

香港文匯報訊(記者 廖穎琪)通脹可誘發焦慮症，甚至加劇病情，形成抑鬱症，更甚是產生自殺傾向，危害生命。通脹影響層面廣泛，食物貴到基層市民買不落手，中產退休人士積蓄天天縮水，但食物和交通等是必須開支，且每天都須面對，久而久之誘發焦慮症(GAD)。一項調查發現，全港85%人因通脹受到困擾，低收入人士的影響最大，每5人就有1人發病。有精神科醫生建議加強家庭醫生培訓，及早找出初期焦慮症患者，避免因延誤醫治導致抑鬱症。

中文大學於2011年10月至12月進行全港首個有關通脹與情緒健康的研究，以電話訪問5,118名成年港人，並於昨日公布調查結果。結果發現，有84.8%受訪者因通脹受到困擾，換言之，以此推算，超過6百萬港人受到不同程度的困擾。研究又發現，稱受通脹「幾大/好大」影響的受訪者，焦慮症發病率高達11.4%，是其他受訪者2.6%的4.4倍。

就家庭收入而言，對月入少於1萬元的受訪者影響最大，每5名稱受通脹影響的受訪者，就有1人發病，發病風險是其他受訪者近8倍。而在焦慮症患者中，62.2%稱受通脹「幾大/好大」影響，其餘37.8%稱「少/無」影響。

貧母延期就醫「食飯更重要」

現年52歲的李女士6年前工作時撞傷頭部，失去工作能力，更患上創傷後遺症，現靠兒子月入1.1萬元過活，兩母子生活拮据，她說：「除了煲湯，已幾年無

通脹「引爆」焦慮症 愈窮愈危

85%人受困擾 月入不足1萬發病風險高8倍

買牛肉、豬肉，太貴，行了幾次都是買唔落手，看到(價錢牌)心都寒了」。李女士的31歲兒子現時單身，「拍拖要使錢，試過想死，覺得自己是個仔的包袱」。目前，公立醫院的焦慮症需排期約1年，但百多元的診金對李女士來說也太多了，她於是延期就醫：「當然是食飯重要啲，飯都無錢開，仲睇醫生？」

退休中產婦 積蓄縮水想死

通脹持續高企，不止基層市民感受深，連退休中產金女士也感近幾年的通脹令積蓄天天縮水，雖然現時仍有逾10萬元「老本」，但都「不敢諗仲可以用幾耐，一諗就擔心，她曾因焦慮症和抑鬱症而產生輕生念頭，現時要「鎖住窗花，掉吃鎖匙」。

專家：要改變災難化思想救生

中大香港健康情緒中心一級執業臨床心理學家郭碧珊在昨日記者會上建議，患者可想辦法改變災難化的思想，「例如為省錢而買熟到差不多爛的水果，不要



■退休中產金女士(中)感近幾年的通脹直線上升，令積蓄天天縮水。李女士(右)為省錢買飯，把醫期延後。 香港文匯報記者廖穎琪 攝

覺得自己很慘要吃爛水果，可以換個角度，一買便吃，是精明消費」。中大香港健康情緒中心主管李誠指出，焦慮症延誤醫治約1年便可有機會導致抑鬱症，甚至形成自殺傾向，他估計現時每10名家庭醫生便有1至兩名可診治初期情緒病，建議加強家庭醫生培訓，從社區層面找出初期焦慮症患者，及早治療，避免病情惡化。

通脹誘發焦慮發病率

受訪者受通脹影響程度	發病率
好大/幾大	11.4%
少/無影響	2.6%

收入水平與發病率的關係

家庭月入	受訪者受通脹「好大/幾大」影響的發病率	其他受訪者的發病率	發病風險
少於9,999元	21.2%	2.7%	7.9倍
1萬元至3萬元	9.4%	2.7%	3.5倍
3萬元至6萬元	9.0%	2.2%	4.1倍
高於6萬元	7.4%	3.0%	2.5倍

資料來源：香港中文大學 製表：香港文匯報記者 廖穎琪



勤運動「篤」手指 糖尿病併發風險降50% 香港文匯報訊(記者 陳錦燕)糖尿病是本港常見的慢性病，每10名港人就有1人患有此病，惟大部分糖尿病患者未能有效地控制病情。香港糖尿病聯會昨日指出，全面的糖尿管理將糖尿病併發症爆發的風險大幅降低50%；呼籲患者除飲食控制、體重控制及恆常運動外，亦要不時於餐前、餐後「篤」手指(滴血驗血糖)，及定期監測糖尿病ABC，即糖化血紅素、血壓及膽固醇水平，全面控制及改善病情。

「忍口」半年血糖降回標準

糖尿病是一種嚴重的慢性疾病，嚴重甚會導致死亡。本港現時約有70萬名糖尿病患者，每年20萬宗入院個案與糖尿病的併發症有關。患有糖尿病的施先生，曾是一位體重達98公斤的「大胃王」，10年前發現患上糖尿病，血糖指數更超出指標正常水平2.5倍。確診後，施先生遵循醫生指示，「忍口」減食及改吃多菜少肉，並持續運動。僅用6個月時間，已使糖尿指數降回標準。發病至今近10年內，施先生的糖尿水平仍能長期保持達標。

香港糖尿病聯會主席梁彥欣在昨日一活動上指出，飲食控制、恆常運動及保持糖尿病ABC水平達標，能有效令出現糖尿病併發症的風險大幅降低50%。她呼籲糖尿病人應定期自我監測、控制飲食及常做運動，以減低出現併發症的機會率，強化病人抵抗病毒或細菌感染能力。

食物及衛生局局長高永文亦表示，不論醫護人員、患者及其照顧者都應更全面地管理及控制此病，減輕此病對患者及社會的負擔。

乳癌倡推「三查」：自查醫查造影查

香港文匯報訊(記者 廖穎琪)每19名香港女性就有1人患乳癌，病例於過去20年上升近3倍，死亡率高居婦女癌症第三位。香港乳癌基金會創辦人張淑儀指出，乳癌普查讓患者及早確診就醫，最多可減低死亡率約38%，而全球最少34個地區已推行乳癌普查，包括日本、新加坡和中國內地等，建議香港也推行。乳癌康復者關女士分享經驗時強調，檢查三部曲，自我檢查、臨床檢查及乳房X光造影檢查，一步都不能少。

40歲起 三查缺一不可

香港乳癌基金會昨日舉辦「乳癌早期檢測新資訊」研討會，吸引逾500人參加。香港乳癌基金會建議婦女由40歲開始進行三缺一不可的乳房檢查計劃，包括自我乳房檢查、每兩年一次的臨床乳房檢查，以及每兩年一次的乳房X光造影檢查。不過，現時香港沒有全民乳癌普查，婦女只可自行到檢驗中心檢查，於150萬適齡婦女中，有檢查習慣的不足5%。中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院助理教授左倩儀表示，全民健康普查計劃及早發現乳癌，讓患者及早獲得治療，提高患者存活機會，及早就醫亦可令患者減少接受具侵略性的治療，降低對患者及照顧者身心的傷害。

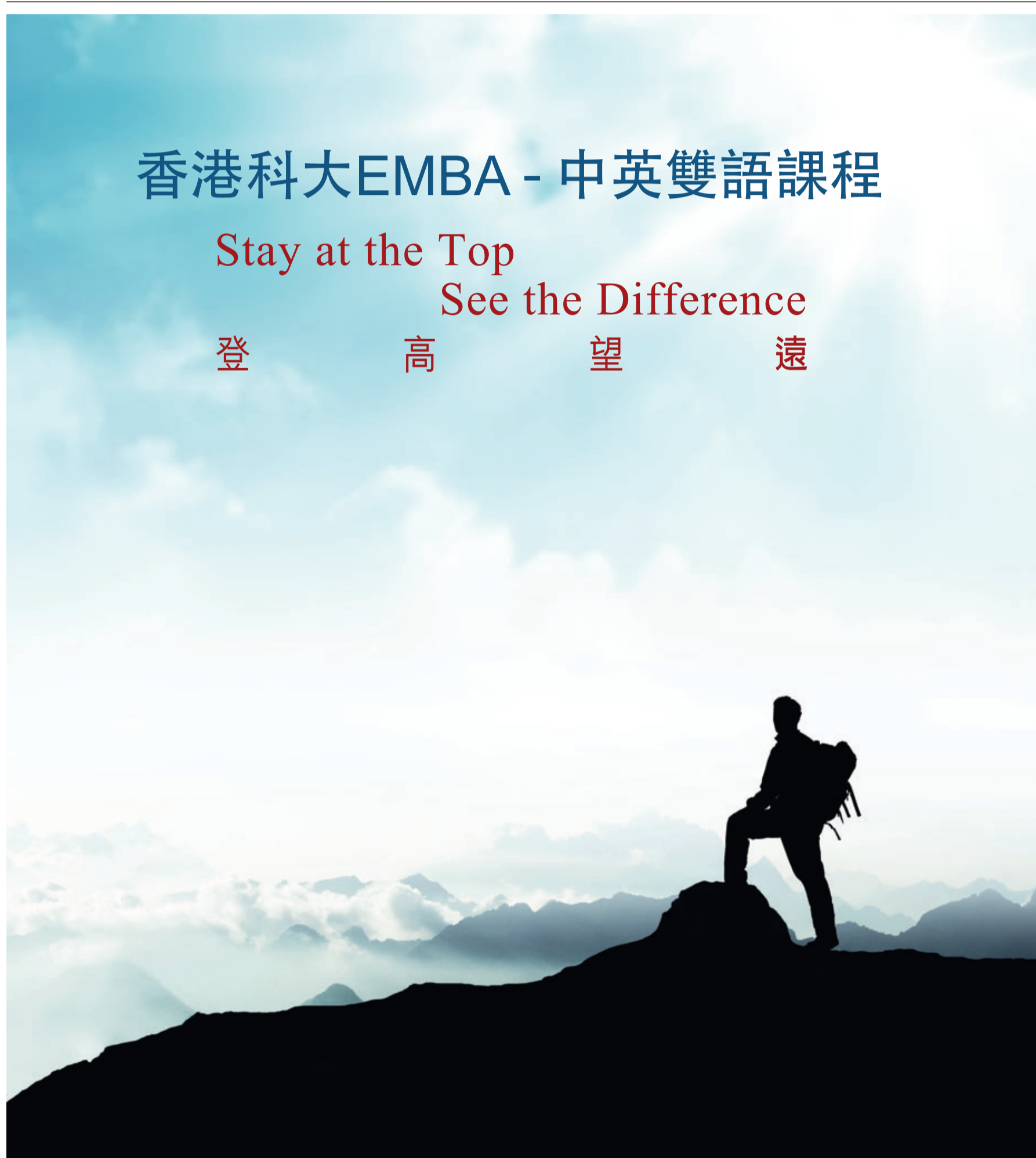
過來人盼特首支持設乳健設施

乳癌康復者關裕儀一直有自我檢查和臨床乳房檢查的習慣，不過沒有進行乳房X光造影檢查。2008年時確診第三期乳癌(共四期)，一星期內經歷兩個「女人最痛」，包括切除右邊乳房，以及須服荷爾蒙藥而不能懷孕，「覺得不抵，明明做了兩步曲，但一發現已咁嚴重，完全接受不了，大喊咗幾日」，幸得丈夫支持，「他跟我說只要我好好生存，有無乳房都咁錫我」，丈夫這句話支撐她捱過8次化療和31次電療。她早前寫下逾萬字的信給特首梁振英及特區政府期望加強大眾對乳癌防治意識，並倡議政府支持增加社區乳健設施，盡快就有關全民乳癌普查的可行性進行研究。

香港科大EMBA - 中英雙語課程

Stay at the Top See the Difference

登 高 望 遠



匯聚·全球華人精英

學員來自香港、台灣、澳門及中國內地三十多個城市「中國深度世界視野」的學習平台 環球遊學，涵蓋香港、新加坡、歐洲、美國、中國內地 中文授課、中英教材

展示·頂尖學府實力

世界第一 凱洛格-香港科大EMBA 世界前十 香港科大MBA課程 亞洲第一 香港科大綜合排名 香港科大商學院研究實力 (金融時報、QS全球大學排行榜)

■ (852) 2358 5790
■ (852) 2358 8996

■ embaenquiry@ust.hk
■ www.ustemba.ust.hk

