

第二課 長者健康生活模式

講者：謝敏儀 博士

在 2018 年 5 月 4 日的新聞發布會上，衛生署署長陳漢儀醫生表示，香港同許多其他國家相似，由於人口老化，非傳染病問題日益嚴重。在 2016 年，香港主要的非傳染病包括：癌症、心臟病和中風等心血管疾病、糖尿病和慢性呼吸道疾病，佔整體死亡登記數目約 55%。

香港人生活習慣不健康。衛生署 2014/15 年度人口健康調查結果顯示，15 至 84 歲的人口之中：

1. 約 86 % 的人食鹽攝取量超過世衛組織建議的每日少於 5 克的上限
2. 超過 90% 的人每天進食水果和蔬菜量少於建議的 5 份
3. 13% 的人體能活動水平低，不足以令健康有益
4. 在過去 12 個月，約有 60% 的人有飲酒
5. 50% 的人超重或過胖

健康的生活方式有助預防至少三分之一的非傳染疾病。越來越多證據顯示以人口為本，並鼓勵建立健康生活方式的干預措施，可有效處理引致非傳染疾病的主因和潛在風險因素。

事實上，行為風險因素，包括：飲食不健康、缺乏運動、吸煙和過量飲酒等行為是可以預防或可改變的，並會顯著影響人的健康。

陳漢儀醫生指出要成功預防和控制非傳染病，有賴各個重要持份者的合作，包括：政府機構和部門、學術界、非政府組織、私營部門和個人。

在電台訪問中，講者會談論社區中心和跨專業團隊（包括：護理、物理治療、營養師和社會工作者）有效伙伴合作，推廣「健康生活計劃」。「健康生活計劃」旨在增加公眾對生活方式因素的認識，如：健康飲食、體能活動、避免吸煙和飲酒、老年人常用藥物、疼痛管理，了解這些因素如何與生物醫學狀態（如體重和血壓）和非傳染疾病風險相關，並鼓勵公眾作出改變以改善健康。