# 隱藏社區心臟病發高危人士研究

心臟健康列車召集人及瑪嘉烈醫院心臟復康服務聯席總監 -
陳藝賢醫生

心臟健康列車

# 尋人大行動

## 尋找心臟病發高危人士

合辦團體

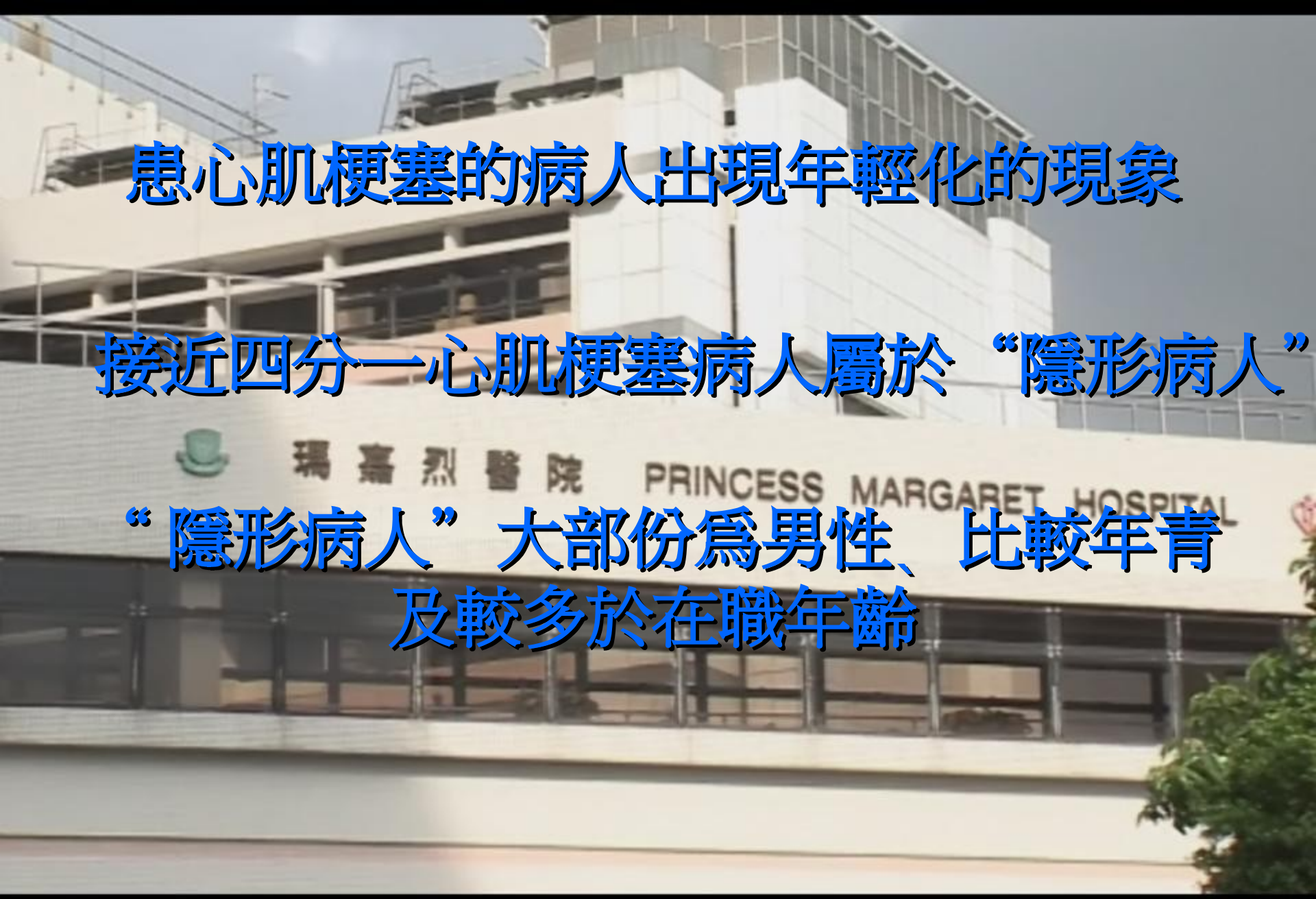
關心您的心 Care For Your Heart

H.E.A.R.T. HONG KONG H.E.A.R.T. CLUB LIMITED 香港心臟會有限公司

HKPRG Hong Kong Pacemaker Recipients Group 起搏之友

香港復康會 The Hong Kong Society for Rehabilitation 社區復康網絡 Community Rehabilitation Network

全力支持




患心肌梗塞的病人出現年輕化的現象

接近四分一心肌梗塞病人屬於“隱形病人”

“隱形病人”大部份爲男性、比較年青及較多於在職年齡

心臟健康列車 以心臟健康為目的地之列車
心臟健康列車尋人大行動
心臟健康列車
以心臟健康為目的地之列車
2361 2838
www.heartheathytrain.com
2361 2838
www.heartheathytrain.com

# 研究目的

- 分析香港市民，特別是不同行業的在職人士心血管病高危因素的普遍性
- 研究香港市民患三高 ( 高血壓、糖尿病或血脂異常 ) 而不自知的比率

| 日期 | | | 地區 | 地點 |
|---|---|---|---|---|
| 8月13日 | 星期六 | 1000 - 1330 | 尖沙咀 | 海防道 |
| | | 1430 - 1800 | | 麼地道 (K11門外) |
| 8月14日 | 星期日 | 1000 - 1800 | 東涌 | 東涌逸東邨勤逸樓地下B翼 |
| 8月15日 | 星期一 | 0830 - 1030 | 北角 | 大新銀行<br>北角英皇道510號 |
| | | 1030 - 1230 | | 沒特定 |
| | | 1230 - 1530 | 觀塘 | AIA<br>觀塘巧明街100號 |
| | | 1530 - 1630 | | 沒特定 |
| 8月16日 | 星期二 | 0900 - 1700 | 九龍灣 | 國際交易中心 (Sino Group)<br>九龍灣宏照道 33 號 |
| 8月17日 | 星期三 | 1000 - 1800 | 中半山 | 明愛堅道社區中心<br>香港堅道 2 - 8 號 |
| 8月18日 | 星期四 | 0830 - 1030 | 灣仔 | 大新銀行<br>灣仔告士打道 108 號 |
| | | 1130 - 1330 | 上環 | 東源大地有限公司 (永傑中心)<br>上環德輔道西46-50號西區中心21樓 |
| | | 1330 - 1500 | | 沒特定 |
| | | 1500 - 1630 | | 北園酒家<br>上環德輔道中 247 號 |
| 8月19日 | 星期五 | 0830 - 1200 | 屯門 | 聯興創建工程有限公司 (黃金海岸)<br>屯門青山公路青發街 (浪濤灣對面) |
| | | 1200 - 1630 | | 屯門市廣場 (屯門屯順街) |
| 8月20日 | 星期六 | 1000 - 1800 | 愉景灣 | 愉景灣社區會堂 |
| 8月21日 | 星期日 | 1000 - 1330 | 葵芳 | 葵芳興寧路 (葵涌廣場對面) |
| | | 1430 - 1800 | 荃灣 | 荃灣街市街 |

# 心臟健康列車尋人大行動問卷調查

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爲一份）: □ 無　□ 有

# 心臟健康列車尋人大行動身體評估

- 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

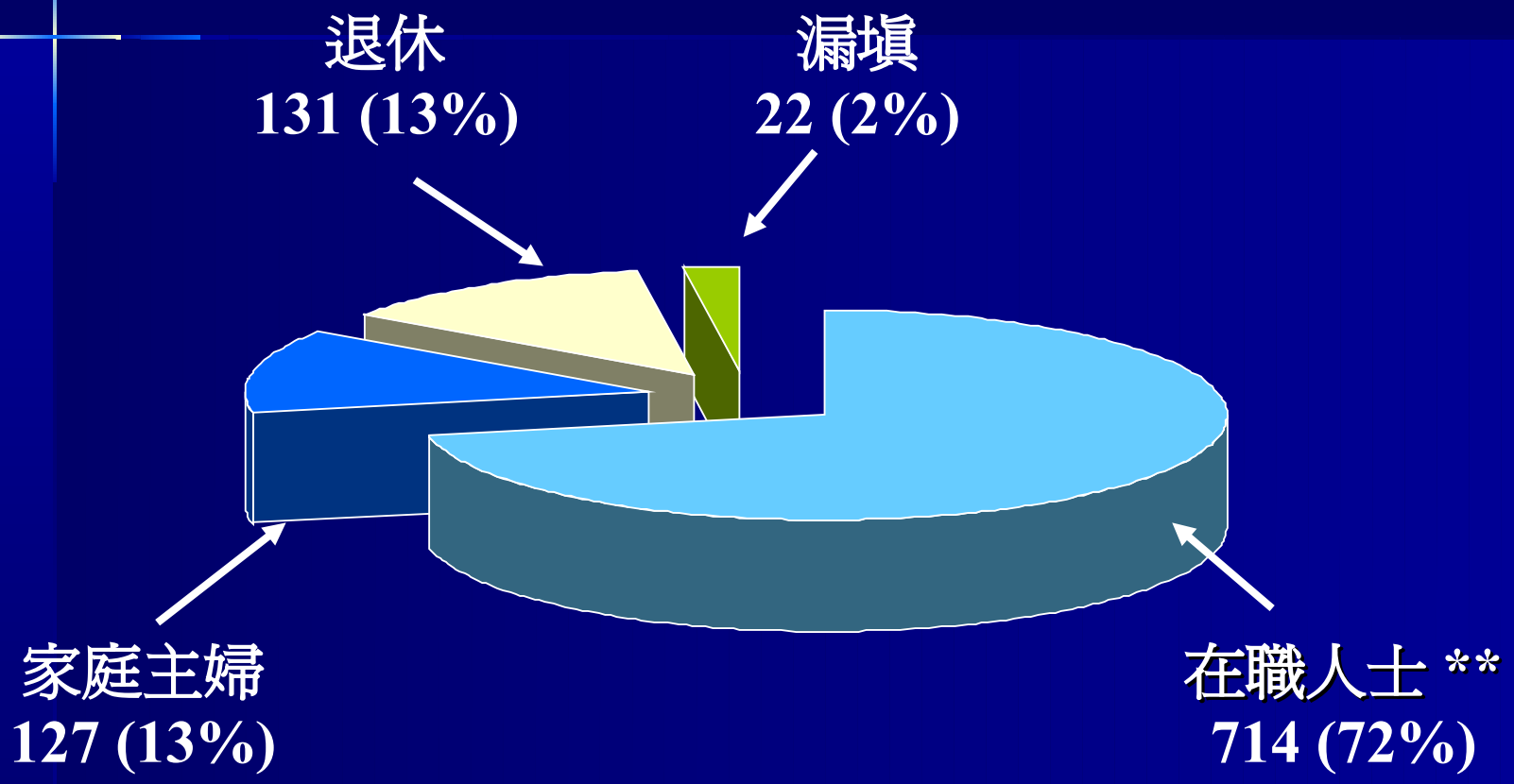
# 高危因素的定義

- 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

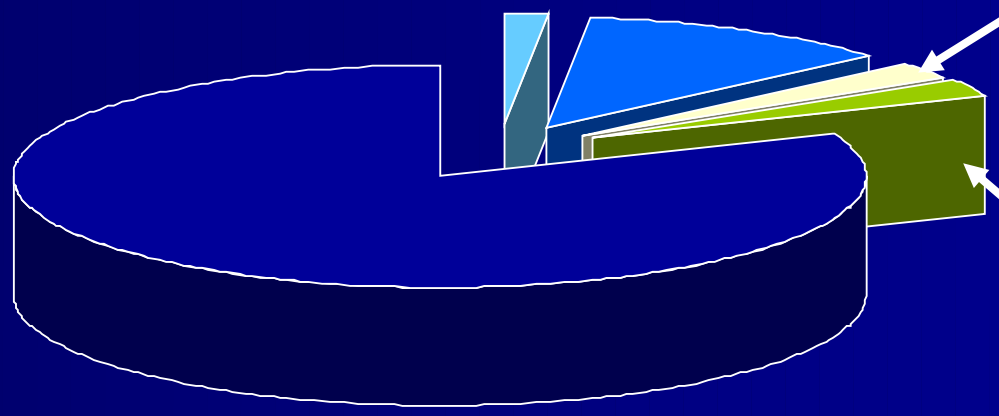
- 分析九百九十四名香港市民，於二〇一一年八月十三日至二〇一一年八月二十一日接受身體評估的數據。其中三百三十四人爲男性，平均年齡 48 歲

# 研究結果




** 銀行業，保險業，飲食業，物流業，建造業，社工，其他文職

# 研究結果


冠心病
14 (2%)
高血壓
98 (12%)
糖尿病
20 (2%)
血脂失常
22 (3%)
之前沒有確診冠心病、血脂失常、糖尿病
或高血壓之高危因素
671 (81%)

# 研究結果 - 香港市民心血管病高危因素

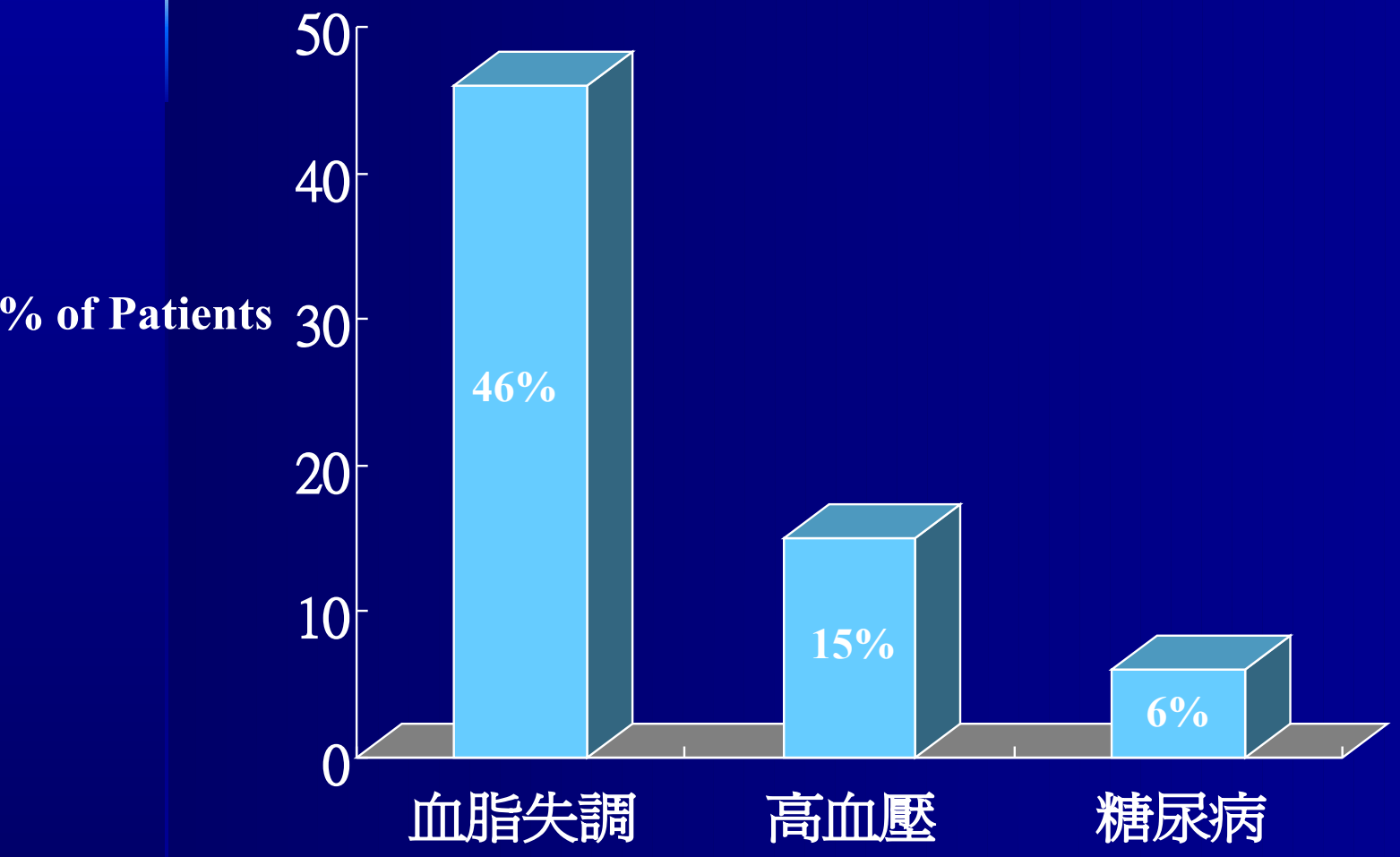
| | % of patients |
|---|---|
| 血脂失調 | **49%** |
| 糖尿病 | 8% |
| 高血壓 | 24% |
| 缺乏運動 | **52%** |
| 高危飲食習慣 | 35% |
| 吸煙 | 9.3% |
| 過重或肥胖 BMI≧23 | **45%** |
| 中央肥胖 | 25% |

# 研究結果 - 香港市民心血管病高危因素

| No. of risk factors | % of patients |
|---|---|
| 0 | 8% |
| 1 | 19% |
| 2 | **37%** |
| 3 | 24% |
| 4 | 9% |
| 5 | 3% |
| 6 | 0.4% |
| 7 | 0 |

92% 接受身體評估的香港市民有一個或以上之高危因素！

# 研究結果 - 香港市民患三高（高血壓糖尿病或血脂異常）而不自知的比率



# 研究結果 - 香港市民患三高（高血壓 糖尿病或血脂異常）而不自知的比率

| No. of risk factors （高血壓 糖尿病或血脂異常） | % of patients |
|---|---|
| 1 | 45% |
| 2 | **7%** |
| 3 | **0.8%** |

53% 接受身體評估的香港市民患三高至少一項而不自知！

# 結論

- 在職人士帶有心血管病高危因素的情況極爲普遍；高達一半接受身體評估的市民缺乏運動、過重或肥胖、或血脂失調
- 幾乎所有接受身體評估的市民都有至少一項心血管病高危因素
- 接受身體評估的市民患有三高（高血壓、糖尿病或血脂異常）至少一項而不自知的比率超過一半

不煙

不肥

多運動

減壓

減糖

減血脂

# 建議

- 學校： 小學教育
  加強運動課、推廣終生運動、每人一運動
- 僱主： 運動興趣小組
  資助健康飲食
  身體檢查津貼
- 政府： 推廣運動設施
  健康飲食資助
  身體檢查津貼
  稅制