

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

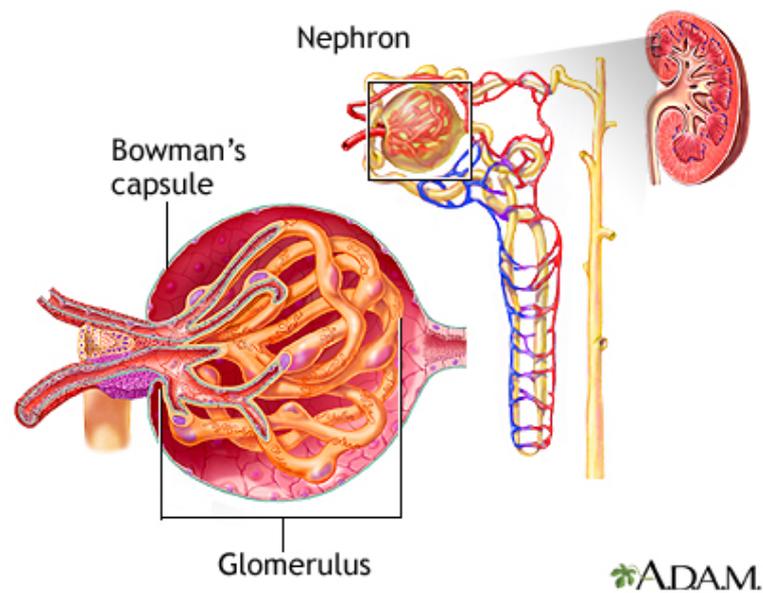


導致蛋白尿的主要成因

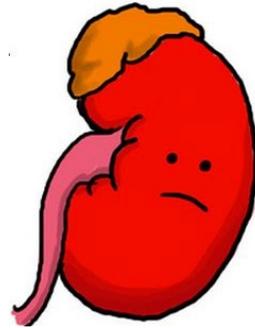
- 高血壓
- 糖尿病
- 腎小球炎

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。

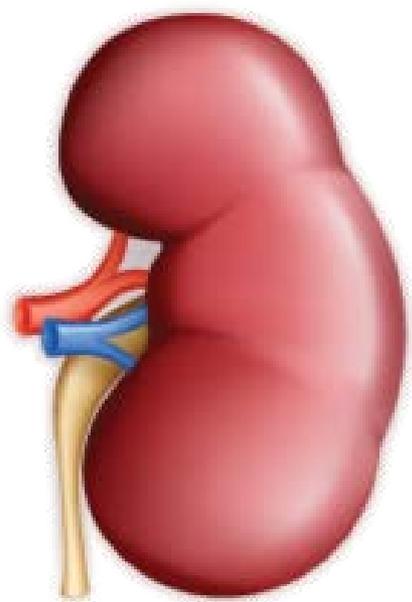


腎衰竭



- 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% 



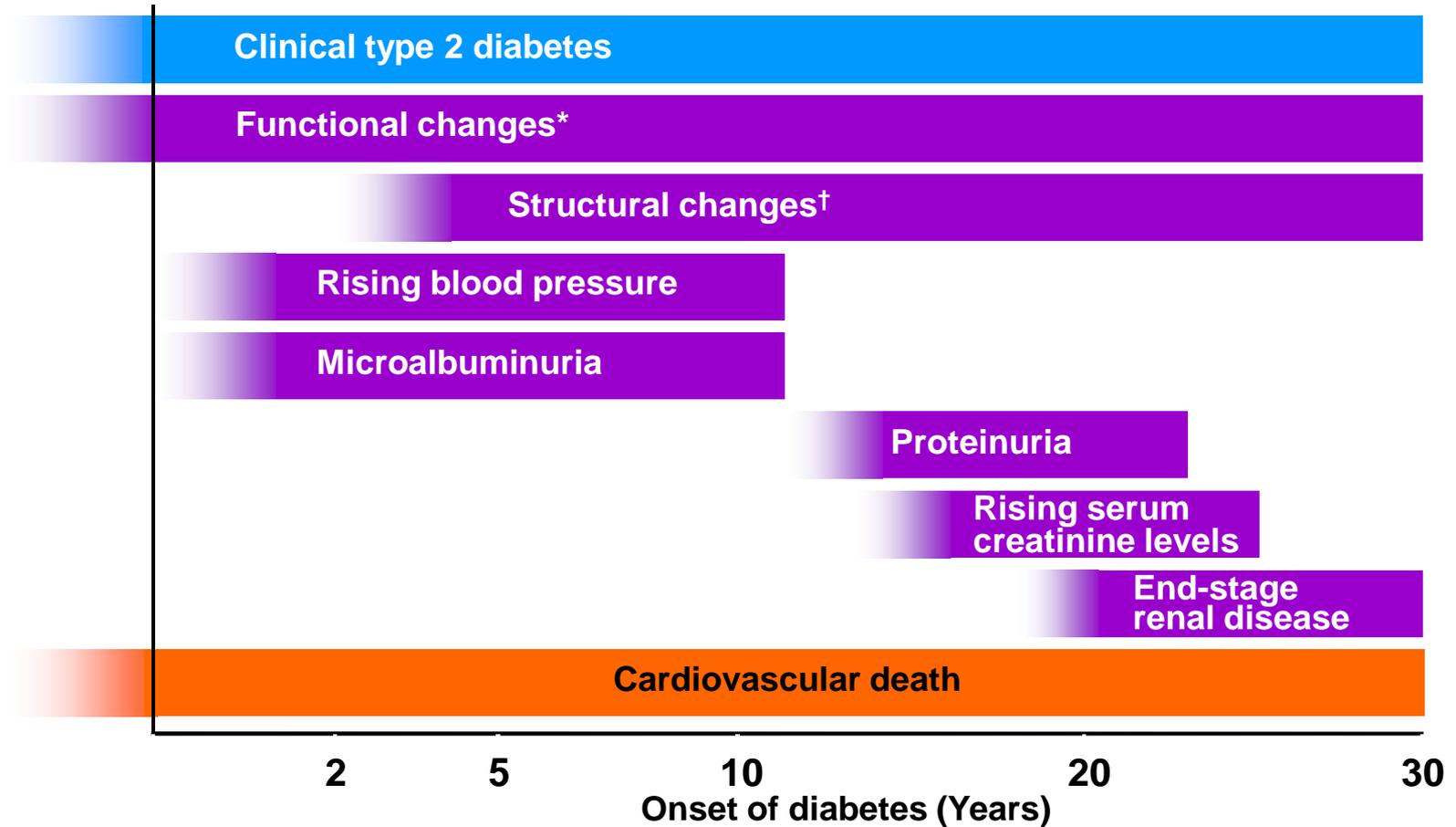
第5期腎病患者
大多數需接受替代治療法：
腹膜透析、血液透析、換腎

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

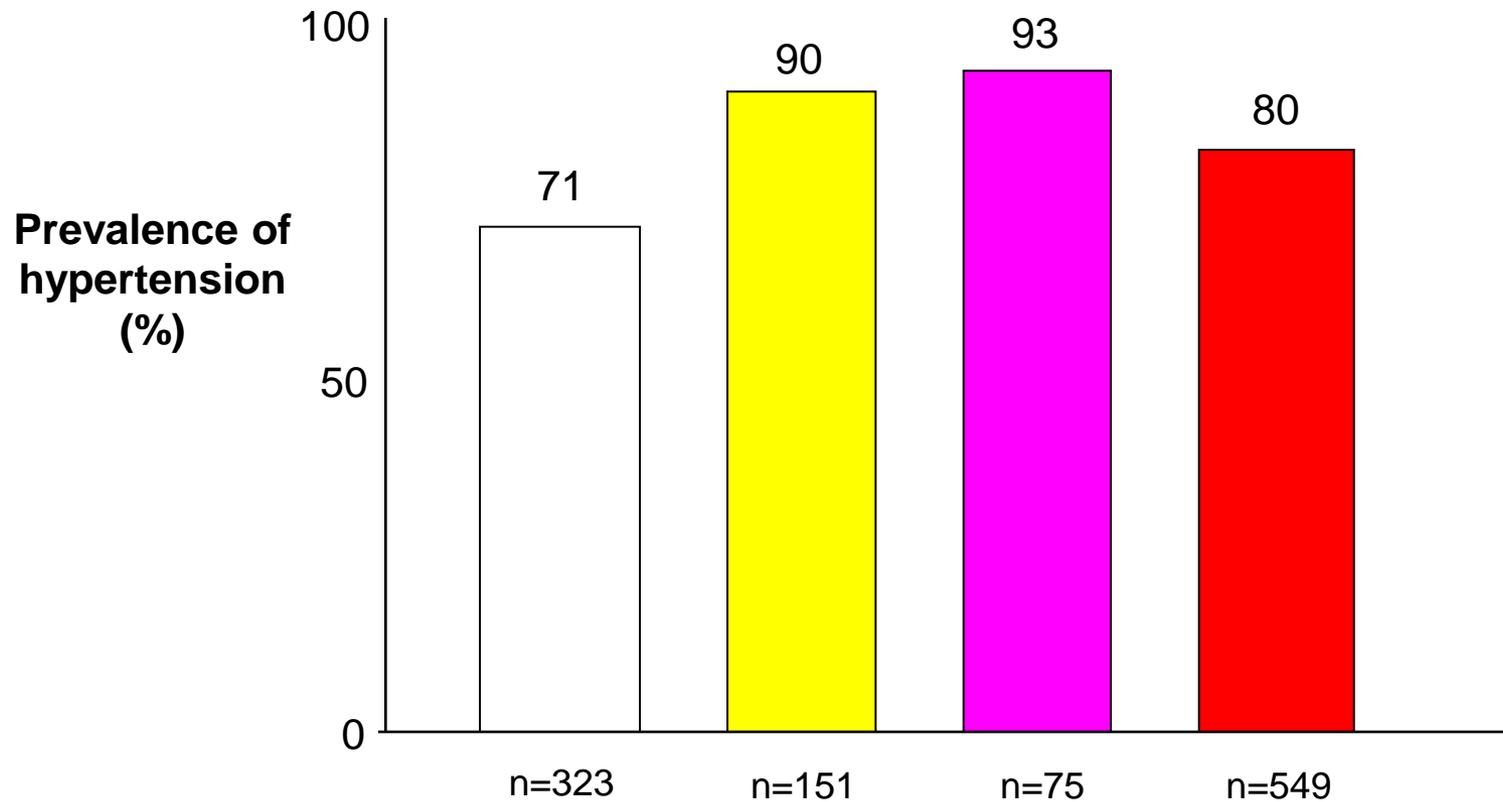


* Renal hemodynamics altered, glomerular hyperfiltration.

† 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

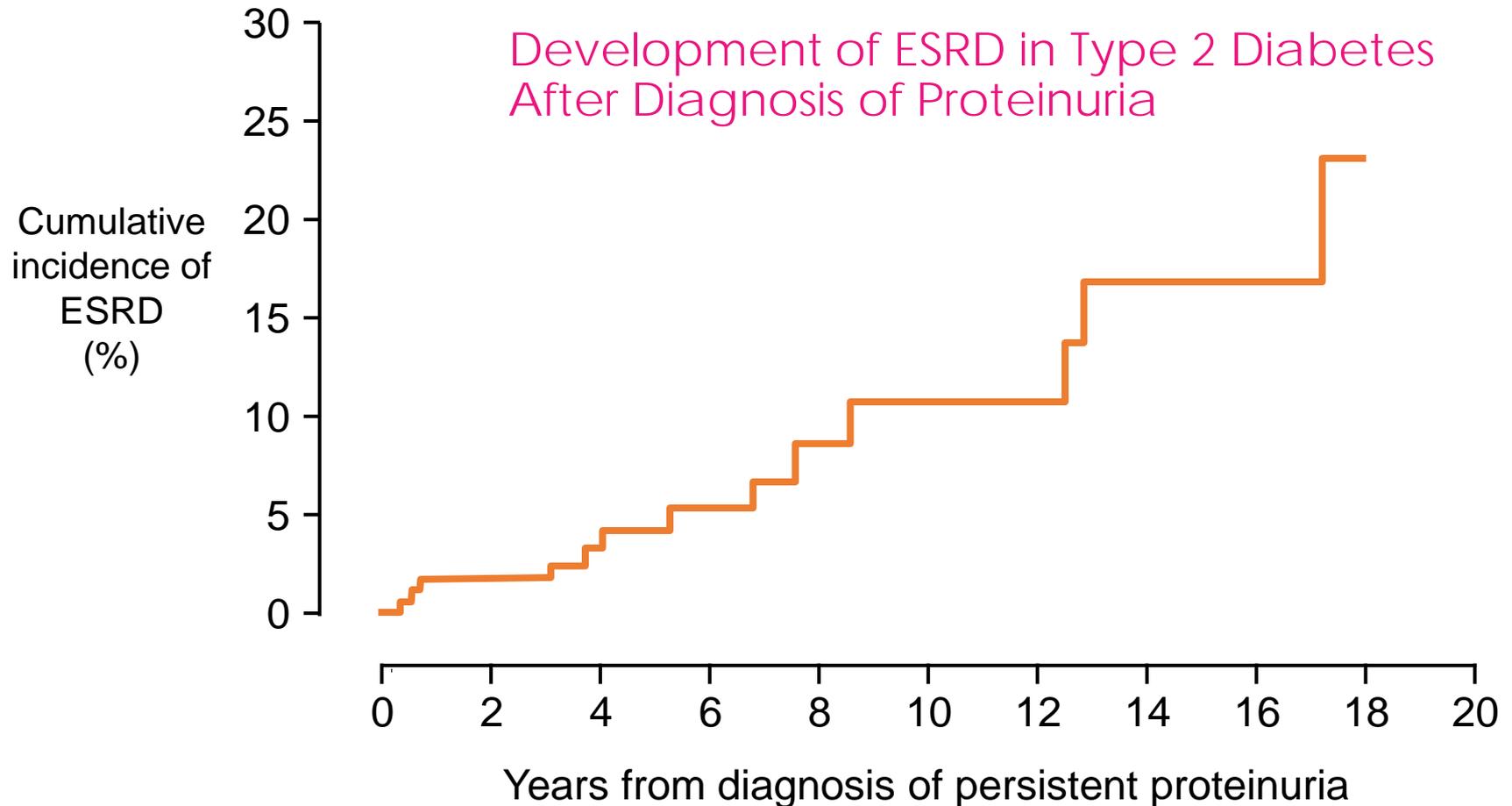
- Normoalbuminuria (UAE \leq 30 mg/day)
- Macroalbuminuria (UAE \geq 300 mg/day)
- Microalbuminuria (UAE 30-300 mg/day)
- All patients



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



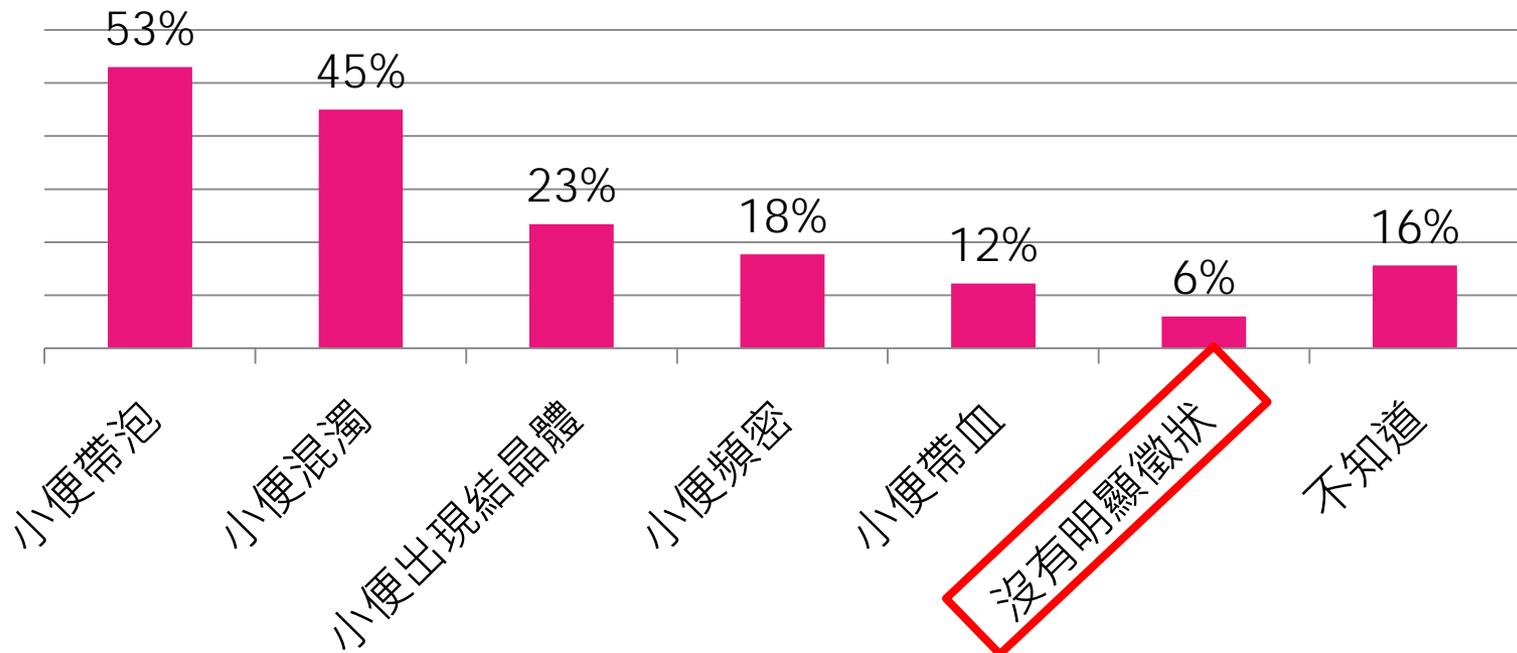
民意調查基本資料

- 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

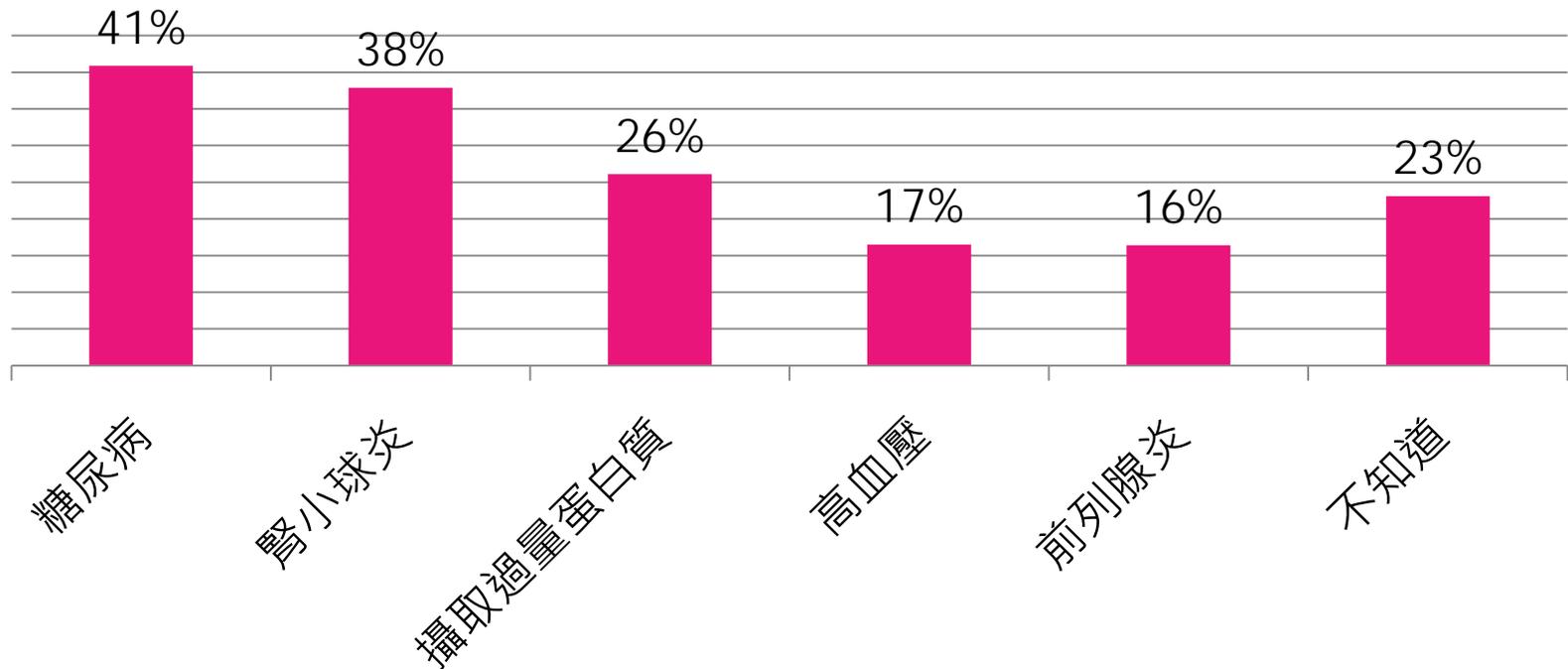
- 在508名市民當中，接近八成半受訪者(85%)從未聽過「微蛋白尿」，答聽過者只有68人，佔13%
- 聽過「微蛋白尿」的68名市民，其認識卻一知半解

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？



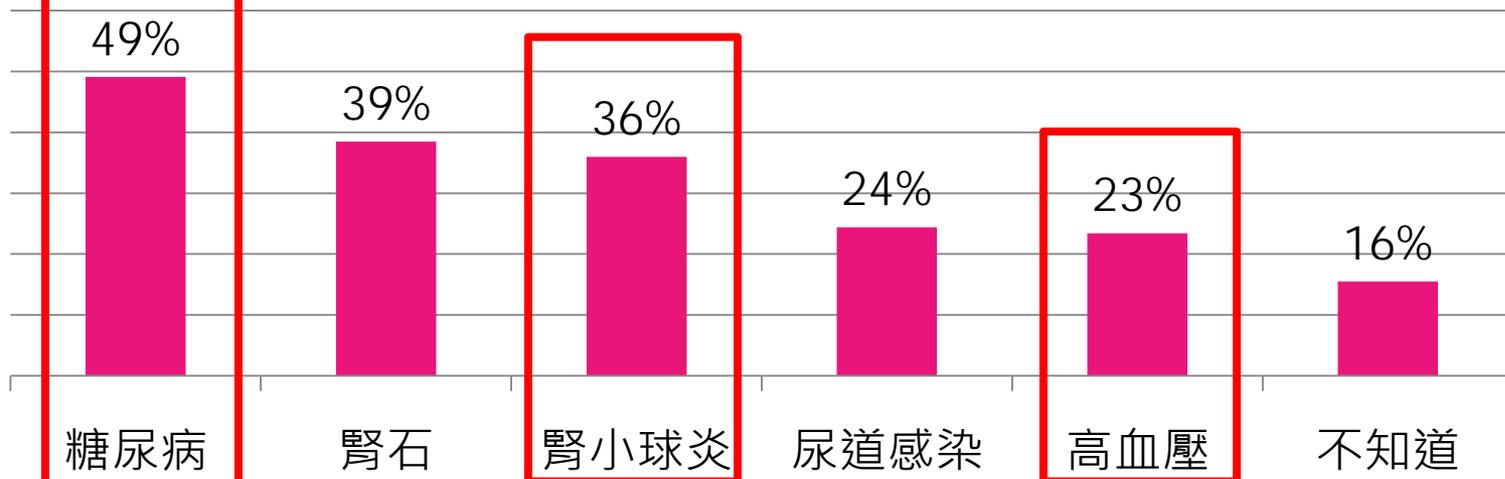
調查結果：對微蛋白尿的認知

- 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

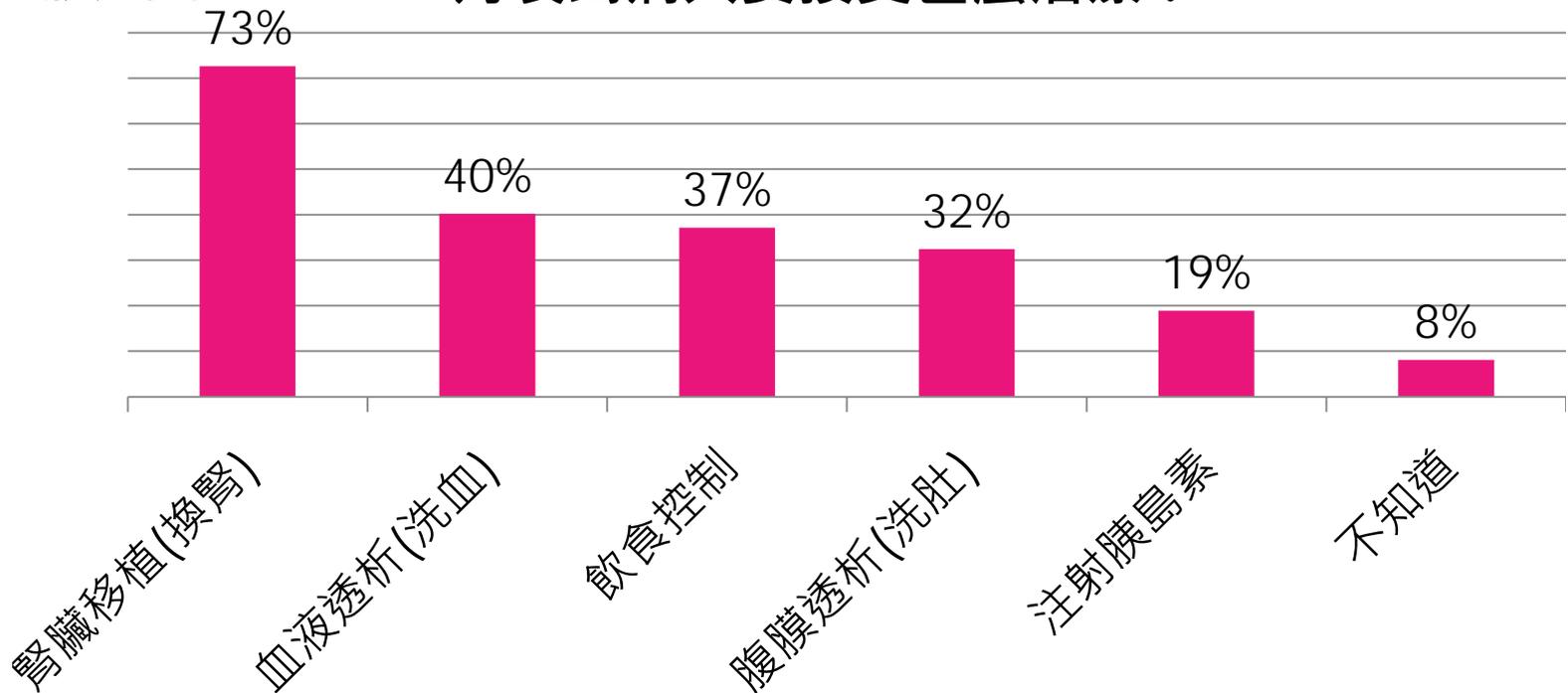
腎衰竭有何成因？



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

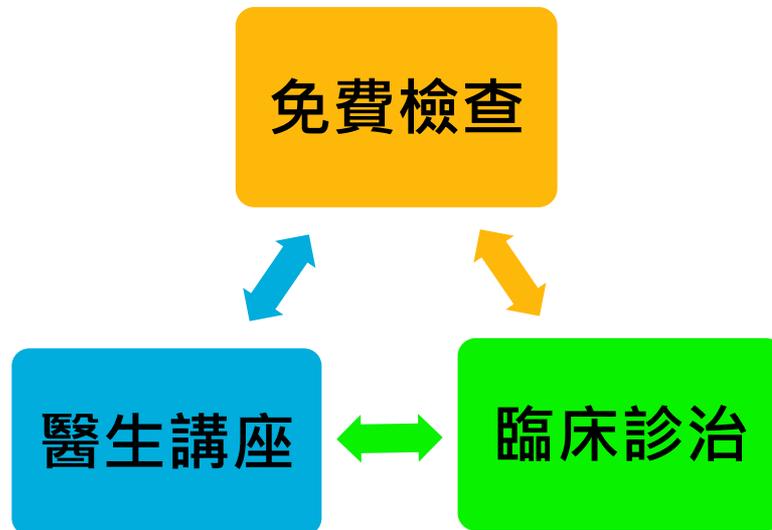


關心謹腎大聯盟
Heart-Kidney Care Alliance



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



The poster features a doctor in a white coat and glasses pointing towards the viewer. The main title is '你高血壓引致的腎病 負唔負擔得起?' (Can you afford kidney disease caused by high blood pressure?). Below the title, it states '10個高血壓患者就有3個出現腎功能衰退的跡象!' (3 out of 10 high blood pressure patients show signs of kidney function decline!). The poster lists various impacts of kidney disease: '金錢' (Money) - 洗腎一次1000港幣 (Dialysis once costs 1000 HKD); '壽命' (Life) - 縮短 (Shortened); '時間' (Time) - 每星期最少需花8小時洗腎 (Need at least 8 hours of dialysis every week); '工作' (Work) - 因腎病而提早退休 (Retire early due to kidney disease); '自由' (Freedom) - 出外旅行亦困難 (Traveling is also difficult); '飲食' (Diet) - 「咸口」之外，還要「戒食」 (Besides 'salty', you also have to 'restrict diet'). A pink box at the bottom says '警告呼籲 患有高血壓人士及早向醫生查詢' (Warning: High blood pressure patients should consult a doctor early). Logos for the Chinese Medical Association and the Hong Kong Society of Nephrology are at the bottom.

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¹。若不想將來需要洗腎或洗肚，及早預防腎病惡化最為重要²。

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, Perna 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