



2025 世界腎臟日暨第5屆香港腎臟日



盧寵茂教授
BBS, JP
醫務衛生局局長
協德維健
護腎延年



林文健醫生
JP
衛生署署長
腎為康本
患治未然



范徐麗泰博士
GBM, GBS, JP
香港腎臟基金會贊助人
善待腎臟
保我健康



高永文醫生
GBS, JP
香港腎臟基金會贊助人
同心護腎
康健樂群



余宇康教授
SBS
香港腎臟基金會贊助人
全民齊關注腎康
日行萬步保健康



梁智鴻醫生
GBM, GBS, JP
香港腎臟基金會會長
維護腎康
全民有責



范鴻齡先生
SBS, JP
醫院管理局主席
並肩同行
守護腎康



高拔陸醫生
JP
醫院管理局行政總裁
萬眾一心齊護腎
運動強身創新生



李錦滔教授
全球華人腎臟病學會會長
香港醫學專科學院主席
致力強身健體
全民關注腎康

獻辭



雷兆輝醫生
BBS MH JP
香港腎臟基金會主席



黃思豪醫生
香港腎科學會主席



林美琪護士
香港腎科護士學會主席

「你的腎臟OK嗎？」這是第20屆世界腎臟日暨第五屆香港腎臟日向全港市民提出的問題。

由於慢性腎病十分普遍，每十個人便有一個患上，但早期腎病通常沒有徵狀，今屆腎臟日的主題是「齊起步 關注腎康，齊步行 身心健康」，旨在提醒每個人，尤其是高血壓、高血糖、高膽固醇的患者，無論生活多繁忙，也要關心一下自己的腎臟健康，要定期檢查，包括驗小便及驗血，以便做好預防，而有病就要及早治療。

第20屆世界腎臟日暨第五屆香港腎臟日的旗艦活動「與腎同行」，3月2日大會在山頂舉行，由香港腎臟基金會、香港腎科學會和香港腎科護士學會聯合主辦，衛生署全力支持。當日800多名腎科病人、家人和醫護人員，支持衛生署推行的日行一萬步運動，透過齊齊步行，喚起市民大眾對腎臟健康的關注。



起步儀式上，各主禮嘉賓和眾參加者，手持七彩繽紛的氣球和標語，在山頂廣場誓師出發前，與寫上「你的腎臟OK嗎？」字樣的可愛腎臟公仔，來個大合照。



活動更得到重量級嘉賓，包括香港腎臟基金會會長梁智鴻醫生(左一)、衛生署署長林文健醫生(左二)、醫管局主席范鴻齡(左三)、香港腎臟基金會贊助人余宇康教授(左四)加持，意義非凡！



「明葉飛舞」伴隨樂隊表演，在強勁的音樂節拍中，舞動身體，同時舒展筋骨。



蔡中銘醫生帶領的ST JOHN BAND樂隊演唱「挑戰萬步行」，激昂的歌聲響遍凌霄閣。



香港腎科學會主席黃思豪醫生(右三)等參與演出短劇「中年好謹腎」，手法輕鬆，訊息嚴謹。



800名腎科病人、家人和醫護人員在山頂的林蔭夾道中，繞圈而行，輕鬆挑戰一萬步。



香港腎臟基金會主席雷兆輝醫生(中)、香港腎科學會主席黃思豪醫生(右)、香港腎科護士學會主席林美琪護士(左)一同介紹「與腎同行」活動的目的，亦為參加者打氣。



你的腎臟OK嗎？

您有腎衰竭的風險嗎？

及早診治 守護腎臟

你的腎臟健康嗎？

有關腎臟疾病的自我風險評估

你有：	有	無
1. 糖尿病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 高血壓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 腎臟疾病，例如： 腎炎、尿道感染、腎石	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你有家人患腎病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你有下列症狀：		
- 小便帶血/茶色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 小便有泡沫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 小便混濁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 小便赤痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 小便困難不暢順	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 夜間小便頻密	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 小便排出沙石	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 腰部疼痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 腳踝或面部腫脹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

若上述答案係「有」，請聯絡你的醫生，
你需要進行一些檢查確定你的
腎臟是否正常。

腎病病徵 (初期)

小便的問題

- 赤痛
- 頻密
- 困難，不暢順
- 排出沙石
- 多尿，尿量減少
- 夜尿

小便不正常

- 混濁(感染)
- 泡沫(蛋白尿)
- 帶血，茶色(血尿)



世界腎臟日

降低患上腎病的風險8項黃金法則

護腎8招

1. 勤運動
2. 食醒啲
3. 控血糖
4. 控血壓
5. 多飲水
6. 勿吸煙
7. 慎成藥
8. 須驗腎



掃描二維碼下載
「護腎8招」
全文資料內容。

支持機構



贊助機構

