

非傳染病直擊

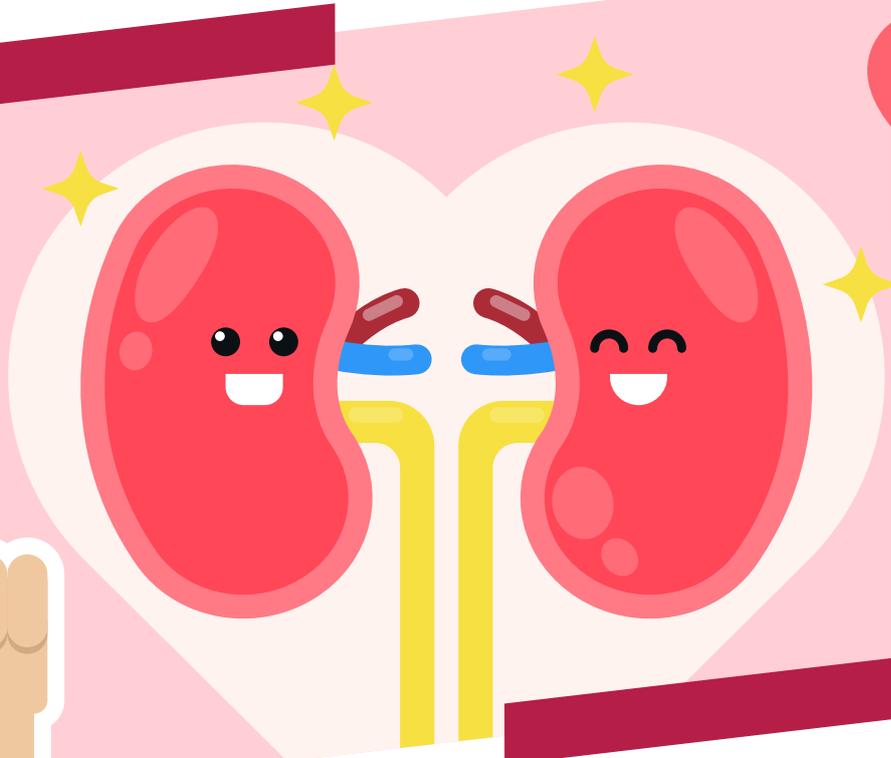


衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

二零二六年
三月



腎病可防 · 護腎有法

要點

- 慢性腎病是一項重大的公共衛生挑戰。若未能及早發現並治療，可引發多種併發症及最終進展為末期腎衰竭，屆時需依賴長期透析或腎臟移植以維持生命。除了人口增長和老化，二型糖尿病、高血壓和肥胖的比率持續上升是驅使全球慢性腎病負擔加重的主要原因。
- 在二〇二一年，香港共錄得 405 833 名成年人患有慢性腎病和 40 723 宗新增個案。
- 糖尿病是慢性腎病最常見的成因；每 6 名糖尿病患者中，就有 1 人會出現腎功能的急劇下降。於二〇二二年新增的 1 471 宗需接受替代療法的腎衰竭個案中，逾一半與糖尿病相關。
- 要守護腎臟健康，預防慢性腎病，市民應奉行健康的生活模式及積極管理高血糖、高血壓和肥胖等風險因素。

慢性腎病威脅日益嚴重

腎臟是人體泌尿系統的主要器官。如同體內的廢水處理廠，腎臟每天過濾多達 200 公升的血液，以排除多餘的液體和代謝廢物。除此以外，腎臟還會製

造多種關鍵荷爾蒙，協助調節血壓、協助紅血球生成，並活化維生素 D，強化骨骼健康。腎功能一旦受損，可引發一連串的健康問題。

腎臟功能

- 維持體液平衡
- 排除體內代謝廢物
- 調節體液中的礦物質和電解質，例如鈉、鉀、鈣和鎂



- 調節血壓
- 協助紅血球生成
- 活化維生素 D，維持骨路健康

慢性腎病是一項日益嚴峻的公共衛生挑戰，並與其他慢性病密切相關。它涉及腎功能持續且不可逆轉地衰退，若未及時治療，可導致心血管疾病、貧血、骨骼疾病，最終進展至末期腎衰竭，屆時需要透過洗腎或腎臟移植來維持生命¹。除年齡增長與遺傳這些不可改變的風險因素外，大部分的慢性腎病都是可以預防的。慢性腎病被稱為『沉默殺手』，因早期通常沒有明顯症狀，許多患者並不自知，

往往只有在腎功能嚴重受損才被發現。據估計，全球僅約一成高風險人士知道自己患有慢性腎病^{2,3}。鑒於慢性腎病影響著全球數百萬人，以及大部分個案是可以透過管控可改變的風險來預防，世界衛生組織（「世衛」）呼籲各會員國加強推廣腎臟健康，並強化腎病的防控措施。若不及早採取行動，預計到二〇五〇年，腎病將躍升為全球第五大致死原因⁴。



**腎臟健康很重要：
保持警覺，控制風險。**

慢性腎病的全球負擔、風險因素及管理

全球疾病負擔和風險因素

二〇二三年，估計全球有 7.88 億名 20 歲及以上的成年人患有慢性腎病，全球年齡標準化患病率為 14.2%，較一九九〇年的 3.78 億和 13.7% 有所增加⁵。慢性腎病奪走了 148 萬人的生命，全球年齡標準化死亡率為 26.5%，為全球第九大死因⁵。同時是全球傷殘調整生命年（即因疾病、殘障或早逝而失去的生命年數）的第十二大原因，全球年齡標準化比率為每 10 萬人口的 769.2 年⁵。除了人口

增長和老化，全球二型糖尿病^{3,6}、高血壓^{3,7}及肥胖⁸的比率持續上升是驅使慢性腎病負擔加重的主要原因，分別佔全球慢性腎病相關傷殘調整生命年的 31.9%、24.5% 及 23.5%⁵。不良飲食習慣，如水果、蔬菜和全穀類攝取量不足，以及食用過多鈉、紅肉、加工肉類及含糖飲料等⁹，則佔 17.6%⁵。

腎臟替代治療—洗腎 / 移植

隨著慢性腎病導致腎衰竭的病例不斷增加，全球對腎臟替代治療的需求顯著上升。二〇二三年，全球約有 459 萬人需要接受腎臟替代治療，其中 357 萬人接受透析（俗稱洗腎，包括洗肚的腹膜透析或洗血的血液透析），102 萬人接受腎臟移植。洗腎

比率自一九九〇年每十萬人口的 21.7，翻倍至二〇二三年每十萬人口的 44.3，而同期腎臟移植的比率則由每十萬人口的 8.1 增至 12.7，增幅為 57.5%。二型糖尿病與高血壓是主要病因，合計佔全球病例的 40.6%¹⁰。

二〇二三年全球慢性腎病的流行病學概況



估計有 7.88 億名 20 歲及以上的成年人患有慢性腎病



估計有 148 萬名 20 歲及以上的成年人死於慢性腎病



20 歲及以上成年人中，慢性腎病導致的年齡標準化傷殘調整生命年率為每十萬人口的 769.2 年

31.9%

空腹血糖
過高



24.5%

高血壓
(上壓)



23.5%

體重指數
過高



17.6%

不良飲食
習慣



慢性腎病相關傷殘調整生命年的代謝和飲食風險因素歸因百分比 (%)

香港慢性腎病與醫療負擔

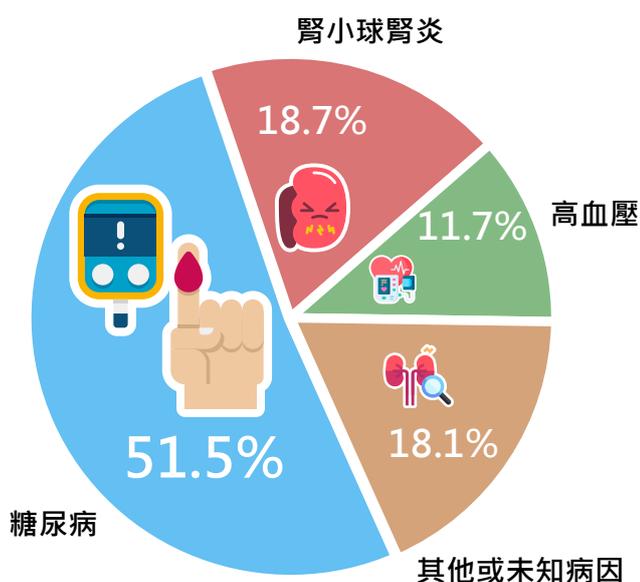
本港慢性腎病的患病和發病情況

一項全港回顧性隊列研究報告指¹¹，成年人的慢性腎病患者數目，從二〇一〇年的 181 778 人增至二〇二一年的 405 833 人，患病率從每十萬人口的 3 065.8 上升到 6 296.4，平均每年上升 6.7%。相比之下，同期的慢性腎病發病人數從 41 684 人下降至 40 723 人，發病率從每十萬人口的 703.0 下降至 631.8，平均每年下降 2.0%。經調整年齡因素後，慢性腎病的年齡標準化發病率平均每年下降 3.7% (圖一)。糖尿病是慢性腎病最常見的成因；每 6 名糖尿病患者中，就有 1 人會出現腎功能的急劇下降^{12,13}。



圖一：香港 18 歲及以上人士慢性腎病的發病趨勢

腎衰竭需接受替代療法情況



圖二：腎衰竭需要接受替代療法的病因

根據香港腎病註冊資料顯示，於過去的 26 年中，因腎衰竭需接受替代療法的患病和新增人數都顯著上升。接受腎衰竭替代治療的患者總數，從一九九六年的 3 337 人 (點患病率為每百萬人口的 530) 增加到二〇二二年的 11 115 人 (每百萬人口的 1 492)。同一時期，新患者納入腎衰竭替代治療計劃的人數，由 615 名 (發病率為每百萬人口的 95.1) 上升至高峯的 1 471 名 (每百萬人口的 187.5)¹⁴⁻¹⁶。糖尿病是導致腎衰竭並需接受替代療法的首要病因，佔二〇二二年所有發病個案的 51.5% (圖二)，為全球最高比例之一¹⁵。

慢性腎病的死亡情況

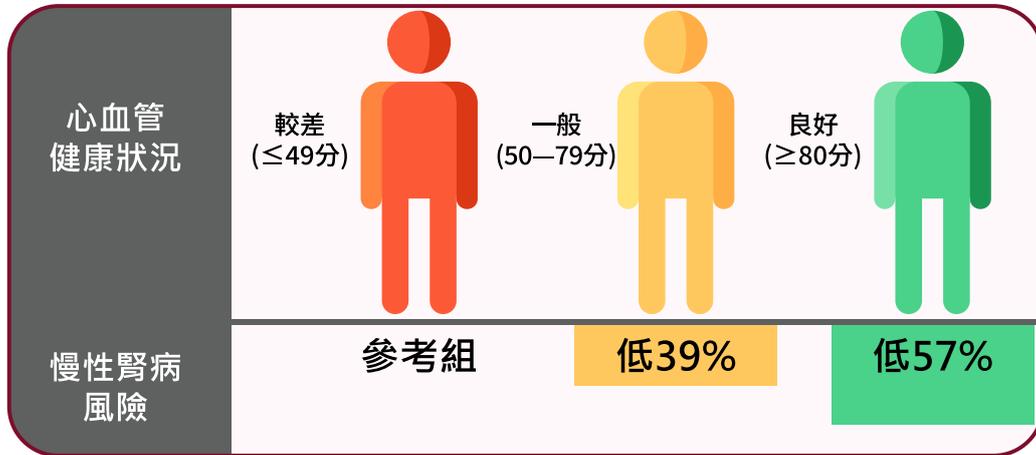
在二〇二四年，腎炎、腎病綜合症及腎病變合併列為本港主要死因的第六位，共有 1 744 宗登記死亡個案，當中 1 226 宗 (70.3%) 是因為慢性腎病，按每十萬名人口計算，粗死亡率為 16.3。排除年齡因素後，慢性腎病的年齡標準化死亡率由二〇〇

四年每十萬名標準人口的 8.5，下降至二〇二四年每十萬名標準人口的 5.5¹⁷。降幅大致可歸因於在疾病監測與風險因素管控方面所實施的積極公共衛生政策、醫療技術的進步以及透析服務體系的完善^{11,18}。

健康生活，積極管理風險，守護腎臟健康

健康生活可提升腎功能並防範主要風險因素，對預防慢性腎病至關重要^{19, 20}。英國一項前瞻性研究涵蓋超過 147 900 名成年人，通過八項關鍵指標的評分來衡量心血管健康狀況，包括健康飲食、定期做

體能活動、不吸煙、充足睡眠、體重健康，以及血壓、血糖和血脂，分數範圍為 0 至 100 分。結果顯示，良好心血管健康狀況與較低慢性腎病風險有顯著關聯²¹。



守護腎臟健康的八大要訣

妥善控制血糖

45 歲或以上人士應定期接受二型糖尿病檢測。如有心血管風險因素，建議更頻密的檢測²²。



妥善控制血壓

18 歲或以上人士應定期量度血壓。如有心血管風險因素，建議更頻密量度血壓²³。



保持體重健康

香港華裔成年人應維持體重指數於 18.5 至少於 23.0；男士腰圍應少於 90 厘米，而女士腰圍應少於 80 厘米²⁴。



妥善控制血脂

50 至 75 歲人士應定期接受高血脂症檢測。如有心血管風險因素，建議更頻密的檢測²⁵。



均衡飲食和保持足夠水份

遵循健康的飲食模式可將患上慢性腎病的風險降低 30%²⁶。

依照健康飲食的主要原則進食，包括每日最少五份蔬果和限制鹽分攝取²⁷。



多做體能活動

增加體能活動量可將患上慢性腎病的風險降低 9%²⁸。

成年人應每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動（如快步行）或 75 至 150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動（如緩步跑）²⁹。



不要吸煙

吸煙會影響血液循環，減少腎臟的氧氣供應，從而損害腎臟過濾廢物的能力並增加慢性腎病的風險。

研究顯示，戒煙能降低罹患慢性腎病的風險³⁰。吸煙人士應戒煙。

衛生署戒煙熱線
Department of Health Quitline

1833 183

睡眠充足

良好的睡眠有助於維持腎功能的正常運作，而睡眠不足會增加慢性腎病的風險³¹。

一般建議成年人每晚睡眠 7 至 8 小時，以保持最佳的身心健康³²。





腎臟捐贈： 展現博愛的奉獻精神

已接受腎臟移植的人士的生活品質優於正接受腎透析治療的患者，日常活動限制較少³³。自香港於一九六九年首次成功腎臟移植以來，截至二〇二二年十二月三十一日，已有逾 3 500 名患者獲得功能正常的腎臟，其中 3 058 例來自腦死亡捐贈者，457 例來自健康的活體捐贈者¹⁵。然而，器官需求遠高於供應。過去五年，約有 300 宗腎臟捐贈，而截至二〇二五年十二月三十一日，仍有 2 571 名嚴重腎病患者在等待腎臟移植³⁴。

成功的器官捐贈計劃有賴社區的大力支持。為方便有意捐贈器官者自願登記，妥善及安全地記錄他們在身故後捐贈器官的意願，衛生署設立了一個中央

器官捐贈登記名冊（名冊）。名冊可以讓與器官捐贈有關的醫護人員在病人身故後得悉其捐贈器官的意願，也可以讓捐贈者家人知道去世親人遺愛人間的心願。

人人都可以透過「器官捐贈 3S」，即登記（Sign-up）、分享（Speak-out）和傳播（Spread-out），把支持器官捐贈的訊息傳遍社會每一角落。如欲知道更多有關器官捐贈的資訊，請瀏覽專題網頁（www.organdonation.gov.hk）或「器官捐贈在香港」Facebook 專頁（www.facebook.com/organdonationhk）。



登記（Sign-up）

你可於中央器官捐贈登記名冊（www.codr.gov.hk）登記你捐贈器官的意願。



分享（Speak-out）

向家人及朋友分享你的意願。



傳播（Spread-out）

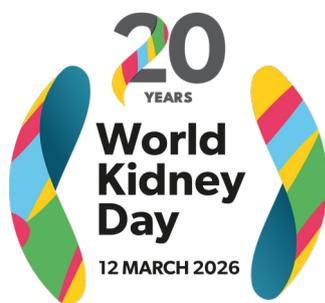
鼓勵你身邊家人朋友支持器官捐贈，重燃別人的生命。



讓我們攜手合作，維護腎臟健康，
在社會建立支持器官捐贈的文化！

參考資料

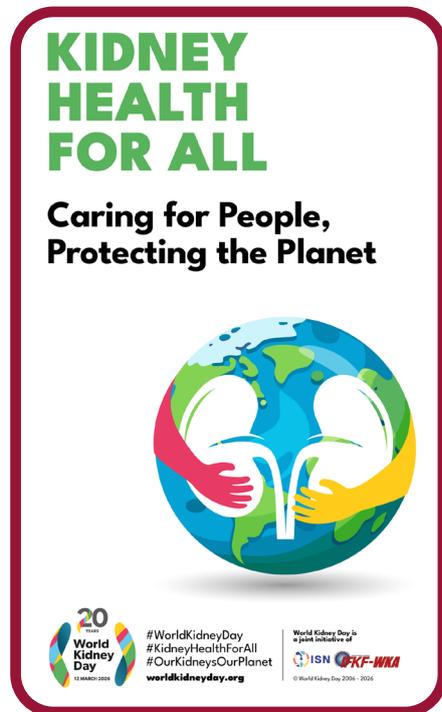
1. Kalantar-Zadeh K, Jafar TH, Nitsch D, et al. Chronic kidney disease. *Lancet* 2021;398(10302):786-802.
2. Evans M, Lewis RD, Morgan AR, et al. A narrative review of chronic kidney disease in clinical practice: Current challenges and future perspectives. *Advances in Therapy* 2022;39(1):33-43.
3. Wang L, He Y, Han C, et al. Global burden of chronic kidney disease and risk factors, 1990-2021: An update from the global burden of disease study 2021. *Frontiers in Public Health* 2025;13:1542329.
4. Seventy-eighth World Health Assembly Agenda item 13.1: Reducing the burden of noncommunicable diseases through promotion of kidney health and strengthening prevention and control of kidney disease (27 May 2025). Geneva: World Health Organization. Accessed 1 December 2025: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA78/A78_R6-en.pdf.
5. GBD 2023 Chronic Kidney Disease Collaborators. Global, regional, and national burden of chronic kidney disease in adults, 1990-2023, and its attributable risk factors: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *Lancet* 2025;406(10518):2461-2482.
6. Ma X, Liu R, Xi X, et al. Global burden of chronic kidney disease due to diabetes mellitus, 1990-2021, and projections to 2050. *Frontiers in Endocrinology* 2025;16:1513008.
7. He Y, Tang W, Chen J, et al. Global burden of chronic kidney disease due to hypertension (1990-2021): A systematic analysis of epidemiological trends, risk factors, and projections to 2036 from the GBD 2021 study. *BMC Nephrolog.* 2025;26(1):448.
8. Tan H, Liu Z, Zhang Y, et al. Global burden and trends of high BMI-attributable chronic kidney disease: A comprehensive analysis from 1990 to 2021 and projections to 2035. *Frontiers in Nutrition* 2025;12:1611227.
9. Wang K, Chen S, Wang M, et al. Global, regional, and national burden of chronic kidney disease attributable to dietary risks from 1990 to 2021. *Frontiers in Nutrition* 2025;12:1555159.
10. GBD 2023 Kidney Failure with Replacement Therapy Collaborators. Global, regional, and national prevalence of kidney failure with replacement therapy and associated aetiologies, 1990-2023: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *Lancet Global Health* 2025;13(8):e1378-e1395.
11. Yue NC, Ho SC, Mak JKL, et al. Prevalence and incidence of chronic kidney diseases in Hong Kong: A 12-year territory-wide retrospective cohort study. *Lancet Regional Health Western Pacific* 2025;64:101726.
12. 新聞發佈：中大研究發現每 6 位糖尿病患者有 1 位出現腎功能急劇下降 (二零一八年十二月二十日)。香港特別行政區：香港中文大學醫學院。網址：https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-study-reveals-1-in-6-diabetic-patients-project-rapid-renal-function-decline?utm_source=copilot.com。檢索日期：二零二六年二月十二日。
13. Jiang G, Luk AOY, Tam CHT, et al. Progression of diabetic kidney disease and trajectory of kidney function decline in Chinese patients with Type 2 diabetes. *Kidney Int.* 2019;95(1):178-187.
14. Central Renal Committee. 1996 Hong Kong Renal Registry Report. *Nephrology* 1997;3:577-581.
15. Chan JYH, Cheng YL, Yuen SK, et al. The Hong Kong Renal Registry: A recent update. *Hong Kong Medical Journal* 2024;30(4):332-336.
16. Leung CB, Cheung WL, Li PK. Renal registry in Hong Kong-the first 20 years. *Kidney International Supplements* (2011) 2015;5(1):33-38.
17. 香港特別行政區：衛生署及政府統計處。死亡數據。
18. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。二零一八年五月。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。
19. Kelly JT, Su G, Zhang L, et al. Modifiable lifestyle factors for primary prevention of CKD: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Society of Nephrology* 2021;32(1):239-253.
20. Razmaria AA. JAMA Patient Page. Chronic Kidney Disease. *Journal of the American Medical Association* 2016;315(20):2248.
21. Tang R, Wang X, Li X, et al. Adherence to Life's Essential 8 and incident chronic kidney disease: A prospective study of 147,988 UK Biobank participants. *American Journal of Clinical Nutrition* 2023;118(4):804-811.
22. 香港特別行政區：醫務衛生局基層醫療署。二零二三年修訂版。香港糖尿病參考概覽—成年患者在基層醫療的護理。
23. 香港特別行政區：醫務衛生局基層醫療署。二零二一年修訂版。香港高血壓參考概覽—成年患者在基層醫療的護理。
24. 香港特別行政區：衛生署。你是否過胖？二零二三年修訂。網址：https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdf-wav_11003.html。檢索日期：二零二五年十二月一日。
25. 香港特別行政區：醫務衛生局基層醫療署。二零二一年修訂版。香港長者護理參考概覽—長者在基層醫療的護理。
26. Bach KE, Kelly JT, Palmer SC, et al. Healthy dietary patterns and incidence of CKD: A meta-analysis of cohort studies. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* 2019;14(10):1441-1449.
27. Healthy Diet (29 April 2020). Geneva: World Health Organization. Accessed 1 December 2025: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
28. Seidu S, Abdool M, Almaqawi A, et al. Physical activity and risk of chronic kidney disease: Systematic review and meta-analysis of 12 cohort studies involving 1,281,727 participants. *European Journal of Epidemiology* 2023;38(3):267-280.
29. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
30. Xia J, Wang L, Ma Z, et al. Cigarette smoking and chronic kidney disease in the general population: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Nephrology, Dialysis, Transplantation* 2017;32(3):475-487.
31. Koh JH, Yeo BSY, Tan TWE, et al. The association of sleep duration with the risk of chronic kidney disease: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Kidney Journal* 2024;17(8):sfaf177.
32. 睡眠健康核心信息及釋義。北京：中華人民共和國國家衛生健康委員會。二零二五年三月十八日。網址：<https://www.nhc.gov.cn/guihuaxs/c100133/202503/70d5836afe804a858b899ee-951a24a13.shtml>。檢索日期：二零二五年十二月一日。
33. Wang Y, Hemmeler MH, Bos WJW, et al. Mapping health-related quality of life after kidney transplantation by group comparisons: A systematic review. *Nephrology, Dialysis, Transplantation* 2021;36(12):2327-2339.
34. 香港特別行政區：衛生署及醫院管理局。器官捐贈統計數字。網址：<https://www.organdonation.gov.hk/tc/statistics.html>。檢索日期：二零二六年二月九日。



世界腎臟日 (World Kidney Day) 始於二〇〇六年，是一項全球活動，旨在讓大眾意識到腎臟對我們健康的重要性。

二〇二六年的活動主題是「腎臟健康，惠澤人人—關懷人群，守護地球」(Kidney Health for All — Caring for People, Protecting the Planet)，提醒人們氣候相關的風險—如空氣污染、高溫壓力、脫水以及極端天氣事件—會增加慢性腎病風險並加速病程進展。同時，末期腎病治療會耗費大量資源和產生溫室氣體排放，對全球公共衛生和社區都具有深遠影響。活動呼籲採取行動，從減少透析治療對環境的影響到應對氣候變化對腎臟健康帶來的風險，同時把關愛腎臟病患者置於核心位置。

要知道更多有關二〇二六年世界腎臟日的資訊，請瀏覽專題網站 (www.worldkidneyday.org/)。



編輯組

主編		奚安妮醫生						
委員		莊承謹醫生	張竹君醫生	劉敏維醫生	李予晴醫生	李正陽醫生	沈雅賢醫生	
		蘇佩嫦醫生	譚嘉渭醫生	尹慧珍博士	黃嘉文醫生	黃志強先生		
製作助理		張慧珠女士	鳳嘉杰先生	馮聰先生	劉君硯女士	翁嘉欣女士		

免責聲明

本刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk

衛生署衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk