

全国肾脏基金会

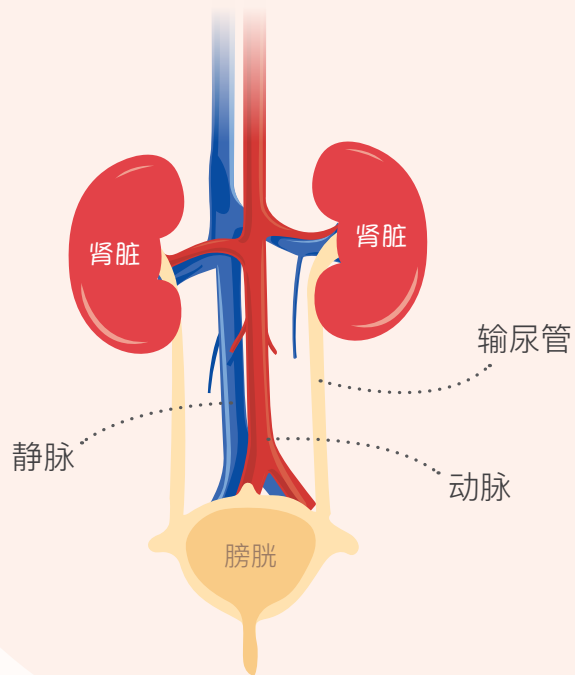
**NKF**

是时候  
聆听肾脏  
的声音！

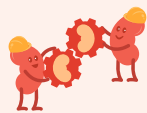
# 奇妙的肾脏

在肋骨下方靠近脊椎处，有两个像腰豆般的器官，那就是肾脏。当肾脏默默地工作时，我们很容易忽略它的存在，以及它的重要性。然而，一旦肾脏停止运作，或无法保持最佳状态，后果将会不堪设想。

我们人体每天有大约180公升的血液通流过肾脏。肾脏过滤这些血液里的废物和多余的水分，重新吸收人体需要的营养和水分，再通过尿液把体内的废物排出体外。



肾脏是你体内最勤劳的清洁工，每天工作24小时，一周7天无眠无休地清理你的血液。



# 肾脏的功能有哪些？

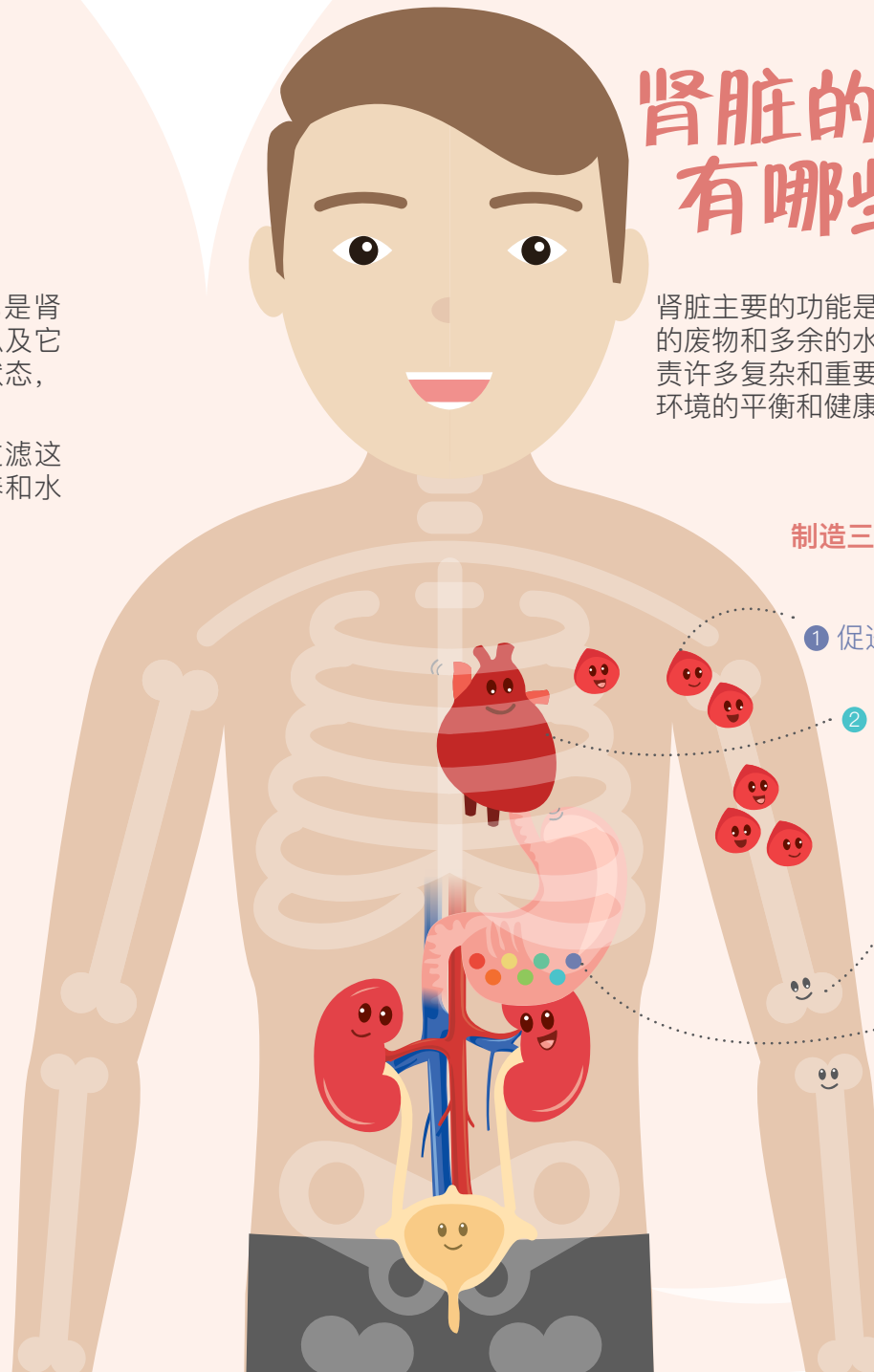
肾脏主要的功能是过滤并排除体内多余的废物和多余的水分。此外，肾脏也负责许多复杂和重要的工作，以保持体内环境的平衡和健康。这包括：

## 制造三种重要的荷尔蒙：

- 1 促进红细胞生成
- 2 调节血压
- 3 调节钙水平保持骨骼健康

还有

调节体内矿物质及酸碱平衡  
例如：钠、钾、钙和磷



# 什么是肾衰竭?

肾衰竭,也称为末期肾病,指的是肾脏无法正常操作,导致多余的废物和毒素积聚在血液中。

如果肾功能少于15%就需靠换肾或洗肾来维持生命。

## 肾衰竭的体征和症状



在新加坡,糖尿病是导致肾衰竭的主因,占了新病例的67%。

# 什么原因导致肾衰竭?

新加坡是世界上肾衰竭发病率其中最高的国家之一。导致肾衰竭的原因主要有3个 - 糖尿病、高血压和肾小球肾炎。



## 糖尿病

糖尿病是指身体对一种名为胰岛素的荷尔蒙毫无反应,或身体完全没有胰岛素。当身体缺乏胰岛素,葡萄糖就会开始堆积在血液里,最终影响到肾脏、眼睛、皮肤、神经和心脏。

- 极度口渴
- 伤口愈合缓慢
- 尿频
- 体重突然下降或上升



## 高血压

高血压是指血液在过高的压力下泵流体内。

一般而言,血压正常值为低于120/80mmHg。如果你的血压高于正常值,那你有可能患有高血压。

## 体征和症状

- 持续性头痛
- 视力模糊或复视
- 流鼻血
- 呼吸急促



## 肾小球肾炎

肾小球肾炎由多种疾病引起,导致肾脏中的细小过滤器发炎和受到损坏。

- 尿液出血
- 尿液当中泡沫比较多(蛋白质流失)
- 深色或粉红色的尿液
- 噁心或呕吐
- 水肿

# 肾衰竭的治疗 有哪些？



当我们的肾脏无法正常操作时，身体就会无法有效地排除废物和多余的水分。一旦体内废物和毒素堆积过多，将导致身体细胞、组织和器官遭到永久性伤害及无法痊愈。为了延长生命，病人必须接受肾脏移植或洗肾治疗。

## 肾脏移植 🍷

- 🍷 肾脏移植是指从捐赠者体中取出一颗肾脏并将它植入病人体内的一项手术。
- 🍷 肾脏移植被视为治疗肾衰竭的最佳方式，因为它具有更好的存活率，病人的生活质量也更高。
- 🍷 移植的肾脏几乎可以完全取代衰竭肾脏的功能，确保病人过着正常的生活。

⚠️ 肾脏移植病人体内有三颗肾脏！  
除非旧的肾脏有并发症，否则原有的肾脏通常不会被切除，因为它们仍然具有过滤能力。

## 血液透析 (洗血) 🩸

- 🩸 俗称“洗血”的血液透析能清除病人血液中的废物、多余的盐分和液体。病人需要定时到洗肾中心，通过洗肾机净化血液。
- 🩸 在接受血液透析前，病人必须先动一项瘘管手术，将动脉与静脉两条血管连接在一起，以形成一个血流量够强大的血管通路。
- 🩸 每次洗肾的疗程中会在病人的血管通路上插入两支针，一支针将血液引流出来，另一支针则将过滤干净的血液输回体内。
- 🩸 从体内引流出来的血液通过人工肾脏进行过滤，以移除血液中的废物及多余的水分。
- 🩸 病人须接受每周3次，每次约4小时的透析治疗。



## 腹膜透析 (洗水) 💧

- 💧 俗称“洗水”的腹膜透析是一项无需插针的居家自我透析疗程。
- 💧 病人首先需要在腹腔内植入一条永久性导管\*，作为透析液进出腹腔的通路。
- 💧 透析液留置于腹腔内期间，利用体内的腹膜进行过滤，并将血液中的废物及多余的液体移除至透析液中。
- 💧 将含有废物和液体的透析液引流回体外后，病人须再注入新的透析液继续疗程。
- 💧 病人必须每天自行洗肾或由机器代劳。



\* 当产生磨损或出现并发症时，须移除或更换导管。

# 如何预防肾衰竭?

## 五个简单的步骤开始! START

### 1 摆脱盐的“咸”阱!

摄入过多钠会导致高血压。高血压是肾衰竭的其中常见导因。烹煮食物时尽量选择天然食材。

### 2 戒掉糖瘾 减少糖分摄取

高糖饮食会导致体重增加及肥胖，从中提高患上糖尿病和肾衰竭的风险。建议日常尽量选择少糖或无糖的饮料。

⚠️ 蜜糖、黑糖和白糖所提供的热量相似，只是有少许的矿物质的差别。

### 3 保持活跃的生活方式

维持健康的体重。每周应保持至少两个半小时的中至高强度运动量。

### 4 定时喝水

我们的身体约60%是水。摄取足够的水分能帮助肾脏将毒素排除体外。这也有助于降低患肾结石和肾脏受损的风险。

⚠️ 洗肾病人每日可以饮用的水份介于500毫升至1,000毫升。

### 5 记录身体健康状况

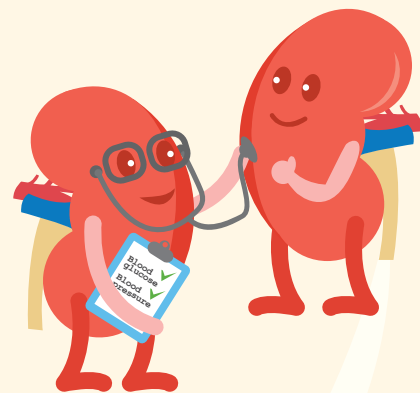
定期进行健康检查，检验你的血压和血糖水平。

血压如果控制的不好，将会加速任何潜在肾脏疾病的进展。

如果你患有糖尿病，请控制好你的血糖水平。

⚠️ 一杯果汁中的糖含量会比只吃水果来的高。  
一杯果汁通常需要超过一个水果才可以搅成一杯，所以果汁中的糖含量也会比只吃水果高。

不要再把健康的肾脏视为理所当然。  
现在就更爱护自己的肾脏!



# 想了解更多吗?

通过我们为你精心安排的一系列免费教育和预防活动，与我们一同迈向更健康的生活方式。

## 肾脏教育中心

通过多感官故事形式、触屏感应及动作感应器等装置，全面提升参观者的体验学习。



## 公众教育活动

通过社区教育路演加强公众对肾脏的认识。



## 肾脏健康巴士

乘搭我们的巴士，开往较健康的饮食和生活方式。



提高你对于肾衰竭与预防的意识，NKF的专业队伍教导你如何爱护你的肾脏。

## 肾脏展览及讲座

## 数码资源

善加利用我们崭新的数码资源，让学习与掌握肾脏知识变得更生动有趣!





**SHAKE**  
the  
salt habit

摆脱盐的  
“咸” 阱！

**Toss**  
the  
sugar habit

戒掉糖瘾  
减少糖分摄取

**ACTIVELY**  
keep  
fit

保持活跃  
的生活方式

**REGULARLY**  
drink  
water

定时喝水

**TRACK**  
your  
health levels

记录身体  
健康状况

别再对你的肾脏漠不关心。  
现在就开始做出改变！

**全国肾脏基金会**

81 Kim Keat Road, Singapore 328836

1800-KIDNEYS (5436397)



contact\_us@nkfs.org



www.nkfs.org



YouTube

NKF Singapore

UEN: 200104750M

April 2021