

非傳染病直擊

二零二零年 二月



慎防慢性腎病

要點

- ※ 慢性腎病是一個日益嚴重的公共衛生問題。全球疾病負擔研究指慢性腎病在過去數十年的發病個案、患病個案、死亡個案和健康年損失的數目大幅增加。驅使慢性腎病負擔加重的主要原因包括全球正在上升的糖尿病和高血壓患病率。
- ※ 二零一四至二零一五年度人口健康調查顯示香港有 0.6% 年齡 15 歲或以上陸上非住院人士自述經西醫診斷患有慢性腎病。更重要的是，調查發現糖尿病和高血壓（慢性腎病的主要成因）於人口中普遍存在。
- ※ 加強上游預防並透過促進健康生活以降低糖尿病和高血壓的風險，對減低慢性腎病及相關併發症的發病率至關重要。於二零一八年五月，香港特別行政區政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》。就須在二零二五年或之前實現的 9 項本地非傳染病目標中，多個目標與防控慢性腎病有關，例如目標四：人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%，目標六：遏止市民的高血壓患病率上升和目標七：制止糖尿病（及肥胖）問題上升。
- ※ 要維持腎臟健康和減低患上慢性腎病的風險，市民應均衡飲食、避免吸煙、避免飲酒及多做體能活動以降低患上糖尿病和高血壓的風險。若發覺小便混濁、有異味、帶泡或帶血；小便比平常頻密或稀少；小便困難或小便赤痛，便應盡快求醫。

慎防慢性腎病

一對運作良好的腎臟對健康生活至關重要。腎臟的主要功能是將多餘的水分和廢物排出體外、維持體內礦物質和電解質（例如鈉和鉀）的平衡、製造荷爾蒙以刺激紅血球生長、調節血壓和強化骨骼。腎臟功能一旦受損，可導致各種嚴重健康問題甚至死亡。腎病有不同種類，而慢性腎病的特性在於腎功能會逐漸和不可逆轉地於數月或數年間失去。基於腎臟結構上的損壞跡象和腎功能下降的程度，慢性腎病可分為 5 期，由維持 90% 或以上腎功能的輕度損壞（第 1 期）至腎功能低於 15% 的全面衰竭（第 5 期）¹。嚴重的慢性腎病會導致貧血、礦物質和骨骼異常及骨折、以及末期腎病並需要腎臟替代治療（腹膜透析、血液透析或腎臟移植）。慢性腎病亦與心血管疾病、癌症和死亡（包括全因、心血管疾病和癌症死亡）風險增加有密切關連¹。

慢性腎病的全球概覽

慢性腎病是一個日益嚴重的公共衛生問題，估計全球平均患病率在第 3 至 5 期為 10.6% 和第 1 至第 5 期為 13.4%²。全球各地導致慢性腎病的原因各不相同。在所有高、中收入國家

以及多個低收入國家，糖尿病和高血壓是慢性腎病的主要成因。在低收入國家，傳染病（例如愛滋病病毒、乙型和丙型肝炎感染）亦是重要的成因。因腎小球腎炎導致的慢性腎病在亞洲和撒哈拉沙漠以南的非洲國家較為常見，而環境污染（例如水被重金屬或泥土被包括農藥等有機化合物污染）、接觸草本毒素和使用腎毒性藥物也加劇了一些地區的慢性腎病負擔^{1,3}。

自一九九零年起，慢性腎病已被列入全球疾病負擔研究的非傳染病研究名單中⁴。於二零一六年，全球約有 2 130 萬宗新增慢性腎病個案、2 億 7 590 萬宗的患病個案、120 萬宗因慢性腎病導致的死亡個案，以及 3 500 萬年因慢性腎病導致的健康年損失。與一九九零年的相應估計比較，數目分別上升了約 88.8%、87.0%、98.0% 和 62.2%。除了人口增長和老化外，驅使慢性腎病負擔加重的主要因為全球正在上升的糖尿病和高血壓患病率⁵。於二零零七年至二零一七年間，全球疾病負擔研究指因二型糖尿病和高血壓所引致的慢性腎病死亡個案數目，分別上升了 40.5% 和 41.4%（表一）⁶。

表一：按原因劃分二零一七年慢性腎病死亡個案數目及二零零七年至二零一七年的升幅

引致的慢性腎病的原因	二零一七年的死亡個案數目	二零零七年至二零一七年的升幅
一型糖尿病	77 300	23.2%
二型糖尿病	349 000	40.5%
高血壓	347 400	41.4%
腎小球腎炎	189 700	25.5%
其他和不明原因	266 800	25.9%
總計	1 230 200	33.7%

本地情況

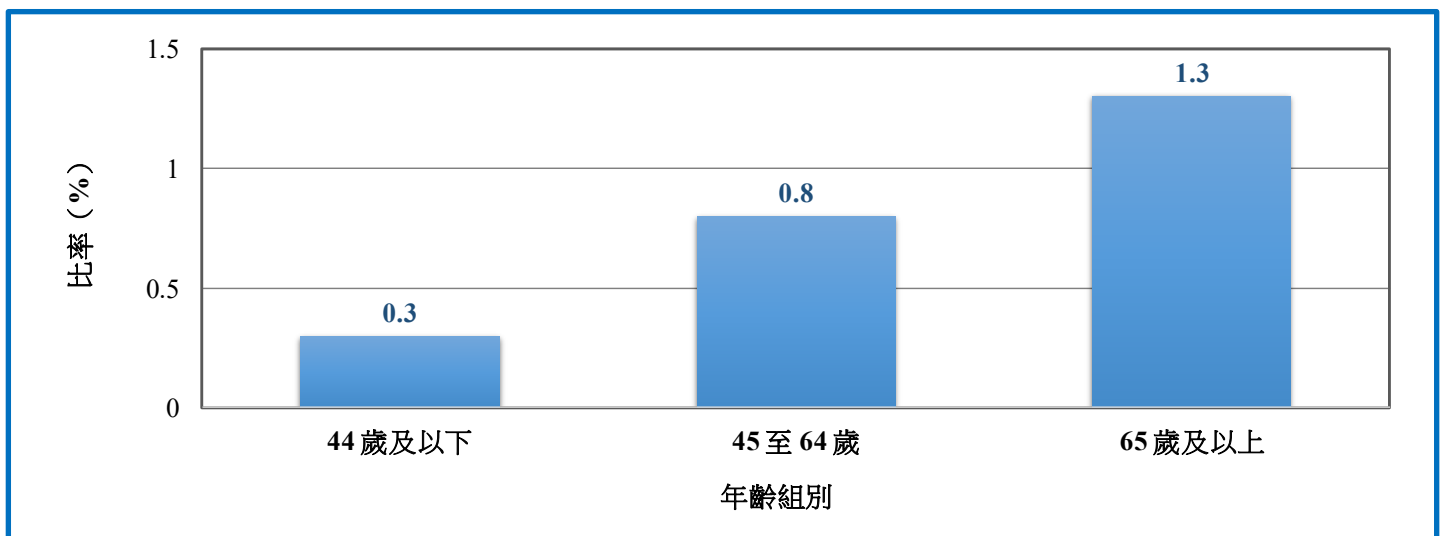
衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查收集了於年齡 15 歲或以上陸上非住院人士中多種慢性病的患病情況，其中包括腎病。結果顯示，有 0.6% 的受訪者（女性為 0.6%，男性為 0.7%）自述經西醫診斷患有慢性腎病，患病比率隨年齡增長而上升（圖一）。更重要的是，調查發現高血壓及糖尿病（慢性腎病的主要成因）於人口中普遍存在。於 15 至 84 歲人士中，有 27.7% 的受訪者患有高血壓，8.4% 則患有糖尿病⁷。

預防及控制慢性腎病

加強上游預防並透過促進健康生活以降低糖尿病和高血壓的風險，對減低慢性腎病及相關併發症的發病率至關重要。於二零一八年五月，香港特別行政區政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》《策略及

行動計劃》）。就須在二零二五年或之前實現的 9 項本地非傳染病目標中，多個目標與防控慢性腎病有關，例如目標四：人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%，目標六：遏止市民的高血壓患病率上升和目標七：制止糖尿病（及肥胖）問題上升。為實現目標，政府會繼續舉辦有系統的健康宣傳活動以提升公眾的健康素養和認知第一級疾病預防的重要性；建設一個健康環境，支持本地市民有更健康的生活；加強各級醫療體系建設，特別是提倡家庭醫生模式為基礎的全面基層醫療服務，以預防、及早發現和管理包括糖尿病和高血壓等非傳染病；以及定期檢視和有需要時更新藥物名單及臨床指引，確保有糖尿病和高血壓的病人可獲公平處方並經證實為安全有效的藥物與療程⁸。詳情請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網頁，網址是 <https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/>。

圖一：按年齡組別劃分經西醫診斷患有慢性腎病的比率



基數：所有 15 歲或以上的被訪者

資料來源：二零一四至二零一五年度人口健康調查

要維持腎臟健康和減低患上慢性腎病的風險⁹，市民應—

三低一高均衡飲食。依照健康食物金字塔的建議進食，多選擇低油鹽糖和高纖的食物。每日進食最少 5 份蔬果，以及限制每日鹽攝入量少於 5 克，包括來自醃製或加工的食物、調味料、現成醬汁、罐頭食品等的鹽，這有助降低患上高血壓的風險。此外，健康均衡飲食有助維持理想的體重和腰圍，同時有助降低患上糖尿病的風險。

戒煙和避免接觸二手煙。吸煙可導致動脈粥狀硬化，減慢血液流進腎臟，從而削減腎臟正常運作的能力。吸煙亦是導致腎癌的原因之一。要尋求免費的專業戒煙輔導及資訊，可致電衛生署綜合戒煙熱線 1833 183；

避免飲酒。酒精會影響血壓，而飲酒過多可增加患上高血壓的風險，從而增加患上慢性腎病的風險；

多做體能活動。恆常做體能活動有助降低患上糖尿病和高血壓的風險，從而降低患上慢性腎病的風險；

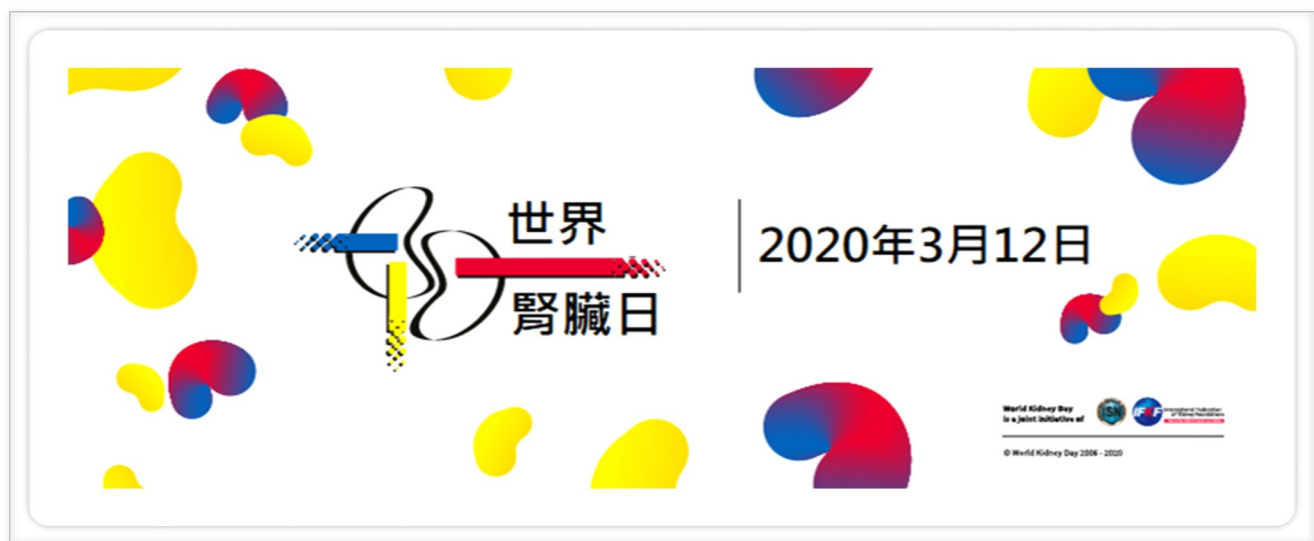
按醫生處方服藥。小心一些非處方藥物（例如止痛藥）或草本藥物，因這些藥物可能會傷害腎臟。

請注意，慢性腎病是「隱形殺手」。在早期階段，病徵或症狀通常不明顯（例如感覺疲倦、食慾不振、噁心和嘔吐、全身痕癢或浮腫）。然而，透過簡單的血液和尿液樣本化驗可及早檢測慢性腎病。對於有較高風險患上

慢性腎病的人士，例如糖尿病或高血壓患者，應按醫生的提議接受腎功能測試和採取適當預防措施控制風險。若發覺小便混濁、有異味、帶泡或帶血；小便比平常頻密或稀少；或小便困難或赤痛，便應盡快求醫。

參考資料

1. Webster AC, Nagler EV, Morton RL, et al. Chronic Kidney Disease. *Lancet* 2017;389(10075):1238-1252.
2. Hill NR, Fatoba ST, Oke JL, et al. Global Prevalence of Chronic Kidney Disease - A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One* 2016;11(7):e0158765.
3. Jha V, Garcia-Garcia G, Iseki K, et al. Chronic kidney disease: global dimension and perspectives. *Lancet* 2013;382(9888):260-272.
4. Jager KJ, Fraser SDS. The ascending rank of chronic kidney disease in the global burden of disease study. *Nephrol Dial Transplant* 2017;32(suppl_2):ii121-128.
5. Xie Y, Bowe B, Mokdad AH, et al. Analysis of the Global Burden of Disease study highlights the global, regional, and national trends of chronic kidney disease epidemiology from 1990 to 2016. *Kidney Int* 2018;94(3):567-581.
6. Global, regional, and national age-sex-specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2018;392(10159):1736-1788.
7. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
8. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。
9. Lerma EV, Pandya S. *Save Your Kidneys (Second Edition)*. India: Samarpan Kidney Foundation, 2015.



世界腎臟日訂於每年 3 月份的第二個星期四，為一項全球活動，旨在讓大眾意識到我們的腎臟對我們健康的重要性和減低腎病及相關問題對世界的影響。全球約有八億五千萬人因各種原因患有腎病。到 2040 年，預計腎病將成為全球第五大最常見的死亡原因。

今年，世界腎臟日會繼續提高大眾對全球腎病日益嚴重的意識和力求「全城參與維護腎康」。具體來說，2020 年的活動會強調預防性干預措施對防止腎病發生和惡化的重要性。

要知道更多有關 2020 年世界腎臟日的主題，請瀏覽 <https://www.worldkidneyday.org/2020-campaign/2020-wkd-theme/>（英文網站）。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

李嘉瑩醫生

李兆妍醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士

黃愷怡醫生