

# 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：黃穎雯

編輯：陳丹梅、陳冠衡、葉嘉琪、  
李蕙姬、馮金玉、關澤霖、  
湯賽君、李荔鋒、盧康莉

傳真：(853) 2853 3524

電郵：[ncdmacao@ssm.gov.mo](mailto: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 12 期

(本期共 7 頁)

2022 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](mailto: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

癌症篩查因新冠疫情所受的衝擊和影響----- 1

### 危險因素

世界衛生組織建議新冠疫情下的營養指引----- 2

運動有助預防染疫，世衛建議規律運動 ----- 3

### 本地動態

慢性病防制委員會舉行 2021 年首次工作會議----- 4

「妊娠糖尿病知多少」線上講座----- 5

2021 年光影節活動宣傳預防糖尿病----- 5

持續推廣「慢性病自我管理」----- 5

預防心血管疾病的教材----- 6

預防癌症健康教育講座----- 6

「室內鍛鍊，我要挑戰你」網上運動短片競賽----- 6

失智症友善大聯盟線上培訓----- 7

「齊運動 防失智」健腦運動推廣活動----- 7

# 疾病消息

## 癌症

### 癌症篩查因新冠疫情所受的衝擊和影響

新冠疫情(COVID-19)之下世界各地的醫療衛生服務都受到了巨大的衝擊。醫療服務一直專注於防止病毒傳播和極力增加可用病床的數量，癌症服務也受到一定程度的影響。一篇系統綜述研究(systematic review)旨在調查新冠疫情對癌症篩查的影響，在醫學期刊搜索系統 (Medline, Web of Science Core Collection (Indexes=SCIEXPANDED, SSCI, A&HCI Timespan) 和 Scopus) 以關鍵字 (COVID-19 和 cancer screening) 篩選出 800 多篇文章，最後按特定條件納入了 16 篇在 2021 年 1 月或之前發表的英語文章，評估了美國、加拿大、英國、比利時、奧地利、意大利、荷蘭、日本和中國台北等地的乳癌、食道、胃腸和肺癌的篩查計劃，並將疫情的影響分為四個維度：癌症篩查的顯著下降、減少病理樣本和癌症診斷率、增加晚期癌症個案、死亡率和生命損失年數 (YLLs) 等進行分析。

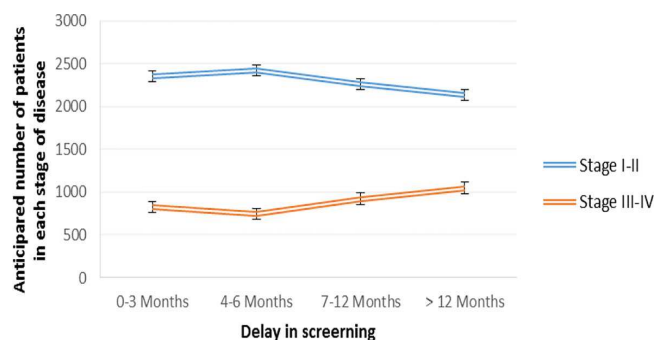
結果發現自疫情開始，居家和限聚令、市民因害怕受感染而不敢前往醫療機構、資源分配政策包括調配人手對抗疫情和暫停癌症服務等措施，令癌症篩查在多個國家/地區明顯受到中斷並產生下列影響：

**1) 篩查服務量減少**-大腸鏡的服務量下降 4%至 75%；胃鏡、前列腺和肺癌篩查

分別下降 57%、74%及 56%；乳房攝影服務量下降 22%至 85%。下解幅度的差距主要和當地新冠感染的流行率相關。

**2) 病理樣本量減少** - 組織病理和細胞學檢查量較過往三年的數量下降 35%至 72%；乳房活檢樣本下降 31%至 71%；大腸活檢樣本下降 33%至 79%；肺活檢樣本下降 47%至 58%。

**3) 癌症確診率減少** - 癌症確診率較過去幾年減少了 39%至 50%，不同部位癌症的確診率減少幅度不同，胃腸道癌症減少了近 50%，乳癌減少了近 10%。確診率除了是因為服務供應量減少，亦因為市民恐怕到醫療機構會減染新冠而減少了參與率。



圖一、不同時間間隔內延遲診斷導致的大腸癌進展

**4) 延遲診斷** - 暫停癌症篩查會延誤癌症診斷，使晚期患者增加。一篇以 3184 名患者為研究對象的調查顯示新冠疫情期間，胃腸道癌症 (包括大腸癌) 的診斷延誤 7-12 個月會令晚期癌症個案增加 3%，

而延誤超過 12 個月會增加 7% 的晚期個案 (圖一)。

**5) 增加癌症死亡率、過早死亡和生命損失年(YLLs) - 延誤診斷的影響不會在近期出現，因此而增加的死亡率和過早死亡 (premature deaths) 可能在五年後出現。** 國際癌症研究機構 (IARC) 預料未來五年四部位癌症的死亡數會增加 5%-17%，分別為乳癌(8%-10%)、大腸(15%-17%)、肺(5%)和食道癌(6%)，因上述癌症而產生的生命損失年將高達六萬 YLLs。

研究顯示短期中斷(3 至 4 個月)癌症篩查不一定會有以上負面後果，但中斷超過 4 個月或更長時間(超過 12 個月)則會延遲診斷和增加晚期個案，晚期癌症需要複雜的照護和更高昂的治療費用，增加病人痛苦和產生嚴重的結果。研究建議地區或國家政府應審視醫療保健的優先次序和重新

分配資源，儘可能維持癌症篩查服務以減少對癌症的影響，亦應考慮提供遠程醫療和外展服務，對市民進行健康教育和鼓勵市民自行採樣和郵寄樣本等方式，務求及時運用科技、智慧醫療和靈活的服務系統，應付未來可能發生的疫症大流行。

資料來源：Alkatout I, Biebl M, Momenimovahed Z, et al. Has COVID-19 Affected Cancer Screening Programs? A Systematic Review. Front Oncol. 2021; 11: 675038.

### 健康聚焦

- 疫情下，政府調配資源加強抗疫和市民因害怕感染而不敢到醫療機構接受服務均會影響癌症篩查服務的供應量和參與率。
- 積極和靈活配置資源，維持癌症篩查服務是疫情常態化的重要工作。

## 危險因素情報

### 世界衛生組織建議新冠疫情下的營養指引

均衡飲食能為人體帶來健康，有更強的免疫系統，有更低患上慢性病和傳染病的風險。所以每天都應該吃各種新鮮和未經加工的食物，以獲取身體所需的維生素、礦物質、膳食纖維、蛋白質和抗氧化物質。喝足夠的水並避免過量攝取糖、脂肪和鹽，以降低超重、肥胖、心臟病、中風、糖尿病和某些類型癌症的風險。

世界衛生組織 (簡稱世衛、WHO) 建議在新冠疫情下我們應遵循以下飲食原則：

1. 每日吃：4 份水果、5 份蔬菜、180 克全穀雜糧類食物，160 克肉類和豆類 (紅肉每周可吃 1 至 2 次，禽類 2 至 3 次/週)。
2. 選擇零食可選新鮮蔬菜和水果如蔬果沙律，而不是高糖、高脂肪或高鹽的食物。

3. 不要將蔬菜和水果煮過頭，因為會導致維生素的流失。
4. 每天喝 8 至 10 杯水。
5. 水是最佳選擇，但您也可以飲用其他含水份的飲品例如檸檬水 ( 不加糖 )、茶和咖啡，但要注意不要攝入過多的咖啡因，避免飲用加糖果汁、濃縮果汁、汽水和其他含糖飲品。
6. 選擇脂肪含量較低的白肉 ( 例如家禽 ) 和魚，減少進食紅肉。
7. 避免加工肉類。
8. 選擇低脂或脫脂的牛奶和乳製品。
9. 避免反式脂肪，它們通常存在於加工食品、快餐、油炸食品、冷凍比薩餅類、餡餅、餅乾、酥皮類食物、人造牛油和塗抹用醬中。
10. 多使用含不飽和脂肪的油如橄欖油、大豆、菜籽油、向日葵油和粟米油減少使用含飽和脂肪油如牛油、椰子油、奶油、酥油豬油等。
11. 烹飪時，應限製鹽和高鈉調味品 ( 如蠔油、醬油和魚露 ) 的使用量。
12. 將每日鹽攝入量限制在 5 克 ( 約 1 茶匙 ) 以下。

參考資料：<http://www.emro.who.int/nutrition/news/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

## 運動有助預防染疫，世衛建議規律運動

新冠肆虐全球，市民除要做好個人衛生、戴好口罩、減少聚集、接種疫苗等防疫措施外，亦應持續加強自己的體質，維持規律的運動習慣。根據南韓發表的一份受試者達 21 萬人的隊列研究顯示，有運動習慣的人患新冠肺炎的機會較沒有運動習慣的人低，而且有運動習慣的人即使感染新冠病毒、患重症或死亡的機會也較沒有運動習慣的人低，可見維持規律運動習慣對預防新冠感染有積極性的作用。

疫情期間雖然大家減少外出，但仍可選擇留在家做室內運動，世界衛生組織 ( WHO ) 提出了居家運動的概念，並提醒大家，久坐之後切記要做 3 至 4 分鐘的簡單身體活動，例如步行或伸展，這將有助於舒緩持續緊張的肌肉，改善血液循環和增加肌肉的活力，並指維持運動習慣有以下三點好處：

1. 規律運動可減少高血壓、有助控制體重並降低患心臟病、中風、II 型糖尿病和各種癌症的風險，以上疾病都會增加感染新冠病毒的風險。
2. 規律運動還可增強骨骼肌的力量，改善平衡和柔韌度，減少老人跌倒和受傷的風險。
3. 維持一個規律運動習慣有助與家人和朋友保持聯繫，有利精神健康，降低患上抑鬱症、認知障礙的風險，亦可延緩失智症的發生、提高整體幸福感。

世界衛生組織建議成年人的運動水平如下：

1. 每星期至少做 150 分鐘中等強度運動 (例如慢跑/快步走、游泳)，或每星期至少做 75 分鐘高強度運動，如每週能做到 300 分鐘中等強度運動則會帶來更多的益處；
2. 每星期至少做 2 次肌肉力量訓練 (例如仰臥起坐、深蹲)；
3. 年長或身體活動較差人士，要加上每星期至少三次的平衡訓練 (例如踮腳尖、單腳站)。

衛生局倡導健康的生活習慣，展開「起來。鬆一鬆」計劃，鼓勵辦公室設立規律工間操政策，給員工提供一個支持運動的工作環境，在不影響崗位及工作的情況下，每日早上和下午各 15 分鐘，跟著線上影片進行健康操，輕鬆達到伸展筋骨、緩解疲勞和養成規律運動的習慣。



運動影片完整版QR code



運動影片簡短版QR code

參考資料：

1. Physical activity and the risk of SARS-CoV-2 infection, severe COVID-19 illness and COVID-19 related mortality in South Korea: a nationwide cohort study.  
(<https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/07/21/bjsports-2021-104203>)
2. World Health Organization  
(<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>)

## 本地動態

### 慢性病防制委員會舉行 2021 年首次工作會議

慢性病防制委員會於 2021 年 7 月 27 日舉行全體工作會議，由慢性病防制委員會代主席、衛生局羅奕龍局長主持，委員會的癌症工作組、心血管疾病工作組、糖尿病工作組、慢性呼吸道疾病工作組、失智症工作組和健康飲食工作組和



秘書處分別匯報了 2019 和 2020 年工作進度，以及 2021 年工作計劃。

在會議上討論了推廣健康飲食和運動的方向和形式，就“自家健康自家管理”和精神健康工作提出意見，委員分享了慢性病患者諮詢接種新冠疫苗的情況，就患者接種新冠疫苗提出很好的建議。

## 「妊娠糖尿病知多少」線上講座

為提升育齡婦女對妊娠糖尿病的認識，包括臨床治療、預防、護理和自我管理要點，讓她們盡早做好預防措施，減少患上妊娠糖尿病的風險，衛生局和慢性病防制委員會於 2021 年 6 月 11 日（五）晚上七時舉行「妊娠糖尿病知多少」線上講座。由慢性病防制委員會糖尿病工作組專業代表陸美娟醫生和吳燕儀護士主講，對象為準備懷孕或已懷孕的婦女及其家人，或曾經患妊娠糖尿病的人士。原目標人數為 100 人，反應熱烈，共 104 人報名，全程上線超過 50 人。講座期間參加者踴躍提問，反應良好。



## 2021 年光影節活動宣傳預防糖尿病

2021 澳門光影節的對象是澳門居民和旅客，通過幽默手法為觀眾們帶來歡樂與正能量，突顯澳門健康宜遊的形象。活動日期是 2021 年 12 月 4 日至 2022 年 1 月 16 日，歷時 5 星期。委員會得到旅遊局大力支持和協助，首次將宣傳世界糖尿病日的藍光行動融入 2021 年光影節，分別在海傍區康公廟前地和氹仔地堡街喜來登廣場的光雕表演，在建築物投上藍光和會移動的宣傳口號「預防糖尿病，由健康生活開始」。



## 持續推廣「慢性病自我管理」

因應新冠肺炎的疫情發展，在疫情穩定下於 2021 年 6 月 24 日至 7 月 29 日期間衛生局和慢性病防制委員會與澳門明愛家居護養暨照顧者支援服務合辦“慢性病自我管理工作坊”，每星期一節，每節 2.5 小時，連續六個星期。報名十分踴躍，由於工作坊受人數限制，只可接受 12 名市民參與，最後 10 名學員完成。合辦機構冀望明年再舉辦工作坊，讓更多慢性病患者及其家屬學會慢性病自我管理的技巧，幫助他們應對因慢性病帶來的不適。學員們表示工作坊內容很實用。

## 預防心血管疾病的教材

自 2019 年新型冠狀病毒肺炎開始全球肆虐，「避免人群聚集」一直是重要防疫措施之一，心血管疾病工作組為保障居民的健康，積極設法維持向居民推廣預防心血管疾病的訊息，且為能配合不群聚的防疫要求，2021 年製作了一系列有關預防心血管疾病的衛教影片，並上載於 YOUTUBE 視頻平台，也印製了兩款衛教單張等，讓社會服務機構宣傳使用及居民自行進行網上學習及互相分享，達至便捷及安全地獲取重要的健康知識。有關宣傳品如下：

衛教影片	衛教單張
1. 限鹽預防高血壓 (片長：3 分 30 秒) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g-m8UjHIVc0">https://www.youtube.com/watch?v=g-m8UjHIVc0</a>	1. 認識血脂異常與心血管疾病 
2. 淺談高血壓病常見認識誤區 (片長：11 分 58 秒) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vjqnMKIKiE">https://www.youtube.com/watch?v=vjqnMKIKiE</a>	
3. 認識心房顫動 (片長：4 分 20 秒) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NoIA8Jr2HxM">https://www.youtube.com/watch?v=NoIA8Jr2HxM</a>	2. 心臟病患者能否運動？ 
4. 淺談情緒壓力與高血壓病的關係 (片長：7 分 57 秒) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qocUOTU8deo">https://www.youtube.com/watch?v=qocUOTU8deo</a>	
5. 血脂異常與心血管疾病 (片長：6 分 23 秒) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hr2pQ4hFpZA">https://www.youtube.com/watch?v=Hr2pQ4hFpZA</a>	

## 預防癌症健康教育講座

本局李蕙姬高級技術員和陳丹梅醫生應澳門愛心之友協進會邀請，分別出席協會於 2021 年 7 月 10 日及 7 月 24 日舉行的會員培訓講座，為會員介紹了什麼是癌症、癌症在本澳和世界的流行情況、癌症的危險因素及癌症早期先兆、如何建立健康生活模式預防癌症，以及新冠疫苗的好處和不良事件、癌症病人是否適合接種新冠疫苗等等內容。



## 「室內鍛鍊，我要挑戰你」網上運動短片競賽



按世界衛生組織資料，缺乏活動或久坐不動的生活模式增加罹患慢性疾病的風險，每年逾三百萬人因身體活動不足而死亡。疫情期間，即使不能聚集或到體育設施運動，仍應進行室內運動，如適量和適當地做些伸展、肌力運動或原地踏步等，可調節情緒、緩解疲勞和維持心肺活量。

為鼓勵市民和慢性病患者在疫情下維持運動習慣，培養積極正向的生活態度，堅持健康生活，衛生局、慢性病防制委員會和健康城市委員會在 2021 年 12 月至 2022 年 1 月期間，舉辦「室內鍛鍊，我要挑戰你」網上運動短片競賽，鼓勵市民在家或辦公室等室內環境，自由進行十分鐘鍛鍊或做“起來。鬆一鬆”健康操，拍片記錄，上傳至活動專頁，參加競賽。

## 失智症友善大聯盟線上培訓

為維持失智症患者及其照顧者的生活質量，衛生局及社會工作局積極推動澳門失智症友善社區的構建，當中友善團體為構建失智症友善社區的重要元素。為強化友善團體的功效，衛生局及社會工作局於 2021 年 5 月至 6 月舉辦了四場失智症友善大聯盟線上培訓。超過 50 個友善團體接近 200 名大聯盟代表參與。期望讓市民大眾正確認識失智症，消除對失智症的負面標籤，並讓更多人與失智症患者進行溝通和互動，使失智症患者感受到被尊重，在社區中好好地生活。



## 「齊運動 防失智」健腦運動推廣活動



為響應世界失智症月的號召，今年主題為“Know Dementia, Know Alzheimer's”，強調知識的重要性。為讓大眾認識失智症可改變的風險因素，達至“早期預防”之目的，衛生局聯同社會工作局及慢性病防制委員會在 2021 年 8 月至 12 月共同舉行「齊運動 防失智」健腦運動推廣活動，加強大眾對失智症的關注，一同透過運動來預防及延緩失智症。是次推廣活動結合失智症友善大聯盟的力量，藉眾多社會的力量將運動防失智的資訊廣泛地宣傳出去，以鼓勵不同年齡層的人士做適量運動，保持健康生活，預防失智症的發生，活動累計超過 3500 人次參與。

**預防慢性病 由健康生活做起**