



# 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



慢性非傳染病簡訊

## 編輯小組

主編：黃穎雯

編輯：黃子亮、吳雅婷、陳冠衡、  
葉嘉琪、李蕙姬、馮金玉、  
關澤霖、湯賽君、李荔鋒、  
盧康莉、李嘉慧、唐啟楓

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：澳門何賢紳士大馬路政府青  
茂辦公大樓 18 樓

慢性非傳染病簡訊第 16 期

(本期共 8 頁)

2024 年 8 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

《健康澳門藍圖》簡介----- 1

澳門長者服務機構工作人員失智症知信行調查----- 3

### 生活情報

煮得健康----- 4

2024 年抗癌逆戰網上有獎問答遊戲 - 春季答案----- 5

### 本地動態

2024 年世界癌症日宣傳----- 6

" 5.17 血壓齊齊 check " 活動----- 7

推廣 " 疾病篩查 " 社區活動----- 7

持續推廣 " 慢性病自我管理工作坊 " ----- 8

慶祝中華人民共和國成立七十五周年、澳門回歸祖國二十五  
周年、澳門健康城市成立二十周年總結大會暨《健康澳門藍  
圖》發佈會----- 8



《健康澳門藍圖》專頁



慢性病資訊網



活力健康站 Facebook

# 疾病消息



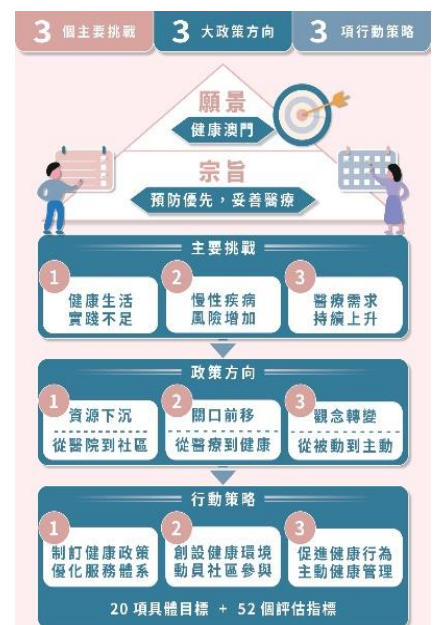
慢性病

## 《健康澳門藍圖》簡介

面對城市發展、人口老齡化、生活方式改變等多重社會因素對健康的影響，高血壓、糖尿病、心腦血管病和癌症等慢性病已成為澳門主要的健康挑戰和死因。隨着人口老齡化的加劇，預計慢性病的發病率、致殘率和致死率將逐步上升，因慢性病而引致的醫療負擔亦將持續加重。可幸的是，大多數的慢性病是可以預防的，通過制訂健康政策，構建健康環境，以及幫助居民實踐健康行為，可阻止慢性病的發生、發展，並降低對居民健康的不良影響。

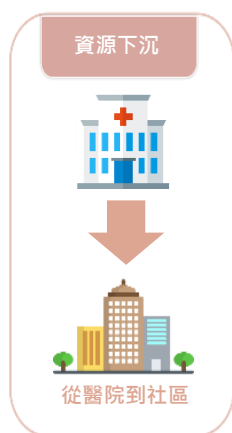
澳門特區政府對居民健康高度重視，在秉持“預防優先，妥善醫療”的施政宗旨前提下，衛生局制訂《健康澳門藍圖》，並於本年 7 月 16 日正式發佈。該藍圖以“立足長遠規劃”、“加強頂層設計”和“動員全民參與”為特點，旨在更系統地應對本澳當前的健康挑戰，致力保障全民健康。

目前澳門居民的健康正面對 3 個主要挑戰：1) 健康生活方式實踐不足，主動健康管理能力有待提高；2) 患肥胖、高血壓、糖尿病和癌症等慢性病的風險上升；3) 醫療需求持續上升。為應對這些挑戰，藍圖根據《“健康中國 2030”規劃綱要》的三大板塊，參考世界衛生組織等國際性組織所訂立的全球戰略和行動框架，結合澳門的實際情況，制訂了系列的政策方向和行動策略，並明確訂立了至 2030 年達至的 20 項具體目標和 52 個評估指標，涵蓋健康風險因素、精神健康、重要慢性病、重要傳染病四大範疇，期望於 2030 年能達至健康生活方式基本普及、全民健康素養有所提升、主要健康風險因素得到控制、因重大慢性病導致的過早死亡減少、居民生活品質持續改善的總體目標。



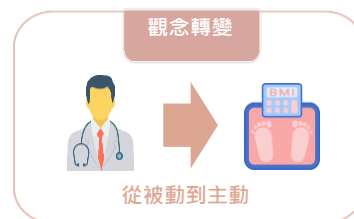
《健康澳門藍圖》框架

在特區政府確保健康成為所有公共政策核心的基礎上，《健康澳門藍圖》將成為未來本澳醫療衛生發展的重要路線圖，引領公共衛生、社區醫療和專科醫療三個緊密聯繫的系統，朝着同一願景共同發展，協調公共部門、私營機構及社區組織攜手共進，動員全社會積極參與。藍圖制訂了**三大政策方向**：



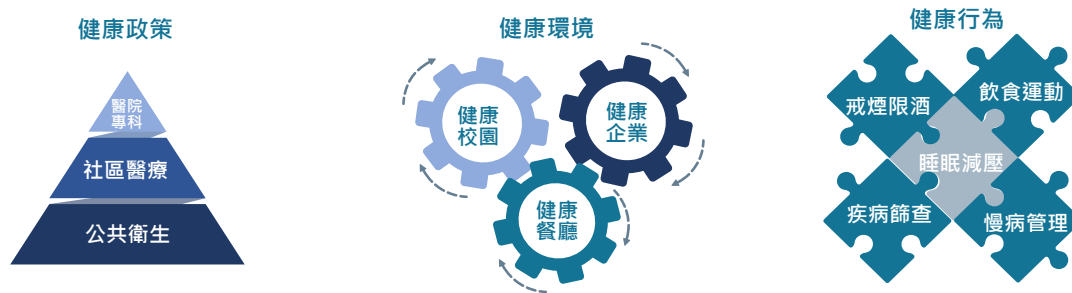
1) 實施**資源下沉**，將更多的醫療資源從醫院轉移到社區，以強化健康促進和健康保護工作，達至早期發現和早期治療，長遠而言，減輕醫院專科醫療的負擔。

2) 推進**關口前移**，調整醫療衛生服務模式，將干預關口提前至疾病發生之前的早期預防服務。



3) 促進**觀念轉變**，鼓勵居民從被動等到有病才去治療，轉變成主動採取措施預防疾病發生。

基於上述政策方向，《健康澳門藍圖》亦制訂了**三項行動策略**：1) 制訂有利**健康的公共政策**，優化醫療衛生服務體系；2) 動員社區參與，構建支持**健康的環境**，並協同多部門合作，共創健康安全社區；3) 促進居民**健康行為**，提升居民主動健康管理能力。期望通過政府的健康政策和措施，動員社會各界參與和支持，鼓勵居民配合和努力，攜手共創，共同實現“健康澳門”的願景。



展望未來，我們期待每位澳門居民都能成為健康的倡導者，讓我們攜手共創一個充滿活力的“健康澳門”，讓健康成為我們的共同心願，一起邁向美好的未來。欲了解更多健康藍圖的詳情，歡迎掃描二維碼閱覽相關資訊。



# 疾病消息

## 失智症

### 澳門長者服務機構工作人員失智症知信行調查

#### 發表於國際學術期刊

作為社區前線人員最有可能首先接觸到疑似失智症患者及其家人，澳門長者日間中心及安老院舍工作人員對失智症知識掌握程度、對失智症的態度及預防失智症的行為，會直接影響其對服務對象的失智症評估、及早發現疾病、陪送就醫以及後續照顧等。為此，衛生局於 2019 年向長者服務機構工作人員進行問卷調查，並以 " Awareness of Dementia Care Amongst the Staff Working at Day-care Centers and Nursing Homes in Macao " 為題，將相關研究結果發佈於《American Journal of Alzheimer' s Disease & Other Dementias》學術期刊。

該調查向本澳 25 所長者日間中心及安老院舍的 272 名工作人員使用經驗證的《失智症知識、態度與行為調查問卷》進行調查。調查結果顯示長者服務機構的醫療人員對失智症的知識足夠、預防行為妥當，但也發現長者日間中心與安老院舍的照顧員及年長工作人員對失智症的知識及態度不足。

編者按是次研究結果建議澳門長者日間中心與安老院舍加強對照顧員及年長工作人員的失智症在職培訓，例如鼓勵相關工作人員加強認識失智症症狀、預防及照顧等方面的資訊，可參加由衛生局或社會工作局提供予長者服務機構的在職培訓，醫療專業人員也可在持續專業發展的醫療學習中參與失智症相關的培訓，亦可透過不同媒體學習失智症的資訊，如衛生局設立了失智症友善社區的資訊專頁，專頁內提供有關失智症的症狀、治療、照顧、預防及友善社區等方面的資訊，期望透過不同形式的培訓及多元化資訊，提升相關工作人員的知識水平，從而為失智症患者及其家人提供更優質的日間照顧以及安老院舍服務。



(失智症友善社區  
資訊專頁)

參考資料：Wong S.M., Zeng W., Lo I. L., Leong I.H., Lou H. L. (2024). Awareness of Dementia Care Amongst the Staff Working at Day-care Centers and Nursing Homes in Macao. *American Journal of Alzheimer' s Disease & Other Dementias*, 39, 1–6. DOI: 10.1177/15333175241237027.

# 生活情報

## 煮得健康

在家烹調食物一定比外賣食物來得健康嗎？不一定。若期望烹調時能做到營養均衡、健康美味的餐點，可以參考以下的健康烹調小技巧：

### 一、每天不同菜式

人體需要多種營養素以維持生理功能，需通過多種食物來獲得，故建議每人每天進食 12 種、每週 25 種或以上的食物。為此，每天應烹調不同菜式，每餐供應至少 2 道菜以上，以確保攝取充足營養。

### 二、適量採購食材

採購食材及烹調前應準確預計食物份量，以致不會造成過量進食或浪費食物。

### 三、首選新鮮食材

新鮮食材比加工食物含有更豐富的營養，因為加工過程中營養素會流失，並可能添加各種食品添加劑。因此，建議選購新鮮食材進行烹調，包括各種肉類、魚類、海鮮、蔬菜及水果，並以當造的蔬菜水果營養價值較高。

除此之外，記得與家人共餐及分享食物，伴隨良好的用餐氣氛，享受健康美食。

更多實際操作的[健康菜式烹飪教學影片](#)已上載至本局網站，載有中式和西式共 20 道健康菜式，影片最後還有醫生和營養師分享健康烹調要訣，歡迎掃描二維碼觀看及分享給家人朋友！

中西菜色網址：

<https://www.ssm.gov.mo/apps1/healthyeating/ch.aspx#clg31139>

### 四、選用低脂食物

選用低脂食物如魚肉、瘦肉及非油炸的豆製品等；烹調前先去除了可見的脂肪。

### 五、健康烹調方法

多採用蒸、白焗、少油快炒、燉、焗等少油的烹調方法。

### 六、善用烹調工具

烹調時使用易潔鑊或焗爐等，可以減少使用的食油量。

### 七、減少使用調味料

烹調時遵守均衡飲食 " 三少 " 原則，即少油、少鹽、少糖；並減少使用醬汁、芡汁，避免用汁拌飯。可選用天然食材調味，如檸檬、蕃茄、薑、辣椒等。



中式菜式



西式菜式

## 2024 抗癌逆戰網上有獎問答 遊戲 - 春季答案篇



衛生局舉辦 " 抗癌逆戰 Fight against cancer " 網上有獎問答遊戲，活動於 2024 年 2 月開始分四季進行。以下為春季的問題和正確答案小解釋，希望居民留意並落實健康生活，在日常生活中執行各項防癌措施。

春季問題	正確答案小解釋
<p>1. 在過去十年，哪一種疾病一直是本澳十大死因之首？</p> <p>A. 心血管疾病      C. 糖尿病</p> <p>B. 癌症 ( 正確答案 )      D. 肺炎</p>	<p>癌症一直是近十年本澳死因之首，每年約有 800 人死於癌症，是本澳的重大疾病。死亡率最高的癌症包括肺癌、大腸癌和肝癌。</p>
<p>2. 癌症的早期症狀有哪些？</p> <p>A. 持續咳嗽或有痰、體重減輕、疲倦、消化不良、回吸鼻涕帶血絲、絕經後陰道出血、乳房腫塊或分泌物、淋巴結腫大。( 正確答案 )</p> <p>B. 經常頭痛、視力模糊、體重突然增加。</p> <p>C. 食慾增加、口渴、頻尿。</p> <p>D. 以上皆是。</p>	<p>一些癌症的早期症狀包括上述的持續咳嗽或咳嗽、體重減輕、疲倦、消化不良、回吸鼻涕帶血絲、絕經後陰道出血、乳房腫塊或分泌物、淋巴結腫大，此外還可能有長時間便秘問題、頻繁的感冒症狀和不明原因發熱等。但是，仍有部份癌症的早期症狀並不明顯，需要通過特定的檢查( " 癌症篩查 " ) 才能發現。</p>
<p>3. 根據世界衛生組織建議，全球約有幾多比例的癌症個案是可以透過改善環境和生活習慣等手段來預防的？</p> <p>A. 四分之三      C. 三分之一 ( 正確答案 )</p> <p>B. 二分之一      D. 四分之一</p>	<p>世界衛生組織建議，有三分之一的癌症個案能從改善環境和改變不良生活習慣等手段來預防。因此，改變不良生活習慣、實踐健康生活、按建議接種疫苗和定期進行癌症篩查是有效預防癌症的方法。</p>
<p>4. 大部分癌症能通過下列哪種手段來預防？</p> <p>A. 建立健康生活模式</p> <p>B. 戒煙限酒</p> <p>C. 疫苗接種</p> <p>D. 以上皆是 ( 正確答案 )</p>	<p>從小實踐健康生活模式( 如：充足睡眠、健康飲食、恆常運動等 )，避免接觸烟草、酒精等致癌因素，以及接種疫苗和定期進行癌症篩查等，可降低癌症發生的風險。</p>
<p>5. 含黃曲霉毒素的發霉食物是否與癌症有關？</p> <p>A. 是 ( 正確答案 )</p> <p>B. 否</p>	<p>花生、豆類製品、玉米等農作物如保存不當，受到黃曲霉菌污染，會釋出大量黃曲霉毒素，攝入人體後會提高肝癌、胃癌和腎癌的發生機會。澳門氣候濕熱，正適合黴菌生長，即使以 100°C 高溫烹調，</p>

仍難以去除此菌毒性，故一旦發現食物發霉、過期，都應立即丟棄，切勿把壞掉或發霉的部分切掉而繼續吃。

## 本地動態

### 2024年世界癌症日宣傳

根據國家全面推進 " 健康中國行動 - 癌症防治行動實施方案 ( 2023至2030年 ) 的目標 " ，到2030年居民對癌症防治核心知識知曉率應達到80%以上。

適逢每年2月4日是世界癌症日，衛生局藉世界癌症日推出多項宣傳，積極向大眾宣傳推廣防癌抗癌的知識。包括舉辦一年四季 " 抗癌逆戰 Fight against cancer " 網上有獎問答遊戲，於2月1日啟動並以推廣健康生活可預防三分之一的癌症為主題，透過每次五題的輕鬆問答遊戲及在答錯時即時顯示正確答案和解釋等方式，提高及鞏固居民的癌症防治核心知識。此遊戲將於2、5、8及11月定期進行，每次遊戲時間約一個月，並以電子消費紅包為獎品鼓勵居民參與。



**抗癌逆戰 Fight against cancer 2024**  
網上有獎問答遊戲

遊戲分四季度進行：

- (春季限定) 2月1日-3月10日
- (夏季限定) 5月1日-5月31日
- (秋季限定) 8月1日-8月31日
- (冬季限定) 11月1日-11月30日

只要完成線上報名及答對5題防癌問題，便有機會獲得電子紅包獎品：

- 首次參加者，每季500份，共2,000份，每人\$5澳門元電子紅包；
- 每季抽獎400份，共1,600份，每人\$20澳門元電子紅包；
- 年度終極抽獎共200份，每人\$50澳門元電子紅包。



2024年2月4日衛生局、慢性病防制委員會、澳門愛心之友協進會、澳門護士學會、澳門工會聯合總會和澳門婦女聯合總會合作，在黑沙環祐漢公園舉辦 " 2024世界癌症日戶外健康推廣活動 " ，主題為 " 整合衛生資源，醫療人人共享 " ，現場設有健康及防癌專題講座、話劇、舞臺表演、健康常識攤位、血壓及血糖測量、慢性病篩查和諮詢、中醫諮詢等項目，目的是向居民加強宣傳預防癌症和自我管理健康的重要性，提高居民健康意識。

## " 5.17 血壓齊齊check " 活動



委員會心血管疾病工作組於世界高血壓日舉辦了 " 5.17 血壓齊齊 check " 活動，旨在透過活動呼籲居民關注血壓問題、強化居民主動健康管理的意識和能力，以及宣傳常見慢性疾病篩查的建議。活動當天，參加者可在辦公地點、醫療場所、社服中心或設有自家健康自家管理的檢查站測量血壓，並透過機構上報於當天測量了血壓的人數，最終有 12,118 人參加了是次活動，反應熱烈。

## 推廣 " 疾病篩查 " 社區活動

為強化居民主動健康管理的意識和能力，以及宣傳常見慢性疾病篩查的建議，衛生局分別於下列合辦（或協辦）的社區活動中擺設檢測攤位，為成年的居民測量血壓、血糖和進行預防慢性病的健康教育。



活動名稱	主辦機構	日期
共創社區新環境	澳門街坊會聯合總會	2 月 3、4 日
2024 年六一國際兒童節國際會 - 「童心無限·童看世界」	社會工作局、 澳門工會聯合總會	6 月 2 日
市民健康推廣日	澳門護士學會	6 月 2 日
2024 年六一國際兒童節 - 營愛 " 童 " 行	社會工作局、 澳門婦女聯合總會	6 月 15 日



## 持續推廣 " 慢性病自我管理工作坊 "



為讓居民、慢性病患者和其照顧者掌握慢性病管理技巧，提高自我管理的知識和能力，讓他們主動解決健康問題和改善健康狀況，共同構建健康澳門，衛生局與母親會頤康中心、明愛頌暉長者中心、工聯北區綜合服務中心、長者書院、工聯職業技能培訓中心、明愛家居護養暨照顧者支援服務合作，在 2024 年 2 月

至 6 月期間舉辦了七場 " 慢性病自我管理工作坊 "，七場工作坊共 81 名居民參與。

各衛生中心正持續開辦有關工作坊，有興趣的居民，可致電衛生中心查詢開班時間及報名方法，也可透過掃描以右方二維碼查閱相關資訊。



慶祝中華人民共和國成立七十五周年、

澳門回歸祖國二十五周年、澳門健康城市成立二十周年總結大會暨

### 《健康澳門藍圖》發佈會

於 2024 年 7 月 16 日假澳門科學館舉行澳門健康城市成立二十周年總結大會暨《健康澳門藍圖》發佈會。健康城市委員會主席、社會文化司歐陽瑜司長，社會文化司司長辦公室何鈺珊主任、中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室宣傳文化部萬速成部長、健康城市委員會成員、澳門政府部門、醫療機構、社團，以及 " 健康企業 " 計劃的企業代表等逾百位嘉賓出席。自 2004 年起，特區政府啟動 " 健康城市 " 項目，二十年來通過健康城市委員會落實各項公共衛生、疾病防控、健康促進等措施提升居民健康。藉着健康城市成立 20 周年，委員會共同總結過去工作經驗，發佈《健康澳門藍圖》，進一步引領社會各界共同邁進建設 " 健康澳門 " 的新方向。



預防慢性病 由健康生活做起