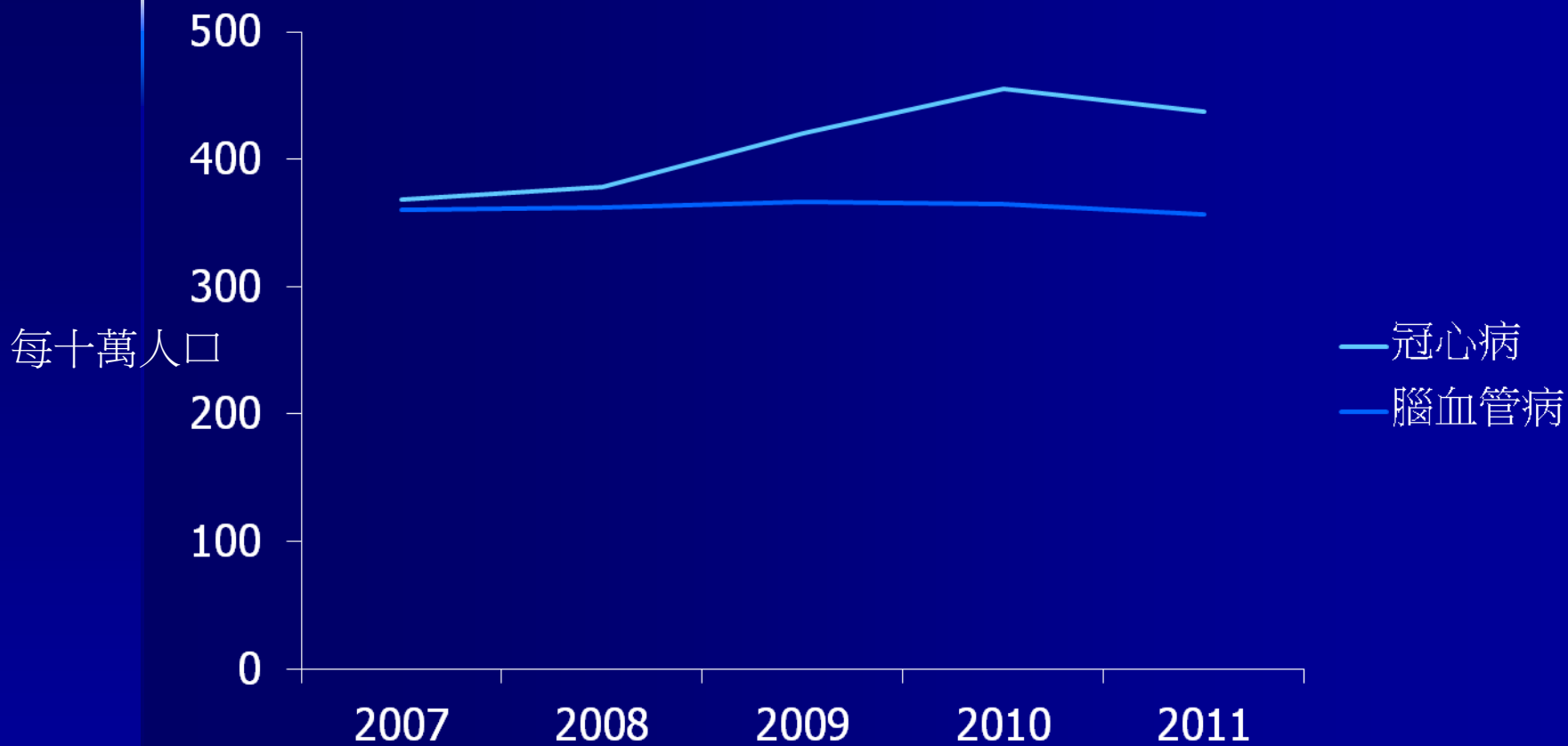


社區心腦血管病高危因素最新趨勢 調查

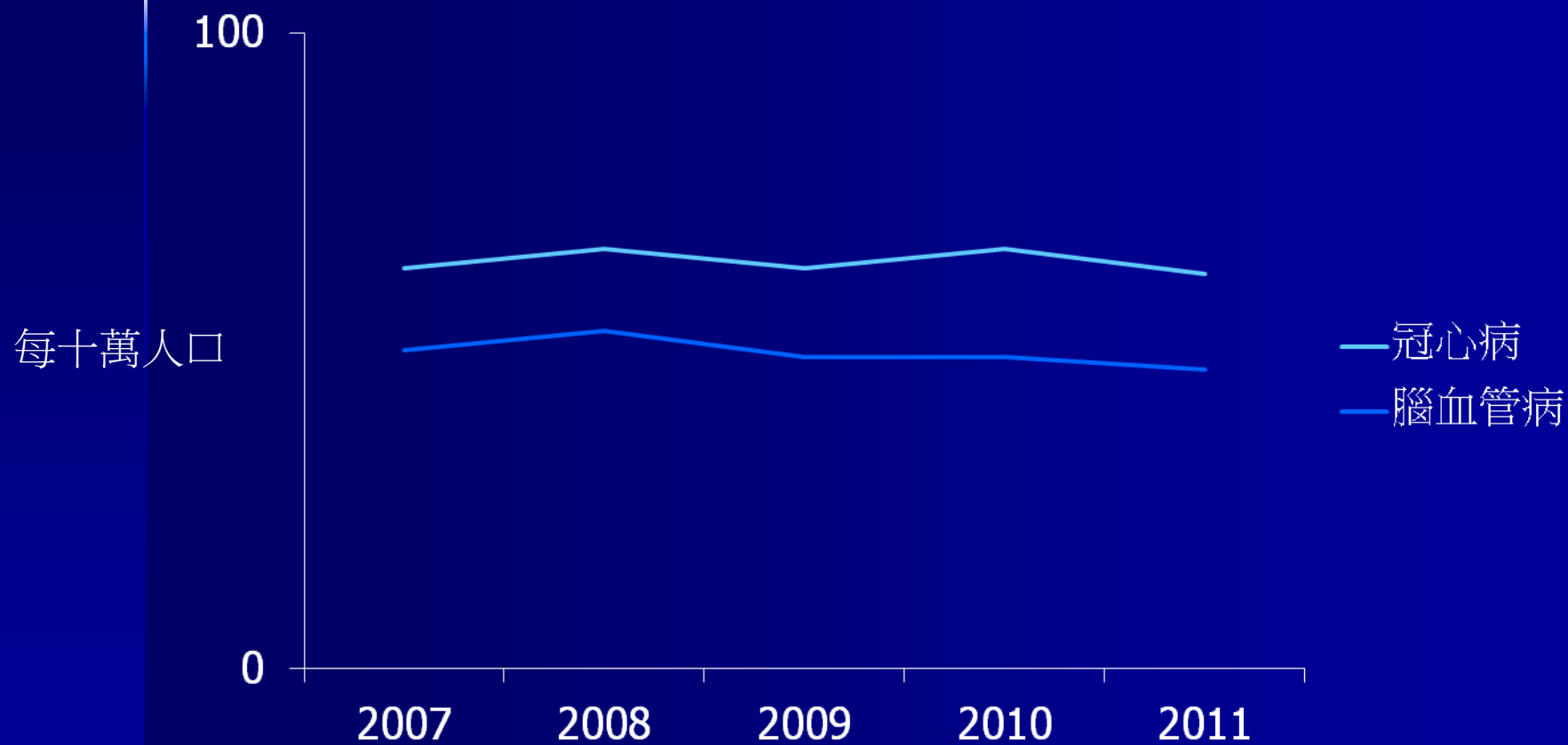
心臟健康列車召集人 及 心臟科專科醫生—

陳藝賢醫生

香港市民心腦血管病住院趨勢



香港市民心腦血管病死亡率趨勢





香港市民心腦血管病高危因素趨勢

2011-2012

	2011	2012	上升比率(%)
血脂失調	49%	58%	↑18
糖尿病	8%	9%	↑13
高血壓	24%	25%	↑4
缺乏運動	52%	55%	↑6
高危飲食習慣	35%	46%	↑31
吸煙	9.3%	14%	↑56
過重或肥胖 BMI $\geq$ 23	45%	49%	↑9
中央肥胖	25%	32%	↑28

研究目的

- 分析香港市民，包括退休及在職人士心腦血管病高危因素最新趨勢
- 比較年輕人士和較年長人士心腦血管病高危因素的差別
- 分析職業司機及其他人士心腦血管病高危因素的差別

問卷調查

請在適當方格加上「 」

NO: _____

1. 性別: ☐ 男 ☐ 女
2. 年齡: _____
3. 工作狀況: ☐ 全職 / 半職 ☐ 退休
☐ 主婦/主夫
4. 過往病歷: ☐ 冠心病 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病
☐ 血脂異常
☐ 不知道/沒有異常
5. 吸煙習慣: ☐ 無 ☐ 有 (仍有吸煙 / 戒煙少於一年)
6. 運動習慣: ☐ 無 ☐ 有 (每星期不少於2.5小時中等強度運動)
7. 過去一個月，有否每星期五天或以上，每天食5份或以上蔬果
(一碗熟菜或拳頭大細的生果為一份): ☐ 無 ☐ 有

身體評估

- 體重：_____公斤
- 身高：_____米
- 體重指標：_____
- 腰圍：_____吋
- 血糖：_____ mmol/L
- 血脂：總膽固醇：_____mmol/L 高密度膽固醇：_____mmol/L
三酸甘油脂：_____mmol/L 低密度膽固醇：_____mmol/L
- 禁食8小時：☐ 有 ☐ 無
- 血壓：收縮壓：_____mmHg 舒張壓：_____mmHg

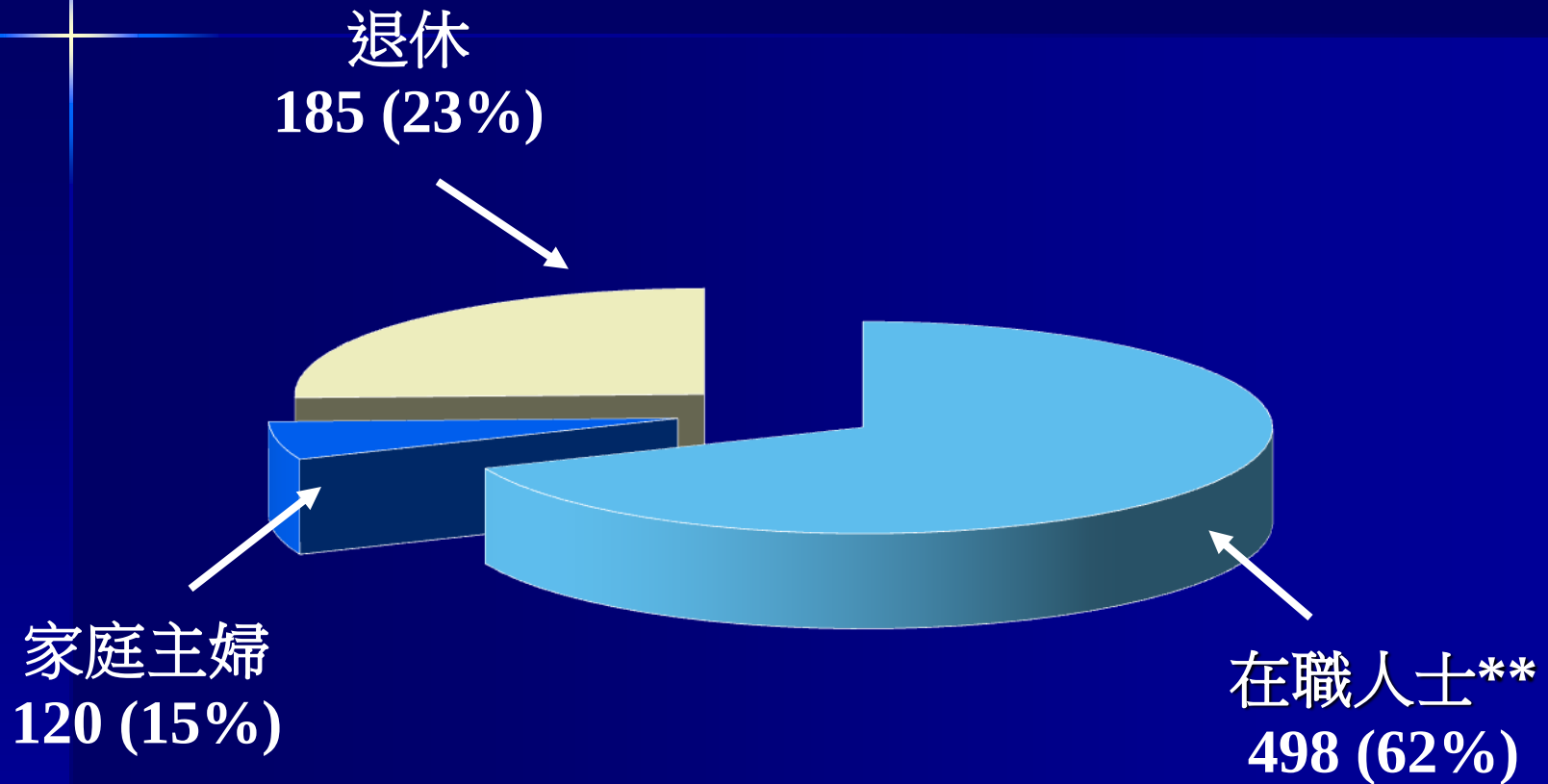
高危因素的定義

- **血脂失調**：總膽固醇高於5.2或三酸甘油脂高於1.7或低密度膽固醇高於2.6或男性高密度膽固醇低於1.0，女性高密度膽固醇低於1.3
- **糖尿病**：空腹血糖高於7.0
- **高血壓**：重複量度大於140/90
- **中央肥胖**：男性腰圍大於90公分，女性腰圍大於80公分
- **缺乏運動**：少於每星期五次、每次30分鐘
- **吸煙**：長期吸煙或戒煙少於一年
- **高危飲食習慣**：少於每星期五天，每天食5份蔬果

研究結果

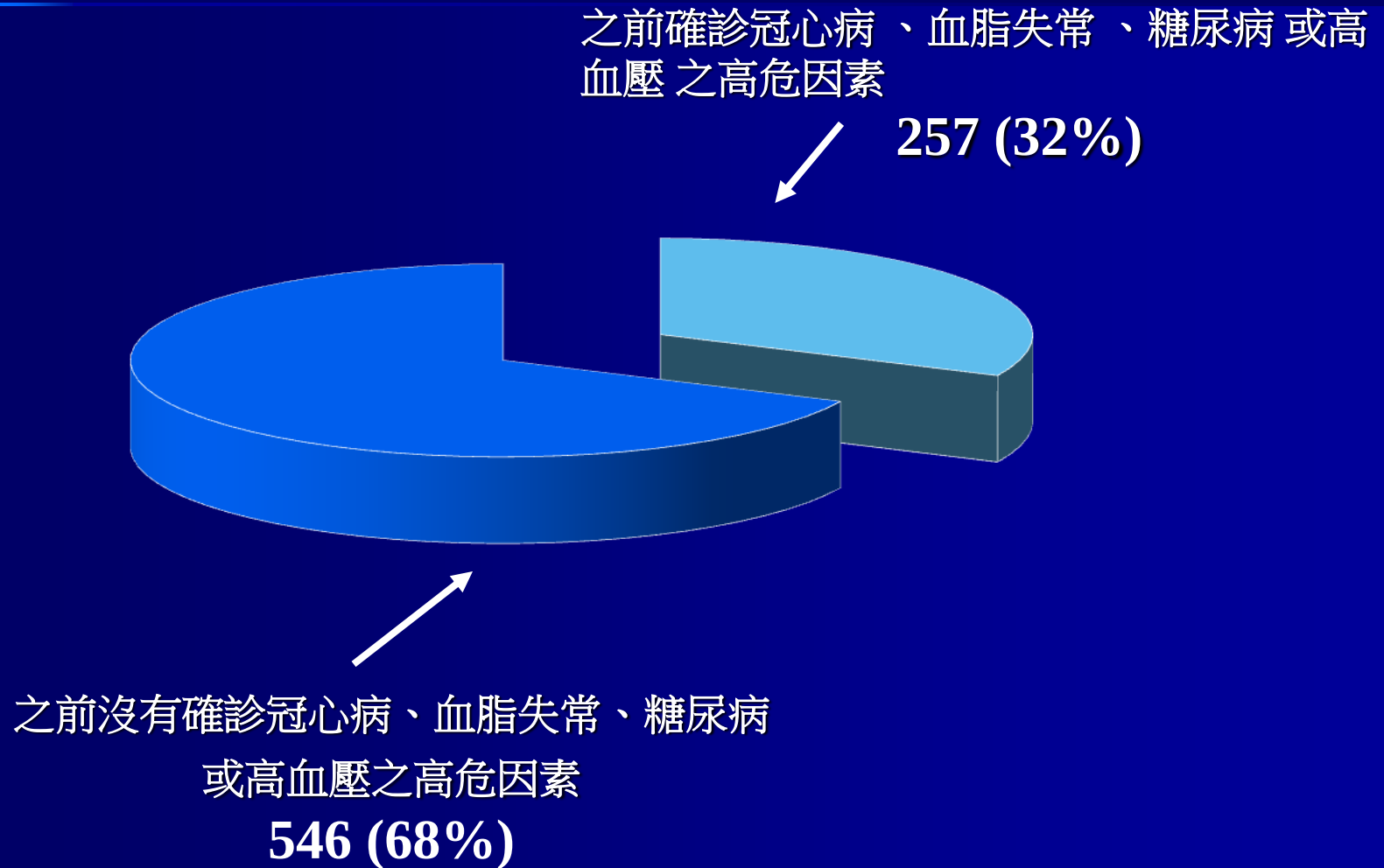
- 分析八百零三名香港市民，於二〇一三年八月十九日至八月三十日接受身體評估的數據。其中三百二十一人 (40%) 為男性，平均年齡 53 歲

研究結果



**酒店業, 保險業, 飲食業, 物流業, 運輸業, 物業管理, 教師, 其他文職

研究結果

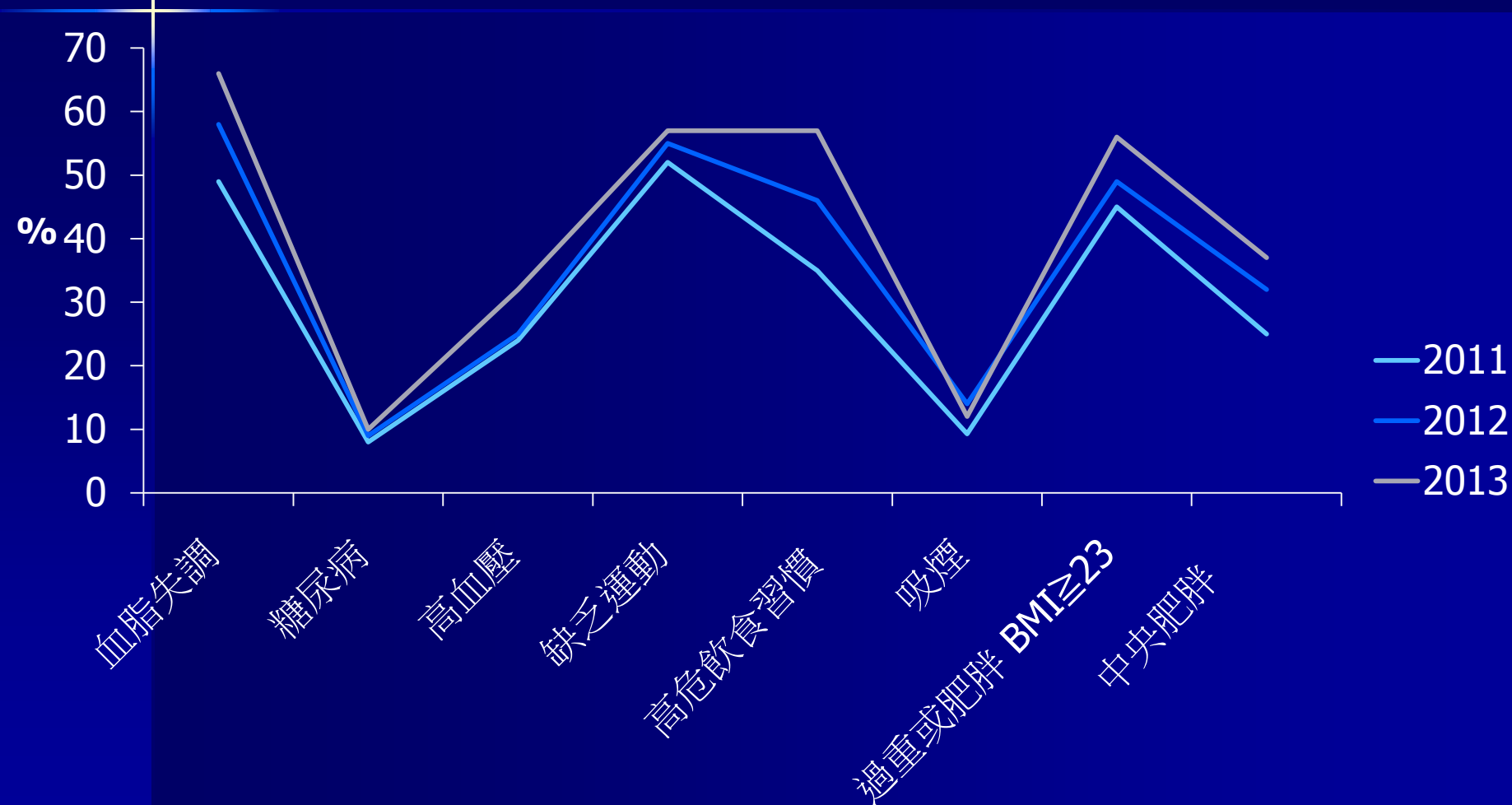


研究結果-香港市民心腦血管病高危因素

最新趨勢

	2012	2013	上升 / 下降比率(%)
血脂失調	58%	66%	↑14
糖尿病	9%	10%	↑11
高血壓	25%	32%	↑28
缺乏運動	55%	57%	↑4
高危飲食習慣	46%	57%	↑24
吸煙	14%	12%	↓14
過重或肥胖 BMI $\geq$ 23	49%	56%	↑14
中央肥胖	32%	37%	↑16

研究結果-香港市民心腦血管病高危因素 最新趨勢



研究結果-香港市民心腦血管病高危因素 最新趨勢

高危因素數目	2011	2012	2013
0	8%	5%	6%
1	19%	16%	19%
2	37%	16%	27%
3	24%	30%	26%
4	9%	22%	15%
5	3%	11%	6%
6	0.4%	0.6%	1%
7	0	0	0

研究結果-香港市民心腦血管病高危因素 最新趨勢

	40歲或以下	40歲以上
吸煙	18%	10%
缺乏運動	62%	55%
高危飲食習慣	65%	55%
過重或肥胖 BMI $\geq$ 23	40%	61%
中央肥胖	15%	44%
糖尿病	1%	14%
血脂失調	50%	71%
高血壓	13%	38%

研究結果-香港市民心腦血管病高危因素 最新趨勢

	職業司機 (57人)	整體參與 研究市民
吸煙	32%	12%
缺乏運動	63%	57%
高危飲食習慣	60%	57%
過重或肥胖 BMI $\geq$ 23	76%	56%
中央肥胖	44%	37%
糖尿病	14%	10%
血脂失調	67%	66%
高血壓	54%	32%

結論

- 越來越多香港市民帶有心腦血管病高危因素。
與2011和2012年數據比較，除了吸煙外，市民帶有其餘七個心腦血管病高危因素的比率連續第二年上升，其中「高血壓」升幅最大，在一年內增加了接近三成(28%)，其次為「不健康飲食」，普遍率上升了超過兩成(24%)
- 年輕人士擁有高危生活習慣的比例較高。調查顯示，四十歲以下人士表示有吸煙(18%)、缺乏運動(62%)或飲食不健康(65%)的比例，均較四十歲以上人士高。

結論

- 職業司機具有高危因素的比率遠高於其他市民。是次調查共有57位職業司機參與，發現他們具有高危因素的比率均高於其他市民，差距由1%至20%不等。

建議

- 政府及各社區團體應加強預防心腦血管疾病的公眾教育活動及計劃。
- 教育活動及計劃應特別針對年輕市民及職業司機等高危一族。
- 政府可考慮以宣傳或政策配合，鼓勵市民特別是高危一族，定期進行身體檢查，以及早預防相關疾病。