

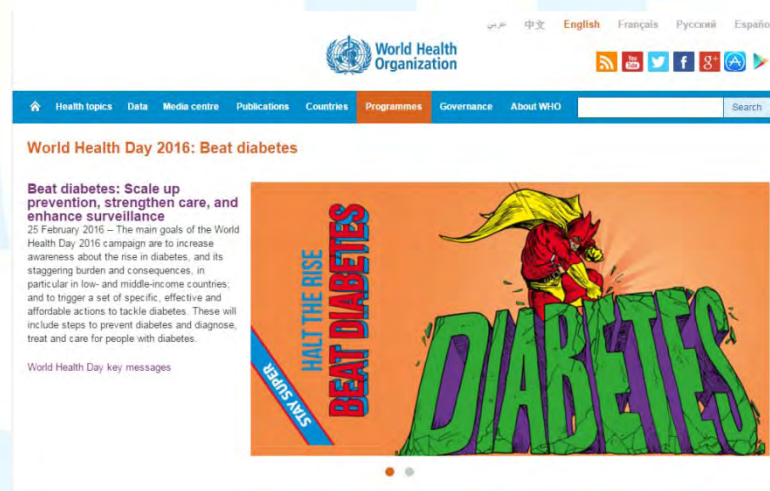
世界衛生日
2016年4月7日

齊來正視糖尿病
Let's beat diabetes

衛生署署長 陳漢儀醫生
Dr CHAN Hon-ye, Constance
Director of Health

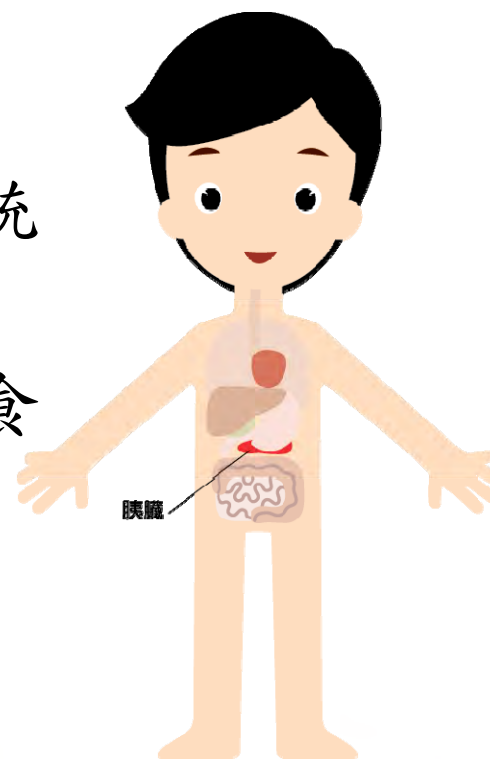
世界衛生日2016

- 4月7日是世界衛生日，紀念世界衛生組織（世衛）於1948年成立
- 每年會選定一個重要的公共衛生課題作主題
- 2016年世界衛生日的主題是**糖尿病**



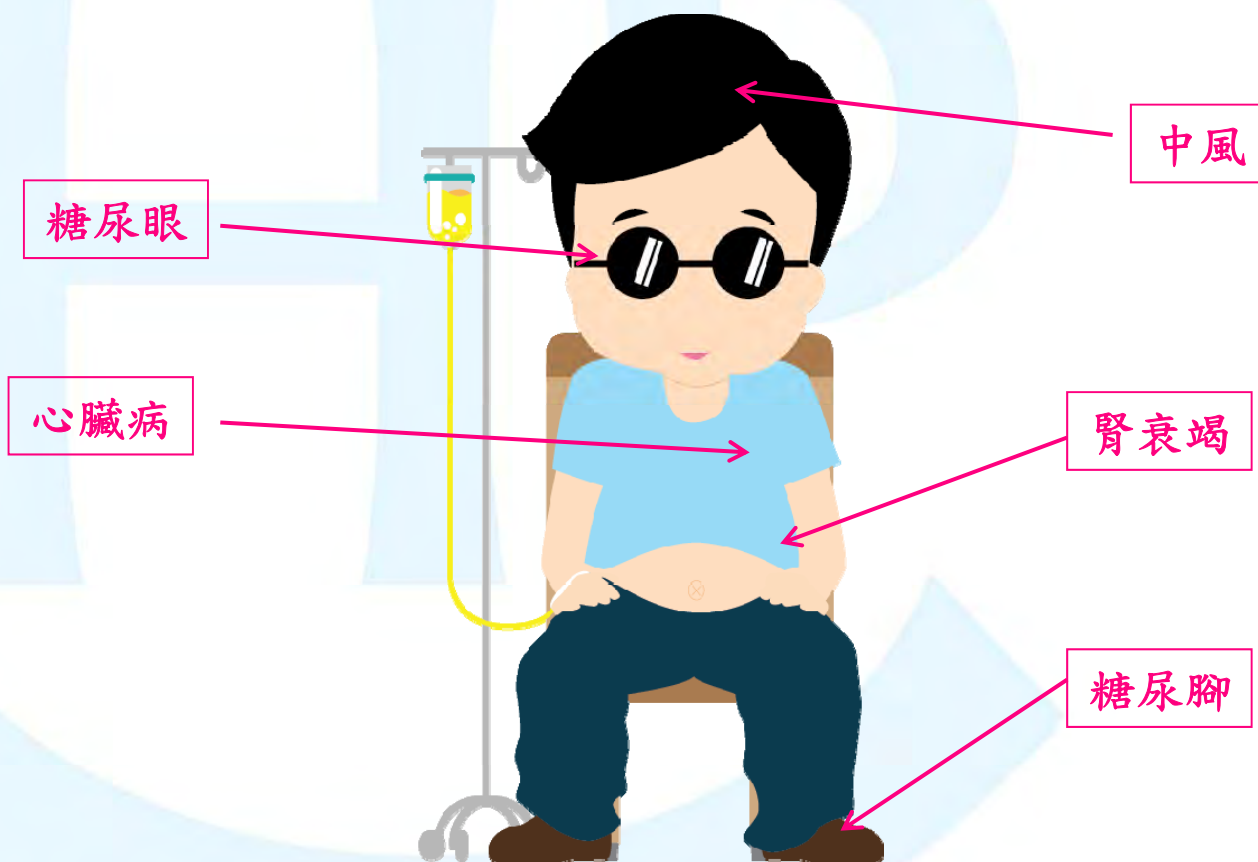
糖尿病

- 內分泌失調的代謝疾病
- 大致分為兩類：
 - 一型糖尿病：成因與遺傳及免疫系統因素有關
 - 二型糖尿病：成因與遺傳、不良飲食習慣、缺乏運動及肥胖有關



糖尿病併發症

- 糖尿病是慢性疾病，若控制不當，血糖長期偏高及不穩定，可導致急性或慢性併發症的出現
- 約四成（43%）血糖過高患者在70歲之前過早死亡



全球現況

- 患糖尿病成年人數由1980年的一億八百萬增加了三倍，至2014年的四億二千二百萬
- 在2014年，8.5%成年人是糖尿病患者
- 在2012年，糖尿病引致一百五十萬人死亡
- 到2030年，糖尿病將會是第七大殺手病
- 在2014年，每三成年人即有一人以上超重，每十人即有一人以上肥胖
- 大部份糖尿病患者是二型糖尿病，主要由於過重和缺乏體能活動



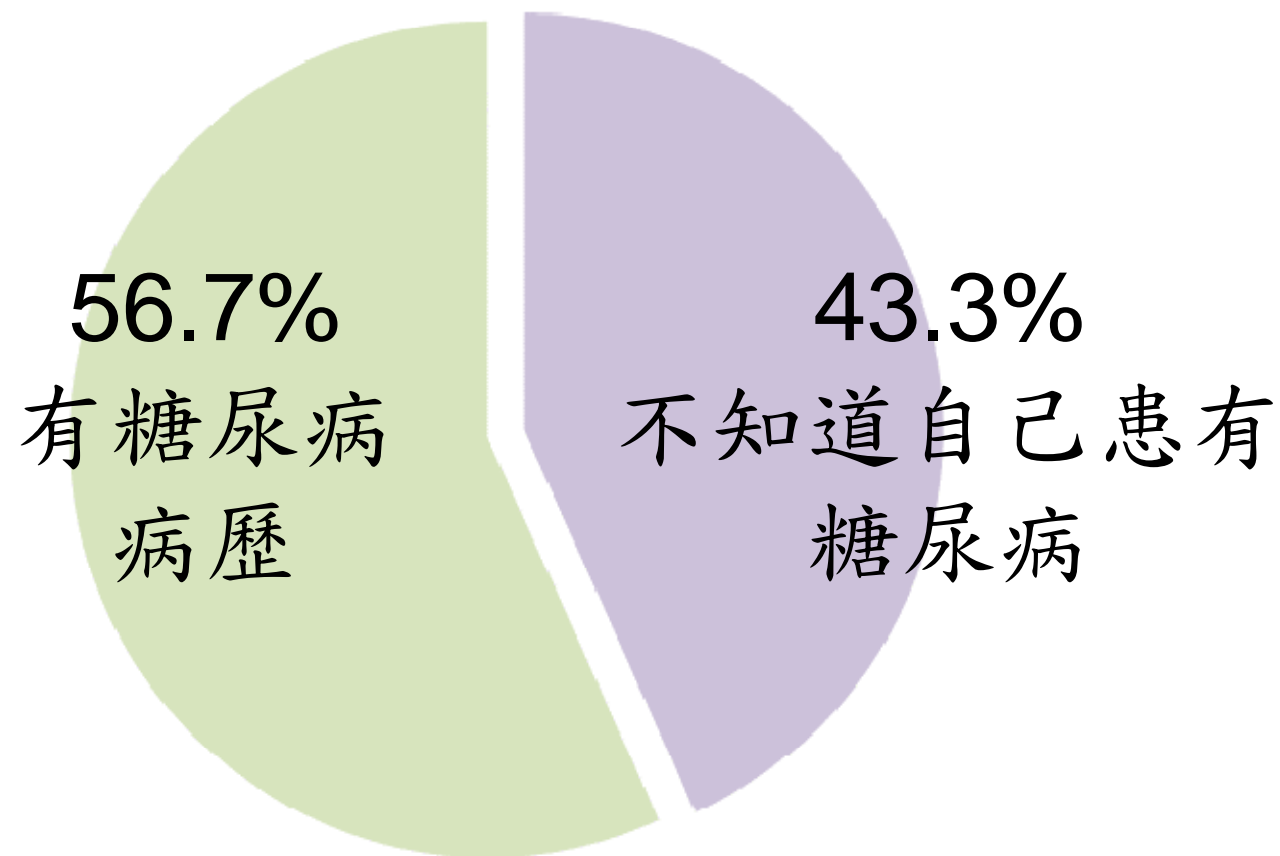
本地情況

- 經西醫診斷患有糖尿病

年度	患病人數 (佔總人口的百分比)	
2008	257,700	(4.5%)
2009/10	277,500	(4.1%)
2011/12	337,600	(5.0%)
2014	331,300	(4.8%)

來源：政府統計處主題性住戶調查

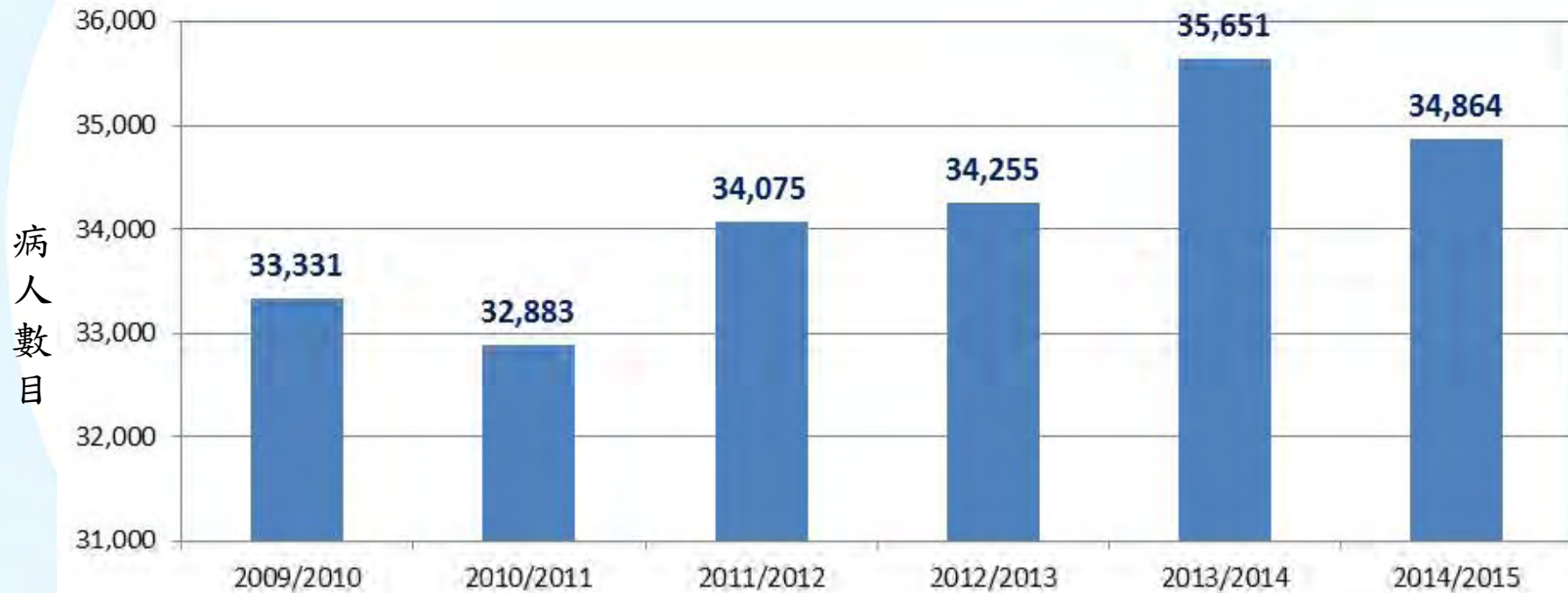
糖尿病的「一半定律」 “Rule of Halves”



來源：衛生署 2004/2005年心臟健康調查

醫療服務的影響

- 於醫院管理局求診的糖尿病新症

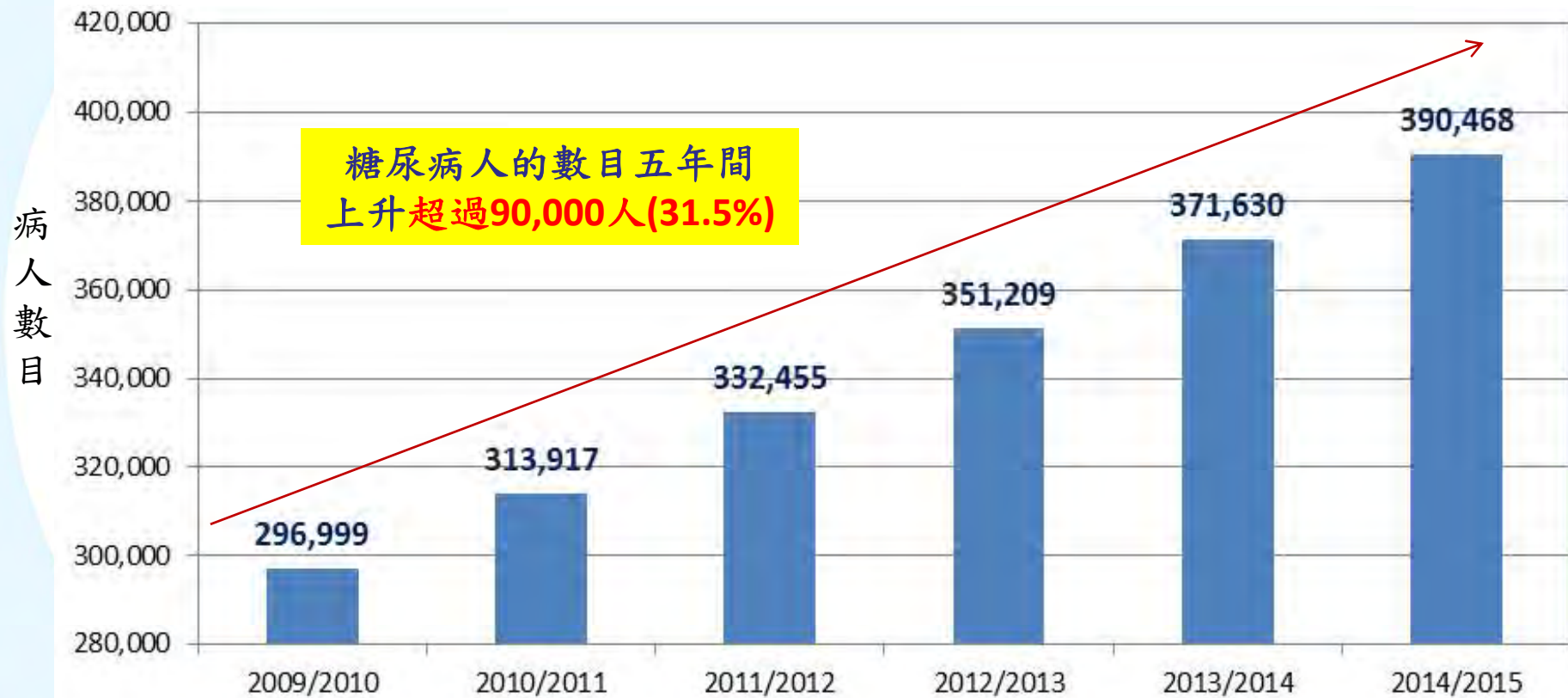


來源：醫院管理局



醫療服務的影響

- 於醫院管理局求診的糖尿病人總數



來源：醫院管理局

妊娠糖尿病

- 孕婦患妊娠糖尿病

年度	百分比
1986	7.4%
1994-1996	12.1%
1998-2001	10.4%
2000-2006	14.4%

來源：Hirst JE et al. *J Diabetology* 2012; 3:4
Sacks DA et al. *Diab Care* 2012; 35:526-528

兒童糖尿病

- 15歲以下兒童的一型糖尿病的年發率

年度	發病率(每十萬人口)
1997	1.7
2007	2.5

- 19歲以下兒童的二型糖尿病的年發率

年度	發病率(每十萬人口)
1997	0.2
2007	2.6

來源： Huen KF et al. *HK J Paediatr (New Series)* 2009;14:252-259



本地情況

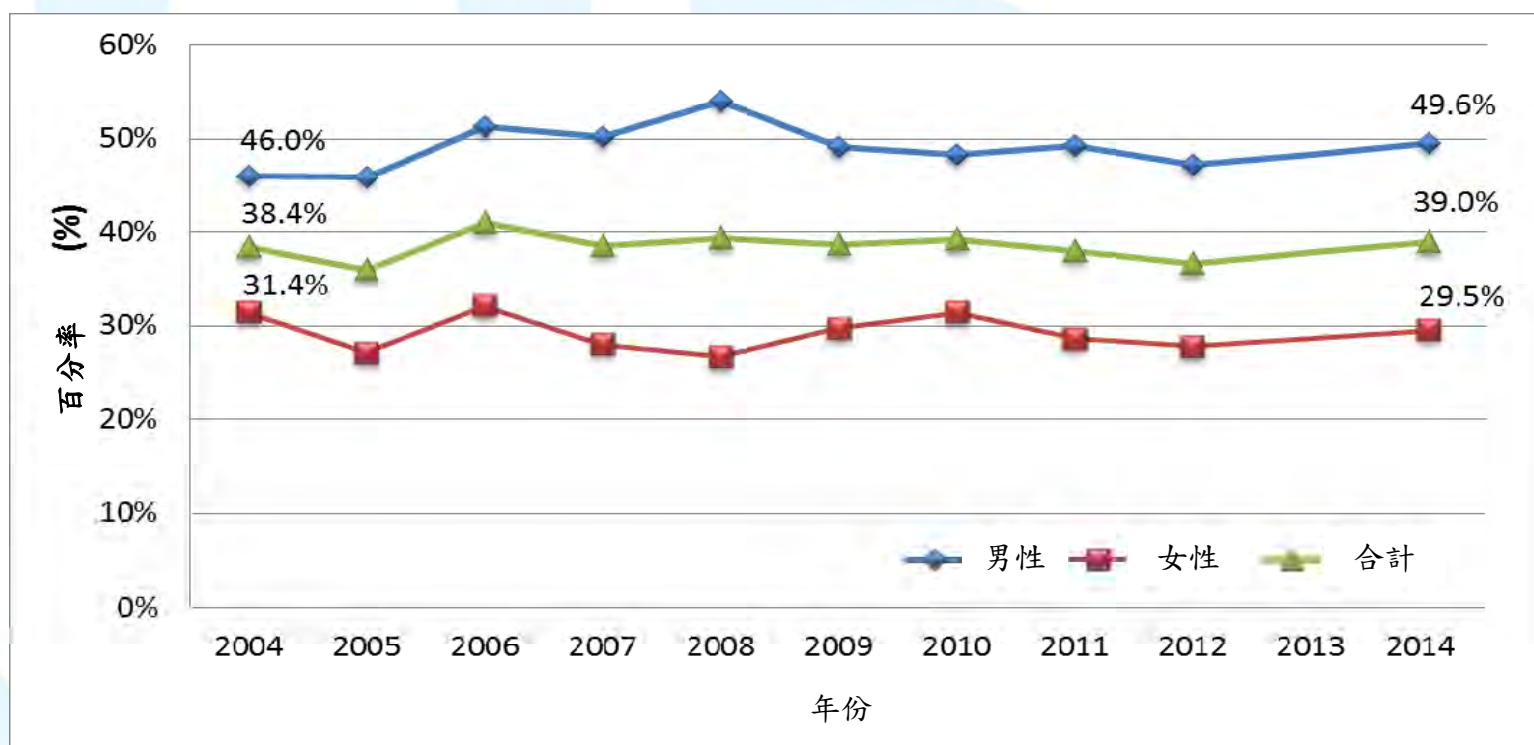
- 每十個香港人便有一人是糖尿病患者 (10%)
 - 近半(即43.3%)患者並不知道自己患有糖尿病
- 每五個患者便有一人是四十歲前發病(21.3%)*
- 糖尿病影響有增加的趨勢：
 - 到醫院管理局門診就診的糖尿病患者人數
 - 孕婦患妊娠糖尿病
 - 兒童糖尿病

*來源：Chan JCN et al. *Am J Med* 2014;127(7):616-624



成人超重和肥胖

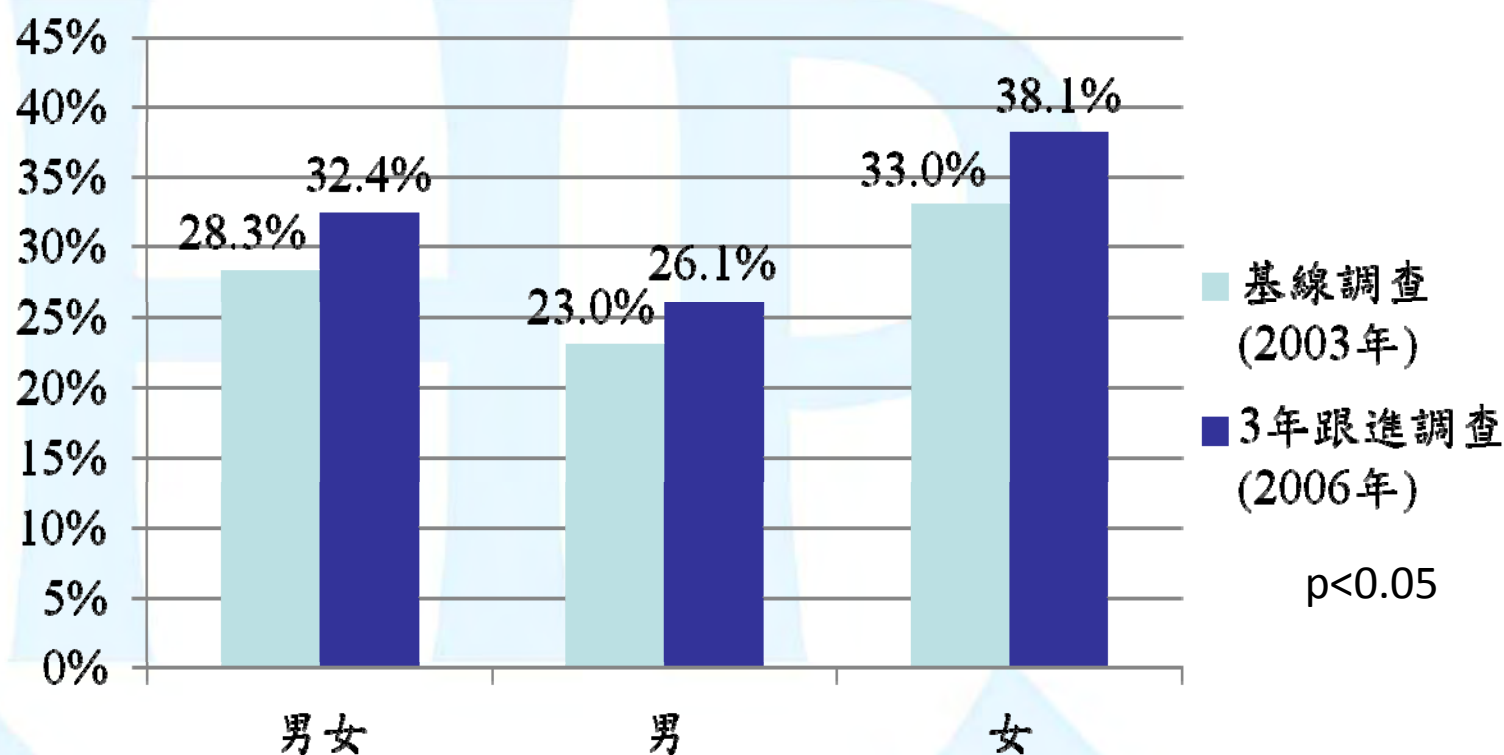
成人 (18-64歲) (體重指標 ≥ 23)



來源：衛生署衛生防護中心行為風險因素調查

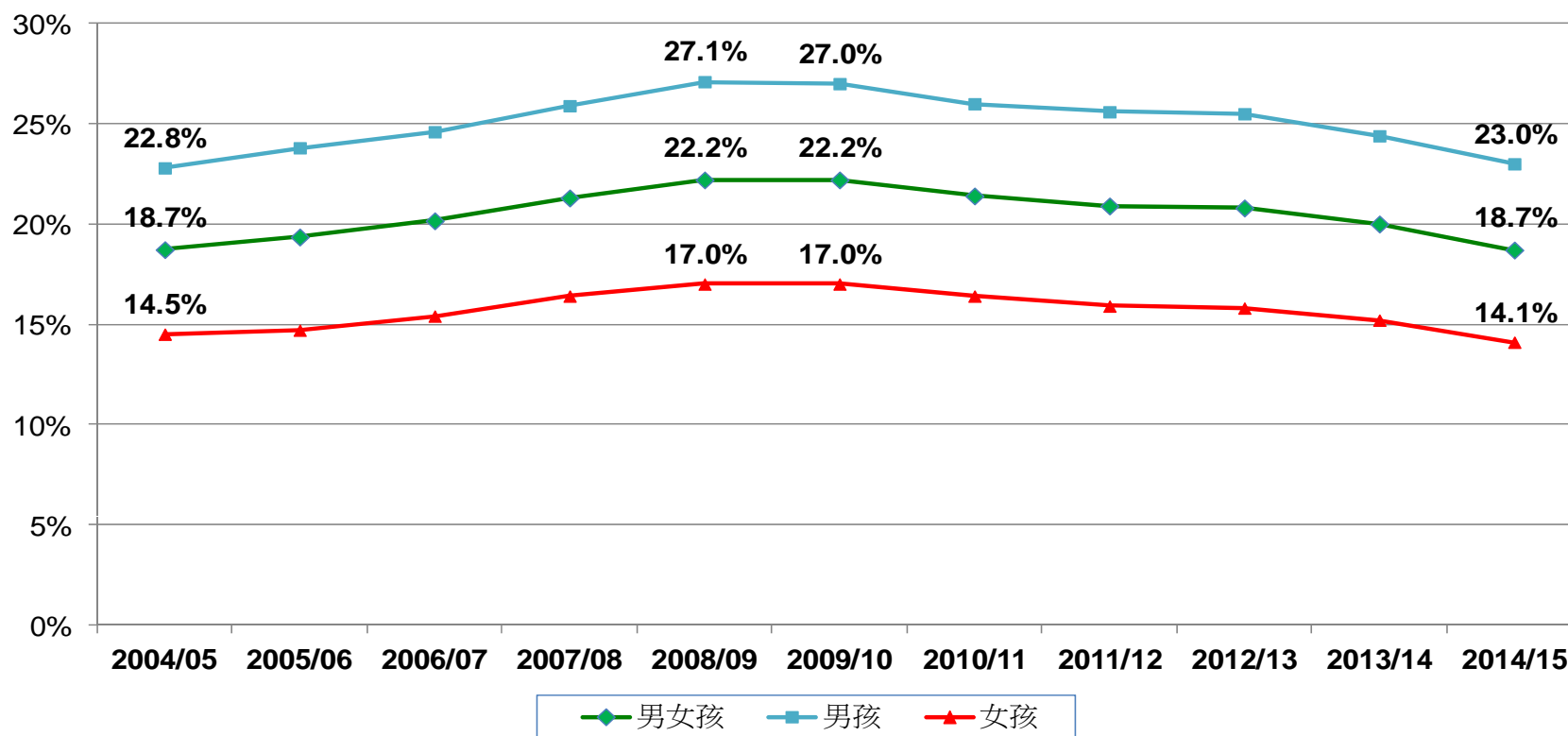
中央肥胖

- 本地一個「二零零三至二零零四年人口住戶健康調查」的三年跟進調查

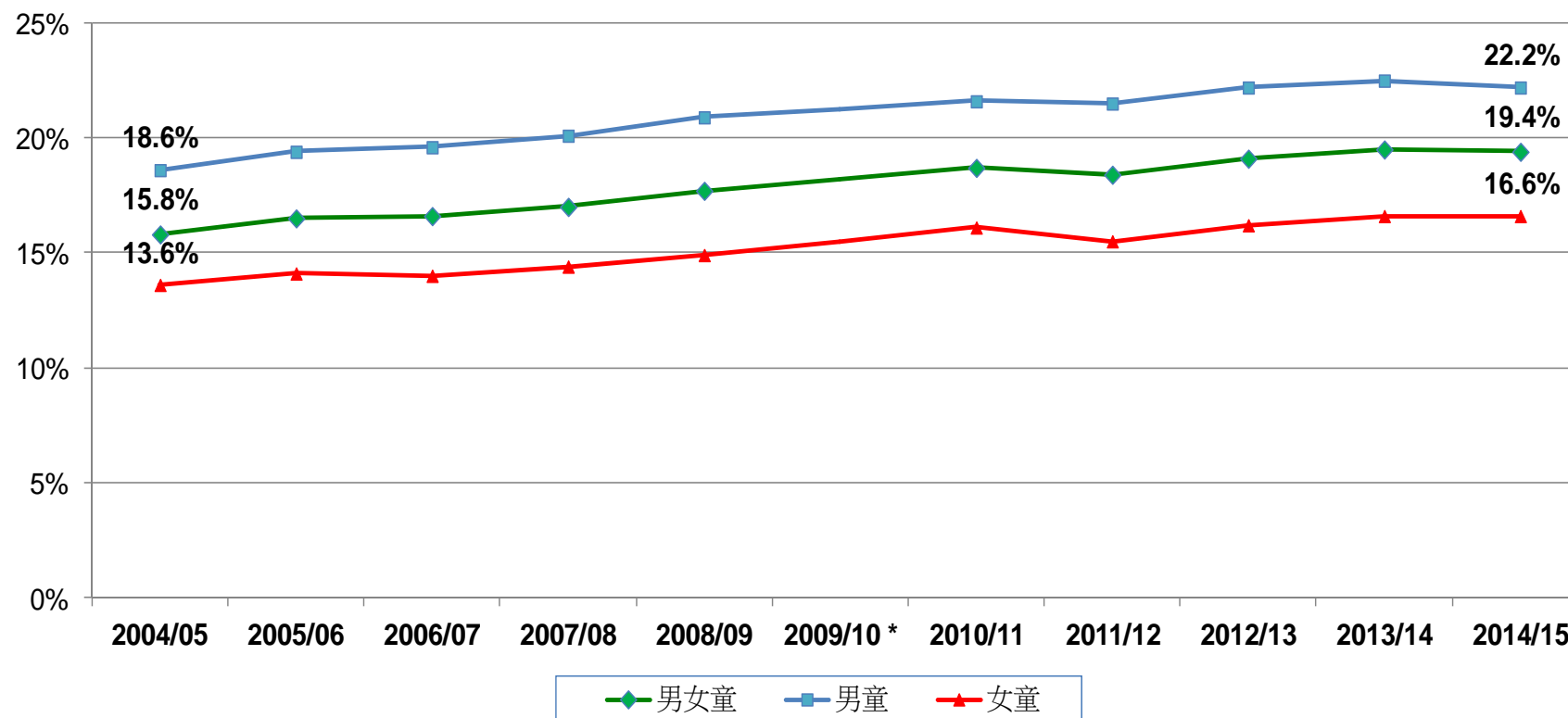


中央肥胖 (男性腰圍 ≥ 90 厘米和女性腰圍 ≥ 80 厘米)

過重及肥胖 小學學童



過重及肥胖 中學生



飲食習慣

汽水或甜味飲料



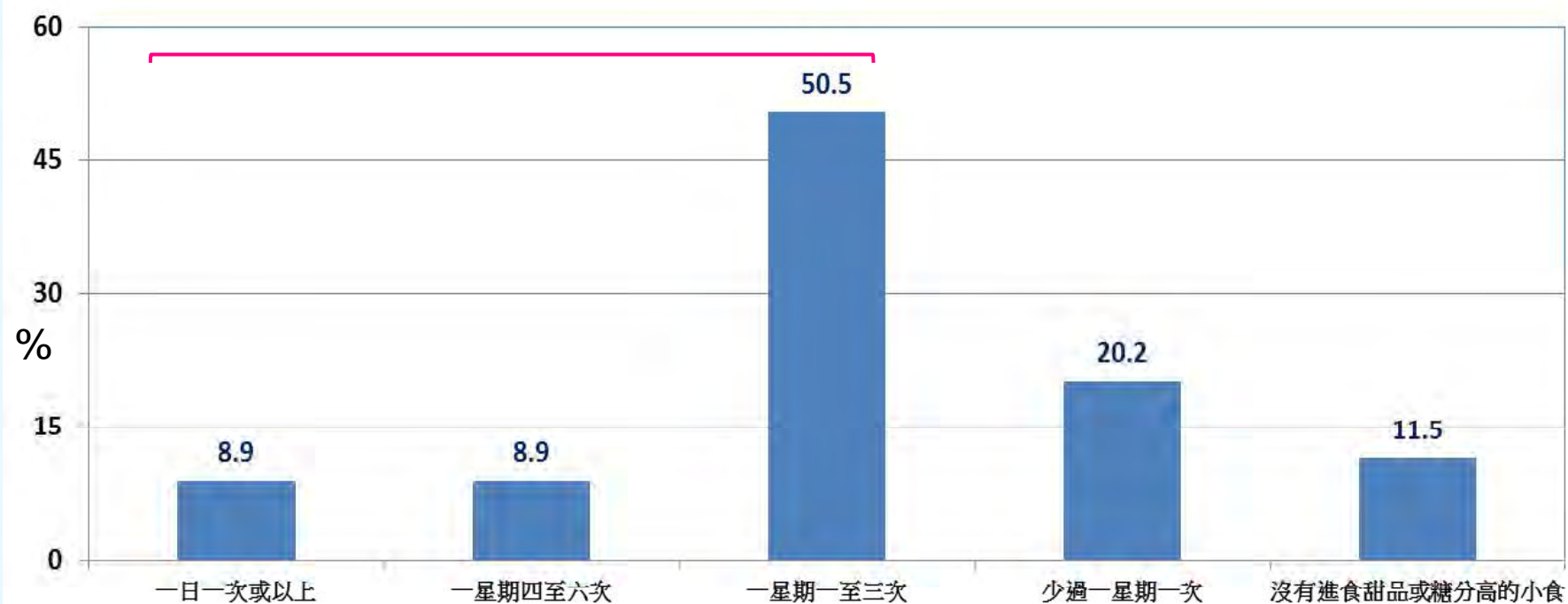
註：所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 4 247

來源：衛生署衛生防護中心2015年4月行為風險因素調查



飲食習慣

甜品或糖分高的小食

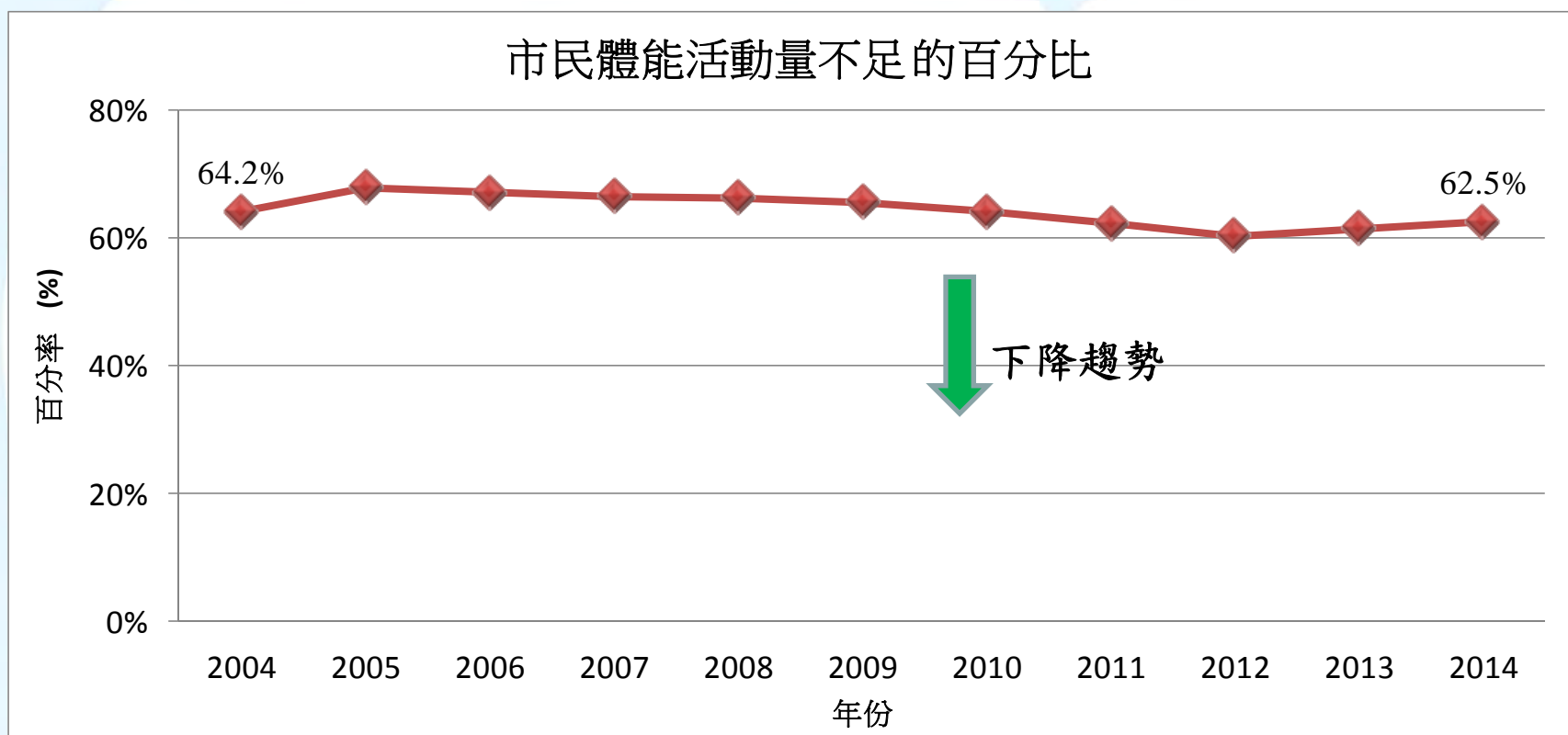


註：所有被訪者，不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 = 4 246

來源：衛生署衛生防護中心2015年4月行為風險因素調查



體能活動量不足



來源：衛生署衛生防護中心行為風險因素調查

齊來正視糖尿病

食得健康
Eat healthy



多做體能活動
Be physically
active

多蔬菜、水果
低糖
低飽和脂肪

一星期五天
每天進行至少30分鐘
中等強度的體能活動



齊來正視糖尿病



患者多無病徵
如有懷疑
諮詢家庭醫生



遵從醫生建議
Follow
medical advice

健康飲食
恆常體能活動
正確服用處方藥物
控制血壓
避免吸煙



糖尿病的風險因素

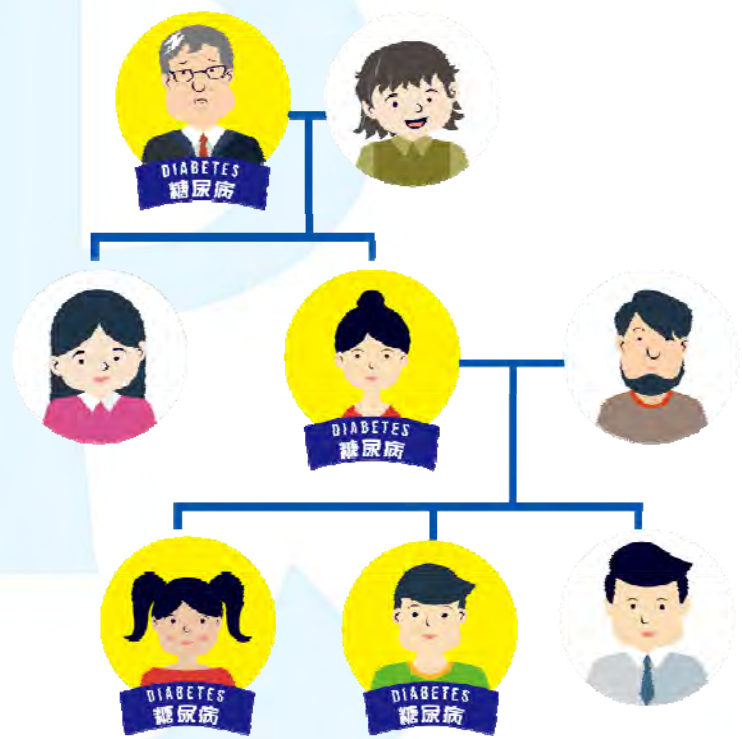
睇一睇，今年幾多歲
WATCH YOUR AGE

45歲或以上要驗血糖！
Check blood sugar
if you are 45 or above



45歲或以上

問一問，糖尿家族史
REVIEW YOUR FAMILY HISTORY



直系親屬是糖尿病患者



糖尿病的風險因素

✓ 磅一磅，體重有多少
CHECK YOUR WEIGHT

✓ 度一度，腰圍有幾粗
MEASURE YOUR WAIST



肥胖：體重指標25或以上
超重：體重指標23–24.9

男性：90厘米或以上
女性：80厘米或以上

你是否中央肥胖



最後一條肋骨
底部邊緣

量度位置

髌骨頂部



世界衛生日 宣傳運動

- 專題網頁

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/43772.html

The screenshot shows the website for World Diabetes Day 2015. The header includes the HP logo and navigation links for 'Home', 'About Us', 'Services', 'Partners and Schools', and 'Partners and Workplaces'. The main content area features a large banner with the text '齊來正視糖尿病' (Let's Beat Diabetes) and 'LET'S BEAT DIABETES'. Below the banner, there is a section titled '二零一六年的主題是「糖尿病」' (The theme for 2016 is 'Diabetes'). The text explains that diabetes is a chronic disease where the body cannot use insulin effectively, leading to high blood sugar levels. It also mentions that diabetes is a leading cause of blindness, kidney failure, and heart disease. The website provides information on how to prevent diabetes through a healthy diet and regular exercise. At the bottom, there are several buttons for '給市民' (For the public), '給病友及家屬' (For patients and families), '給醫護人員' (For healthcare professionals), '宣傳短片' (Promotional videos), '適飲適食食譜' (Dietary guidelines), '申請健康教材' (Apply for health materials), '活動' (Activities), '合作夥伴' (Partners), and '相關連結' (Related links). The footer includes links for '世界衛生日2015 - 食物安全', '世界衛生日2014 - 傳染媒介疾病', and '世界衛生日2013 - 高血壓'.

世界衛生日 健康教育資源

齊來正視糖尿病 LET'S BEAT DIABETES

香港約 每十個人有一個患上糖尿病
About 1 in 10 people in Hong Kong has diabetes

健康飲食 Eat healthy

積極體能活動 Be physically active

遵從醫生建議 Follow medical advice

如有疑慮請即 Check it in doubt

www.dh.gov.hk

齊來正視糖尿病 LET'S BEAT DIABETES

如果你有以下任一健康因素，請諮詢你的家庭医生：
If you have one of these risk factors, please consult your family doctor:

- 第一，今年幾多歲 WATCH YOUR AGE
- 第一，留意家族病史 REVIEW YOUR FAMILY HISTORY
- 第一，體重有否少 CHECK YOUR WEIGHT
- 第一，腰圍有幾粗 MEASURE YOUR WAIST

www.dh.gov.hk

提高警覺 預防糖尿病

營養均衡

適當運動

不要亂飲暴食

培養良好飲食習慣

Department of Health

你是否過胖?

Department of Health

識飲識食識選擇 健康飲食金字塔

Department of Health

男童身高別體重圖表

「身高別體重圖表」是按學童的身高，評估學童的體重是否符合比例，對你年滿5歲或身高超過125厘米，請改用「體重指數BMI」評估你的體重。

健康飲食 恆常運動

無論甚麼結果如何，同學都應經常遵守健康飲食的原則，包括：

- 「健康飲食金字塔」：注意均衡飲食
- 「7少」：減少油、鹽、糖的攝取量
- 「日2+3」：每天進食最少兩份水果和三份蔬菜
- 「每日過六十」：每天進行超過一小時中等至劇烈程度的運動

如欲知道更多有關使用及解讀身高別體重圖表的資訊，請參閱「健康飲食」專題網站 (<http://school.eatasmart.gov.hk>)。

女童身高別體重圖表

「身高別體重圖表」是按學童的身高，評估學童的體重是否符合比例，對你年滿5歲或身高超過125厘米，請改用「體重指數BMI」評估你的體重。

健康飲食 恆常運動

無論甚麼結果如何，同學都應經常遵守健康飲食的原則，包括：

- 「健康飲食金字塔」：注意均衡飲食
- 「7少」：減少油、鹽、糖的攝取量
- 「日2+3」：每天進食最少兩份水果和三份蔬菜
- 「每日過六十」：每天進行超過一小時中等至劇烈程度的運動

如欲知道更多有關使用及解讀身高別體重圖表的資訊，請參閱「健康飲食」專題網站 (<http://school.eatasmart.gov.hk>)。

運動有法 慢性病友運動須知

Request Form for Publishers and Health Education Materials on Diabetes

申請者名稱	申請者詳情	申請日期	審核日期
香港紅十字會	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港康復中心	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港青年協會	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港女童軍總會	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港聖約翰救傷隊	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港紅十字會	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港康復中心	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港青年協會	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港女童軍總會	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22
香港聖約翰救傷隊	2012-10-15	2012-10-22	2012-10-22

衛生署 中央健康教育組 索取健康印刷教材

Request for Health Education Printed Material - Central Health Education Unit, Department of Health

申請日期: 2012-10-15

申請者名稱: 香港紅十字會

申請詳情: 索取糖尿病健康教育印刷教材

申請日期: 2012-10-15

申請者名稱: 香港康復中心

申請詳情: 索取糖尿病健康教育印刷教材

申請日期: 2012-10-15

申請者名稱: 香港青年協會

申請詳情: 索取糖尿病健康教育印刷教材

申請日期: 2012-10-15

申請者名稱: 香港女童軍總會

申請詳情: 索取糖尿病健康教育印刷教材

申請日期: 2012-10-15

申請者名稱: 香港聖約翰救傷隊

申請詳情: 索取糖尿病健康教育印刷教材

世界衛生日 健康教育資源

「適飲適食」食譜（適合糖尿病患者使用）



可在YouTube上觀看示範短片

除粵、英語外，**現新增泰語及印尼語**

新增



世界衛生日 健康教育資源

「適飲適食」食譜（印尼語）



「十分鐘 活力操」

- 由中國香港體適能總會設計
- 適合在工作間或家裏進行的中等強度體能活動



主要合作夥伴



食物環境衛生署
食物安全中心



香港糖尿聯會



支持機構

(依英文字母順序排列)



- 香港眼科醫學院
- 教育局
- 香港醫學專科學院
- 香港社會醫學學院
- 香港家庭醫學學院
- 香港骨科醫學院
- 香港兒科醫學院
- 香港內科醫學院
- 香港營養師協會
- 香港西醫工會
- 香港房屋委員會
- 香港腎臟基金會
- 香港營養學會有限公司
- 香港腎科學會
- 醫院管理局
- 康樂及文化事務署
- 中國香港體適能總會
- 香港醫務委員會執照醫生協會
- 香港中文大學醫學院
- 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院
- 香港醫學組織聯會
- 香港護理專科學院有限公司
- 香港醫學會
- 香港私家醫院聯會
- 香港大學李嘉誠醫學院
- 香港大學公共衛生學院

健康城市計劃

- 建設健康九龍城協會有限公司
- 中西區區議會中西區健康城市督導委員會
- 灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會
- 離島區議會旅遊漁農及環境衛生委員會離島健康城市工作小組
- 葵青安全社區及健康城市協會
- 觀塘健康城市督導委員會
- 西貢區議會社會服務及健康安全城市委員會
- 深水埗區議會健康及安全社區工作小組
- 南區健康安全協會有限公司
- 大埔健康安全城市
- 荃灣安全健康社區督導委員會
- 屯門健康城市協會有限公司
- 東涌安全健康城市
- 東區區議會文康及社區建設服務委員會轄下公民教育及健康城市計劃工作小組
- 黃大仙區健康安全城市
- 油尖旺健康城市執行委員會
- 元朗區健康城市協會有限公司



衛生署
Department of Health