

慢性非傳染病 簡訊

澳門特別行政區政府 慢性病防制委員會

編輯小組

主編：陳丹梅

編輯：李蕙姬、黃子亮、陳冠衡、
湯賽君、馮金玉、李灝敏、
李荔鋒、盧康莉

傳真：(853) 2853 3524

電郵：ncdmacao@ssm.gov.mo

網址：<http://www.ssm.gov.mo>

地址：澳門新口岸宋玉生廣場 335
至 341 號獲多利中心七樓

慢性非傳染病簡訊第 8 期

(本期共 9 頁)

2019 年 2 月出版

本簡訊所載資料僅供參考，
版權和其他知識產權屬於有關擁
有人，並由有關擁有人保留。

如有垂詢及賜教，或欲定期
收取或停止收取本簡訊，請電郵
至 ncdmacao@ssm.gov.mo，
謝謝！

此外，本簡訊亦會長期存放
在衛生局網站，歡迎到
<http://www.ssm.gov.mo> 網頁
瀏覽。

目錄

疾病消息 1

糖對健康的危害 (上) ----- 1

危險因素情報 2

四十年內兒童和青少年的肥胖人數增加十倍----- 2

慢性病患者冬季運動十大注意事項----- 5

均衡飲食是健康之本，「食得健康」餐廳計劃----- 6

本地動態 7

慢性病防制委員會舉行 2018 年第二次工作會議 ----- 7

推廣「慢性病自我管理」----- 7

2018「肺功能檢測週」近六百名居民踴躍參與----- 8

「步出健康」帶動居民培養良好習慣----- 8

失智症工作組舉辦多項社區活動----- 9

「關注血壓 愛護心臟」宣傳活動 ----- 9

疾病消息

多種慢性病

糖對健康的危害 (上)

專家認為，糖的攝入是導致肥胖和許多慢性疾病的主要原因。以下 11 個原因告訴你為什麼吃太多的糖對健康有害，因為篇幅所限，本期先討論其中 5 項糖對健康的危害。

1. 導致體重增加

全世界肥胖率正在上升，攝取過多添加糖，尤其是含糖飲料，被認為是主要原因之一。汽水、果汁和台式茶等飲料一般含有果糖(一種簡單的糖)。過量果糖會導致對瘦素 (leptin) 的抵抗，瘦素是一種調節飢餓並告訴您身體停止進食的重要荷爾蒙¹。含糖飲料不會抑制你的飢餓感，只提供很容易被快速消耗的液體卡路里，導致體重增加。研究一致表明，飲含糖飲料(如蘇打水或果汁)的人比不喝的人體重更高²。此外，飲用大量含糖飲料會增加內臟脂肪含量，內臟脂肪是一種與糖尿病和心臟病等疾病相關的深層腹部脂肪³。

2. 增加患心臟病的風險

高糖飲食與許多疾病的風險增加有關，包括心臟病，全球死亡的頭號原因。有證據顯示，高糖飲食會導致肥胖，炎症和增加甘油三酯、血糖和血壓的水準，這些都是導致心臟病的危險因素。一項針對超過 3 萬人的研究發現，那些從添加糖中攝取 17-21% 卡路里的人比從添加糖只攝取 8% 卡路里的人死於心臟病的風險高出 38%⁴。

3. 與痤瘡有關

含糖食物會迅速刺激血糖和胰島素水準，導致雄激素分泌增加，造成油脂分泌和發炎，引起痤瘡⁵。一項針對 2,300 名青少年的研究發現，經常食用添加糖的人患痤瘡的風險增加 30%⁶。

4. 增加患糖尿病的風險

肥胖通常是由攝入過多糖引起，被認為是糖尿病最強的危險因素⁷。長時間的高糖消耗會導致對胰島素的抵抗。胰島素抵抗會導致血糖水準升高，並大大增加患糖尿病的風險。一項超過 175 個國家組成的人口研究發現，每天消耗 150 卡路里糖，或每天喝 1 罐蘇打水，患糖尿病的風險增加了 1.1%⁸。

5. 增加患癌症的風險

高糖飲食會導致肥胖，從而顯著增加患癌症的風險。高糖飲食也會增加體內炎症，並可能導致胰島素抵抗，這兩者都會增加癌症風險。一項針對超過 43 萬人的研究發現，糖攝入量增加患食管癌、胸膜癌和小腸癌的風險⁹。另一項研究顯示，每週食用甜麵包和餅乾 3 次以上的女性患子宮內膜癌的可能性是每週食用這些食物少於 0.5 次女性的 1.42 倍¹⁰。關於添加糖攝入與癌症之間聯繫的研究正在進行中，需要更多的研究來充分理解這種複雜的關係。

過量添加糖會有損健康，您應該儘量減少糖的攝取。根據美國人飲食指南建議，添加糖應低於總熱量的 10%，以總熱量為 2000 卡路里為例，每天不攝取超過 50 克

添加糖，即 10 茶匙，而世界衛生組織則認為最好應該要低於總熱量的 5%，以總熱量 2000 卡路里為例，亦即不超過 25 克（5 茶匙）。

參考資料：

1. Vasselli JR, Scarpace PJ, Harris RB, et al. Dietary components in the development of leptin resistance. *Adv Nutr.* 2013 Mar 1;4(2):164-75.
2. Malik VS1, Pan A, Willett WC, et al. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2013 Oct;98(4):1084-102.
3. Amato MC, Guarnotta V, Giordano C. Body composition assessment for the definition of cardiometabolic risk. *J Endocrinol Invest.* 2013 Jul-Aug;36(7):537-43.
4. Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, et al. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults. *JAMA Intern Med.* 2014 Apr;174(4):516-24.
5. Kucharska A, Szmurło A, and Sińska B. Significance of diet in treated and untreated acne vulgaris. *Postepy Dermatol Alergol.* 2016 Apr; 33(2): 81–86.
6. Aksu AE, Metintas S, Saracoglu ZN, et al. Acne: prevalence and relationship with dietary habits in Eskisehir, Turkey. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2012 Dec;26(12):1503-9.
7. Wu YL, Ding YP, Tanaka, et al. Risk Factors Contributing to Type 2 Diabetes and Recent Advances in the Treatment and Prevention. *Int J Med Sci.* 2014; 11(11): 1185–1200.
8. Basu S, Yoffe P, Hills N et al. The Relationship of Sugar to Population-Level Diabetes Prevalence: An Econometric Analysis of Repeated Cross-Sectional Data. *PLoS One.* 2013; 8(2): e57873.
9. Nataša T, Li J, Amanda J. et al. Sugars in diet and risk of cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *Int J Cancer.* 2012 Jan 1; 130(1): 159–169.
10. Friberg E, Wallin A, Wolk A. Sucrose, high-sugar foods, and risk of endometrial cancer--a population-based cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2011 Sep;20(9):1831-7.

健康聚焦

- 糖如煙草一樣可引起多種慢性病。
- 大家應控制每天的糖攝取，成人每天應以 25 克（5 茶匙）為上限。兒童更應按每天的總熱量需求按比例調整糖攝取量。

危險因素情報

四十年內兒童和青少年的肥胖人數增加十倍

根據倫敦帝國理工學院和世界衛生組織領導在《柳葉刀》(*Lancet*) 發表一項新研究顯示，過去 40 年中，世界各地 5 至 19 歲肥胖兒童和青少年人數增加了 10 倍。如果此趨勢繼續下去，到 2022 年，兒童和青少年肥胖人數將超過體重不足人數。

這項研究分析了 1975 至 2016 年世界各地對近 1.3 億 5 歲以上人群的身體質量指數及肥胖症的變化趨勢。1975 年，世界兒童和青少年的肥胖率不到 1% (相當於 500 萬名女童和 600 萬名男童)；到 2016 年，全世界有 5000 萬名女童和 7400 萬名男童患有肥胖

症，比 1975 年女童和男童的肥胖率分別增加 6% 和 8%。

在中國，北京大學公共衛生學院和聯合國兒童基金會聯合發佈《中國兒童肥胖報告》指 1995 年至 2014 年 7~18 歲城市男生超重及肥胖檢出率的變化，兒童肥胖已呈流行趨勢，特別是在農村學生中增加迅速，如下表：

中國		超重及肥胖%	
年份		1995 年	2014 年
男	城市	8.4	28.2
	農村	2.7	20.3
女	城市	5.6	16.4
	農村	2.9	12.8

在台灣地區，衛生福利部國民健康署的《國民中學學生健康行為調查報告》在 2006 年至 2016 年台灣國中學童超重和肥胖率為 24.1% 下降至 23.4%，男生由 29.6% 下降至 26.8%，女生由 18.1% 上升至 20.0%。

台灣地區		超重及肥胖%	
年份		2006 年	2016 年
男		29.6	26.8
女		18.1	20.0
合計		24.1	23.4

在香港，衛生署學生健康服務的數據顯示，小學生和中學生超重和肥胖的比例由 1996/1997 學年的 15.0% 上升至 2016/2017 學年的 18.4%。在澳門，衛生局的《澳門小一學生體重監測報告》小一學生肥胖率由 1998/1999 學年 9.9% 上升至 2015/2016 學年的 12.5%。

地區		超重及肥胖%	
香港		15.0	18.4
		(1996/1997 學年)	(2016/2017 學年)
澳門		9.9	12.5
		(1998/1999 學年)	(2015/2016 學年)

導致肥胖率上升的食品行銷、政策、價格

研究論文的主要撰寫人，帝國理工公共衛生學院的 Majid Ezzati 教授說：“過去四十年中，兒童和青少年的肥胖率在全球飆升，這些令人擔憂的趨勢體現了全球各地食品行銷和政策的影響，預示著一代兒童和青少年會成長為肥胖者，面臨糖尿病等疾病的更大風險。我們要設法在家庭和學校，特別是在貧困家庭和社區，更多地提供營養豐富的健康食品，並通過法規和稅收來防止兒童遭受不健康食品的影響。”

研究論文的作者們指出，這可能表明高能量食品，特別是高度加工的碳水化合物消費增加，由此導致體重增加和終身不良健康結果。

圖一、世界衛生組織對終止兒童肥胖的 6 大建議



目前具備減少兒童和青少年肥胖解決方案

世界衛生組織公佈了《終止兒童肥胖實施計畫》的摘要。該計劃就遏制兒童和青少年肥胖的有效行動向各國提供明確的指導，並呼籲一線衛生保健工作者積極識別和管理超重或肥胖兒童。

世界衛生組織鼓勵各國努力，開展應對當前增加兒童肥胖機會的各種環境。國家應特別致力於減少對廉價、超加工、高熱量和營養欠佳食品的消費。此外，還應該通過積極的娛樂和體育運動來促進更多地參與身體活動，減少兒童用於視屏和久坐型休閒活動的時間（詳見圖一）。

參考資料：

1. 2017. 世界衛生組織 . Available at: <http://www.who.int/zh/news-room/releases/8>
2. 台灣衛生福利部國民健康署,《105 年度國民中學學生健康行為調查報告》
3. 台灣衛生福利部國民健康署,《民國 95 年國民中學學生健康行為調查報告》
4. 香港衛生防護中心, 2018. 非傳染病直擊《肥胖：一個重量級的健康問題》
5. 馬冠生, 2018. 《中國兒童肥胖報告》，中國：北京大學公共衛生學院和聯合國兒童基金會
6. 澳門衛生局,《澳門小一學生體重監測報告 1998-2013》
7. 澳門衛生局,《澳門小一學生體重監測報告 2015/2016》

健康聚焦

- 兒童和青少年肥胖在亞洲華人地區已有明顯上升趨勢。
- 世界衛生組織促請各國正視兒童和青少年肥胖問題，呼籲一線衛生保健工作者積極識別和管理超重或肥胖兒童。

慢性病患者冬季運動十大注意事項

世界衛生組織建議成人每週至少做 150 分鐘中等強度有氧運動，如慢跑、快步走、騎單車、慢速游泳等等。適量運動會對身體帶來莫大的益處，然而冬季天氣寒冷，為避免慢性病病情惡化，冬季運動應注意以下 10 點：

1. 宜日出後再進行戶外運動：

冬天早上較寒冷，易引起感冒，低溫又會使血管收縮、血壓上升，易誘發心腦血管疾病。因此，冬天應在太陽升起，溫度升高後才進行戶外運動，如遇上嚴寒天氣、大霧或雨天，不適宜戶外運動，應轉做室內運動。

2. 做運動前要做足夠的熱身：

冬天天氣寒冷，血管收縮、肌肉和韌帶比較緊，快速用力運動有機會造成肌肉拉傷、韌帶撕裂、嚴重時甚至骨折。因此，做運動前必須充足熱身，例如跑步前可做 3 至 5 分鐘原地小跑步、高抬腿等；游泳前可以做雙手模擬划水動作等，直至身體微微出汗，再配合伸展運動數分鐘。充足的暖身運動可增加肌肉和關節血流量，減少運動受傷。

3. 穿著合適的防寒衣物：

保暖是很重要的，既可促進血液循環，亦可防止皮膚凍傷破裂。運動時應隨著氣溫的變化來穿脫衣物，可採用多層次穿著的方法，例如裡面穿速乾的排汗衣，中間穿保暖的抓絨衣、外面穿防風的外套，這樣方便熱了可以立即脫掉、冷了可以再穿上。亦要保護好頭和手腳，可穿戴帽子、手套和襪。

4. 選擇合適的運動種類：

由於冬天寒冷，鍛鍊爆發力的無氧運動容易引起身體不適，對於慢性病患者，運動時更適宜選擇一些動作幅度較小、熱量消耗

較大的有氧運動，例如慢跑、快步走、騎單車、伸展操、瑜伽、太極拳等有氧運動，既可燃燒體內脂肪，又可鍛鍊平衡力，增強身體的肌肉力量和柔軟度。

5. 運動強度切勿過強：

冬天寒冷，會使血管收縮，增加心腦血管意外，寒冷空氣會刺激呼吸道黏膜，誘發慢性呼吸道疾病發作。慢性病患者應注意避免進行過度劇烈的運動，運動時心跳宜控制在最大心跳（220-年齡）的 80% 內，亦要意注呼吸頻率不要增加過快，只要達到有點喘、可接受的範圍即可。對於關節力量較差人士，應選擇較低強度的運動，循序漸進。

6. 冬天不宜空腹運動：

清晨人體血液粘滯，血糖偏低，加上冬天氣溫低，血管收縮等因素，空腹運動可能誘發低血糖發生，特別是糖尿病患者。故清晨起床後應適當飲水，進食少量易消化食物後再運動，而糖尿病患者更要隨身攜帶含糖食物，以備不時之需。進餐後亦不宜馬上運動，應休息 1 小時或以上，讓胃內容物消化後再運動，以免造成胃部不適。

7. 每次運動要持續 30 分鐘：

冬天運動頻率應為每星期 5 天，每次運動持續 30 分鐘或以上，鍛鍊時間過長或過短皆不適宜。鍛鍊時間過長，會增加運動傷害發生機會，鍛鍊時間過短，則達不到運動預期效果。平均每日做 30 分鐘左右的運動就剛剛好，而且可以達到世界衛生組織建議每星期 150 分鐘運動的最低要求。

8. 運動後要做足夠冷身運動：

任何時候運動後，切勿立即站立或坐下，應做 5 至 10 分鐘以上的冷身運動，包

括慢走和伸展運動等，目的是讓身體由運動狀態逐漸回復至靜止狀態，這樣可以令四肢的大量血液流回心臟，以保證重要臟器如腦部的供血，伸展四肢亦可加速代謝產物的排除，包括乳酸等，既可促進體力恢復，亦可減少運動後的肌肉酸痛。

9. 運動結束後做好保暖：

冬天運動停止後，體溫驟降，而且毛孔擴張，出汗較多，衣服濕透，此時若繼續吹冷風，很容易受寒，故運動後應儘快更換全身衣服，以防受寒感冒。運動後亦不可馬上洗熱水澡，因運動過程中全身血管持續擴張，馬上洗熱水澡可能會進一步加劇周邊血管擴張，導致重要臟器血液回流減少，如腦部供血不足，造成頭暈，因此宜冷身運動 10

分鐘以上後再洗澡。

10. 結伴運動相互照應：

冬天戶外運動應避免單獨一人，宜儘量攜伴一起運動，既可增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧。一旦自己或身邊的人出現頭痛、頭暈、胸痛、心悸、噁心、嘔吐等不適症狀，要立刻停止運動。若症狀嚴重或不能緩解，應儘快就醫，以免造成意外。

健康聚焦

- 規律運動好處多，成人每週應做 150 分鐘中等強度有氧運動。
- 慢性病患者應按力而為，除注意上述要點，有需要時更應諮詢醫護人員的專業意見。

均衡飲食是健康之本，「食得健康」餐廳計劃

為了讓市民在外出用膳時有更營養和符合健康的選擇，因此，透過建立健康飲食的環境，以利促進和維護市民的健康，改善市民的健康狀況，預防慢性疾病的發生，本局落實推出了「食得健康」餐廳計劃，與飲食業界攜手開展一場健康飲食革命，促進澳門居民健康。首階段向各餐廳食肆推廣「少鹽、少糖、少脂肪及多蔬果和全穀」的飲食理念，並向他們介紹「食得健康」餐廳計劃的內容，於 6 月期間舉辦 3 場介紹會共 80 多間餐廳及食肆約 200 多人參加。

第二階段的招募計劃已於 9 月開始，有興趣參加計劃的餐廳或食肆可瀏覽以下網址：

<https://www.ssm.gov.mo/apps1/healthyating/ch.aspx#clg14420>

疾病預防控制中心慢性非傳染病委員會秘書處

地址：澳門新口岸宋玉生廣場 335-341 號獲多利中心七樓

辦公時間：週一至週四 09:00-13:00, 14:30-17:45；週五 09:00-13:00, 14:30-17:30

申請方式：填妥申請表格連同檔以電郵、郵遞、傳真或親臨方式送遞交

查詢電話：8504 1449 或 8504 1437

電郵：ncdmacao@ssm.gov.mo

傳真：2853 3524

本地動態

慢性病防制委員會舉行 2018 年第二次工作會議

慢性病防制委員會於9月24日舉行2018年第二次工作會議，由慢性病防制委員會主席、社會文化司譚俊榮司長致詞，衛生局李展潤局長主持會議，癌症工作組、心血管疾病工作組、糖尿病工作組、慢性呼吸道疾病工作組、失智症工作組、健康飲食工作組和秘書處匯報了2018年工作進度及計劃2019年工作。



譚俊榮司長致詞時表示，慢性病防制委員會多年來，一直維持政府主導、多部門合作、全社會參與的工作機制，優先針對本澳高發的慢性病，對全民開展整個生命週期的健康教育和宣傳、對高危人群倡導和開展早期篩查、加強患病人群的自我健康管理及早診早治，實現三級預防的目標，致力減低慢性病對市民的健康威脅。

為使慢性病防制工作更具成效，各部門緊密合作，從源頭減少慢性病，以「健康促進」為切入點，加強與健康城市委員會的協作，帶動全民持續實踐健康生活方式，在決定健康因素的不同層面開展工作，共同營造更多有利的健康環境和文化。委員會於2018上半年舉辦了全民「步出健康活動」、「周圍血管病篩查先導計劃」及「哮喘日宣傳教育」等活動；下半年亦推出「食得健康」、「世界糖尿病日系列推廣活動」、「肺功能檢測週」等多項預防活動，鼓勵市民走向健康生活，提高預防意識，促進市民健康和減低慢性病的發生。希望全社會齊心合力維護健康，讓市民生活得更健康更幸福，共建「健康澳門幸福家園」。

推廣「慢性病自我管理」

衛生局和慢性病防制委員會持續與社會工作局、長者書院和工聯職業技能培訓中心合作，提升市民自我管理的知識和技巧，於2018年1月至10月期間舉辦了11班「慢性病自我管理工作坊」，共147名市民參與；於7月至10月期間合辦了10場「掌管您的健康」講座，共有552名市民參與。同時，順利舉辦第六期「慢性病自我管理課程」組長培訓工作坊，22名組長學員完成培訓。

2018 「肺功能檢測週」



詢服務，以提高居民對慢性阻塞性肺病的關注。活動反應熱烈，近 600 百名澳門居民參與。

近六百名居民踴躍參與

2018 年 11 月 21 日是「世界慢性阻塞性肺病日」，主題為 “Never Too Early, Never Too Late”，意思是永遠也不會太早，永遠也不會太遲。希望結合健康護理專業人士與病患團體的力量，喚起全球關注和加深瞭解慢性阻塞性肺病，積極防治。

為響應此紀念日，衛生局及慢性病防制委員會於 2018 年 11 月 19 至 23 日聯同澳門工人醫療所、澳門街坊會聯合總會、鏡湖醫院及科大醫院舉辦「肺功能檢測週」活動。在全澳設 6 個「肺功能檢測站」，為有危險因素的澳門居民提供免費的肺功能檢測及諮詢服務。

「步出健康」帶動居民培養良好習慣

由健康城市委員會、慢性病防制委員會合辦的「活力健康站 - 步出健康」已於 10 月 7 日假松山市政公園完成 2018 年度最後一場健步活動。8 場不同宣傳主題的健步活動，傳遞多項健康訊息，帶動居民共同培養良好習慣，實踐健康生活模式。

超過 2200 名本澳居民活動前後在手機應用程式註冊成為活力健康站會員，網上填寫飲食問卷和定期接收衛生局發出的健康資訊。詳情可瀏覽衛生局手機應用程式內之“活力健康站”或互聯網專頁。

<http://www.ssm.gov.mo/healthclub2018>



失智症工作組舉辦多項社區活動

衛生局為響應國際失智症協會的呼籲，加強失智症的宣傳推廣工作，提升大眾對失智症的認知與關注。今年世界失智症月主題為 "Every 3 seconds"，意即每3秒全球就新增1名失智症患者。

2018年全球已有超過5000萬名失智症患者。社會文化司轄下衛生局及社會工作局聯同澳門失智症協會以及全澳多個社團共同於2018年10月27日舉辦「健康澳門、幸福家園 - 共建失智症友善社區」國際論壇，以加強醫療和社服界別的專業人員對構建失智症友善社區及本地失智症服務的認識。

是次論壇邀請到國際失智症協會的代表，以及來自廣州、香港和澳門的專家學者和服務提供者作專題演講及本地失智症工作分享。是次論壇吸引超過300名人士參加。



「關注血壓 愛護心臟」宣傳活動

為促進本澳居民的健康及響應9月29日「世界心臟日」及10月8日「全國高血壓日」，衛生局及慢性病防制委員會於10月6日下午3時至5:30假黑沙環衛生中心舉辦「關注血壓 愛護心臟」宣傳活動。



活動當天，由慢性病防制委員會之心血管疾病工作組專業代表吳寶群醫生及徐松波醫生分別主講「預防猝死」、「預防心血管病由健康生活做起」等專題講座，讓居民認識有關高血壓、猝死及預防心血管疾病等重要健康知識，透過即場的多項健康檢測(如：血壓、血脂、血糖、身體質量指數及體脂)及健康諮詢等，使居民即時瞭解及關注自己的健康狀況，並及早能作好自我健康管理，防治心血管疾病。由於活動內容十分豐富，反應熱烈，吸引了不少本澳運動員及居民前來參與，活動現場共進行了250人次身體檢查。

預防慢性病 由健康生活做起