

# 第十七屆世界腎臟日在香港



盧耀茂教授  
BBS JP  
醫務衛生局局長  
傳揚健訊  
愛腎益生

林文健醫生  
JP  
衛生署署長  
良方共議  
理腎強身

范鴻齡先生  
SBS JP  
醫院管理局主席  
護腎延康  
溥澤萬家

高拔陸醫生  
醫院管理局行政總裁  
精英薈萃倡護腎  
關懷懷愛保民康

范徐麗泰博士  
GBS GBS JP  
香港腎臟基金會資助  
人人護腎  
腎護人人

高永文醫生  
GBS JP  
香港腎臟基金會資助  
齊推廣健康素養  
提升全民腎健康

余宇康教授  
SBS  
香港腎臟基金會資助  
增強腎照顧  
促全民腎康

梁智鴻醫生  
GBM GBS JP  
香港腎臟基金會會長  
維護腎康齊參與  
男女老幼皆有責

雷兆輝醫生  
BBS MH JP  
國際腎臟基金會聯合世界腎臟聯誼會會長  
健康素養齊推廣  
全民腎康促提升

李錦滔教授  
香港內科醫院院長  
全球華人腎臟病學會會長  
提升自我管控  
積極活好腎病

## 獻辭

因疫情關係，第 17 屆世界腎臟日在香港延至七月九日，假大館賽馬會綜藝館舉行在線網絡研討會及實體活動，今年主題為「全民腎康 增強腎臟照顧 填補認知不足 團結社群促進腎康」。歷屆世界腎臟日在香港均強調預防腎病，然而患有腎臟疾病的人口不斷增加，足見宣傳教育工作仍有待改進。目前每 10 名市民便有 1 名患有不同程度的腎臟疾病，而普羅市民對於患上腎臟疾病的高危成因認識不足，因而忽略應有的身體檢查，要加強這方面的宣傳教育實在刻不容緩，讓市民提高警覺，關注自己的腎臟健康。對於患有不同程度的腎臟疾病的市民，他們也必須有足夠的資訊去控制病情，減慢病情惡化，盡量維持身體健康及生活質素，

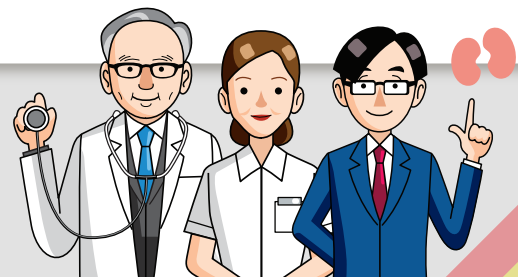
可惜目前認知不足的情況有待改善。由香港腎臟基金會、香港腎科學會及香港腎科護士學會合作設計的宣傳短片：「一齊關注腎臟，促進全民腎健康」，呼籲市民關注身上一對腎臟的健康，認識高危因素，尤其早期腎病病徵並不明顯，更需要加強注意。宣傳短片將在各電視台、電台及社交平台播出；相關的宣傳亦廣泛在地鐵、巴士等場所播出。對於患有腎臟疾病的市民，加強向他們提供對疾病、治療、個人照顧各方面的正確資訊尤其急切。為此，香港腎臟基金會於去年十月開立腎智台，並由香港腎臟基金會、香港腎科學會及香港腎科護士學會聯合

製作「知多啲，腎好啲」系列一，一連九集豐富內容大受市民歡迎，「知多啲，腎好啲」系列二亦於今年七月中旬開播，有助填補腎病患者的認知不足。為了達成今年的主題，我們提倡加強社會認識「健康素養」，呼籲各界，包括：政府、醫療機構、市民大眾一起積極參與，達致團結社群，促進腎康。

香港腎臟基金會主席 雷兆輝醫生 BBS MH JP  
香港腎科學會主席 周啟明醫生  
香港腎科護士學會主席 李潔芬護士

# 全民腎康

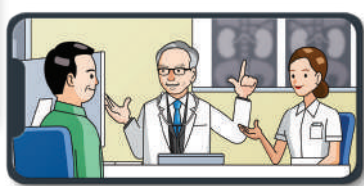
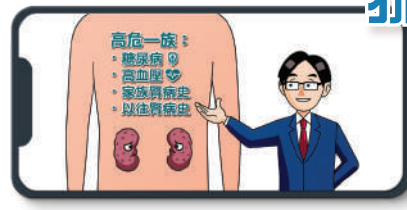
## 增強腎臟照顧 填補認知不足 團結社群促進腎康



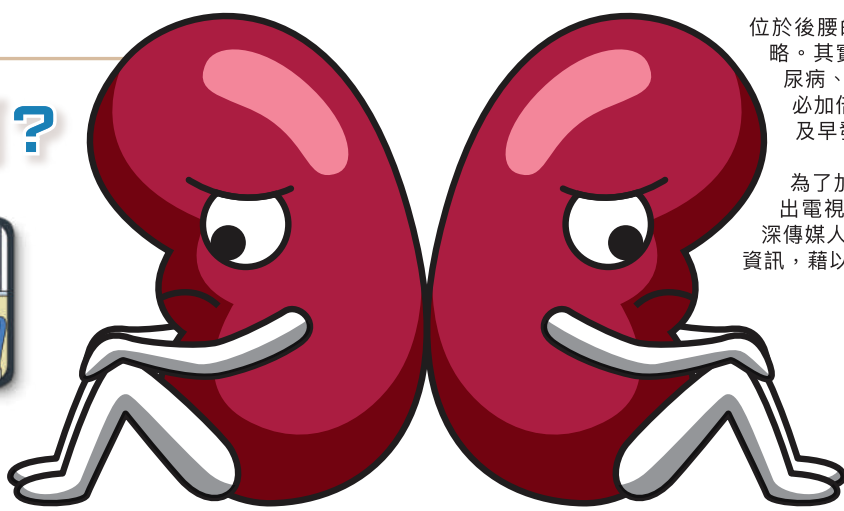
## 世界腎臟日在香港 活動花絮



## 你有好好照顧 孤獨腎兄弟嗎？



每10個人有1個  
患有不同程度腎病



位於後腰的腎臟，有「沉默的器官」之稱，很容易被人忽略。其實每十個人，就有一個患有不同程度的腎病，有糖尿病、高血壓、家族或以往腎病史的人更是高危一族，務必加倍留意。腎病初期可以完全沒有症狀，定期檢查有助及早發現患病，避免腎衰竭。

為了加強宣傳腎臟照顧的訊息，香港腎臟基金會今年首次推出電視及電台公益廣告，廣告片以動畫方式製作，並邀得資深傳媒人車淑梅小姐作聲音演出，生動地表達了有關腎臟照顧的資訊，藉以鼓勵廣大市民一齊關注腎臟，促進全民腎健康。



立即掃描  
收看短片

想知道更多  
日常腎臟照顧資訊 歡迎收看



腎智台  
KIDNEYS TALK



及參考建議食譜

你講  
我講  
與腎同行

網上LIVE講座

2022年7月19日起  
每隔一周  
星期二晚上八點播出

- 1 世界腎臟日在香港  
9.7.2022 星期六 下午三時
- 2 食醒D 良好D (1) 好貼士  
19.7.2022
- 3 食醒D 良好D (2) 好菜譜  
2.8.2022
- 4 生活好D (1) 如何改善腎病症狀  
16.8.2022
- 5 生活好D (2) 如何優化透析治療  
30.8.2022

- 6 知多D (1) 藥物與你  
19.9.2022
- 7 知多D (2) 中西醫結合及其他治療  
27.9.2022
- 8 知多D (3) 泌尿科定腎科？泌尿科常見問題  
11.10.2022
- 9 醒目D 之自助助助手冊  
25.10.2022

### 食醒D 食好

## 腎病飲食及食譜

..... 人與腎 皆長壽

家常便飯 · 出外飲食 · 健康地快樂地吃喝

香港腎臟基金會網址 [hkkf.org.hk](http://hkkf.org.hk) 香港腎臟基金會 HKKidneyFoundation

支持  
夥伴

