



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 西醫預防疾病的新知



方玉輝醫生  
香港社區健康學院院長

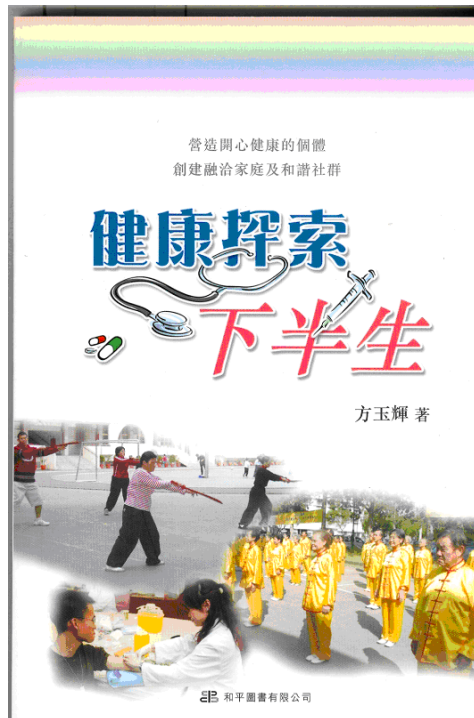
2024年11月



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 「八件人生大事」



行得、走得、食得、瞓得  
開心、健康  
不用為錢煩  
最後要好死



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 城市人常見的健康問題

工作時間過長、壓力大  
睡眠不足  
缺乏運動  
營養不均或過剩  
忽視自己健康的警訊  
沒有時間照顧自己  
不易放輕鬆、不易快樂  
身心症  
文明病



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 常見的致命危機

飲食習慣不良：高脂肪、多糖、多鹽  
快餐和即食食品，少吃蔬果，又食無定時  
缺少運動  
工作精神緊張和壓力大  
吸煙、高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖等  
有損心血管功能，容易心臟病：猝死



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

快樂與健康

「促進健康，人人有責」

人生要快樂

(慢性疲勞病！)



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 身體健康

要保養、要愛護!!! 避免損耗

遺傳基因個別有異 DoNotArgue



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康的十項標準：

- ✓ **充沛的精力**，能從容不迫的應付日常生活和繁重的工作而不感到過份緊張和疲勞。
- ✓ **處世樂觀**，態度積極，樂於承擔責任，不挑剔。
- ✓ **善於休息**，睡眠好。
- ✓ **應變能力強**，能適應外界環境中的各種變化。
- ✓ **能夠抵禦**一般感冒和傳染病。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康的十項標準：

- ✓ **體重適當**，身體勻稱，站立時頭、肩位置協調。
- ✓ **眼睛明亮**，反應敏捷，眼瞼不發炎。
- ✓ **牙齒清潔**，無齲齒，不疼痛，牙齦顏色正常。
- ✓ **頭髮有光澤**，無頭屑。
- ✓ **肌肉豐滿**，皮膚有彈性。

知己知彼  
知易行難





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 認識「四高」



高血壓、高血脂、高血糖、高體重

不再是老年人的專利

飲食、生活習慣及情緒等因素

香港的「三高」情況普遍

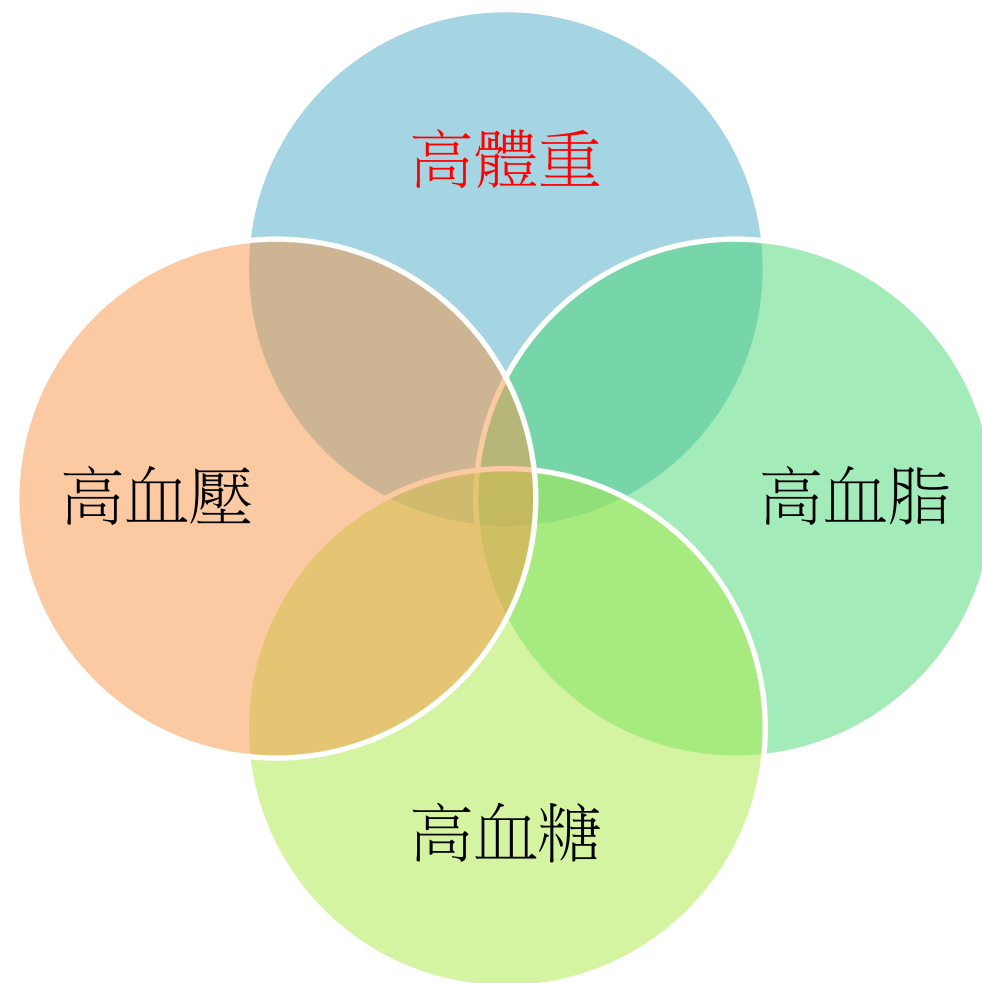
若不妥善控制，會出現心血管疾病



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 「四高」的概念





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 高血壓 - 隱伏的**沉默殺手**

一般是沒有症狀的，往往在出現併發症後才被發現  
全球超過三分一的50歲以上人士患有高血壓，而這比率更逐漸提升至二分之一，明顯有年輕化趨勢。

冠心病 - 高血壓引致的併發症

「一半定律」：

只有一半的患病個案被確診

一半的確診患者有接受治療

一半接受治療的患者病情得到良好的控制





# 何謂高血壓？

癥狀不明顯，嚴重時患者可能只是覺得頭部脹痛  
分為原發性(沒有病因)及繼發性

原發性高血壓患者佔九成之多-風險因素包括遺傳、年紀、壓力、睡眠不足、體重過重、靜態生活模式、吸煙和不良飲食(特別是鹽)

繼發性-部分患者有確定病因(腎病、內分泌疾病、藥物)

	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常	<120	<80
前期高血壓	120 – 139	80 – 89
第一期高血壓	140 – 159	90 – 99
第二期高血壓	≥160	≥100



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 什麼時候需要測量血壓？

成年人每年最少應由醫生測量一次

家中有血壓計則可每星期或每月量度一次

心情緊張可引致血壓上升，故無必要一天量血壓數次

有需要者，可每天在固定的時間測量兩次血壓，並詳實記錄數據供醫生參考



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 控制病情，三大要點

量度血壓：高血壓患者可使用家用血壓測量器，早晚監察自己的血壓，以掌握血壓整天的變化

長效血壓藥：一般每天只需服用一次，有助避免因忘記服用而引致血壓起伏令血壓24小時保持平穩，減少心血管問題和對各器官的損害

控制血壓莫遲疑：控制血壓至目標水平（收縮壓 $<140$ mm Hg），能有效避免引致主要的心血管疾病



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 如何正確測量血壓？

首先應靜坐下來10分鐘，讓自己心平氣和

穿着寬鬆衣物

測量前不要飲酒或喝刺激性飲品，並避免運動

座位必須保持舒適，使得心臟、上半臂與血壓計維持在同一個水平面

壓脈帶不宜過緊或過鬆，以可塞入一根手指為理想的鬆緊程度



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 處理高血壓

少鹽 - 清淡的飲食習慣

減壓，處理情緒

減肥

經常運動

作息有序

充足睡眠

藥物





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 何謂高血糖？

糖尿前期：血糖高於正常，但未達糖尿病程度  
積極調整飲食及生活習慣可以改善，未必需要吃藥打針  
年紀、遺傳、肥胖、高血壓、高膽固醇、胰臟疾病、類固醇  
等藥物，都是風險因素  
糖化血色素 >6.5%

	空腹血糖 mmol / L	飲糖水後血糖 mmol / L
正常	<7.0	<7.8
葡萄糖耐量減低	<7.0	7.8 – 11.1
糖尿病	>7.0	>11.1



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 為什麼需要檢查血糖？

糖尿病從初期至病癥湧現，常有三至五年潛伏期（口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染）

若通過身體檢查得知患病，病況並不嚴重，調節飲食以及適當藥物，有助穩定血糖

有時口服藥物未必有效，需要注射胰島素控制

血糖過高，可能引發糖尿眼、糖尿腎、周邊神經病變、中風、心臟病等併發症



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 如何檢查血糖？

## 葡萄糖耐糖測試

世界衛生組織推薦的糖尿病診斷標準，能有效識別糖尿病或前期糖尿病

## 血糖機

- 選購時留心準確性、機體運作、售後服務，並參考醫生意見

### Oral Glucose Tolerance Test



No food or drink 8 to 12 hours prior to test



Drink glucose



Blood is tested two hours later

High glucose level = potential diabetes





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 處理糖尿病

健康的生活方式(戒煙、減肥)，保持適當體重

飲食、藥物控制血糖，控制食量

避免高糖、高澱粉質、高鹽及高脂肪食物

多食高纖維食物(蔬菜、生果、燕麥片)

經常運動，每星期兩個半小時



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 糖尿病患者的健康飲食

每天進食三餐

減少進食糖或含糖食物

每餐應包含適量的澱粉質、碳水化合物(粥粉麵飯)

減少脂肪食物

進食多些水果、蔬菜和豆類

減少食鹽量



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 何謂高血脂？

## 三個指標

總膽固醇（TC）

三酸甘油脂（TG）

低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）

## 風險因素

攝取過多高膽固醇的食物

肥胖

運動量不足

年紀增長，膽固醇代謝能力衰退

遺傳



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 何謂高血脂？

	一般血脂高者	有心血管疾病或糖尿病患者
總膽固醇	< 5.2 mmol / L	< 4.1 mmol / L
三酸甘油脂	< 2.3 mmol / L	< 1.7 mmol / L
低密度脂蛋白膽固醇	< 3.4 mmol / L	< 2.6 mmol / L

治療血脂的目標，視乎患者本身是否有心血管疾病、糖尿病，若同時有這些病症者數值要求就會更加嚴謹



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 什麼時候需要檢查血脂？

可用中年作一個分水嶺，透過一般健康檢查了解自己的血脂水平

確認沒有異樣後，45歲之前三至五年檢查一次便可

45歲後或本身屬於高危險群者，則應每年做一次驗血檢查

有家族史者，在青少年階段應接受一次血脂檢查以作確認

已患糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病者，建議每年檢查





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 如何確保血脂檢查結果準確？

必須空腹驗血

檢測前幾日避免火鍋、自助餐等高脂高熱量的飯局

高脂食物可在短時間內左右血脂變化





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 處理高血脂

- 不是單控制了血脂的水平便可，時常保持健康的生活方式
- 健康飲食習慣，選擇不飽和脂肪食物(雞蛋、大豆、堅果、魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚、橄欖、橄欖油、粟米油、芥花子油、牛油果、芝麻、亞麻籽等)
- 適量進食高膽固醇和不飽和脂肪的食物
- 避免高膽固醇(腎臟、蛋、蝦)及高飽和脂肪食物(肥肉、牛油、豬油、椰子油、香腸、全脂奶、忌廉、蛋糕)
- 多食高纖維食物(蔬菜、生果、豆類、薏米、糙米、燕麥片)
- 經常運動，每星期兩個半小時
- 藥物(副作用：肌肉痛、高血糖)



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 何謂肥胖？

肥胖是由於身體的能量吸收和消耗不平衡，出現「入多於出」的情況，結果令體內脂肪組織增長，體重增加，形成肥胖

這些額外的脂肪，常積在腹部 → 「肚腩」

$$\text{BMI} = \frac{\text{mass}(\text{kg})}{(\text{height}(\text{m}))^2}$$



體重指標Body Mass Index ( BMI ) 是體重除以身高的平方數，用身高及體重之間的比例，去衡量一個人是否過輕或過肥



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 肥胖指標

	體重指標 (BMI)
過輕	<18.5
理想	18.5至 22.9
超重	>23
肥胖	>25



過半的患者屬於遺傳性肥胖

肥胖 / 過肥	
男士腰圍	女士腰圍
>90公分 (36吋)	>80公分 (32吋)

 中央肥胖



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 肥胖的成因

近四成的成年人屬於過重及肥胖，過半數是年屆中年的人士，當中肥胖的男性比肥胖的女性多

由於**新陳代謝減慢**，**缺乏運動** → 容易積聚脂肪，其分布變為積聚於腹部，即是中年發福，亦與女性更年期有關

**負面情緒**會干擾正常的生活作息，一些人以食物來減壓，造成肥胖  
情緒問題令一些人大吃大喝，女性在抑鬱、焦慮、轉換新工作、自尊受損及戒煙時會傾向暴食



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



# 肥胖對健康的影響

肥胖增加患上慢性疾病的機會，包括**糖尿病**、**高血壓**、**高血脂**、**心臟病**等，亦較一般人易患心血管病及中風的機會，是嚴重的公共健康問題。



身體過重會造成身體賀爾蒙的變化，增加患癌症的機會。女性則會閉經、經期失調，又或者不孕，甚至出現乳癌、子宮頸癌等。

亦令身體的負荷增加，影響骨骼和關節。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 減肥方法？

坊間各種不同減肥的方法：

服食減肥藥  
飲用消脂飲品  
通淋巴  
抽脂  
推脂  
食肉減肥法等

未必有效，甚至可能引致其他問題



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



# 減肥注意的事項

過分節食和減磅太快都對身體造成傷害，半年之內最多減去原先體重半至一成

減肥不等於要完全放棄進食肉類，一定要飲食均衡，反而營養不良對身體造成損害

每餐七成飽，減肥效果更好

不是少食幾餐便可以減肥，長時間不進食，會影響身體的機能和運作，繼而營養不良，嚴重者會出現主要器官的衰竭。





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 注意和控制「四高」

高血壓

減少鹽份

高血糖（糖尿病）

減少糖份、澱粉質的食物

高血脂（膽固醇過高）

適量肉類，少吃肥肉，多吃高水溶性纖維食物

減少糖份、鹽份、酒精

高體重（肥胖）

減肥

經常運動



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 心臟病

如果心臟的某一部份發生病變、損傷、甚至壞死，便會形成心臟病。這時，心臟的功能減弱，而身體的其他器官亦會受到影響。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 心臟病的病徵

心絞痛



心律紊亂



心力衰竭



猝然死亡





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

氣促、出汗



胸痛、心悸



頭痛、頭暈



疲倦、水腫



腿肌痛



昏厥



# 心臟病的病徵



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 心臟病危險因素

## 無可避免 的危險因素

- 老化過程
- 性別
- 遺傳
- 種族差異
- 社會背景

## 可治療 的危險因素

- 高膽固醇症
- 高血壓
- 糖尿病

## 可避免 的危險因素

- 吸煙
- 肥胖
- 缺乏運動
- 精神緊張
- 飲食習慣





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 預防心臟病(冠心病) – 控制四高

要預防心臟病，應從我們的生活習慣入手。

- 培養良好的飲食習慣
- 多吃蔬菜、少吃肉類、肥膩及膽固醇過高的食物
- 不吸煙
- 減少喝酒
- 控制血壓和糖尿病
- 控制體重，預防過胖
- 保持心情輕鬆，避免過度緊張
- 維持正常及有規律的生活
- 保持適量的休息
- 定期進行身體檢查
- 有氧而適量的運動



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

中風

腦血管意外

永久性的傷害：殘疾、語言機能  
康復時間長  
煩悶的心理和精神壓力  
沉重的經濟負擔



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 中風

遺傳、高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、  
肥胖、吸煙、飲酒過量、欠缺運動及不良飲食和生活習慣(精神緊張及濫用藥物)





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 中風

控制血壓、血糖和體重，降低血脂，戒煙，減少飲酒，均衡飲食，多吃低脂肪食物，減少太鹹的食物，經常運動，充足休息，文娛活動，保持心境平和，避免精神緊張，養成良好和健康的生活習慣。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 慢性阻塞性肺病

慢阻肺病

不是哮喘

慢性支氣管炎及肺氣腫

九成與吸煙(二手煙)有關



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 慢性阻塞性肺病

長期咳嗽及有痰  
呼吸困難、氣促  
急性氣管炎及肺炎  
肺功能衰竭  
需要吸氧氣



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 乙型肝炎

血液(分娩期間)

污染的血液製品

受污染的物品或針筒(穿耳孔、紋身、針灸)

性接觸



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 乙型肝炎

慢性肝炎、肝硬化、肝臟纖維化、甚或  
肝癌

帶菌者：休息、均衡飲食、戒酒切勿亂  
服藥物



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 脂肪肝

成因包括身體過重、受糖尿病影響、膽固醇偏高，或受到四環素、類固醇等藥物影響等；飲酒過量也可導致酒精性脂肪肝。由酒精引致的脂肪肝，多會與慢性肝炎、急性肝炎、肝硬化等肝病一起出現，所以也較危險。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 脂肪肝

可能患上肝臟發炎和纖維化，可引致肝衰竭、肝硬化等

沒有甚麼藥物能專門醫治脂肪肝，治理要由改變生活習慣方面入手。患者要好好控制體重，多做帶氧運動，醫治糖尿病，並戒吃甜和肥膩的食物，也要戒酒。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 胃潰瘍

刺激性食物及飲料(酒類、咖啡、濃茶、  
辣椒、咖喱等  
藥物(止痛劑、消炎藥物及一些抗生素)  
生活緊張、工作過勞、食無定時、煙酒  
過多





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 胃潰瘍

併發症：出血(糞便變黑似瀝青或吐血)、潰瘍部份穿孔(嚴重腹痛)、十二指腸收窄(致食物不能通過)



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 胃酸倒流

一般稱為火燒心，不少人誤以為是  
心臟病  
有機會惡化致食道癌



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 胃酸倒流

不要吃得過飽戒食宵夜

少食多餐

減少刺激性和肥膩食物

睡眠時可用多個枕頭

保持適當的體重

戒煙，戒酒，和少飲咖啡奶茶等



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 便秘

飲食習慣

孕婦

年齡增長，新陳代謝減慢

甲狀腺分泌不足

藥物



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 便秘

便秘和腹瀉交替出現時，要特別留意  
養成良好大便習慣，天天定時去排便



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 腎衰竭

病因是腎小球腎炎、糖尿病和高  
血壓



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 癌症

男性最常患的癌症是肺癌、腸癌、肝癌、前列腺癌及胰臟癌

女性最常患的癌症是肺癌、腸癌、乳癌、胰臟癌及肝癌



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 癌症

暴飲暴食、防腐劑、少運動及空氣污染等，令現今患癌症的模式有轉變

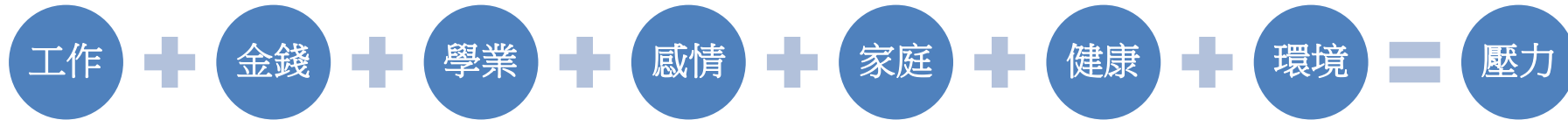
多種癌症與吸煙有關，如肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌、胰臟癌、腎癌、膀胱癌及子宮頸癌





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



## 情緒和壓力

香港的生活步伐快，壓力很大



適量的壓力→能提升人的潛能、工作效率及表現

但太多的壓力及不適當的處理，對身心造成壞影響



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 情緒壓力引起的症狀

頭痛	失眠	心跳	呼吸急速	精神不振	坐立不安	脾氣暴躁
對事物失去興趣	無胃口	作嘔	暈眩	胸口痛	消化不良	胃痛
肚痛	大小便頻密	腰酸背痛	頸痛	肌肉收緊	手腳震顫	關節炎
濕疹	蕁麻疹	主婦手	暗瘡滋長	出汗	不能熟睡	經常發惡夢
抵抗力差	容易感冒生病	血壓高	甲亢症	脫髮	經期紊亂	不孕

嚴重的更加會變成精神病，出現焦慮、抑鬱、狂躁、自殘、有自殺傾向等情緒病，以及出現癌症等，不容忽視



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 如何處理壓力

與家人及信賴的親友傾訴

積極面對眼前的問題：心境開朗，思想要正面，欣賞自己的優點

健康的生活模式：生活有規律，經常運動，充足睡眠，均衡飲食

不要過勞：每年都放長假期和旅行

適當娛樂消閒及社交生活：散步、閱讀、捉棋等

和諧家庭：開心家庭，融洽氣紛，家居要安寧

妥善的時間管理：定下自己能力範圍能達到的目標，按部就班



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 如何處理壓力

有了正面的思想和樂觀的心態，並且凡事都以平常心去看待，已經為自己減了大部分壓力  
從壓力的源頭著手，才能收治本之效

要面對和接受現實，因為很多壓力的誘因不是我們能夠控制或改變的事情，特別是那些天災人禍、意外和突發的事情

人生與運程亦經常起起落落，有時更是大起大落，只要大起時不驕，大落時不悲不哀，跌了下來之後，記緊要爬翻起來和再站起來，煩惱和壓力便會減少

切忌借用飲飲食食、吸煙和醉酒、賭博等來減壓

時間管理





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 預防疾病須知

- 1) 初期的高血壓、高血脂並不一定需要吃藥，但若經過三至六個月的飲食及生活控制後都無法調降指數，就必須接受藥物治療。
- 2) 患者必須**定期覆診和檢驗**。
- 3) 就算血壓、血脂指數回覆正常，也**不可自行停藥或減藥**，以免影響病情。應該確實諮詢醫生的意見。
- 4) 擔憂自己有高血壓、高血脂方面的問題，可**諮詢家庭醫生**的意見。
- 5) 高血脂者由於無法天天驗血量度，更要**按時吃藥**以控制血脂。
- 6) 若有服用其他藥物者，必須主動告訴醫生。
- 7) 三餐均衡健康之餘，也要留意**不過量** → 優質飲食，**食得開心**。
- 8) 必須**控制體重**。
- 9) **作息有序**，以及**戒煙**，對健康很重要。
- 10) **心境愉快**，會令人健康，亦有助舒緩「三高」慢性病的狀況。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



❖ 做人為了什麼？

❖ 人生何價？





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 人生要快樂

快樂和健康是息息相關的，如果沒有健康的身體，我們很難活得快樂；如果活得不快樂，我們便無法保持身體健康。





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 人生要快樂



什麼是快樂？



怎樣才能快樂？





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 快樂七式

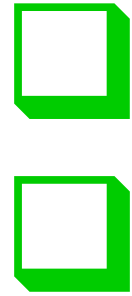
- ✓ 感謝與讚美
- ✓ 健康樂悠悠
- ✓ 敬業樂業
- ✓ 嘉言善意

- ✓ 為善最樂
- ✓ 常懷寬厚
- ✓ 天倫情話



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



無  
無

憂  
愁

要唔要快樂



自己話事



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動與健康

身體機能

新陳代謝

血液循環

減少壓力

適當體重





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動

持之以恆  
量力而為  
不要好勝  
注意安全





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 運動須知

- 運動要規律化
- 運動要循序漸進
- 運動前須要熱身
- 注意作息定時
- 持久性的運動對心臟最有益
- 若感到胸口痛、疲倦、心悸、氣喘或暈眩，應立即停止
- 運動後要作靜止前的舒緩運動，使心跳漸復平穩



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 健康的四大基石

- ✓ 合理膳食
- ✓ 適量運動
- ✓ 戒煙限酒
- ✓ 心理平衡



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



# 飲食健康：均衡

開心!!

七成飽!!

↓ 鹽  
↓ 糖  
↓ 油

↑ 纖維  
↑ 飲水

三少兩多



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 飲食健康

飲食健康之道在於**清淡、均衡**和「**三低一高**」

低脂、低鹽、低糖和高纖維。

飲食要少油、少肉、少鹽、少味精、少調味料、少糖、多纖維、多蔬果，水分要充足，以保持小便不帶黃色；

喝茶也有助保健養生

抗拒低營養的**垃圾食物和酒類**

不要多食薯片、薯條、朱古力、雪糕及糖果，以及不常飲汽水 and 人造飲料，也不可養成吃零食的壞習慣

零食種類多多，可滿足大部分人方便簡單的要求，以及有鬆一鬆減壓之效果





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

快餐文化已經很流行，快捷方便，成為很多人生活的一部分，特別是節奏急促的一族；可是一般快餐店的食物不利身體健康



素食:

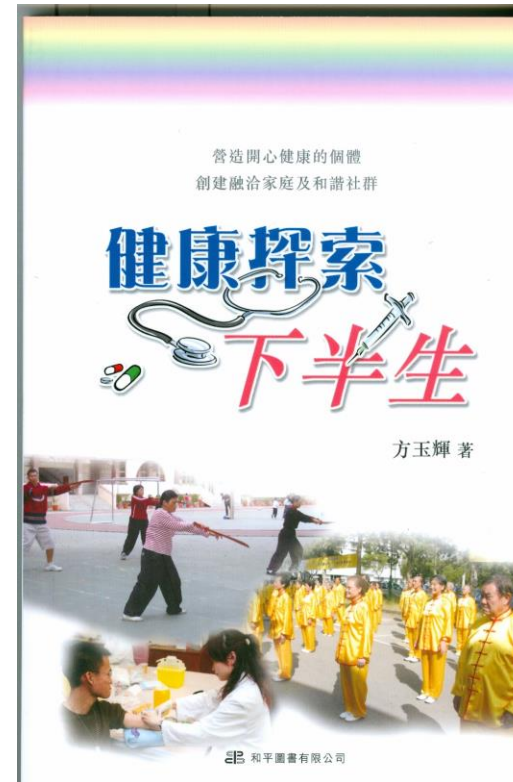
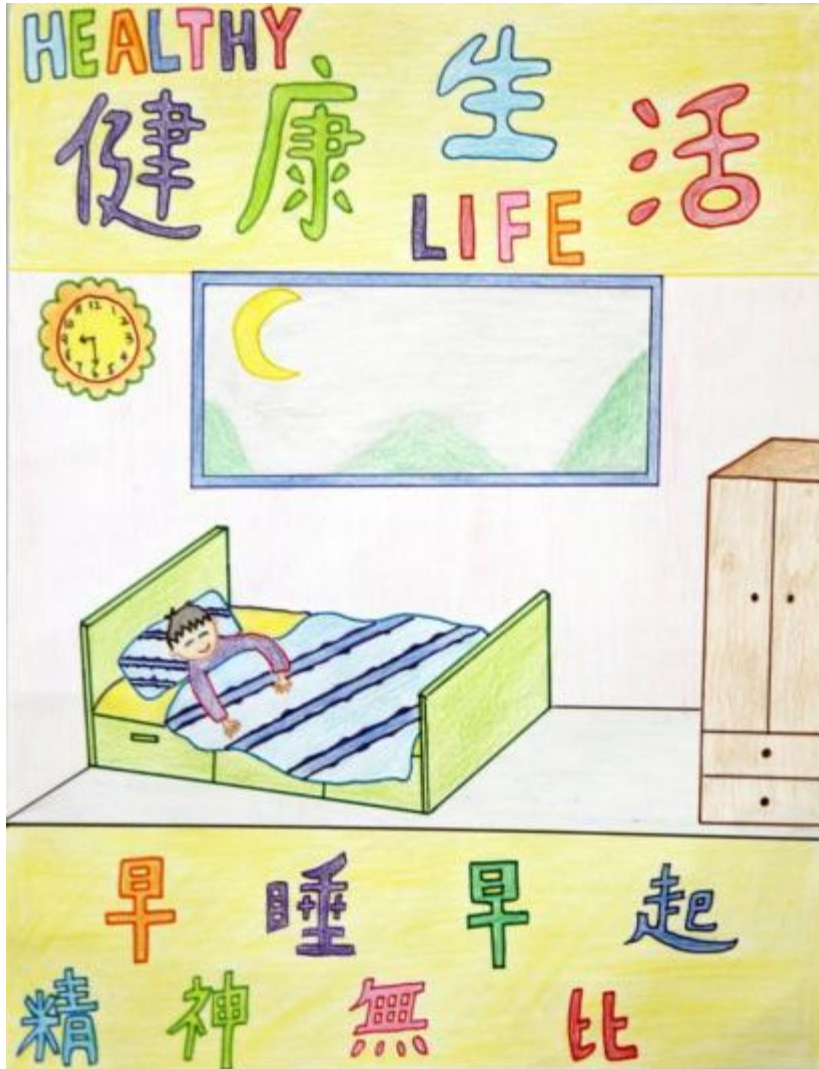
很多人以為素食可使身體更健康，食素也成了新潮流

長期食素會導致缺乏維生素B12，出現貧血、困倦、精神不振等

素食者要注意食物的營養配搭，包括奶類及蛋類



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 8 小時睡眠 = 健康 ?

⊕ 素質 ⊕

↑ 熟睡  
§ 多夢  
↓ 惡夢

☆ 定時 ☆



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 睡眠

千萬不得《通頂》!!!!

(@ 貴客自理)

睡眠不足 = 無法保償



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 睡眠不足

- > 情緒化：易怒、發脾氣
- > -> 不快樂、生人勿近
- > -> -> 不健康、容易病

( @ 貴客自理 )



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 睡眠與壓力

很多人未必自覺有壓力，或者不承認，甚或否認受到壓力所影響，而睡眠的模式和素質，多少可以反映出壓力的存在。

如果晚上不能安睡或熟睡，經常覺醒，甚至失眠，大多數是壓力引致。

常常夢到日間的工作、事情和人物等，多數是壓力的問題嚴重的會發惡夢，被人追趕打或是遇上洪水猛獸等。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

飲食、睡眠、運動



情緒 <- -> 快樂





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

透過調適生活

->>> 減低健康風險

提升快樂指數 ①

① 是我的福氣 ①





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康風險管理 ①

- ✓ 培養及保持健康的飲食、規律的生活
- ✓ 充足的休息、娛樂，良好的睡眠習慣
- ❖ 不要酗酒!! 不要吸煙!!
- ✓ 保持友好的關係：和諧、家和萬事興!
- ✓ 處理壓力情緒：開懷、平常心(執著)



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康風險管理 ①

- ✓ 家庭醫生，了解自己的身體狀況
- ✓ 監測和控制血糖、血壓 ...
- ❖ 不要胡亂吃藥或健康產品
- ✓ 保持穩定的體重，標準的BMI
- ✓ 適量的運動：步行、游泳、跑步 ...



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 自我監測

體重：保持穩定 BMI = 17-22.5

體溫：< 37.4°C

脈搏：> 每分鐘60次，< 100次



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 自我監測

呼吸：平靜時每分鐘  $> 10$ 次或  $< 24$ 次

大便： $> 3$ 天無，或一天  $> 4$ 次

==>> 不正常

尿量：適量，保持尿液清或淡的顏色



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 定期檢查??

⊕

家庭醫生跟進

\*

漫無目的

☆

「假陽性」

☆

「假陰性」

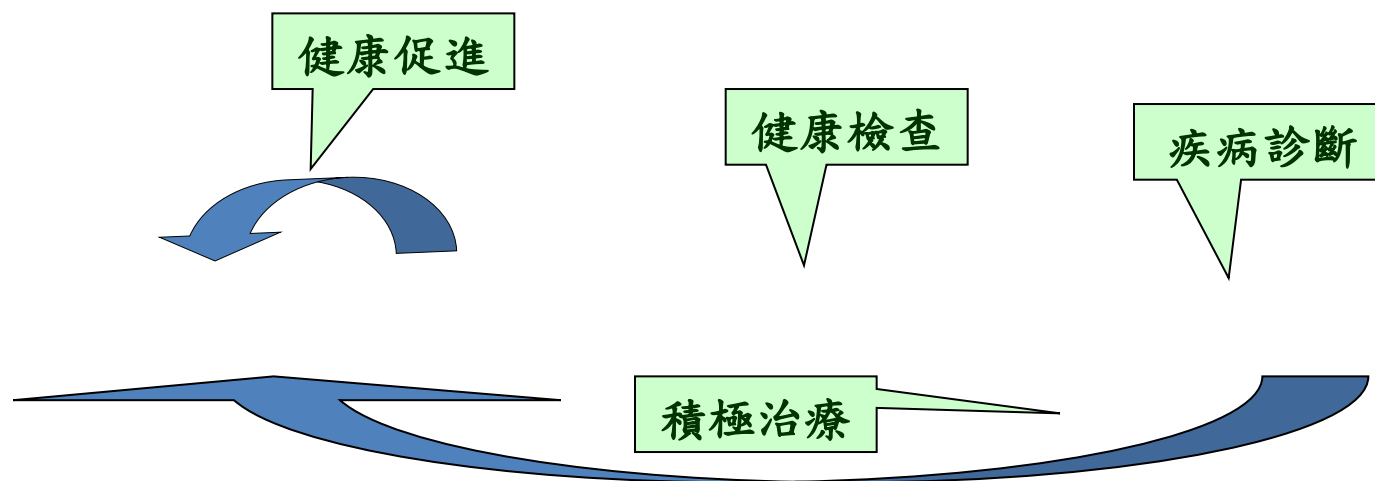


香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 定期健康檢查

- 目的：早期發現、早期治療
- 疾病篩檢 v. s 疾病診斷
- 疾病的早期通常無明顯症狀





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 養生



良好生活習慣+有適當和輕鬆的文娛活動→活得更加開心、更加燦爛

養生在於飲食、心境、作息、環境各方面的注意，同時要常常保持良好的習慣，才是促進健康之道



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康管理 ①

- ✓ 培養及保持健康的飲食、規律的生活
- ✓ 充足的休息、娛樂，良好的睡眠習慣
- ❖ 不要酗酒!! 不要吸煙!!
- ✓ 保持友好的關係：和諧、家和萬事興!
- ✓ 處理壓力情緒：開懷、平常心(執著)





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康管理 正

- ✓ 家庭醫生，了解自己的身體狀況
- ✓ 監測和控制血糖、血壓 ...
- ❖ 不要胡亂吃藥或健康產品
- ✓ 保持穩定的體重，標準的BMI
- ✓ 適量的運動：步行、游泳、跑步 ...



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 健康管理

健康是無形資產，如同其他資產需用心經營。

健康管理就是增加促進健康的因子，除去危害健康因子。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 健康管理

生活方式與健康有著極為密切的關係。

生活方式的選擇、生活習慣的改變完全是由自己決定的。

預防疾病的主動性掌握在自己手裡，健康需要自我管理保護。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 促進健康的行為

吃飯細嚼慢嚥

規律的運動

規律的睡眠

規律的排便

樂於助人

肯定自己

多青菜、少油膩

多喝水、少憋尿

多走路、少乘車

多微笑、少生氣

多讚美、少責備

多聽話、少說話



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 疾病的警訊 → 早期診斷、早期治療

若有『不明原因』的：

- 體重減輕
- 持續發燒
- 出血
- 吞嚥困難
- 呼吸困難、喘
- 聲音沙啞
- 咳嗽大於三星期
- 腹痛
- 排便習慣改變
- 食慾顯著改變
- 身體出現硬塊
- 傷口持久不癒
- 肢體無力或感覺異常
- 劇烈頭痛

～請速就醫～



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 人生最重要的資產 ？

“健康最重要，是重中之重，要加倍珍惜。”

“保持健康就像逆水行舟，不進則退。”

“健康不是一切，但沒有健康就沒有一切。”

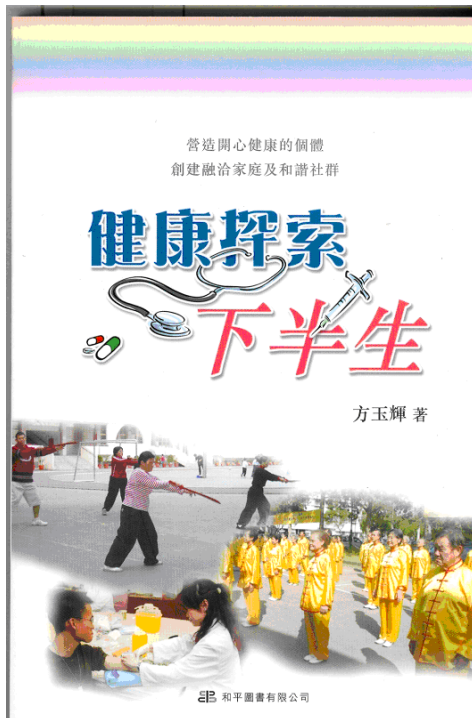


香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



# 「八件人生大事」



行得、走得、食得、瞓得  
開心、健康  
不用為錢煩  
最後要好死