马来西亚肾脏基金会与 Celebrity Fitness 公司联办长达 3 小时不间断舞蹈马拉松，共 535 人透过舞蹈宣扬健康生活方式，拒绝患上肾脏疾病！

这项舞蹈马拉松是今日上午在万达购物广场举行。除了通过有氧舞蹈来推广健康生活，主办单位也特设资料展，让参与公众能对肾脏有更深入的认识。

大会开幕人兼教育

部副部长卡马拉纳丹在开幕致词时说，越来越多的国人患上肾脏有关的疾病，此现象除增加政府的医药开销，也导致国家失去生产力。

吁保持健康生活习惯

“马来西亚人患上慢性肾脏疾病的主因为糖尿病及高血压，在 2009 年，在肾脏疾病及需透析的患者中，58% 都有糖尿病，当中 8% 也因高血压而患上终期肾功能衰竭。”

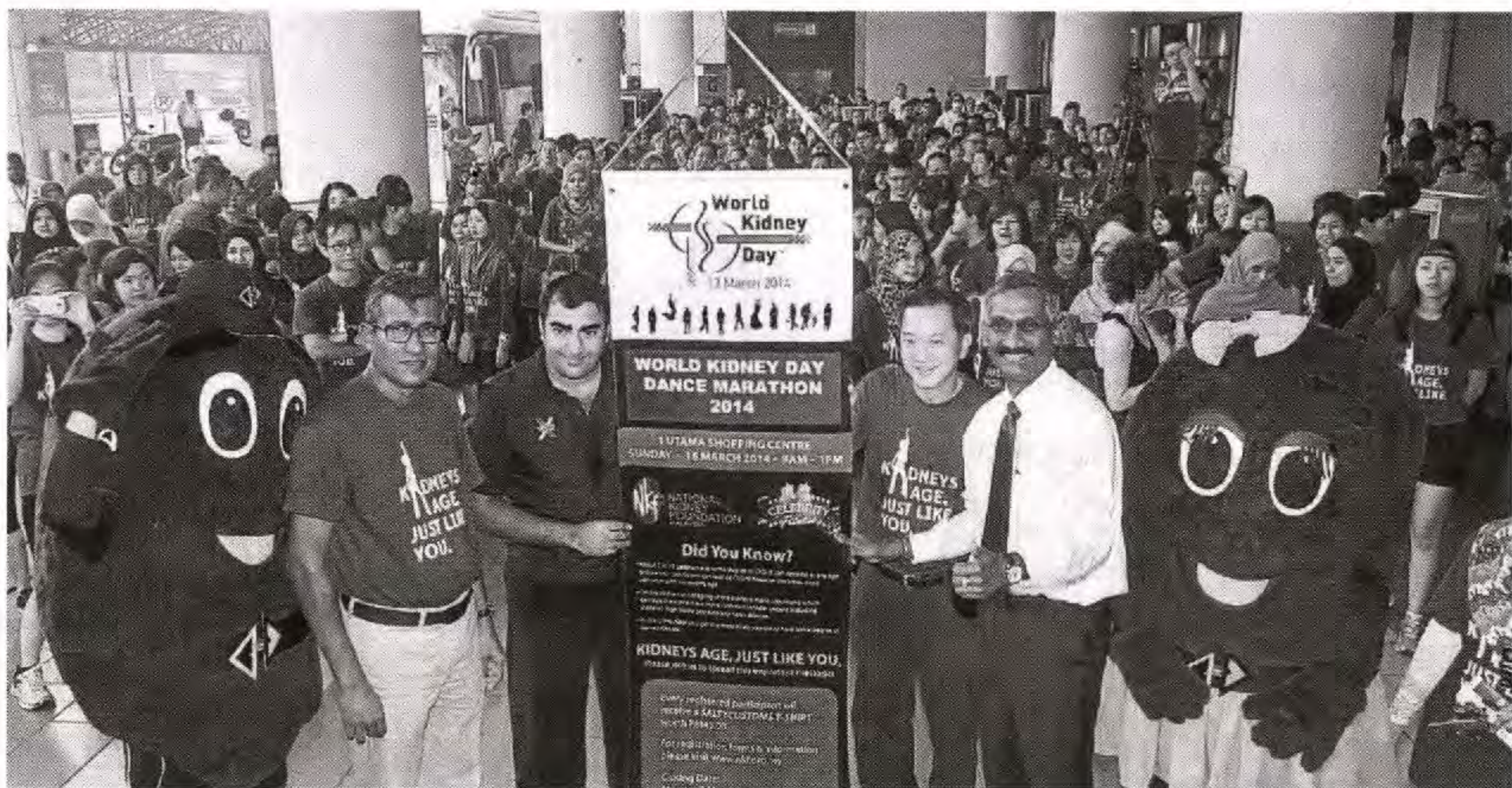
他指，因糖尿病及

高血压都是生活习惯所引发，因此他呼吁社会各界，选择经常运动及健康饮食的生活习惯。

今日出席舞蹈马拉松活动嘉宾包括马来西亚肾脏基金会副主席迪鲁温特拉医生、首席执行官蔡逢伟、Celebrity Fitness 公司经理克里斯等人。



535 人齐齐通过各式有氧舞蹈，宣传健康的生活方式，并唤起人们对肾脏健康意识。



众嘉宾在马来西亚肾脏基金会吉祥物陪同下，一同进行剪彩开幕仪式。前排左起为迪鲁温特拉、克里斯、蔡逢伟及卡马拉纳丹。

大马肾病患者增长令人堪忧

迪鲁温特拉在致词时说，大马人患上肾病患者持续增加，这是令人担忧的现象。

“据估计，每年有 5000 人确诊患上肾脏有关的疾病。上述现象证明我们需提高公众的醒觉，以保护他们肾脏。”

他也说，若想要维

持肾脏健康，足够的睡眠及运动，以及健康的饮食均为关键。他呼吁出席者能每日实践健康生活。

当天大会也宣布，在与 Celebrity Fitness 合作下，筹获 1 万 5000 令吉。这笔款项将用来帮助本基金会的 1550 位肾脏病患者。

严重性常遭忽略

——文件及后勤执行员●张玉美

我对肾脏了解其实不深，也不知该维护肾脏健康。我想只要有经常运动及持有健康的饮食习惯，就能维持健康。

可能因肾脏疾病患者不如癌症及心脏病患者多，所以很多人不会意识到肾脏疾病的严重性。



趁年轻保养肾脏

——保险经纪●林光福

我认为，要从年轻的时候就开始学习保养肾脏，晚年时才可避免肾脏损坏，需时常洗肾。

虽然我对保护肾脏健康知识的不多，但我认为只要时时有运动及保持健康的饮食，可避免肾脏疾病。



服维他命丸预防

——家庭主妇●郭玉雪

我今天上午带同两个女儿来到，除了跳有氧舞，也可通过这里的资料展，了解肾脏的运作及引发肾脏疾病的原因。

虽我并不是很了解发生肾脏疾病的原因，但我经常运动，并服用维他命丸，相信能预防肾脏疾病。

