

# 微蛋白尿 與 腎臟健康 新聞發布會

2016年11月8日



關心謹腎大聯盟

Heart-Kidney Care Alliance



HONG KONG  
DOCTORS UNION  
香港西醫工會

# 新聞發布會詳情

日期：2016年11月8日

時間：1400-1515

地點：灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵大廈201室

分享嘉賓：

關心謹腎大聯盟召集人、西醫工會幹事黃品立醫生  
香港器官移植基金會創辦人及創會主席何繼良醫生  
末期腎衰竭病友杜嘉琪小姐及馬陳光先生  
關心謹腎大使徐榮先生

# 發布會流程

1400-1405	簡介
1405-1415	微蛋白尿與腎衰竭 (何繼良醫生)
1415-1425	港大民意研究計劃調查結果
	公眾對微蛋白尿的認識(黃品立醫生)
1425-1435	關心謹腎大聯盟工作匯報 (黃品立醫生)
1435-1445	病友分享
1445-1450	關心謹腎大使感言 (徐榮先生)
1450-1455	大合照
1455-1515	傳媒答問環節

# 微蛋白尿 與 腎衰竭

香港器官移植基金會  
創辦人及創會主席  
腎科專科醫生  
何繼良醫生



關心謹腎大聯盟  
Heart-Kidney Care Alliance

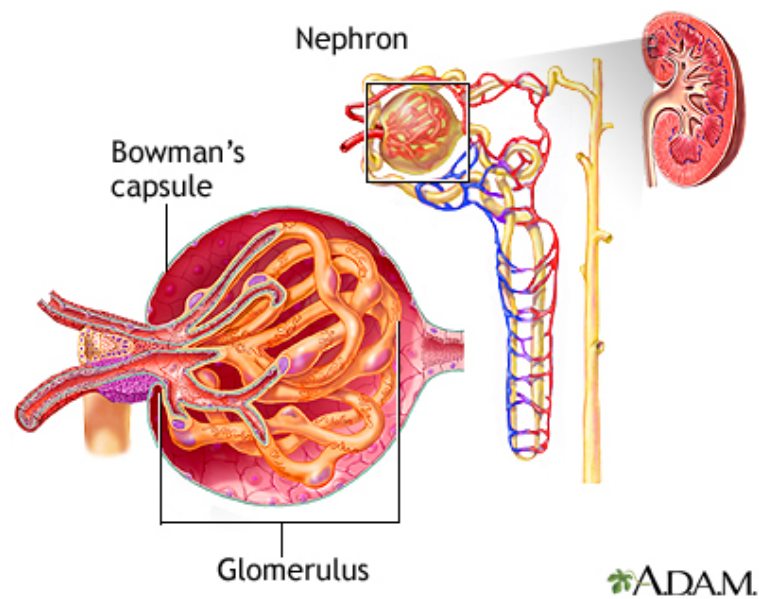


# 導致蛋白尿的主要成因

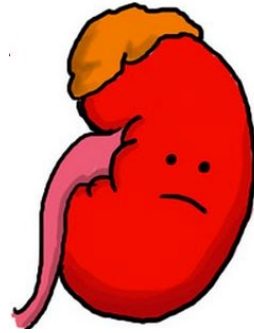
- 高血壓
- 糖尿病
- 腎小球炎

# 為何糖尿病及高血壓損害腎功能？

- 糖尿病及高血壓會破壞血管內壁，使血管出現病變。
- 腎臟內由微絲血管組成的腎小球，像一個密密麻麻的「筲箕」，將身體廢物及多餘水份篩走。
- 但腎小球發生病變，「筲箕」就會出現疏窿，血液內的蛋白質會從血管內壁滲出來，流入尿液之中，形成微蛋白尿或蛋白尿。

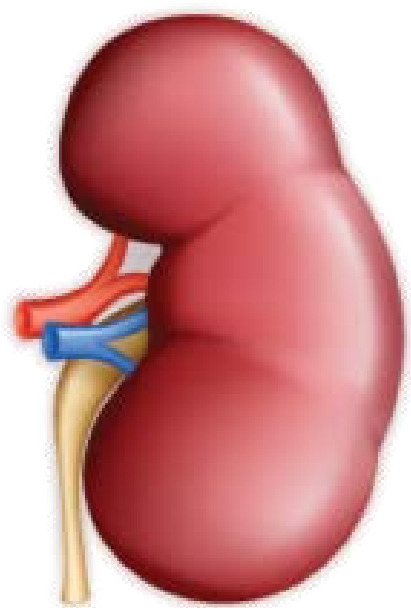


# 腎衰竭



- 是指因腎病變，造成腎臟出現問題導致未能有效帶走血液中的雜質，繼而影響身體的代謝，嚴重者可致命。
- 腎衰竭的兩個主因是急性腎損傷和慢性腎臟病。急性腎損傷在一般的狀況下只要經過適當的治療就可痊癒，而**慢性腎臟病則通常為不可逆損傷**。
- 腎衰竭的定義通常是依照腎小球濾過率（**GFR**）決定，亦即腎臟中腎小球的濾過效率。可藉由尿量增減，血液中廢物（如肌酸酐和尿素，正常狀況下會隨尿液排出）的含量來偵測。血尿和蛋白尿也可能是腎衰竭的現象之一。

# 腎功能分為5期：



**1期** 腎功能正常，但器官有受損跡象 

**2期** 腎功能下降，並且器官有受損跡象 

**3期** 腎功能剩餘  
30% - 59% 

**4期** 腎功能只剩餘  
15% - 29% 

**5期** 所剩腎功能  
少於15% 

第5期腎病患者  
大多數需接受替代治療法：  
腹膜透析、血液透析、換腎



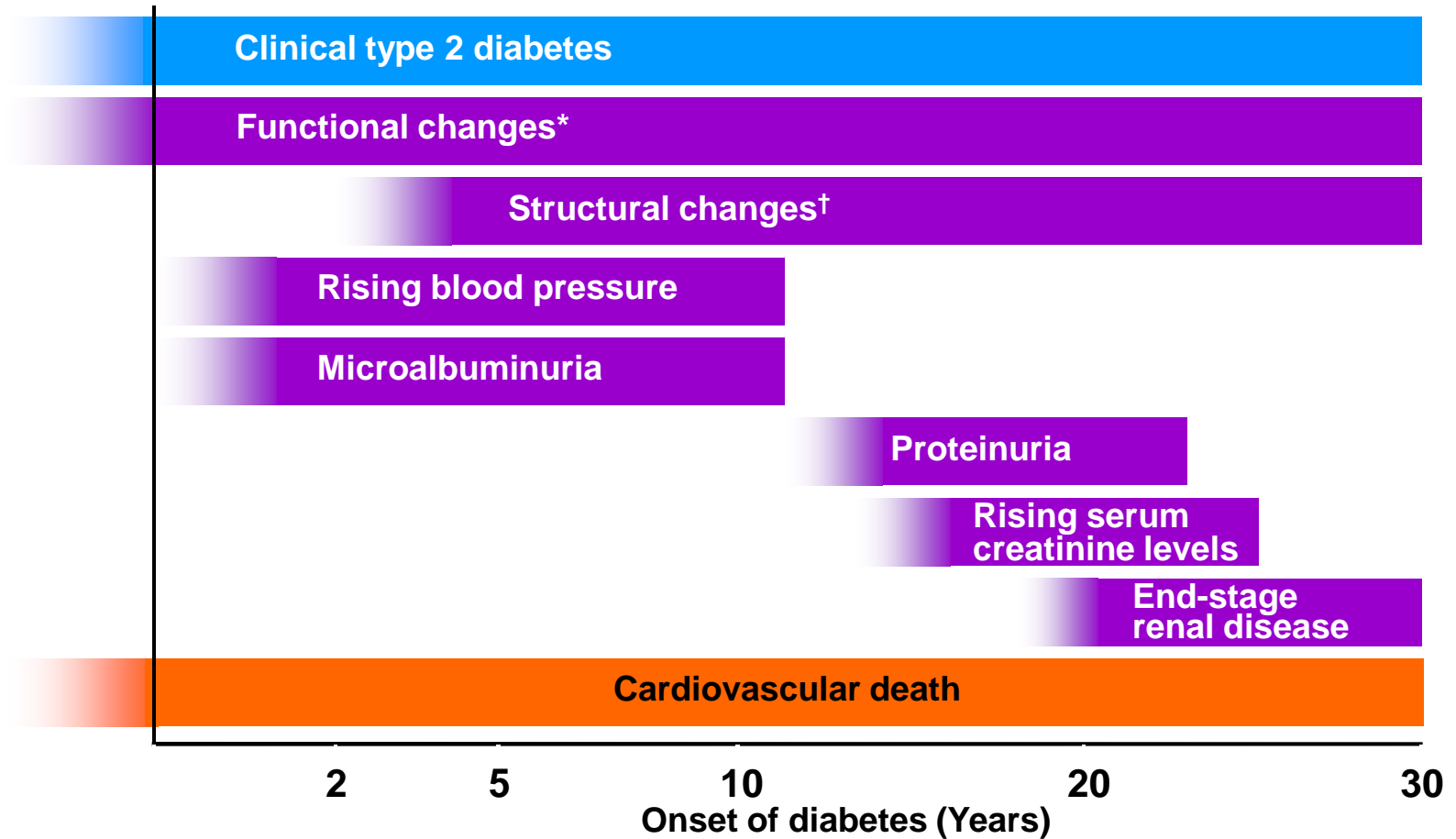


# 為甚麼微蛋白尿這麼重要？

- 微蛋白尿是蛋白尿的**前期**，顯示腎臟已開始受到破壞，若腎功能持續下跌，最嚴重後果可導致**末期腎衰竭**，需要洗腎以至換腎。
- 若及早發現微蛋白尿，仍有機會回復正常。

**← REVERSE**

# 二型糖尿腎病演變

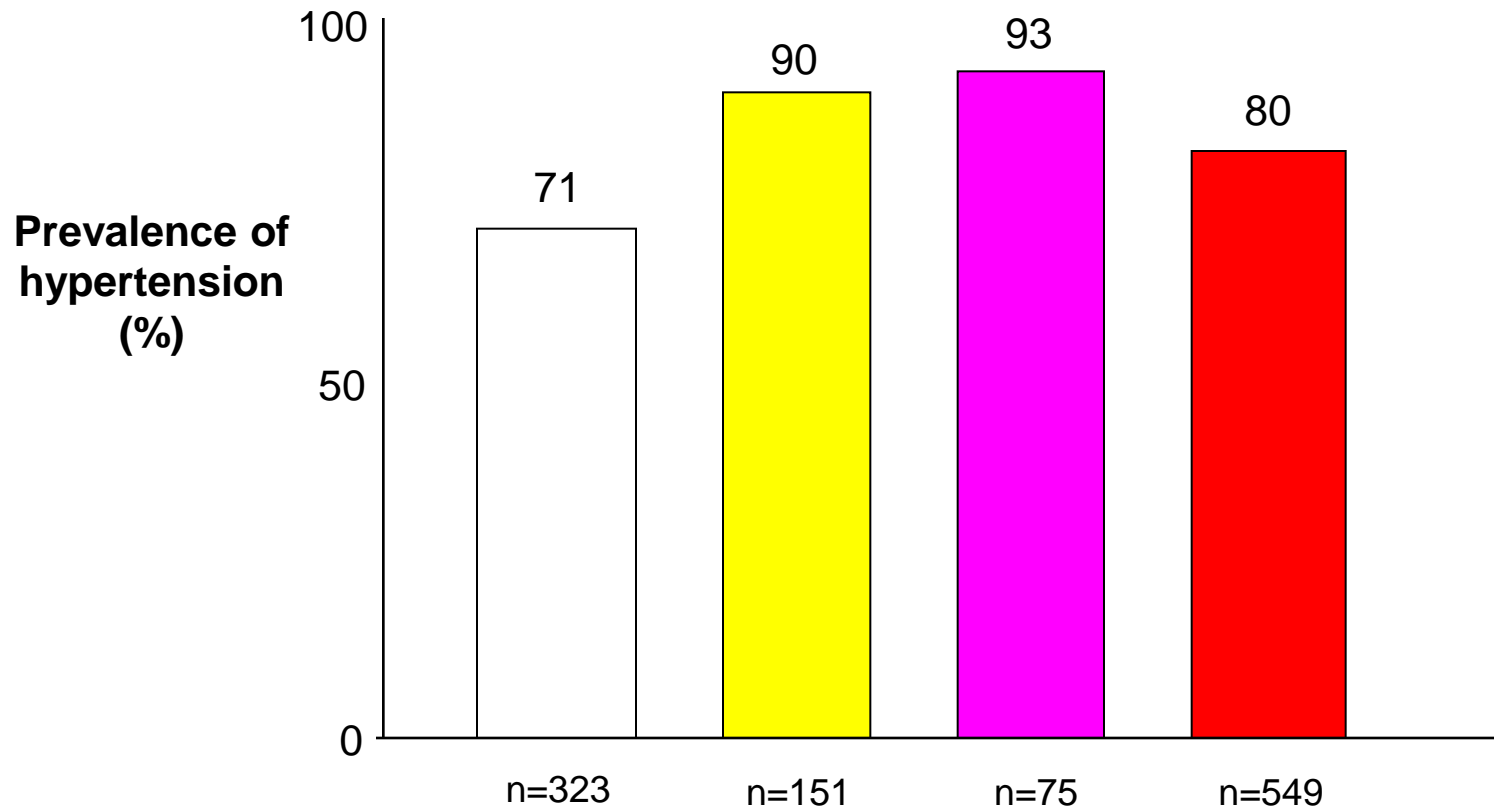


\* Renal hemodynamics altered, glomerular hyperfiltration.

† Glomerular basement membrane thickening, mesangial expansion, microvascular changes +/-.

# 二型糖尿病的尿蛋白水平與高血壓之關係

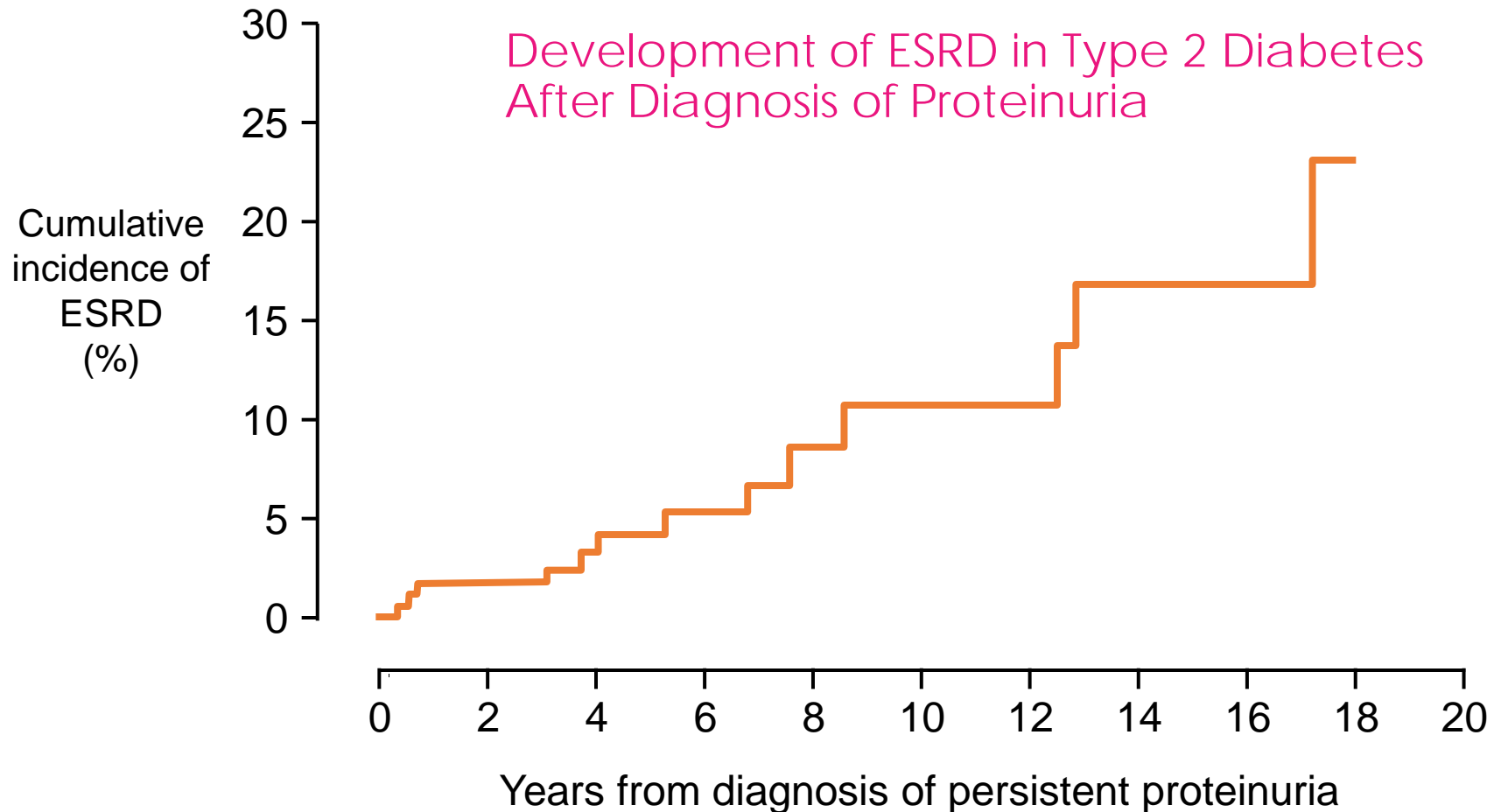
- Normoalbuminuria (UAE  $\leq$  30 mg/day)
- Macroalbuminuria (UAE  $\geq$  300 mg/day)
- Microalbuminuria (UAE 30-300 mg/day)
- All patients



Hypertension defined as  $\geq$ 140/90 mm Hg.  
UAE = urinary albumin excretion

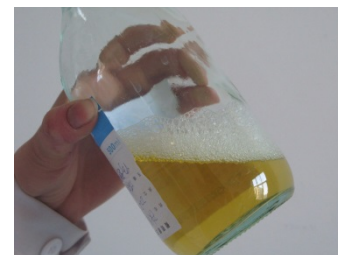
Tarnow L et al. *Diabetes Care* 1994;17:1247-1251.

# 二型糖尿病者發展成末期腎衰竭



Humphrey et al. *Ann Int Med* 1989;111:788-796.

# 怎樣監察微蛋白尿？



- 本身患有糖尿病或高血壓的人士，除了要控制血糖及血壓水平，也要經常檢驗小便，監察尿蛋白的含量，預防腎功能進一步受損。
- 沒有「慢性腎小球炎」家族病史的市民，應在30歲左右開始，每隔三年驗尿，以了解是否有微蛋白尿的問題，如有需要，應盡早診治。
- 如有「慢性腎小球炎」家族病史的市民，更要提早在16至18歲開始，定期監察尿蛋白的含量。

# 微蛋白尿 與健康 意見調查

關心謹腎大聯盟召集人  
西醫工會幹事  
心臟專科醫生  
黃品立醫生



關心謹腎大聯盟  
Heart-Kidney Care Alliance



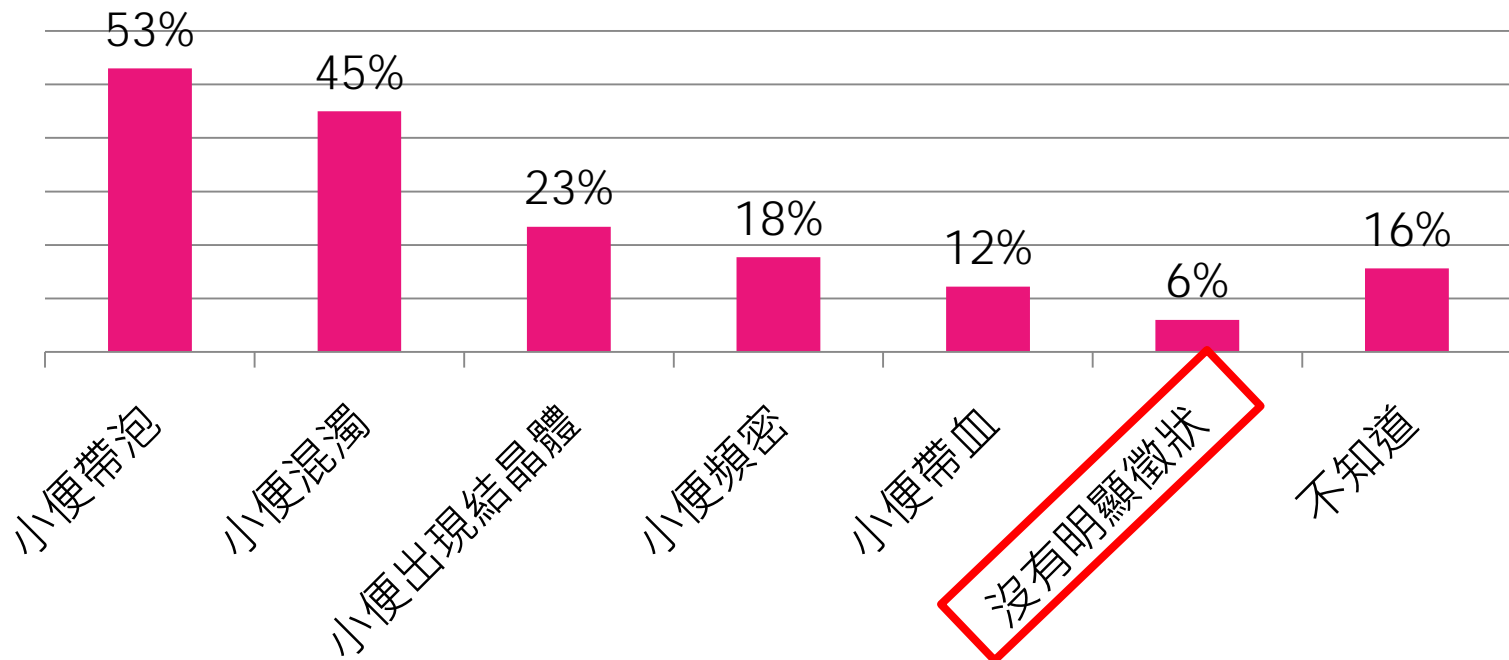
# 民意調查基本資料

- 由「香港西醫工會」牽頭組成的「關心謹腎大聯盟」，委託「香港大學民意研究計劃」進行
- 主要目的：瞭解市民對微蛋白尿及腎衰竭的認知
- 進行日期：2016年9月12至13日
- 調查方法：以電腦隨機抽樣作電話訪問
- 受訪對象：18歲或以上操粵語的香港居民
- 成功訪問樣本數目：508人 (回應率70.9%)
- 數據處理：原始數據已按全港人口最新數字以「反覆多重加權法」作出調整

# 調查結果：對微蛋白尿的認知

- 在508名市民當中，接近八成半受訪者(85%)從未聽過「微蛋白尿」，答聽過者只有68人，佔13%
- 聽過「微蛋白尿」的68名市民，其認識卻一知半解

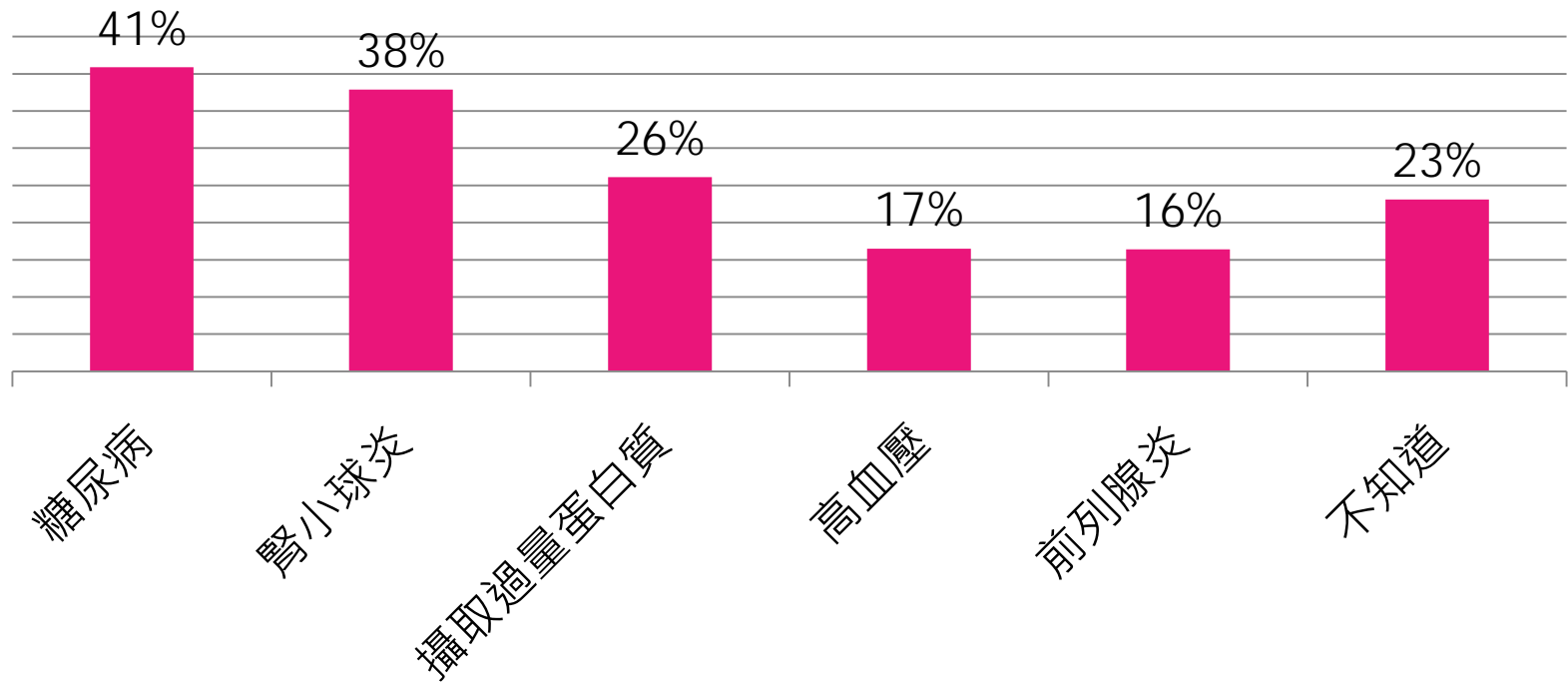
## 微蛋白尿有何徵狀？





# 調查結果：對微蛋白尿的認知

- 被問及「微蛋白尿」的成因，逾半市民答不出正確答案
  - 23%坦言不知道；16%以為與前列腺炎有關
- 微蛋白尿的成因？



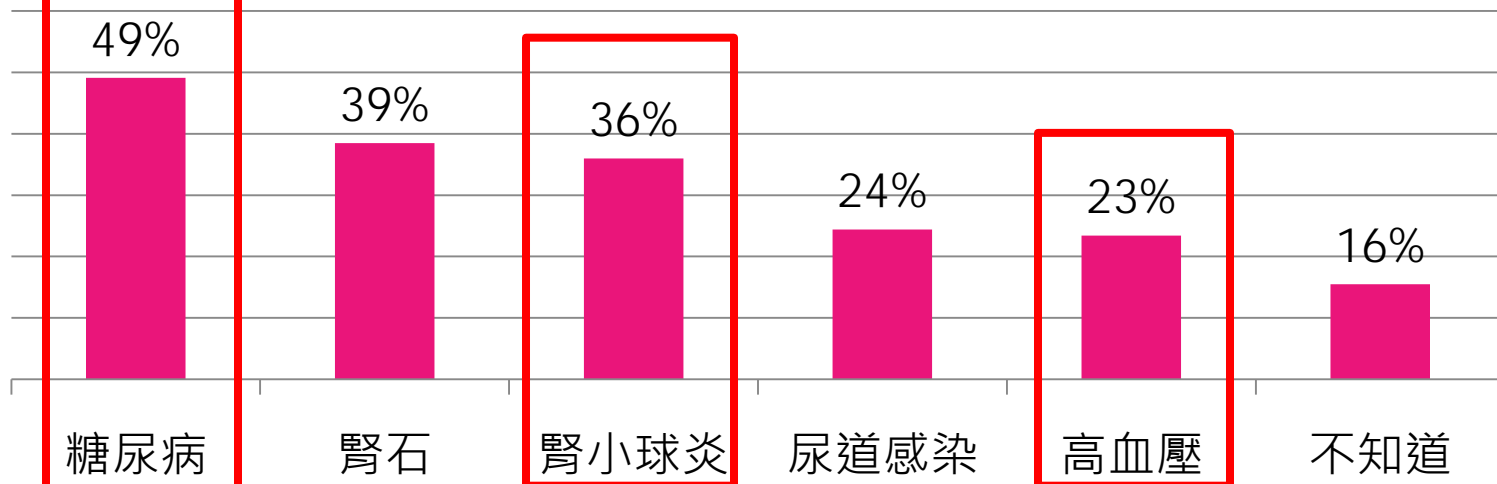
# 調查結果：對微蛋白尿的認知

- 至於正常成年人在24小時的尿液中，蛋白含量應該是多少毫克，在聽過「微蛋白尿」68名受訪者當中，46人(68%)坦言「不知道」；成功答到正確答案「少於30毫克」者，只有13人(20%)
- 事實上，「微蛋白尿」有機會是「腎衰竭」的先兆，當中有55%受訪市民答對，23%市民承認自己「不知道」，更有不少人錯誤以為微蛋白尿與「膀胱炎(21%)」、「尿道阻塞(15%)」、「肝硬化(11%)」甚至「貧血(9%)」有關

# 調查結果：腎衰竭的認知

- 在508名市民當中，467人(92%)受訪者聽過「腎衰竭」，未有聽過的只佔8%
- 被問到「腎衰竭」的成因，不少市民都有基本認識
- 糖尿病、腎小球炎及高血壓是導致腎衰竭的三大成因，但很多受訪市民忽略高血壓對腎臟的嚴重影響

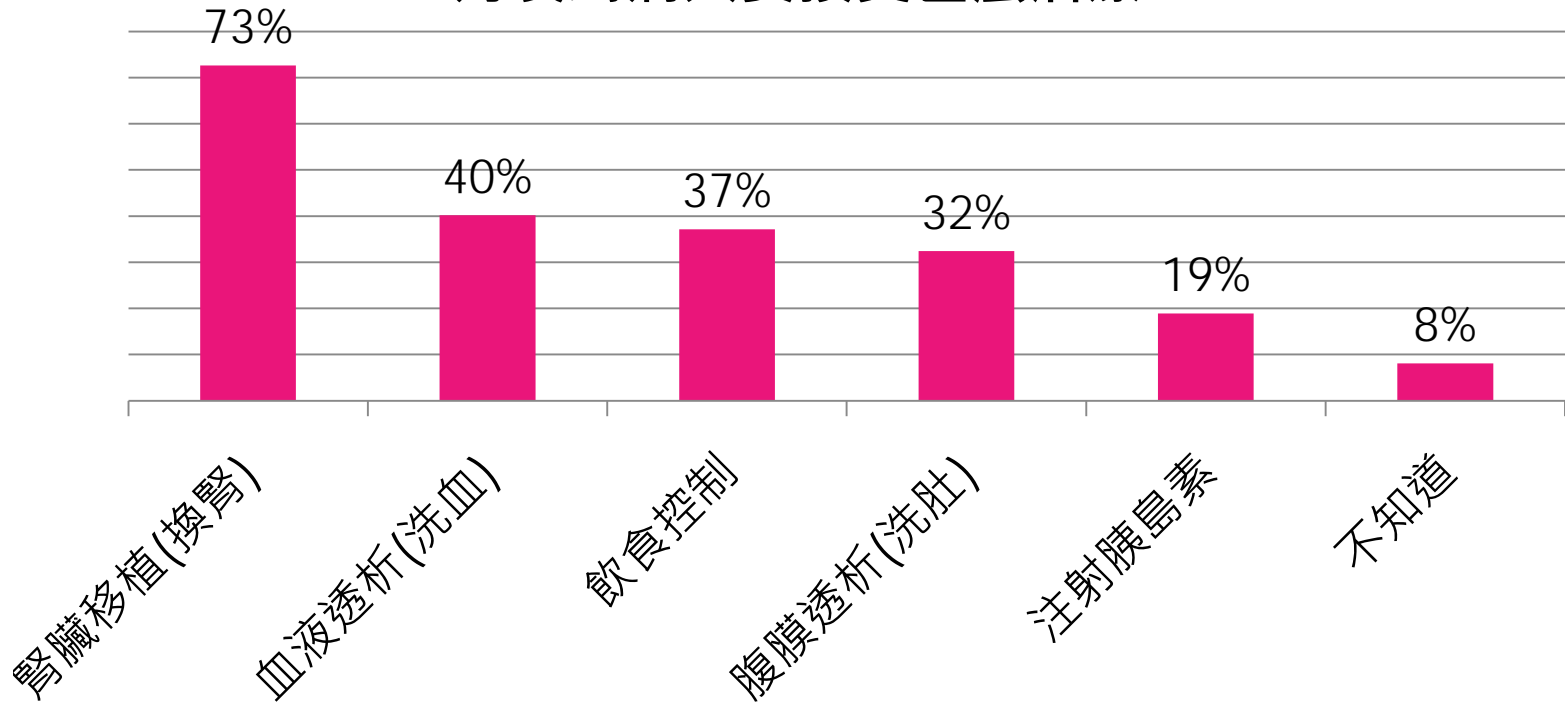
腎衰竭有何成因？



# 調查結果：腎衰竭的認知

- 被問及末期腎衰竭的患者需要接受甚麼治療，大部分市民(73%)知道包括「腎臟移植」，但六、七成人不知病者有機會要「洗腎」，不少人亦以為腎衰竭患者須注射胰島素

腎衰竭病人要接受甚麼治療？



## 小結

- 當醫學界愈來愈關注「微蛋白尿」，視之為腎病變的早期徵兆，但普遍市民卻聞所未聞，聽過微蛋白尿者亦一知半解，難以自我監察
- 在本港，微蛋白尿、蛋白尿、糖尿病、高血壓及腎病的患者很常見，但認知度不足，導致許多病人未被確診，成為「隱性患者」
- 事實上，市民只需接受非常簡單檢查，包括篤手指、量血壓及驗尿，即可以診斷到這些疾病
- 若盡早發現尿蛋白、血壓及血糖問題，現行治療已相當見效，很容易控制病情，防範腎衰竭

# 關心謹腎 大聯盟 工作匯報

關心謹腎大聯盟召集人  
西醫工會幹事  
心臟專科醫生  
黃品立醫生

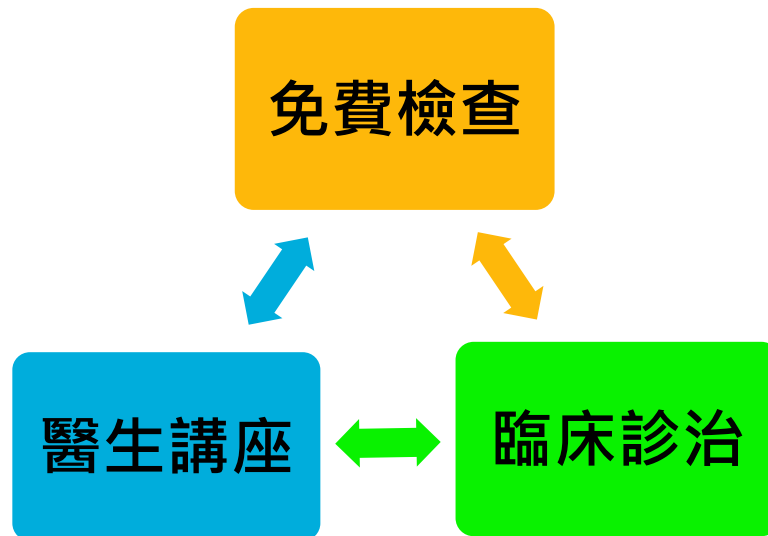


關心謹腎大聯盟  
Heart-Kidney Care Alliance



# 關心謹腎大聯盟

- 眼見公眾對「微蛋白尿」、高血壓、糖尿病以至腎衰竭的認知不足，西醫工會聯同各區醫生會員及私家診所，組成關心謹腎大聯盟，將在2016至2018年舉行一連串公眾教育活動
- 目前，關心謹腎大聯盟成員有70多間診所；至明年，預計參與診所數目會增至200間



**你高血壓引致的腎病 負唔負擔得起?**

10個高血壓患者就有3個出現腎功能衰退的跡象!

若腎病持續惡化而演變成末期腎衰竭，對生活是會有嚴重影響:

- 金錢: 洗腎—每次洗腎 \$2400
- 壽命: 較短
- 時間: 每星期最少需花 9小時洗腎
- 工作: 因腎病而影響工作表現
- 自由: 出外旅行亦困難
- 飲食: 「咸口」之食物 盡量「戒食」

腎色好嗎? 患有高血壓人士及早向醫生查詢

香港醫學會 香港腎臟科專科醫生公會

香港醫學會 香港腎臟科專科醫生公會

# 立即謹腎行動 以防後患無窮

## 社區健康普查

- 在社區會堂或私家診所，免費為市民檢驗尿蛋白水平、量度血壓及檢測「糖化血紅素(HbA1c)」，了解是否出現高血壓、糖尿病、「微蛋白尿」及「蛋白尿」
- 在社區會堂進行的普查，會額外邀請醫生、註冊營養師及體適能導師講解醫學、營養資訊及運動要點
- 有興趣市民可向「關心謹腎大聯盟」(2537-2092)查詢或報名



高血壓和糖尿病是引致慢性腎病的頭兩大原因<sup>1</sup>。若不想將來需要洗腎或洗肚，及早預防腎病惡化最為重要<sup>2</sup>。

為著增加普羅大眾對腎臟健康的認知，本診所特別在今日安排了免費的健康檢查：

參考資料

1. Mennuni S, Rubattu S, Pierelli G, Tocci G, Fofi C, Volpe M. Hypertension and kidneys: unraveling complex molecular mechanisms underlying hypertensive renal damage. *J Hum Hypertens.* 2014;28:74-79. 2. Ruggenenti P, Perma A, Remuzzi G; Gruppo Italiano di Studi Epidemiologici in Nefrologia. ACE inhibitors to prevent end-stage renal disease: when to start and why possibly never to stop: a post hoc analysis of the REIN trial results. *Ramipril Efficacy in Nephropathy. J Am Soc Nephrol.* 2001;12:2832-2837.



關心謹腎大聯盟  
Hong Kong Doctors Union





# 首場社區健康普查

- 日期：2016年10月16日
- 地點：灣仔溫莎公爵大樓禮堂
- 公開報名檢查名額：60個



# 首場社區普查結果

- 接受檢查的60名市民中，4人(7%)驗出有「微蛋白尿」(3男1女，年介45至86歲)，2人(3%)已出現蛋白尿(1男1女，分別68及46歲)
- 測試又發現，14人(23%)患有高血壓(8男6女，年年介48至86歲)；2人(3%)同時有高血壓及糖尿病(2男，分別68及77歲)



# 未來工作

- 第二場社區普查：11月12日在天水圍舉行 (40人)
- 未來兩年，每年舉辦四次社區普查(每次60人)
- 每月舉辦四次私家診所健康普查(每次20人)
- 預計累積受惠市民總數：2500人



## 小結

- 要讓公眾關心「微蛋白尿」、高血壓、糖尿病及腎衰竭，預防勝於治療，須從**教育**入手。大聯盟希望透過免費量血壓、測血糖及驗尿蛋白，鼓勵市民踏出第一步，開始留意自己健康
- 要讓患者謹慎控制病情，須從**行動**入手，提醒市民切勿諱疾忌醫，應透過定期身體檢查，及早察覺問題，再盡快病向淺中醫，讓各種健康指標回復至正常水平，避免出現腎衰竭，減低將來要「洗腎」甚至「換腎」的機會。

# 病友分享

杜嘉琪小姐  
馬陳光先生



關心謹腎大聯盟

Heart-Kidney Care Alliance



HONG KONG  
DOCTORS UNION  
香港西醫工會

## 杜嘉琪小姐

- 20歲左右發現有糖尿病
- 36歲確診末期腎衰竭，開始一周三次「洗血」
- 半年後接受腎臟移植手術

## 馬陳光先生

- 18歲發現患高血壓
- 23歲確診末期腎衰竭，先後「洗肚」及「洗血」
- 其後兩次「換腎」後都出現排斥，被逼繼續「洗血」

# 關心謹腎 感言

關心謹腎大使  
徐榮先生



關心高血壓  
謹腎有辦法



# 支持機構





# 大合照

# 傳媒答問

完