

衛生局 2024 年 11 月 13 日消息

響應“世界糖尿病日”

衛生局呼籲居民主動進行健康管理

國際糖尿病聯盟（IDF）與世界衛生組織（WHO）自 1991 年起將每年 11 月 14 日定為“世界糖尿病日”，旨在喚起全球對糖尿病危害的關注。2024 至 2026 年“世界糖尿病日”的主題為“糖尿病與健康福祉”（Diabetes and well-being），希望透過適當的糖尿病照護及對患者身心健康的支持，讓每位糖尿病患者都能过上健康的生活。

根據國際糖尿病聯盟（IDF）統計，全球糖尿病人口已達 5.37 億，預計 2045 年將增至 7.83 億。本澳方面，2016 年《澳門健康調查》顯示，65 歲及以上長者近 20% 患有糖尿病。隨著澳門已步入老齡社會，糖尿病等慢性病的發病率將逐步上升，慢性病負擔也將持續增加。然而，糖尿病是一種常見且可控制的慢性疾病，及早診斷和有效管理可減少併發症風險。

特區政府在《健康澳門藍圖》中提出透過制訂健康政策、構建健康環境、協助居民實踐健康行為等方式來預防慢性病的發生和發展。衛生局正推進慢性病管理質量指標，包括規範糖尿病、高血壓、高脂血症、肥胖或超重等主要慢性病的診斷標準和治療指引，以落實慢性病規範化管理，同時加強醫療人員的專業培訓和持續教育，提升診治服務水平，為居民提供適切醫療服務，並制定“常見慢性病篩查建議”，建議 18 歲或以上人士每年至少測量 1 次血壓和體重質量指數（BMI），40 歲或以上人士每 3 年至少測量 1 次血糖和血脂。

衛生局提醒，有糖尿病家族史、高血壓、高膽固醇、肥胖或超重、長期缺乏運動等人士較易患上糖尿病。呼籲居民應正確認識糖尿病，養成 3 低 1 高（低脂肪、低糖、低鹽及高纖維素）的健康飲食習慣，保持運動（每星期至少 5 天進行 30 分鐘或以上中等強度運動），建立健康的生活模式，定期體檢，積極進行健康管理，做自己健康的第一責任人。

為提升居民對糖尿病的關注及推廣健康飲食，衛生局於 11 月 1 日至 12 月 31 日期間舉辦“健康飲食我自煮”烹飪短片分享活動。活動歡迎 16 歲或以上的澳門居民參加，參加者需按照衛生局提供的 20 條健康菜式教學短片，選擇其中一道親自烹煮，並將過程錄製成 30 至 120 秒的短片，連同所需資料發送至“活力健康站” Facebook 專頁。經局方核實後發佈的短片，參加者需將其分享至個人 Facebook 專頁，並設定為公開及標籤活力健康站。截至 2024 年 12 月 31 日中午 12 時，獲得最多點讚的首 10 條烹飪短片，將可獲得豐富獎品。

圖片說明：

主動健康管理系列

衛生局
Serviços de Saúde

18歲或以上人士

至少每年一次
測量血壓和體重
質量指數 (BMI)

40歲或以上人士

至少每3年一次
測量血糖、血脂

**趨吉避凶有妙法
控制慢病有辦法**

忌 諱疾忌醫

常見慢性病的查建連

1. 主動健康管理 - 常見慢性病篩查建議



"健康飲食我自煮"烹飪分享活動

為了促進健康、降低患上肥胖和糖尿病等疾病的風險，衛生局現推出"健康飲食我自煮"烹飪短片分享活動，鼓勵居民在家烹飪健康菜色，分享到指定社交平台更有機會獲得豐富獎品!

活動日期: 2024年11月1日12:00至2024年12月31日12:00

活動對象: 16歲或以上澳門居民，每人只限參加一次

參加方法:
錄製烹調20道健康菜式其中一道，將片長30至120秒的短片連同所需資料一同發送到"活力健康站" Facebook專頁，詳情可參閱活動章程。

活動獎勵:
截至2024年12月31日中午12:00獲得最多點讚的10條烹飪短片，按點讚數排名可分別獲得**煮食電器**和**超市禮券**。

查詢電話: 8504 1491或8504 1461。

10選健康中餐
10選健康西餐
活動章程

2. "健康飲食我自煮"烹飪分享活動海報



3. 在社區舉辦的活動設置攤位為居民提供血糖檢測