



# 第21屆世界腎臟日暨第6屆香港腎臟日



盧寵茂教授  
BBS, JP  
醫務衛生局局長

健民康腎  
惠社益羣



林文健醫生  
JP  
衛生署署長

崇康行健  
護腎養生



范徐麗泰博士  
GBM, GBS, JP  
香港腎臟基金會贊助人

保腎保健康  
享福享天年



高永文醫生  
GBS, JP  
香港腎臟基金會贊助人

神采奕奕  
馬躍安康



余宇康教授  
SBS  
香港腎臟基金會贊助人

全人動起來  
腎康樂滿載



梁智鴻醫生  
GBM, GBS, JP  
香港腎臟基金會會長

身體好  
腎臟好



范鴻齡先生  
SBS, JP  
醫院管理局主席

運動抗三高  
健腎康長久



李夏茵醫生  
JP  
醫院管理局行政總裁

多動齊護腎  
活力滿人生



李錦滔教授  
全球華人腎臟病學會會長  
香港醫學專科學院主席

健步如飛活絡  
身心康泰腎為寶

獻辭



雷兆輝醫生  
BBS MH JP  
香港腎臟基金會主席



葉逸軒教授  
香港腎科學會  
主席



宋嘉明護士  
香港腎科護士學會  
主席

## 護腎行動 由今日開始

腎臟病悄無聲息—香港每10名成人就有1人受影響，每年新增1,500名末期患者需依賴透析。超過六成個案由糖尿病及高血壓引起，惟許多人懵然不知。今年世界腎臟日，我們響應衛生署「動起來」呼籲：「郁多啲、行多啲、運動多啲」控制體重及血壓血糖，減低腎衰竭及心血管病風險。腎病患者同樣可從運動中獲益—透析維持生命，運動提升生活質素。由今日起，守護腎臟，為自己與家人締造更健康的未來。



## 腎友及腎科醫護人員健康活動千人操

### 成功挑戰世界紀錄

### 提示香港市民 關注腎臟健康



# 動起來

## 身心更健康 遠離慢性病 為健康投資

### 郁多啲！行多啲！運動多啲！

可減體重及降低患上糖尿病及高血壓等慢性非傳染病的風險，是預防或減緩腎衰竭的好方法。

香港每年約有1,500名末期腎衰竭新症，需要接受血液或腹膜透析來維持生命。這不僅影響患者的健康和福祉，也影響其家庭。

61%的末期腎衰竭新病例的成因是由糖尿病和高血壓所引致。

糖尿病及高血壓患者是患腎病高危一族、他們要定期檢查身體及腎功能，透過藥物、飲食和運動有效控制病情。



世界紀錄協會認證官向大會頒發「最多醫護腎友同時做健康操」世界紀錄證書。



署理醫務衛生局局長范婉雯醫生親臨帶領千人操活動。



1,060名醫護人員、腎病患者及其照顧者參加千人健身操。



St John Band 獻唱《挑戰萬步行》，與醫護戰歌載舞。



香港腎科學會演出街頭劇《腎利人生動起來！》及演唱歌曲《護腎真理》。



世界腎臟日身體檢查，週末為620名市民免費體檢。



嘉賓及主辦單位合照。



主辦單位、各醫院病人及照顧者與藥業界「千人遊」九龍公園鳥湖合照。



呼籲大眾「動起來，令身心更健康；動起來，遠離慢性病；動起來，為健康投資。」



署理醫務衛生局局長范婉雯醫生、衛生署署長林文健醫生、醫院管理局主席范鴻齡分享運動和體重管理的重要性。



香港腎臟基金會會長梁智鴻醫生、香港腎臟基金會贊助人余宇康教授、衛生署促進體育活動工作小組副主席雷維德博士為一眾參加者打氣。



歌舞表演《Beautiful腎Day》為「腎友健康活動日」揭開序幕。

支持機構: 領展 LINK, IACN 全球華人腎臟病學會

白金贊助: FRESenius MEDICAL CARE

金贊助: astellas, AstraZeneca 阿斯利康, BAYER, Boehringer Ingelheim, EVEREST MEDICINES, FRESenius KABI, GSK, Otsuka, sanofi, Vantive

義工團隊: YOWA KIRIN, NOVARTIS, novo nordisk 諾和諾德