

2016 年世界衛生日 - 「糖尿病」

目的

本文件旨在介紹衛生署為響應 2016 年世界衛生日而舉行的宣傳及公眾教育運動，並呼籲區議會及各社區伙伴支持本運動。

背景

2. 每年的 4 月 7 日是「世界衛生日」，以慶祝世界衛生組織（世衛）於 1948 年成立的周年紀念日。世衛每年都為世界衛生日選定一個主題，藉以提高國際間對重要公共健康課題的關注，亦為社會各界人士提供參與活動的機會以促進健康。2016 年世界衛生日的主題是糖尿病。

3. 糖尿病是一種慢性疾病，患者的血糖濃度持續高於正常水平。患上糖尿病的風險與不健康的生活模式，例如不健康的飲食習慣、缺乏體能活動及肥胖，有着密切的關係。若控制不當，糖尿病可導致身體多個器官出現併發症，包括中風、失明、心臟病、腎衰竭和截肢，亦會增加過早死亡的風險。

4. 根據世衛統計，2014 年患糖尿病的成年人數達 4 億 2 200 萬，差不多是 1980 年 1 億 800 萬的 4 倍。在 2012 年，糖尿病引致 150 萬人死亡。據推測，到 2030 年糖尿病將成為全球第七大死亡原因。

糖尿病在本港的情況

5. 每 10 個香港人中有 1 人是糖尿病患者，而接近一半(43.3%)的糖尿病患者並不知道自己患病。每 5 名糖尿病患者中有 1 人是 40 歲前被診斷患糖尿病。另外，妊娠糖尿病及兒童糖尿病的個案亦有所增加。

6. 糖尿病對社會造成的負擔可透過在醫院管理局求診的糖尿病患者數目的增加情況反映。求診人數由 2009/2010 年度的約 29 萬宗增加至 2014/2015 年度的 39 萬宗，在五年間上升達 31.5%。

衛生署的宣傳及公眾教育運動

7. 衛生署已開展了一個口號為「齊來正視糖尿病 Let's beat diabetes」的宣傳及公眾教育運動（宣傳運動）。宣傳運動得到各決策局、部門及支持機構包括健康城市的支持。目標是透過宣傳運動提昇對糖尿病所構成威脅的意識，並鼓勵市民採取以下行動：

- 維持健康飲食、恆常進行體能活動及保持正常體重以預防糖尿病
- 若有下列風險因素，應作糖尿病評估：
 - i. 45 歲或以上
 - ii. 有直系親屬患糖尿病的家族歷史
 - iii. 過重（體重指標介乎 23 至 24.9）或肥胖（體重指標 25 或以上）
 - iv. 中央肥胖（即男性腰圍 90 厘米或以上，或女性腰圍 80 厘米或以上）
- 如被診斷患上糖尿病，應遵從醫生建議，包括正確服用處方藥物、控制血壓，及不要吸煙

8. 衛生署在衛生防護中心網站內為 2016 年世界衛生日建立了一個專題網頁（http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/43772.html），為健康推廣伙伴及市民提供一系列有關糖尿病的健康教育教材，並特別邀請中國香港體適能總會設計了一套十分鐘的中等強度體能活動，名為「十分鐘 活力操」。在工作間或家中每天進行三次活力操，有助達到世衛就體能活動的建議。另外，衛生署亦推出了一系列共 39 個適合糖尿病患者的食譜。這些由營養師設計的健康菜餚同時適合糖尿病患者和非糖尿病患者食用。衛生署亦提供相關菜餚的示範短片，以便在家裡烹煮。示範短片備有中文、英文、泰文和印尼文等語言的版本。

社區推廣活動建議

9. 單靠政府的力量並不足以應付糖尿病。要達致宣傳運動的目標，社會各界必須攜手合作，並需要各層面包括個人、家庭、機構以致整個社區的共同參與。

10. 區議會及社區團體可於多方面協助推廣。機構可以舉辦有關糖尿病的活動，例如健康講座、展覽、各類遊戲、問答比賽、健康節及「正視糖尿病日」等，鼓勵和推動市民預防及控制糖尿病。

11. 歡迎區議會及社區團體運用上文第八段提及於世界衛生日專題網頁內的各項教育資源，亦可向本署提供所舉辦活動的有關資訊以上載於專題網頁內。

12. 本宣傳運動的成功有賴區議會的積極支持，協助發放健康資訊，提昇對糖尿病的意識，並鼓勵社區參與。

徵詢意見

13. 請議員閱悉本文件的內容，並支持本署為響應2016年世界衛生日舉行的宣傳及公眾教育運動。

衛生署
2016年4月