

71%捧場叉燒 營養師警告「食焦」損健康

香港文匯報訊(記者 曾偉龍)燒味色香味美,是香港人喜愛的地道美食。有調查發現,受訪港人平均每隔4天進食一餐燒味,推算港人每年進食66,233噸燒味,數量驚人。叉燒則成功俘虜71%受訪者的味蕾,成為港人最愛燒味,其次是燒肉及燒鵝。調查又發現,67%人吃燒味時會加入薑蓉等醬汁,連皮進食及偏愛吃燒焦部分是不少受訪者的習慣。但營養師指出,醬汁含高脂、高鈉,增加患心血管疾病風險,及令血壓上升,燒焦部分更含致癌物,建議每星期不宜進食多於2次燒味。



4日一餐 愛燒味 港人年食 6.6 萬噸

健康生活互動平台於6月28日至上月22日訪問1,706人,了解香港人進食燒味的習慣。結果發現,香港人對燒味情有獨鍾,受訪者平均每3.92天進食一餐燒味,51%人更每星期進食2餐或以上的燒味;以男性受訪者最常吃燒味,平均每3.4天進食一餐燒味,女性則每4.5天進食一餐。以每名港人每餐進食約100克燒味推算,每年進食66,233噸燒味。眾多燒味之中,叉燒最得港人歡心,有71%人表示愛吃,其次是燒肉和燒鵝,分別有48%和32%受訪者「捧場」。

醬汁多脂重鹹增心血管風險

香港人普遍喜歡濃味食物,有67%人表示進食燒味時會加入如燒味汁、酸梅醬或薑蔥油等醬汁,44%人會連皮吃,26%人表示對燒焦部分情有獨鍾。註冊營養師潘仕寶表示,燒味汁和薑蔥油等醬汁含有大量脂肪和鈉質,大量攝取會增加中風和冠心病等心血管疾病風險,而鈉質會導致身體積水,令血壓上升,燒焦部分更可能含有致癌物質,對健康構成威脅。

燒腩燒骨最健康

潘仕寶表示,燒腩和燒骨含較多飽和脂肪,最健康,市民應減少進食;而已去掉皮和肥肉部分的叉燒、燒肉、豉油雞和白切雞的飽和脂肪含量則較少,較為健康。她建議,每星期進食燒味不應多於2次,成年女性每餐可進食2兩肉類,即4至6件燒味,成年男性則可吃3兩肉,即約6至8件燒味,而進食燒味飯時亦可配一碟灼菜,令營養更為均衡。她又建議進食燒味時去掉皮和肥肉部分,減少攝取飽和脂肪,並每天進行30分鐘帶氧運動,消耗熱量。



潘仕寶建議,每星期進食燒味不應多於2次。香港文匯報記者 曾偉龍攝



陳偉良(右一)希望可透過計劃幫助有問題的青少年。香港文匯報記者聶曉輝攝

3機構試推網談助邊青

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)香港的外展服務已有數十年歷史,隨着互聯網高速發展,社工即使到球場、公園找「邊青」也未必具效益。社署透過獎券基金撥款約1,700萬元予3間非政府機構,由本月起各自推行一個網上青年外展試驗計劃,為期3年,並同步進行一項獨立評估研究,希望透過互聯網接觸「邊青」或「隱青」,適時介入及提供支援服務。社署預期,3間機構3年內透過「網談」解決大部分「邊青」的問題,約400名青少年需要接受深入輔導。

每間撥520萬增聘人手

社署在19宗申請中,經評審後委託明愛、小童群益會及青協營辦該個試驗計劃,每間獲520萬元撥款增聘人手及添置器材。社署高級社會工作主任林婉婷表示,署方另外斥資逾百萬元邀請各大專院校或研究機構提交建議書,以評估服務的模式及介入手法的成效,並就網上輔導提出建議,預計10月正式展開研究。明愛網上青年外展試驗計劃督導主任陳偉良指出,青少年遇到問題後,未必願意當面告訴別人,但卻喜歡在網上與別人分享,甚至連濶藥被捕或受欺凌等的事情,都透過網誌或討論區與人傾訴。陳偉良說:「討論區上一些回應的帖子,未必能解決到當事人的問題,我們會第一時間提供正確的資訊,再留下電郵及MSN的聯絡方法,期望每10個當中,有1個可作進一步網絡交談。」

搜尋高危帖子深入輔導

陳偉良表示,如對方主動交談的話,社會會表露身份,並展開深入輔導,解除即時危機,長遠則會建立互信,讓他們接受進一步服務,目的是引導他們重返社區。他指出,明愛由1名有多年外展經驗的社工,帶領3名透過撥款增聘的社工一同負責計劃,首先在搜尋器輸入關鍵字,例如濶藥問題,則會以「K仔」、「辛苦」、「想死」等字眼,一次過搜尋出香港主要討論區的相關帖子,再識別潛在高危帖子。

明愛在計劃展開首兩星期,已辨識120個有潛在高危的帖子,跟進當中100個,其中45個有回覆,包括跟進15名青年,與當中2人通電。在已回覆的個案當中,38%涉及戀愛及人際關係,其次是欺凌問題,佔16%。陳偉良表示,未來會與理工大學合作設計情緒指標工具,冀能更有效地在網上識別有問題青少年,並會與中大合作辦網上評估工具,讓青少年可在網上自行評估自己的狀況,是否需要求助。

成功令援交妹重踏正軌

年約20歲的Cookie,早前為了「搵快錢」而在夜總會工作,並同時參與援交活動。有次在討論區「搵客」時,認識了明愛一名外展社工。在悉心輔導下,該名社工取得Cookie的信任,更成功令Cookie脫離色情事業,目前擔任文職工作。Cookie說:「原本已想脫離行業,亦曾想過死,是社工鼓勵我,相信我可以重過正常生活。」

53%心臟病高危族不自知

香港文匯報訊(記者 林曉晴)心臟病高踞香港第2號殺手,衛生署數據顯示,去年有約2,000人死於心肌梗塞。有調查發現,92%受訪市民有至少一項導致心肌梗塞的高危因素,例如過重、缺乏運動及血脂失調等;但53%受訪者患至少一項「高危」疾病卻不自知,包括高血壓、血脂不正常及糖尿病。調查亦顯示,心臟病已向年輕人「埋手」,醫生建議市民改善生活習慣,定期進行身體檢查,降低罹患心臟病風險。



陳藝賢醫生。香港文匯報記者林曉晴攝

少一項導致心肌梗塞的高危因素,當中「缺乏運動」及「過重」的受訪者分別佔52%及45%。

患者年輕化情況堪憂

調查亦顯示,心臟病患者或有年輕化趨勢,於20至30歲受訪者當中,35%人患有至少一項「高危」疾病而不自知。

身兼「心臟健康列車」召集人的瑪嘉烈醫院心臟復康服務聯席總監陳藝賢醫生指出,根據臨床經驗,5年前該組別,平均每20人只有1人患心肌梗塞,但至今比例已增加至每10人有1人患心肌梗塞,情況令人憂慮。

陳藝賢強調,許多高危因素,如缺乏運動、不當的飲食習慣及過重等,都可透過調整生活習慣改善,建議市民應多做運動,養成健康飲食習慣,及呼籲年過30歲人士應定期進行身體檢查,及早發現潛在的健康問題。

醫院暑期義工決志當護士



鄭美君、梁顯頌及王晶燕於暑假參加聯合醫院的暑期義工計劃。右為朱惠瑩。香港文匯報記者 鄭佩琪攝

香港文匯報訊(記者 鄭佩琪)暑假快將完結,期間學生們做過甚麼?當暑期工賺「外快」?到外國旅遊觀光?160位應屆中五及中七學生選擇參加聯合醫院的暑期義工計劃,派駐醫院不同部門工作,親身接觸前線醫護人員的工作情況。有義工聽到護士訴苦說雖然要「捱更抵夜」,仍盡心盡力照顧病人,勇於承擔責任,激起學生的雄心壯志,決意投身護士界。有義工親睹病人離世後,反省與家人相處之道,學會珍惜。

聯合醫院社區參與及義工服務部社工朱惠瑩表示,計劃為期6周,每位義工會分別派往2個醫院部門工作,包括病房及其他支援部門,讓義工深入了解醫院的運作,「義

工有機會接觸到病人,也可以學到待人接物、思考生命的價值。」志願是當護士的義工梁顯頌曾於病房工作,期間聆聽護士「訴苦」要通宵當值,但護士仍盡力悉心照顧病人,令他更希望加入這行業。

睹病人離世 更珍惜家人

另一名義工王晶燕獲派往外科病房工作,期間曾遇到一位因禁食而發脾氣的老翁,不久老翁的身體狀況急轉直下,在病房離世。她說,目睹護士為病人作「最後服務」(處理遺體)的過程,感覺很震撼,「伯伯前幾天在發脾氣,幾天後已動不了。」因醫院的經歷,王晶燕學懂珍惜與家人相處的時光,「以前與家人說話一句起兩句止,現在會主動關心家人。」王晶燕也有意當護士,已報讀護士課程。

曾在耳鼻喉科專門診工作的鄭美君則表示,這6星期的義工服務,讓她學會幸福非必然,也親身體會醫護人員服務公眾的使命感。

醫局下月登廣告 聘私醫兼職公院

香港文匯報訊(記者 嚴敏慧)公立醫院資深醫生流失問題持續,醫管局決定聘請私家醫生到公立醫院當兼職。醫院管理局主席胡定旭昨日表示,下月會刊登招聘廣告聘請兼職醫生,以減輕現時公立醫院人手不足的問題。他坦言,現時公院內每個專科都有人手不足問題,例如急症科。若有私家醫生願意每周兼職2至3天,當局也願聘用,務求盡量增聘醫生,同時亦會繼續增聘抽血員等,以減少醫護的工作量。

醫管局醫生流失嚴重,除了急症、婦產及兒科等「渴市」的專科外,部分「二線」專科如放射科及骨科等,亦相繼爆發醫生離職潮。醫管局過去多月已落實一系列挽留及加強醫生人手的措施,當中包括擴大兼職醫生聘用計劃。該局主席胡定旭昨出席一活動後表示,下月將刊登招聘廣告,聘用正於私營市場執業的醫生,到公立醫院當兼職的工作。

醫管局較早前曾表示,兼職醫生由於毋須通宵值班,亦不用隨時候命,每節(約3小時)薪酬將為同級全職醫生的70%,並視乎專科而定。香港醫學會進行的調查則發現,約120名私人執業醫生願以兼職形式到醫管局工作,平均每人每周可工作10至20小時。願意在醫管局工作的私家醫生,大都有資達10年以上,並有多年專科經驗。

台錯植「愛滋器官」 周一嶽：港有機制防範

香港文匯報訊(記者 嚴敏慧)台大醫院誤將「愛滋器官」移植至5名病人的事件令人譁然,香港食物及衛生局局長周一嶽昨日表示,本港醫院有機制防止類似情況發生,包括會為捐贈者及接受移植人士進行組織配對,亦會為捐贈者進行愛滋病和肝炎等傳染病測試。若遇上突然死亡而願意捐贈器官的情況,一般會有數小時空間進行上述測試,他相信本港器官移植醫護團隊,會查清楚化驗及測試結果才進行移植。

明愛輸錯血 醫管局徹查

至於明愛醫院早前發生輸錯血事件,周一嶽表示輸血是恆常工作不應該出錯,醫管局會徹查事件,而初步調查顯示,負責輸血的工作人員需要負上一定責任。他續稱,過去亦曾有類似的輸錯血事件發生,醫管局內部已多次檢視整個程序,不容許再有同類事件發生。

現屆政府餘下不足1年任期,周一嶽稱,暫時沒有想過是否留任或出任更高職位,但期望下屆政府會延續現時醫療改革的方針,特別是公營系統安全網的發展,以及私營醫療市場改革。「例如私人保險制度,經過廣泛的諮詢後,我們認為是需要做的。」他強調,現時已就私營市場改革做好立法準備,方便下屆政府跟進。