

腎病和肥胖

腎病



的全球人口正在受到
**慢性腎病Chronic Kidney
Disease (CKD)** 的影響



慢性腎病
在全球
急速上升的致死原因中
排**第三位**



每年 美國的聯邦醫療保險
(Medicare)要支付
350億美元
作為治療末期腎衰竭的費用



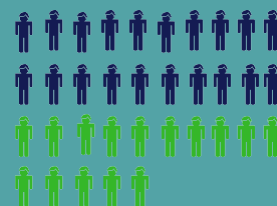
在2030年時，五百四十萬人需要接受透析

(在2010年，二百六十萬人需要接受透析)

在中和低收入國家

三百五十萬的末期腎病患者當中，

每年有**二百萬**人死亡



肥胖



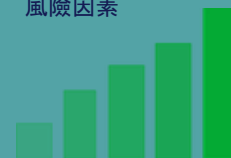
全球有**六億**
人受肥胖問題影響

全球的肥胖問題

每年產生了
二萬億
的醫療成本



超重和肥胖是導致
全球成年人死亡的**第五大**
風險因素



腎病和肥胖

受肥胖問題影響的人
患上**慢性腎病**的風險性
增加了
83%



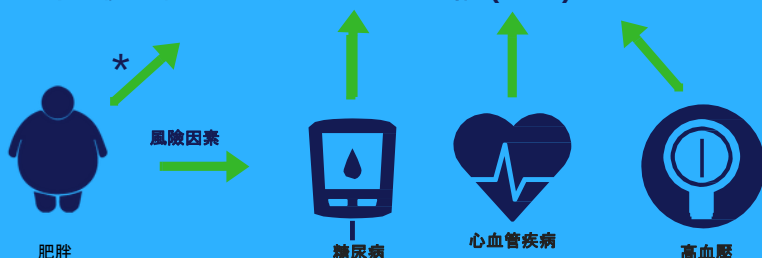
24,9%
的女性慢性腎病
是和超重或肥胖
有關的



13,8%
的男性慢性腎病
是和超重或肥胖
有關的

青少年的**肥胖問題**
增加日後患上腎衰竭的機會高達
4.5倍

導致慢性腎病的主要風險因素包括 (CKD):



*肥胖對於腎臟似乎有一個額外並有獨立性的影響 (很大機會和炎症，增加身體對調節血壓荷爾蒙的敏感度和代謝失調有關)

減少超重和預防糖尿病、高血壓和心血管毛病的策略
可以**減低**患上腎病的風險



健康
飲食



運動



健康的
水份吸收



充足睡眠

參考:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, accessed 2 February 2017
<http://easo.org/education-portal/obesity-facts-figures/>, accessed 2 February 2017
<http://www.mckinsey.com/industries/healthcare-systems-and-services/our-insights/how-the-world-could-better-fight-obesity>, accessed 2 February 2017
<https://www.kidney.org/kidneydisease/global-facts-about-kidney-disease>, accessed 2 February 2017
Liyanage et al. Worldwide access to treatment for end-stage kidney disease: a systematic review. Lancet 2015; 385:1975-82

<https://www.kidney.org/kidneydisease/global-facts-about-kidney-disease>, accessed 2 February 2017
Wang et al. Association between obesity and kidney disease: a systematic review and meta-analysis. Kidney International 2008;73: 19-33 (systematic review)
Vivante et al., Body Mass Index in 1.2 Million Adolescents and Risk for End-Stage Renal Disease. Archives of Internal Medicine 2012; 172(21):1644-1650
Abitol et al. Obesity and preterm birth: additive risks in the progression of kidney disease in children. Pediatric Nephrology 2009; 24(7): 1363-70
Kovesdy et al. Obesity and kidney disease: hidden consequences of the epidemic. Kidney International 2017; 91 (2): 260-62

一同協作:



和



預防肥胖以減低腎病上升的趨勢： 以全民性方式制定政策和策略的建議

肥胖增加了各種慢性病的風險，但它對於腎病產生和發展的重要性卻常被忽略。跟隨健康飲食，增加運動，確保有健康的水份攝取和有充足的睡眠，可以讓每一個人預防肥胖和許多其他會導致慢性腎病的風險因素。不過，對抗肥胖的戰爭不能單獨依靠個人的努力；政府、各醫療專材、私人市場、教育家和社區領袖必須了解肥胖和腎病負擔的嚴重性，並推行以下全民性的政策和策略，以配合個人的努力。

反歧視和社會政策



- **減少“責備”敘事，與歧視和誣衊鬥爭：**受肥胖影響的個人經常在健康、身體、工作和疾病（包括腎病）所引申的社會後果之間爭鬥。任何人不應因其身材、體重或健康狀況而受到歧視。

公共衛生政策



- **提高所有年齡的人群-特別是最脆弱的人群-對肥胖的認識，認識到肥胖是許多慢性疾病的關鍵風險因素，**其中許多風險因素都可以導致腎臟疾病。
- **增強對受心血管疾病、糖尿病、高血壓和阻塞性睡眠窒息（Obstructive Sleep Apnoea OSA）影響的肥胖患者對於腎臟疾病的預防（prevention）和及早篩查（screening），**以便儘早治療腎臟疾病並減緩其進展。
- **把腎病整合於非傳染性疾病（Non-communicable disease NCD）的預防和治療計劃，**特別針對心血管疾病和糖尿病。
- **制定肥胖患者對於腎臟疾病預防和治療的最適合方法和指引。**

健康消費者政策



- 為不同社會經濟和文化背景的人**提供可負擔得起的健康選擇**，以預防肥胖，糖尿病，心臟病和其他與慢性腎臟病相關的疾病。
- 勸阻會導致不健康飲食之食品 and 飲料的推廣，特別是兒童的飲食，並禁止對食品產生誤導性營銷的信息。
- 對某些食品以及減肥補充劑實行**更嚴格的營銷法規**，以避免向消費者提供誤導性的信息。

研究與創新政策



- **增加資金，研究肥胖作為腎臟疾病的風險因素之一，**以期制定成功的預防和治療策略。

教育政策



- 對於參與慢性疾病治療的醫療保健專業人員，**增加和支持培訓，並加強分享專業知識，**以發展和傳播治療肥胖症的最佳方法，因為肥胖是腎臟病的風險因素之一。

運輸政策



- **鼓勵開發和使用主動運輸（指非機動化的交通工具，如步行或踏單車），**並在城市提供安全、健康的地區以作動態休閒活動。

一同協作：



and

