

點先算中央肥胖？70%人唔知

量度腰圍 63% 超標 測體重指標 56% 過重

香港文匯報訊 (記者 尹妮) 肥胖是糖尿病及高血壓主要風險因素，也有機會誘發慢性腎病。香港腎臟基金會、香港腎科學會於去年12月至今年2月，於本港12個屋邨合共為1,179名市民進行問卷調查，發現近50%受訪者更不認識何為體重指標(BMI)，另有70%受訪者不知中央肥胖標準。調查也進行兩次肥胖調查，分別量度BMI及腰圍，在920名受訪市民當中，有56%的BMI超標；至於接受腰圍量度的678人當中，有63%是腰圍超標，屬中央肥胖，男性腰圍達36吋或以上，女性則為32吋或以上。

本周四(9日)為世界腎臟日，衛生署、醫院管理局、香港腎科學會及香港腎臟基金會昨日合辦「世界腎臟日在香港」，並公佈最新肥胖調查。結果發現有超過70%受訪者不知道自己的BMI，當中近50%更不認識何為BMI。

逾半人每周運動不足

逾五成受訪者在過去一周，沒有進行150分鐘中等強度帶氧運動或75分鐘劇烈帶氧運動；48%受訪者每天也沒有進食港府建議的兩份水果及三份蔬菜。

調查更細分兩個階段，分別量度920名

受訪者的BMI，以及量度678名受訪者的腰圍，發現有61%受訪者BMI不合格，當中56%超標，即BMI指數超過25，屬肥胖水平。至於678名受訪者當中，有63%受訪者腰圍超標，屬中央肥胖，72%女士屬中央肥胖，另外48%男士屬中央肥胖。

肥胖可傷腎致蛋白尿

香港腎科學會主席鄧智偉表示，BMI超過23屬於超重，超過25則屬肥胖，肥胖可直接影響腎功能，因脂肪細胞會產生發炎因子，引致蛋白尿。

他補充，去年有1,252宗末期腎衰竭新



■ 今年活動主題是「腎臟疾病和肥胖 健康生活保腎康」。受訪者供圖

症，當中49%是由糖尿病引起，提醒市民的BMI若接近23，便要開始警惕。他續稱，初期腎病徵狀不明顯，如小便有泡，便是蛋白尿的病徵。

鄧智偉續說，糖尿病能令患者血管糖化，也會影響腎功能，現時香港有近9,000名末期腎衰竭患者，發病率約是每年每100萬人中，便有171人發病，他們多患有腎小球炎及糖尿病。

他又稱，目前全球有百分之十的人口，受到不同形式的腎臟損害，料未來10年慢性腎病會增加17%。

食物及衛生局局長高永文表示，市民要保護腎臟健康，其中一個重要因素是避免身體過分肥胖，除了採取健康生活方式外，適當運動量和飲食節制也是必需的。他補充，成人每日應喝6杯至8杯流質，包括清水、清茶、奶茶及清湯。

EQ倡設卵子銀行幫遲婚婦



■ 民建聯請願要求關注婦女健康。

香港文匯報訊 (記者 尹妮) 三八國際婦女節將至，除了關注婦女心理健康外，生理健康也不容忽視。民建聯婦女事務委員會主席葛珮帆(EQ)表示，過去10年，35歲至39歲女性生育率上升63%，40歲至44歲急升111.5%，反映女性偏向遲婚而推遲生育計劃。她建議港府研究為本港婦女提供卵子銀行服務，讓有意生育的遲婚女性及有需要的女性可把卵子冷凍保存作日後使用，提高女性生育機會。

葛珮帆表示，近年冷凍卵子逐漸普及，本港有瑪麗醫院、威爾斯親王醫院、廣華醫院等公營醫院，提供輔助生育診療服務，如人工受孕、冷凍卵子等服務，但未能滿足需

求。她續說，公營服務輪候時間約5個月至18個月，而且只會為醫學原因而提供儲存卵子服務，期望港府增加資助輔助生育服務，為有意生育婦女提供醫療資助，縮短輪候時間及減輕經濟壓力。

她補充，現時乳癌是本港女性常見癌症疾病首位，但現時女性普遍對預防乳癌意識不足，要求港府效法其他國家及地區，為40歲或以上婦女提供免費乳癌篩檢服務，並加強宣傳教育，呼籲婦女關注乳房健康和定期接受檢查。

她又建議，把子宮頸癌疫苗推展至為全港青少年女性免費注射，並加強宣傳，提升婦女對定期檢查及注射疫苗的認知。

天降鋁窗扑九巴 88歲女戶主被捕



■ 大南街飛窗擊中巴士，損毀鋁窗遺在巴士頂。劉友光 攝

士女乘客表示受驚不適，不過她在現場接受治療後拒絕送院。

消防員接報到場升起雲梯將巴士頂上的鋁窗檢下，警員登上大廈調查後，將涉嫌墜窗單位一名女住戶帶走助查。

現場消息稱，幸而當時在巴士站候車的乘客經已全部上車，巴士站附近亦無其他行人，未有造成人命傷亡，但有一名巴



■ 救援人員摸黑在啓德明渠搜索墜渠男子。網上圖片

■ 僅穿內褲男子在明渠游走6小時後，突自渠蓋內爬出。電視截圖

醉漢明渠「捉迷藏」玩足6句鐘

香港文匯報訊 (記者 杜法祖) 中年醉漢昨凌晨跌落新蒲崗彩虹道啟德明渠，由於該處水深及胸，途人發現後恐其會被流水沖走，於是報警求助。但有人在警方及消防員到場救援時，卻僅穿內褲在明渠內四處走動，最後更爬上溝渠上方有遮蓋位置失去蹤影。

救援人員花約6小時終將其尋獲制服，五花大綁送院。警方正調查其在明渠出現原因。

與警方及消防在明渠捉迷藏男子姓鍾，41歲，送院時身有酒氣。有人聲稱是地盤工人，家住寶達邨，妻子在內地，但未能講出走入明渠原因。警員懷疑有人神志受酒精影響，事件暫列「醉酒人士」處理。

事發昨午夜零時許，有途人發現一名男子墮下明渠，被水流沖走，於是報警。

目擊者稱該處水深及胸，見男子潛水約60米。消防員接報到場時發現該男子身處安全位置，但他並不合作，而且拒絕救援，聲稱「唔好埋嚟，消防員會殺死我」，並立即在渠內走來走去，最後爬上明渠上方失去蹤影。

消防蛙人在渠內搜索，消防員同時揭起地面渠蓋游繩而下尋找，由於明渠四通八達，未能發現其蹤影。

至清晨近6時，消防員始確定其所在位置，在太子道東往旺角方向封路，揭開馬路渠蓋探視，但未見其出現，後來又轉移往太子道東與彩虹道交界打開渠蓋守候，終見男子從渠蓋口爬出路面，消防及警員於是一擁而上將他按在地上制服。

男子當時僅穿內褲，下身披着膠袋，滿身瘀泥，手腳擦損輕傷，身有酒氣且神情呆滯。救護員將他五花大綁送院治療。

市民掃墓驚現「跪拜狀男屍」



■ 警員在墳頭將跪拜男子屍體用藍布覆蓋調查。

致死。

警員在屍體身上未有發現任何財物及身份證明文件，但其外形特徵與區內失蹤人口不相符，正追查死者身份。

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午： 低至中

明日下午： 低至中

路邊監測站*

明日上午： 低至中

明日下午： 低至中

路邊監測站*

1-3 低

4-6 中

7 高

8-10 甚高

10+ 嚴重

設於中西區、深水埗、

東區、觀塘、葵涌、

大埔、沙田、

屯門、

元朗、

塔門

中國各大城市天氣預測

大連 -3°C 3°C 天晴

呼和浩特 -8°C 3°C 多雲

南寧 15°C 22°C 密雲

上海 6°C 12°C 多雲

武漢 5°C 16°C 多雲

瀋陽 -9°C 1°C 天晴

西安 4°C 14°C 多雲

蘭州 -2°C 10°C 多雲

石家莊 0°C 14°C 多雲

哈爾濱 -1°C 10°C 多雲

南昌 9°C 16°C 密雲

太原 -5°C 11°C 天晴

銀川 -6°C 7°C 多雲

南京 6°C 13°C 多雲

天津 1°C 8°C 多雲

鄭州 1°C 16°C 天晴

烏魯木齊 -9°C -4°C 多雲

哈爾濱 -10°C 2°C 多雲

長春 -11°C 3°C 多雲

瀋陽 -12°C 2°C 多雲

瀋陽 -13°C 1°C 多雲

瀋陽 -14°C 0°C 多雲

瀋陽 -15°C -5°C 多雲

瀋陽 -16°C -10°C 多雲

瀋陽 -17°C -15°C 多雲

瀋陽 -18°C -17°C 多雲

瀋陽 -19°C -18°C 多雲

瀋陽 -20°C -17°C 多雲

瀋陽 -21°C -16°C 多雲

瀋陽 -22°C -15°C 多雲

瀋陽 -23°C -14°C 多雲

瀋陽 -24°C -13°C 多雲

瀋陽 -25°C -12°C 多雲

瀋陽 -26°C -11°C 多雲

瀋陽 -27°C -10°C 多雲

瀋陽 -28°C -9°C 多雲

瀋陽 -29°C -8°C 多雲

瀋陽 -30°C -7°C 多雲

瀋陽 -31°C -6°C 多雲

瀋陽 -32°C -5°C 多雲

瀋陽 -33°C -4°C 多雲

瀋陽 -34°C -3°C 多雲

瀋陽 -35°C -2°C 多雲

瀋陽 -36°C -1°C 多雲

瀋陽 -37°C 0°C 多雲

瀋陽 -38°C -1°C 多雲

瀋陽 -39°C -2°C 多雲

瀋陽 -40°C -3°C 多雲

瀋陽 -41°C -4°C 多雲

瀋陽 -42°C -5°C 多雲

瀋陽 -43°C -6°C 多雲

瀋陽 -44°C -7°C 多雲

瀋陽 -45°C -8°C 多雲

瀋陽 -46°C -9°C 多雲

瀋陽 -47°C -10°C 多雲

瀋陽 -48°C -11°C 多雲

瀋陽 -49°C -12°C 多雲

瀋陽 -50°C -13°C 多雲

瀋陽 -51°C -14°C 多雲

瀋陽 -52°C -15°C 多雲

瀋陽 -53°C -16°C 多雲