

## 健康風險行為同時出現的概況

### 要點

- ※ 不良飲食習慣、缺乏體能活動、吸煙和飲酒與增加罹患非傳染病和死亡風險息息相關。在香港人口中，不健康行為甚為普遍，部分人士更同時有多種不健康行為。
- ※ 衛生署在 2018 年至 2019 年間進行一項全港住戶統計調查。結果顯示，在 18 歲及以上的成年人當中，蔬果攝取不足、體能活動不足、有吸煙習慣和經常飲酒的比率分別為 95.5%、16.8%、13.5% 和 9.0%。整體而言，32.0% 的 18 歲及以上人士同時有上述兩種或以上的健康風險行為。
- ※ 衛生署呼籲市民在對抗 2019 冠狀病毒病（下稱「冠狀病毒病」）期間，應不忘採取健康的生活模式，包括均衡飲食、定期進行體能活動和避免煙酒等。採取健康的生活模式亦可增強人體免疫力，從而降低感染嚴重冠狀病毒病的風險。
- ※ 如欲了解更多有關健康生活的資訊，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（[www.change4health.gov.hk](http://www.change4health.gov.hk)）。讓我們保持健康，同心抗疫。

## 健康風險行為同時出現的概況

慢性非傳染病是全球最大的疾病負擔，惟大多可以預防。據世界衛生組織（下稱「世衛」）估算，非傳染病每年導致 4 100 萬人死亡，相等於全球所有死亡個案的 71%<sup>1</sup>。流行病學研究顯示，不良飲食習慣、缺乏體能活動、吸煙及飲酒與增加罹患非傳染病和相關死亡風險息息相關，這些非傳染病包括心血管疾病（例如心臟病和中風）、癌症（例如大腸癌、肺癌和肝癌）、二型糖尿病和慢性呼吸道疾病（例如慢性阻塞性肺病）<sup>1</sup>。不健康行為在一般人口中不僅普遍出現，部分人士更同時有多種不健康行為<sup>2, 3</sup>。有關在成年人風險行為的研究顯示，低蔬果攝取量與低體能活動量是最常在成年人中同時有的一組健康風險行為，佔 47% 至 54% 不等，其次是低蔬果攝取量與吸煙，佔 23% 至 38% 不等。男性、社會經濟地位較低或教育程度較低的人士，較其他組別的人士更有可能出現多種不健康行為<sup>2</sup>。

### 健康風險行為愈多，對健康構成的風險愈高





一項涵蓋逾 4 800 名居於英格蘭、威爾斯及蘇格蘭的 18 歲及以上成年人的調查，研究了低蔬果攝取量、低體能活動量、吸煙及酗酒對所有和特定死因的綜合

影響。結果顯示有全部四類健康風險行為的人士與沒有的相比，前者死於心血管疾病和癌症的風險約為後者的三倍，而死於其他原因的風險則約為四倍<sup>4</sup>。有關冠狀病毒病研究方面，一項以居於英國社區逾 387 000 名成年人為對象的研究為各種生活方式所帶來的不同風險因素水平（包括缺乏體能活動、吸煙、酗酒和肥胖）進行評分。結果發現生活方式愈不健康，感染嚴重冠狀病毒病的風險便愈高。生活方式最不健康的與生活方式最健康的相比，前者感染嚴重冠狀病毒病的風險約為後者的四倍<sup>5</sup>。

### 在本港成年人口中健康風險行為的同現情況

衛生署在 2018 年至 2019 年間進行一項全港住戶統計調查，成功訪問逾 5 900 名 15 歲及以上的香港居民（外籍家庭傭工和旅客除外），並調查與他們健康相關的行為與生活習慣。結果顯示在 18 歲及以上的成年人當中，蔬果攝取量不足、體能活動量不足、有吸煙習慣和經常飲酒的比率分別為 95.5%、16.8%、13.5% 和 9.0% (表一)<sup>6</sup>。

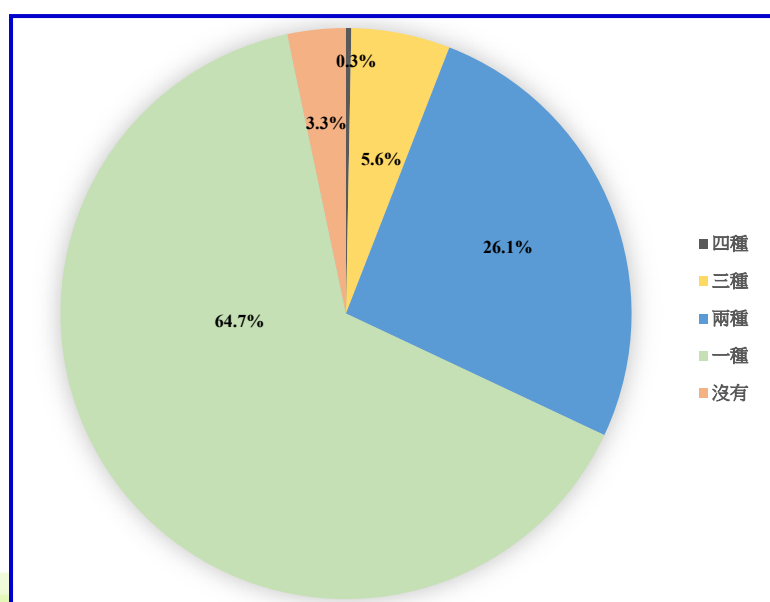
表一：18 歲及以上成年人出現健康風險行為的普遍程度

	95.5% 人士（男士佔 97.2%，女士佔 94.0%）蔬果攝取量不足，即每日攝取少於世衛建議的 5 份水果和蔬菜。
	16.8% 人士（男士佔 15.2%，女士佔 18.3%）的體能活動量不足，即未能按世衛建議每星期進行最少 150 分鐘中等強度或 75 分鐘劇烈強度的體能活動，或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量。
	13.5% 人士（男士佔 24.1%，女士佔 4.2%）在受訪時表示有吸煙習慣，不論是否每日吸煙或間中吸煙和不不論吸食的是何種煙類產品。
	9.0% 人士（男士佔 15.5%，女士佔 3.3%）經常飲酒，即在受訪前12個月內最少一星期飲酒一次。

資料來源：衛生署二零一八至二零一九年度健康行為調查報告書。

如圖一所示，32.0% 的 18 歲及以上人士同時有上述兩種或以上的健康風險行為。最常見的一組健康風險行為是蔬果攝取量不足與體能活動量不足（13.9%），而三種最常在成年人中同時有的健康風險行為則包括蔬果攝取量不足、有吸煙習慣與經常飲酒（3.8%）<sup>6</sup>。

圖一：18 歲及以上成年人健康風險行為數目分佈



資料來源：衛生署二零一八至二零一九年度健康行為調查報告書。

## 採取行動應對非傳染病

市民的生活方式（例如吃什麼、有否定期做運動、是否吸煙和飲多少酒）會影響他們的健康狀況及因罹患非傳染病而早逝的風險。由癌症、心血管疾病（包括心臟病和中風）、糖尿病和慢性呼吸道疾病所引致的死亡個案共佔 2019 年香港登記死亡個案總數的 55%<sup>7</sup>。從公共衛生的角度而言，妥善控制風險因素，對防控非傳染病尤其重要。採取上游的預防措施減少行為風險因素及相應降低生物風險因素的普遍程度，會降低患上非傳染病的風險（圖二）<sup>1</sup>。有研究顯示，健康生活與非傳染病的患病風險呈反向關係<sup>8,9</sup>，例如每日進食蔬果和定期進行體能活動，可將心肌梗塞的患病風險降低四成；如果同時不吸煙，更可將風險降低逾七成半<sup>10</sup>。

面對當前冠狀病毒病大流行，採取健康的生活模式可增強人體免疫力，亦可降低感染嚴重冠狀病毒病的風險<sup>5</sup>。

香港政府一直致力對抗非傳染病，並於 2018 年推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，公布一系列行動和明確目標（圖三）<sup>11</sup>。衛生署呼籲市民在對抗冠狀病毒病期間，應不忘採取健康的生活模式，包括均衡飲食、定期進行體能活動和避免煙酒等。衛生署亦會繼續聯同政府其他政策局和部門及社區伙伴，共同促進人口健康及預防非傳染病。

圖二：採取上游的預防措施以降低患上非傳染病的風險



如欲了解更多有關健康生活的資訊或《策略及行動計劃》的詳情，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（[www.change4health.gov.hk](http://www.change4health.gov.hk)）。讓我們保持健康，同心抗疫。

圖三：在 2025 年或之前須實現的目標



#### 參考資料

1. Noncommunicable Diseases, 1 June 2018. Geneva: World Health Organization. Available at [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases).
2. Noble N, Paul C, Turon H, et al. Which modifiable health risk behaviours are related? A systematic review of the clustering of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical activity ('SNAP') health risk factors. *Preventive Medicine* 2015;81:16-41.
3. Meader N, King K, Moe-Byrne T, et al. A systematic review on the clustering and co-occurrence of multiple risk behaviours. *BMC Public Health* 2016;16:657.
4. Kvaavik E, Batty GD, Ursin G, et al. Influence of individual and combined health behaviors on total and cause-specific mortality in men and women: the United Kingdom health and lifestyle survey. *Archives of Internal Medicine* 2010;170(8):711-718.
5. Hamer M, Kivimäki M, Gale CR, et al. Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adults in UK. *Brain, Behavior, and Immunity* 2020;87:184-187.
6. 香港特別行政區：衛生署。二零一八至二零一九年度健康行為調查。
7. 香港特別行政區：衛生署和政府統計處。二零一九死亡數據（臨時數據）。
8. Freisling H, Viallon V, Lennon H, et al. Lifestyle factors and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *BMC Medicine* 2020;18(1):5.
9. Li Y, Schoufour J, Wang DD, et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *British Medical Journal* 2020;368(16669).
10. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* 2004;364(9438):937-952.
11. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。二零一八年五月。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。

# 世界中風關注日

## 2020 年 10 月 29 日

由世界中風組織發起的世界中風關注日旨在提升大眾對中風的認識和某對全球人士帶來的巨大負擔，以及可以預防中風的方法。

大多數的中風個案是可以透過奉行健康生活模式來預防的，包括均衡飲食和每日進食最少5份蔬果、不吸煙、定期做運動、避免飲酒等。



想知道更多有關 2020 年世界中風關注日的資訊，請瀏覽 [www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day](http://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day)（英文網站）。

**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](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)。

主編  
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林聞宇醫生

林錦泉先生

李兆妍醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士