

慢性非傳染病 簡訊

編輯小組

主編：陳丹梅

編輯：李蕙姬、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 9 期

(本期共 8 頁)

2019 年 7 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

全球慢性非傳染病概況 2018 -----	1
糖對健康的危害 (下) -----	2

危險因素情報

兒童使用電子屏幕的時間建議 -----	3
哮喘患者在日常生活中控制哮喘的注意事項 -----	4
失智症患者的認知訓練 -----	5

本地動態

2019 世界癌症日戶外宣傳活動 -----	5
慢性病防制委員會舉行 2019 年第一次工作會議 -----	6
預防糖尿病講座 -----	6
預防心血管疾病講座 -----	7
為博企員工舉辦健康飲食講座 -----	7
失智症防治的宣傳和交流活動 -----	8

疾病消息

多種慢性病

全球慢性非傳染病概況 2018

慢性非傳染病是全球首要死因，是 21 世紀主要健康挑戰之一。2018 年 9 月世界衛生組織 (WHO) 發佈了第三份《非傳染病國家概況》，公佈每個成員國非傳染病的最新數據，主要呈現了非傳染病的死亡率、危險因素盛行率、防制非傳染病國家系統的應對能力。在全球監測框架的國家目標基礎上，追蹤成員國將在 2025 年實現九項全球目標進展情況。

這份報告指出全球非傳染性疾病的負擔仍然高得令人無法接受。2016 年全球 5,700 萬死亡人數中，死於非傳染性疾病約 4,100 萬 (約佔總死亡數 71%)；其中約有 1,500 萬人死於 30 至 70 歲屬過早死亡。2016 年四大非傳染性疾 (癌症、心血管疾病、糖尿病和慢性呼吸道疾病) 過早死亡風險下降到 18%，比 2010 年相對減少 6%。

雖然已觀察到一些風險因素盛行率有所下降，但進展情況仍參差不齊。如果這樣的趨勢繼續下去，全球目標將難以達成。這份報告顯示關鍵行為風險因素包括有害使用酒精、吸煙、飲食行為和身體活動不足的更新國家可比估計。2016 年每名 15 歲及以上的人士有害使用酒精估計為 6.4 升純酒精。全球身體活動不足在過去 15 年至現在並沒有減少，超過四分之一 (28%) 18 歲及以上的人未達世界衛生組織對身體活動的建議。全球吸煙率從 2000 年的 27% 下降到 2016 年的 20%。2015 年血壓升高的盛行率為

22%，有四分之一男性和五分之一女性血壓升高。2014 年血糖升高的盛行率為 9%，糖尿病患者的人數幾乎是 1980 年的四倍。2016 年 18 歲或以上人士肥胖約有 6,500 百萬人，全球肥胖盛行率為 13%，比 1975 年肥胖盛行率幾乎增加三倍。

報告中的國家系統應對部分強調了國家已準備有效地識別患上非傳染性疾病風險的人並管理現有非傳染性疾病患者，不到五分之一的國家提供了有關接受藥物治療和諮詢措施來預防心臟病發作和中風的高危人群比例的數據。2017 年約有三分之一的國家報告超過 50% 的醫療機構為心臟病發作和中風的高風險患者提供心血管疾病分層管理，只有三分之一 (35%) 的國家普遍地提供非傳染性疾病所有必需的藥物和技術。

《非傳染病國家概況 2018》詳細說明截至 2017 年的國家目標，最常見設定的目標是煙草 (57% 的國家)，缺乏身體活動 (51% 的國家) 和肥胖 (50% 的國家)，37% 的國家沒有設定符合全球監測框架的目標，另外 11% 的國家在 9 個目標中設定的目標不到 5 個。

健康聚焦

- 2018 年非傳染病概況反映實現全球目標進展不足，呼籲各國有必要加強行動。

參考資料：世界衛生組織

<https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>

糖對健康的危害 (下)

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。因為篇幅所限，上期已討論其中 5 項糖對健康的危害，本期討論餘下的 6 項危害，告訴你為什麼吃太多的糖對健康有害。

6. 增加患抑鬱症的風險

健康飲食可以幫助改善情緒，蛋糕和含糖飲料等高糖和加工食品可能會增加患抑鬱症的風險^{1,2}。研究人員認為，血糖波動，神經遞質失調和炎症都可能是糖對心理健康產生不利影響的原因³。

7. 加速皮膚老化

糟糕的食物會加重皺紋並加速皮膚衰老過程。晚期糖基化終產物 (AGEs) 是由體內糖和蛋白質之間反應形成的化合物。食用含有高濃度碳水化合物和糖的飲食會導致 AGEs 產生，可能會導致皮膚過早衰老。AGEs 會破壞膠原蛋白和彈性蛋白，這些蛋白質有助於皮膚伸展並保持其年輕的外觀。一項研究指女性攝入更多碳水化合物 (包括添加糖) 的外觀比在高蛋白和低碳水化合物飲食中的女性有更多皺紋⁴。

8. 加速細胞老化

端粒 (Telomere) 是在染色體末端發現的結構，是保留部分或全部遺傳信息的分子。端粒充當保護帽，防止染色體惡化或融合在一起。隨著年齡增長，端粒會自然縮短，導致細胞老化和發生故障。儘管端粒縮短是衰老的正常部分，但不健康的生活方式可以加速這過程。高糖攝取已被證明可加速端粒縮短，從而加快細胞衰老⁵。一項針對 5,309 名成年人的研究顯示，經

常飲含糖飲料與較短的端粒長度和過早的細胞衰老有關。事實上，每天飲一罐 (約 590 毫升) 的含糖蘇打水會加快衰老 4.6 年，與其他變量無關⁶。

9. 消耗你的能量

添加糖含量高的食物會迅速刺激血糖和胰島素水平，從而增加能量，但是短暫的上升。裝載糖但缺乏蛋白質、纖維或脂肪的產品會導致短暫的能量提升，隨後血糖急劇下降，通常被稱為崩潰⁷。持續的血糖波動會導致能量水平的重大波動⁸。為避免這種能量消耗循環，應選擇低添加糖且含豐富纖維的碳水化合物。將碳水化合物與蛋白質或脂肪配對是另一種保持血糖和能量水平穩定的好方法。例如，吃一把蘋果和少量杏仁是一種很好的零食，可以長時間保持一致的能量水平。

10. 導致脂肪肝

大量攝入果糖一直與脂肪肝風險增加有關。果糖幾乎完全被肝臟分解，在肝臟中，果糖被轉化為能量或以肝糖儲存。大量添加糖會增加肝臟負擔，導致非酒精性脂肪性肝病 (NAFLD)，是一種以肝臟脂肪堆積過多為特徵的疾病⁹。一項針對超過 5,900 名成年人的研究顯示，每天飲含糖飲料的人患 NAFLD 的風險比不飲含糖飲料的人高出 56%¹⁰。

11. 其他健康風險

除了上面列出的風險，糖可以通過無數其他方式傷害您的身體。研究發現過多添加糖會影響牙齒健康、導致記憶力受損、增加罹患腎臟疾病、痛風和失智症的風險。

過量添加糖會有損健康，應儘量減少糖的攝取。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。而世界衛生組織認為最好應低於總熱量的 5%，以總熱量 2000 卡路里為例，即每天不超過 25 克(5 茶匙)。

參考資料：

1. Guo X, Park Y, Freedman ND, et al. Sweetened beverages, coffee, and tea and depression risk among older US adults. *PLoS One*. 2014 Apr 17;9(4):e94715.
2. Akbaraly TN, Brunner EJ, Ferrie JE, et al. Dietary pattern and depressive symptoms in middle age.
3. Kivimäki M, Shipley MJ, Batty GD, et al. Long-term inflammation increases risk of common mental disorder: a cohort study. *Br J Psychiatry*. 2009 Nov;195(5):408-13.
4. Cosgrove MC, Franco OH, Granger SP, et al. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women. *Am J Clin Nutr*. 2007 Oct;86(4):1225-31.
5. Dongyeop Lee, Hwang W, Artan M, et al. Effects of nutritional components on aging. *Aging Cell*. 2015 Feb; 14(1): 8–16.
6. Leung CW, Laraia BA, Needham BL, et al. Soda and Cell Aging: Associations Between Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Leukocyte Telomere Length in Healthy Adults From the National Health and Nutrition Examination Surveys. *Am J Public Health*. 2014 December; 104(12): 2425–2431.
7. Spruijt-Metz D, Belcher B, Anderson D, et al. A high sugar, low fiber meal leads to higher leptin and physical activity levels in overweight Latina females as opposed to a low sugar, high fiber meal. *J Am Diet Assoc*. 2009 Jun; 109(6): 1058–1063.
8. O'Reilly GA, Belcher BR, Davis JN, et al. Effects of high sugar and high fiber meals on physical activity behaviors in Latino and African American adolescents. *Obesity (Silver Spring)*. 2015 Sep; 23(9): 1886–1894.
9. Jensen T, Abdelmalek MF, Sullivan S, et al. Fructose and sugar: A major mediator of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*. 2018 May;68(5):1063-1075.
10. Ma J, Fox CS, Jacques PF, et al. Sugar-sweetened beverage, diet soda, and fatty liver disease in the Framingham Heart Study cohorts. *J Hepatol*. 2015 Aug;63(2):462-9.

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

兒童使用電子屏幕的時間建議

在現今電子世代中，充滿了各式各樣的電子屏幕產品 (如：智能手機、平板化電腦等)，為不少家長用作安撫孩子情緒及娛樂的「電子奶嘴」，惟不少研究指出，過量使用電子屏幕，除增加兒童眼部疾病的風險，也造成多方面的負面影響，主要包括減少體能活動量、導致肥胖、影響骨骼和視力發育、阻礙動作技能和語言發展、養成不良飲食習慣、模仿不當行為，以及影響睡眠、專注力、社會及溝通能力等。

幼兒期是人生發育成長及養成良好習慣的重要時期。世界衛生組織建議避免兩歲以下幼兒使用電子屏幕，倡議兒童應養成良好生活習慣，多做體能活動及有充足睡眠，預防將來出現肥胖及疾病。

年齡組	兒童使用電子屏幕的時間建議
2 歲或以下	避免使用。
2 歲至 5 歲	每天累積時間不超過 1 小時
5 歲至 18 歲	每天累積時間不超過 2 小時

參考資料：

1. <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
2. <https://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/quq-indiq-hb~inactivity>
3. <https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/bf5f3e0045d0b6eda24fae9f9859b7b1/OPALscreenfactsheet-sss-20110217.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-bf5f3e0045d0b6eda24fae9f9859b7b1-mHFAVZ>

健康聚焦

- 世界衛生組織建議倡議兒童應養成良好生活習慣，多做體能活動及有充足睡眠；並避免兩歲以下幼兒使用電子屏幕，預防將來出現肥胖及疾病

哮喘患者在日常生活中控制哮喘的注意事項

- 掌握哮喘的正確知識，認識環境中容易引發哮喘的因素，且盡量避免接觸；
- 了解治療哮喘的各種藥物及其副作用，且能正確地使用藥物。
- 隨身攜帶支氣管擴張劑，以備不時之需。
- 每天記錄哮喘日誌。
- 用量呼吸儀器所測出的早晚尖峰呼氣流速值，作為自我評估哮喘嚴重度及供醫生作治療參考。
- 應隨身攜帶醫院和緊急聯絡人的電話號碼。
- 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。

參考資料：2018 世界哮喘日梁振盛醫生澳門日報專訪

失智症患者的認知訓練

失智症為長者常見的慢性病，以認知功能下降為主，並影響日常生活及自理能力。現時失智症無法根治，以減緩退化為治療目標。當中非藥物治療能讓患者接觸新事物及提供多元化認知刺激，有助建立新的神經連接，重塑大腦功能，從而補償因病變損失的認知功能。

認知功能訓練形式多樣，如：現實導向、懷緬活動、多感官刺激、音樂、藝術、園藝、專注力訓練、手眼協調訓練、日常生活技能訓練等。

為加強對失智症患者及照顧者的支援，2018年於青洲衛生中心成立失智症支援中心，為輕中度失智症患者及其家人提供更全面的支援服務。其中包括失智症患者及照顧者教育訓練課程。課程導師由多職系專業人員組成，包括：醫生、護士、職業治療師、物理治療師、心理治療師、藥劑師、營養師及相關專業人員等。透過健康教育講座，以及提供認知刺激治療、教導帶氧運動、平衡運動等，使患者能維持現存的身體功能，減緩失智症的惡化；同時讓照顧者得到支援，以減輕照顧壓力，並能正面積極地面對問題。期望能通過上述服務，讓患者繼續在熟悉的社區生活，維持良好生活質量。

參考資料: 1. 衛生局 2018年11月30日消息：兒童綜合評估中心及失智症支援中心下月中旬投入使用
2. 2017年世界失智症日濠江日報專訪

本地動態

2019世界癌症日戶外宣傳活動

為呼籲全球重視預防癌症，齊來抗癌，國際抗癌聯盟定了每年的2月4日為世界癌症日，今年主題為「關愛患者，共同抗癌(I am and I will)」。



衛生局響應國際抗癌聯盟，聯同慢性病防制委員、澳門愛心之友協進會、

澳門護士學會於1月5日假黑沙灣祐漢公舉辦戶外防癌宣傳活動，希望透過我們自己和社會各界的共同努力，一起預防和戰勝癌症。



慢性病防制委員會舉行2019年第一次工作會議

委員會於 3 月 8 日舉行本年第一次工作會議，由慢性病防制委員會主席、社會文化司譚俊榮司長主持，工作組和秘書處匯報了 2018 年工作進度及 2019 年工作計劃。

譚俊榮司長表示慢性病防制委員會自 2009 年成立至今已邁向第 10 年，委員會一直以“預防為主”的方針，注重疾病與危險因素干預相結合，強調慢性病的早期發現，重視不同人群的宣傳教育工作，以減輕慢性病流行趨勢及其負擔。多年來全賴歷屆委員不斷努力，共同完善了本澳防制策略。針對本澳主要慢性病及其危險因素舉辦了一系列促使行為改變和



管理健康的活動，包括“自家健康自家管理”、“慢性病自我管理課程”、“大腸癌篩查”、“共建失智症友善社區”等具深遠影響的計劃。2018 年新增並完成面向全民的“步出健康”活動、“114 鬆一鬆先導計劃”和“食得健康”餐廳計劃。此外，委員會定期配合國際組織訂立的世界性紀念日，舉辦一系列營造社會氛圍和社會參與的宣傳活動，如“藍光行動”、“關注血壓愛護心臟宣傳活動”、“共建失智症友善社區”國際論壇等活動。同時，運用大眾媒體如報章、電視、電台和網頁等不同渠道傳播預防訊息，並開發手機應用程式建立互動性的問答比賽和自我評估量表，鼓勵居民參與，積極關注和實踐健康生活。

近年有害酒精使用已成為全球關注的公共衛生問題之一。過量飲酒除了對飲酒者本身健康有直接危害，亦易引起暴力和意外事件，造成飲酒者和他人的傷害和財產損失。委員會特別討論了《酒精飲品控制》的立法準備工作，介紹了酒精飲品的健康危害、各地的控酒策略、澳門酒精使用的現況和立法目的和意向，得到各委員的贊同並提出多項寶貴意見。

預防糖尿病講座

主題	合作機構	場數	日期	對象 (出席人數)
預防糖尿病有辦法	澳門弱智人士家長協進會	1	3 月 29 日	弱智人士及家長 (50 人)
妊娠糖尿病知多少	澳門工會聯合總會 澳門婦女聯合總會	3	5 月 28 日 6 月 11、18 日	準備懷孕或已懷孕婦女及丈夫 (100 人)

慢性病防制委員會屬下糖尿病工作小組於 3 至 6 月期間與澳門多個社團組織合辦多場預防糖尿病講座，詳情如上表。



預防心血管疾病講座



慢性病防制委員會屬下心血管疾病工作小組於3至5月期間與澳門多個社團組織合辦多場預防心血管疾病講座，詳情如下表。

主題	合作機構	場數	日期	對象 (出席人數)
預防心血管疾病由健康生活做起	婦聯樂頤長者日間中心 同善堂長者活動中心 澳門明愛康暉長者日間護理中心	3	5月6日 5月20日 5月22日	長者 (170 人)
正確測量血壓工作坊	澳門街坊會聯合總會青頤長者綜合服務中心及海傍區老人中心	2	5月8日 5月27日	長者 (100 人)
限(減)鹽預防高血壓	澳門街坊會聯合總會綠楊長者日間護理中心 澳門弱智人士家長協進會	2	5月21日 5月24日	長者 (50 人) 弱智人士及家長(50 人)

為博企員工舉辦健康飲食講座



為增強市民對健康、均衡飲食的認識，衛生局代表於今年 3 月 8 日到新濠博亞娛樂有限公司向員工舉辦健康飲食講座。主要內容為食物多樣性、均衡、三低一高等的健康飲食要素，希望透過講座讓市民更容易掌握健康飲食的技巧，慢慢改變和培養健康飲食習慣，從而達到「均衡飲食、食物多樣、積極運動」等健康生活模式，減少患上慢性病的風險。

失智症防治的宣傳和交流活動

失智症工作組代表在 3 月份以海報展示形式於「第 14 屆阿爾茨海默氏症和帕金森症國際



會議 (The 14th International Conference on Alzheimer's and Parkinson's Diseases)」發表兩篇學術論文，與參加會議的 2000 多名醫療專業及研究人員交流本澳防治失智症的工作；並於 4 月 21 日出席廣州老年醫學會議，與參加的 400 多名醫療專業人

員分享構建失智症友善社區澳門的經驗。

同時，在 1 至 6 月進行多項社區宣傳活動，詳見下表：



主題 / 名稱	合作機構	日期	對象 (人數)
失智症友善大聯盟交流會及晚宴	衛生局及社會工作局	1 月 29 日	聯盟代表 (100 人)
「2019 長者生活用品及輔具展覽會」暨養老服務新趨勢分享會 「澳門失智症政策」講座	澳門護老者協會	3 月 8 日	長者及照顧者(100 人)
「構建失智症友善社區醫療人員角色」講座	澳門中山醫學會	3 月 10 日	醫療專業人士(80 人)
「認識失智症」講座 「預防失智症」講座	澳門退休、退役及領取撫恤金人士協會	3 月 13 日 6 月 26 日	退休人士 (各 50 人)
失智症友善大聯盟培訓工作坊	衛生局及社會工作局	4 月份	團體代表 (95 人)
「認識失智症資源」講座	工聯健頤長者服務中心	4 月 13 日	長者及家屬 (180 人)

預防慢性病 由健康生活做起