非傳染病直擊
二零一八年 五月

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

採取行動應對非傳染病

要點

※ 非傳染病在香港是導致死亡、殘障和健康受損的主要原因。在二零零九／二零一零年至二零一六／二零一七年間，報稱經西醫診斷患有糖尿病、癌症、中風和心臟病的人士數目均上升不少。於二零一六年的 46 662 宗登記死亡個案中，逾半是由癌症、心臟病、中風、慢性呼吸道疾病和糖尿病所致。

※ 今天的風險因素是明天的疾病根源。二零一四／二零一五年度人口健康調查顯示生物醫學風險因素（例如超重和肥胖、高膽固醇、高血壓和高血糖）及不健康生活習慣（例如進食蔬果不足、鹽攝取量過多、飲酒、吸煙、久坐和缺乏體能活動）於一般市民中常見。

※ 香港特別行政區政府一直致力對抗非傳染病。於二零一八年五月四日，政府發表了「邁向 2025 ：香港非傳染病防控策略及行動計劃」。文件提議一系列行動和明確目標及指標，以掌握非傳染病防控工作進展和成就，務求令香港在二零二五年或之前實現針對非傳染病所訂下的 9 個本地目標。

※ 個人可透過選擇健康生活模式，為對抗非傳染病作出貢獻。只要攜手努力，我們定能令自己更健康和把香港建設成為一個更健康的城市！

邁 TOWARDS 向 2025
香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to Prevent and Control Non-communicable Diseases in Hong Kong

本份刊物由衞生署衞生防護中心 監測及流行病學處出版
香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 http://www.chp.gov.hk 版權所有

採取行動應對非傳染病

非傳染病通常是指一些長期持續但可預防的慢性疾病。這些包括癌症、心血管病（例如心臟病和中風）、慢性呼吸道疾病（例如慢性阻塞性肺病和哮喘）及糖尿病等疾病，在世界上大多數國家正泛濫成災和已成為人民患病和死亡的主要原因[1]。

非傳染病的全球疾病負擔

根據世界衞生組織（世衞）的估算，每年有 4 千萬人死於非傳染病，包括 1 770 萬人死於心血管病、880 萬人死於癌症、390 萬人死於慢性呼吸道疾病，及 160 萬人死於糖尿病。此外，於每年 1 500 萬宗發生在年齡 30 至 69 歲的非傳染病早逝個案中，這四類疾病佔逾八成。雖然基因構造（例如家族病史）對誘發非傳染病有一定影響，但大部分非傳染病與生活模式有密切關連。隨著不健康生活模式的全球化，兒童、青少年和成人包括長者均容易受到非傳染病的風險因素影響，當中包括不健康飲食、缺乏運動、吸煙或飲酒[1]。

香港非傳染病的疾病負擔

與其他許多國家一樣，非傳染病在香港是導致死亡、殘障和健康受損的主要原因。於二零一六年的 46 662 宗登記死亡個案中，逾半（55.2%）是由癌症、心臟病、中風、慢性下呼吸道疾病和糖尿病所引致。就早逝來說，於二零一六年，因這五類主要非傳染病而導致 70 歲前死亡的潛在減壽年數就超過十萬（表一）[2]。

表一：二零一六年因指定非傳染病導致的登記死亡數目（百分比）和 70 歲前死亡而導致的潛在減壽年數

非傳染病類別	登記死亡個案數目（佔所有登記死亡個案的百分比）	70歲前死亡而導致的潛在減壽年數（佔70歲前死亡而導致的潛在減壽總年數的百分比）
癌症	14 209 (30.5%)	74 567 (43.2%)
心臟病	6 201 (13.3%)	18 308 (10.6%)
中風	3 224 (6.9%)	8 605 (5.0%)
慢性下呼吸道疾病	1 639 (3.5%)	1 726 (1.0%)
糖尿病	498 (1.1%)	1 431 (0.8%)
總計	25 771 (55.2%)	104 637 (60.6%)

資料來源：衞生署、政府統計處。

政府統計處定期進行全港性的統計調查，隨機抽選約一萬個住戶以搜集有關香港居民的健康狀況，包括患有經西醫診斷的選定慢性疾病。如表二顯示，除了哮喘，報稱經西醫診斷患有糖尿病、癌症、中風和心臟病的人士數目於二零零九／二零一零年至二零一六／二零一七年間均上升不少[3,4]。

今天的風險因素是明天的疾病根源[5]。衞生署於二零一四年十二月至二零一六年八月期間進行的人口健康調查結果顯示，五成年齡介乎 15 至 84 歲的人士屬超重或肥胖； 49.5% 患有高膽固醇； 27.7% 患有高血壓；和 8.4% 患有高血糖（包括糖尿病）。到 40 歲，差不多有一半（53.2%） 的人士已患上高膽固醇、高血壓或糖尿病；換句話說，假設一班有 10 個人的朋友或同事之間，最少 5 人已患有上述三種疾病其中一種，並需要接受治療。風險隨著年齡增長顯著上升，及至 50 歲及以上的人士中有超過 75% 的人士患有這三種疾病其中一種。調查亦發現有 86.3% 年齡 15 至 84 歲的人士的鹽攝取量過多，另有 94.4% 的 15 歲及以上的人士蔬果進食量不足； 61.4% 有飲酒習慣；19.1% 每日維持坐著或躺著的時間達 10 小時或以上； 14.8% 有吸煙習慣；及 13.0% 體能活動量不足（表三）[6]。

表二：二零零九／二零一零年和二零一六／二零一七年患有經西醫診斷的指定非傳染病的人數（比率）

非傳染病類別	人數（佔總人口的比率）	
	二零零九年十一月 至二零一零年二月	二零一六年十一月 至二零一七年一月
癌症*	63 400 (0.9%)	86 900 (1.2%)
心臟病	135 900 (2.0%)	145 900 (2.1%)
中風	37 800 (0.6%)	50 000 (0.7%)
哮喘	70 600 (1.1%)	51 300 (0.7%)
糖尿病	277 500 (4.1%)	402 200 (5.8%)

註：*指原發的癌症，而不是繼發性的癌症。
資料來源：政府統計處主題性住戶統計調查第 45 號和 63 號報告書。

攜手防控非傳染病

非傳染病問題之嚴重性已達不容忽視的程度。如果不控制非傳染病及其可改變風險因素的普及情況，我們可預料這會對我們人口帶來顯著健康、社會和經濟後果，繼而對已緊張的公共醫療護理服務造成壓力。香港特別行政區政府一直致力維護人口健康及減低非傳染病的疾病負擔。

自二零零八年起，政府推行了防控非傳染病的策略框架，並成立了一個高級別和跨界別的督導委員會，以研討並監察實施行動的整體路線圖。督導委員會下成立了兩個工作小組，分別致力於促進健康飲食和體能活動以及減少酒精相關危害。

表三：二零一四／二零一五年度 15 歲及以上人士中非傳染病主要風險因素的比率

主要風險因素		比率
生物醫學風險因素（15 至 84 歲人士*）	**超重和肥胖** （即體重指標 ≥ 23.0 kg/m^2）	50.0%
	高膽固醇 （即膽固醇濃度 ≥ 5.2 mmol/L 和自述經醫生診斷患有高膽固醇血症）	49.5%
	高血壓 （即收縮壓 ≥ 140 mmHg 及/或舒張壓 ≥ 90 mmHg 和自述經醫生診斷患有高血壓）	27.7%
	高血糖 （即空腹血糖值 ≥ 7.0 mmol/L 或糖化血紅素值 ≥ 6.5 mmol/L 和自述經醫生診斷患有糖尿病）	8.4%
行為風險因素（15 歲及以上人士**）	**鹽攝取量過多*** （即鹽攝取量超出世衛建議每日攝取5克鹽的上限）	86.3%
	蔬果進食量不足 （指每日進食少於 5 份或 400 克蔬果）	94.4%
	飲酒習慣 （指每週飲酒最少一次或每月飲酒不多於三天）	61.4%
	久坐 （指每日維持坐著或躺著的時間達 10 小時或以上，但不包括睡眠）	19.1%
	吸煙習慣 （指現時有食煙的習慣）	14.8%
	體能活動量不足 （指未符合世衛的建議，活動包括休閒活動、步行或踏單車和工作相關活動）	13.0%

註：*所有參與身體檢查的 15 至 84 歲受訪者； **所有 15 歲及以上的受訪者。

資料來源：衛生署二零一四／二零一五年度人口健康調查。

鑑於全球防控非傳染病的發展情況，督導委員會策劃並於二零一八年五月發表《邁向 2025 ：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》）。《策略及行動計劃》將會重點關注四種非傳染病（即心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病及糖尿病）以及四種均可預防或改善，並對人口健康產生重大影響的行為風險因素（即不健康飲食、缺乏體能活動、吸煙和酒精傷害）。文件介紹一套按照世衛建議來訂定的整體原則和方針，以及最新的策略方針（請參閱第七頁），並提議一系列我們須共同努力的行動，務求在二零二五年或之前實現針對非傳染病所訂下的 9 個目標（圖一）[7]。如能成功落實《策略及行動計劃》，我們展望本港人口因四大非傳染病而早逝（即在 30 至 70 歲死亡）的風險，最終可在二零二五年或之前相對減少 25%。

圖一：在二零二五年或之前須實現的 9 項非傳染病目標

雖然政府在推動議程方面發揮主導作用，但若要成功防控非傳染病，則有賴社區所有界別和人士共同合作。個人亦可透過選擇健康生活模式（方格一），為對抗非傳染病作出貢獻。只要攜手努力，我們定能令自己更健康和把香港建設成為一個更健康的城市！

方格一：健康選擇和生活

- ✓ 不要吸煙
- ✓ 多做體能活動，並減少坐著
- ✓ 均衡飲食。多進食水果和蔬菜。限制進食高脂、高鹽和高糖的食物
- ✓ 避免飲酒
- ✓ 維持適中體重和腰圍
- ✓ 按處方服用控制非傳染病的藥物。接種疫苗預防乙型肝炎和人類乳頭瘤病毒
- ✓ 諮詢醫生和獲取有關癌症篩查的全面資訊
- ✓ 以全母乳餵哺嬰兒至六個月大

參考資料

1. Fact sheet: Noncommunicable Diseases. Geneva: World Health Organization, June 2017.
2. 香港特別行政區：衞生署和政府統計處。死亡統計數目。
3. 香港特別行政區：政府統計處。主題性住戶統計調查第 63 號報告書。
4. 香港特別行政區：政府統計處。主題性住戶統計調查第 45 號報告書。
5. Bonita R, Winkelmann R, Douglas KA, de Courten M. The WHO Stepwise Approach to Surveillance (STEPS) on Non-communicable Disease Risk Factors. *In* McQueen DV, Puska P, eds. Global Behavioural Risk Factor Surveillance. New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher, 2003.
6. 香港特別行政區：衞生署。二零一四／二零一五年度人口健康調查。
7. 香港特別行政區：食物及衞生局。二零一八年五月。邁向二零二五：香港非傳染病防控策略及行動計劃。

邁向2025：
香港非傳染病防控策略及行動計劃（策略及行動計劃）

目的

《策略及行動計劃》期望在二零二五年或之前，減少非傳染病在香港所造成的負擔，包括殘疾和早逝。

目標

《策略及行動計劃》將透過達致以下目標來防控非傳染病：

1. 創造平等的健康促進環境，增強個人能力以實踐健康的生活；
2. 增強市民健康素養水平和個人能力以作出健康選擇；
3. 透過基層醫療服務和全民醫療保障，加強醫療系統以優化非傳染病的診治；及
4. 根據世衛的《全球監測框架》訂立明確目標和指標，以監測非傳染病防控行動的進展情況。

整體原則和方法

《策略及行動計劃》建基於以下公眾衛生及健康促進方面的原則和方針：

- 採取上游的預防措施
- 採取貫穿人生歷程的措施
- 關注平等
- 跨界別行動
- 強化醫療系統
- 全民醫療保障
- 採取以實證為本的措施
- 增強公眾和社區的能力

策略方針

我們減少非傳染病的工作建基於以下最新的策略方針：

i) 政府展現領導能力；
ii) 將學校轉型為有利於健康的學習環境（例如健康促進學校）；
iii) 創造有利進行體能活動的生活環境；
iv) 與基層醫療專業人員建立有效的夥伴關係；及
v) 在適當階段考慮及採取世衛建議的「最合算」及其他介入措施。

制訂《策略及行動計劃》只是香港致力解決非傳染病的其中一個里程碑。督導委員會將會監督和審視這些行動的實施進展。《策略及行動計劃》可於衛生署「活出健康新方向」網址 http://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/下載。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵so_dp3@dh.gov.hk。

主編
程卓端醫生

委員

鍾偉雄醫生　李兆妍醫生
范婉雯醫生　李元浩先生
馮宇琪醫生　吳國保醫生
何家慧醫生　尹慧珍博士
李嘉瑩醫生　黃愷怡醫生