

今日香港 + 公共衛生

癌症一直高踞本港頭號殺手，2015年癌症新症個案首次突破3萬宗。有機構早前舉辦「香港癌症日2017」並發佈最新調查顯示，23%港人不知道運動可防癌，65%受訪者過去半年只是間中、很少，甚至沒有做運動，19%指「行街shopping」為最常做的運動之一，僅33%港人保持經常做中或強度運動的習慣。該機構指出，研究發現持續做中強度運動一年已可減患癌風險，鼓勵大眾透過運動預防癌症。

■李偉雄 福建中學(小西灣) 助理校長

概念鏈接

1. 慢性病：隨着社會現代化，人類的生活環境得到改善，一些從前肆虐的傳染病得以受控。現代生活亦為社會帶來新的公共衛生挑戰。社會富裕，吃得太多、運動太少，已成現代都市人的通病；加上吸煙、酗酒等不良習慣，一系列從前並不常見的疾病，例如癌症和心臟病，變得愈來愈普遍，統稱為「生活方式病」。

2. 癌症：癌症是可影響身體任何部位的疾病，其中一個特徵是快速產生的異常細胞，統稱為癌細胞。預計2007年至2030年期間，全球癌症死亡人數

將增加45%，由790萬人增至1,150萬人。調整以下生活習慣，有助減低患上癌症的風險，包括：
停止吸煙：煙草每年導致180萬人死於癌症；
避免肥胖：超重、肥胖或缺乏運動等因素加起來，每年導致27萬人死於癌症；
停止酗酒：酗酒每年導致35萬人死於癌症；
嚴守性安全：性傳播人類乳頭瘤狀病毒，每年導致23萬人死於癌症；
改善職業安全：職業致癌物質每年至少導致15萬人死於癌症。

模擬試題

資料A
 為了解港人對運動防癌的認知，香港防癌會進行了「港人體重及運動習慣研究」調查，以網上問卷的方式，訪問了1,006名18歲或以上香港市民。

調查發現，逾90%受訪者知道運動可減壓及減低患上三高

的風險，但僅70%知道運動可以降低患癌風險；有逾40%人並不知道經常做中或高強度運動已可達至降低癌症風險的效果；更有83%港人不知以特定強度持續運動一年已可降低患癌風險；20%以為要持續做20年運動才可防癌。

資料B
 研究顯示，只需每周5天，每天做45分鐘中等強度運動，已可以降低患癌的風險。他續指，癌症雖然是本港的頭號殺手，然而可以透過改變生活習

慣預防，若全民從今天起每周5天，每天做45分鐘中等程度的運動，推算全港每年癌症新症可減少12%，即3,713人可避免患癌。

想一想

- (a) 參考資料A，指出「港人體重及運動習慣研究」的調查結果。(4分)
- (b) 參考以上資料及就你所知，這些調查報告對促進公共衛生有什麼作用？(6分)
- (c) 參考以上資料及就你所知，你在多大程度上認為保障個人健康是個人責任，而不是個人權利？(8分)



逾兩成不知運動防癌 港人懶郁



參考答案

(a) 認識運動可防癌：有70%受訪對象知道運動可以降低患癌風險。有逾40%人並不知道經常做中/高強度運動已可達至降低癌症風險的效果；
 對運動防癌有誤解：有83%港人不知以特定強度持續運動一年已可降低患癌風險；20%以為要持續做20年運動才可防癌。

做45分鐘中等強度運動，已可以降低患癌的風險。癌症雖然是本港的頭號殺手，然而可以透過改變生活習慣預防。

包括就醫服務、醫療融資、環境衛生等影響自己健康的事宜，向有關當局表達意見。例如市民發現家居附近蚊患嚴重，應該向有關部門舉報，令他們盡早派員調查，把蚊患清除，而非等待他人為自己出頭。

(b) 市民有效防癌
 市民認識調查報告結果後，可採取正確而有效的防癌方法，有助減低他們患上癌症的機會，保障個人健康及安全。
 對社會整體而言，若個人能掌握正確資訊，學懂自我保護，患癌人數因而減少，將有助紓緩醫院及防疫人員照顧大多染上疫症病人而面對的壓力，確保不幸染上疫症者，不致由於醫護人員工作量大而不獲素質良好的治療。

(c) 我在很大程度上認為保障個人健康是個人責任，而非個人權利。
 身體是屬於自己的，個人當有自我保護的責任，這道理相信大部分人是認同的。個人的責任包括但不限於：
培養健康習慣
 適量運動，例如只需每周5天，每天做45分鐘中等強度運動，已可以降低患癌的風險。此外，亦應避免染上吸煙、酗酒等不良習慣。
預防疾病
 保持個人衛生和家居環境清潔；遵守公德，避免破壞公共地方的衛生，例如不亂拋垃圾、不隨地吐痰等；及選擇接受疫苗或其他藥物預防疾病，如服用預防血管疾病的藥物。

然而，儘管人們盡最大努力承擔責任，但亦無法控制所有導致不健康的因素，故不可能負起個人健康的全部責任。
 首先，人們無法控制個人以外，由環境污染造成的疾病，如空氣污染、食物水污染、環境中存在的放射物質等。由其他道路使用者造成的交通意外受傷，亦不受個人控制。
 其次，現代醫療科技的收費極為昂貴，例如器官移植或癌症治療的代價，動輒以百萬元計，若須全數支付自己的醫療費用，一般收入人士可能窮一生積蓄，經濟能力亦不足以承擔，因而耽誤治療。

報告估計，若全民從今天起每周5天，每天做45分鐘中等程度的運動，推算全港每年癌症新症可減少12%，即3,713人可避免患癌。
提高警覺未雨綢繆
 調查報告有助提高人們對即將或可能出現的公共衛生危機的警覺，從而採取行動，有助預防慢性性病，如鼓勵市民每天

健康資源
 包括基本衣食住行所需，因為吃不飽、穿不暖會影響健康；其他健康活動支出，如做運動以保持健康的開支；醫療費用，如為將來可能需要的醫藥費儲蓄或購買醫療保險等。
對健康事宜表達意見

但是，慢性病又稱為「生活方式病」。隨着社會富裕，吃得太多、運動太少，已成現代都市人的通病，一系列從前並不常見的疾病，例如癌症變得愈來愈普遍。
 只有透過個人生活模式的改變，例如多做運動，才是有效的預防方法。

持續「動」一年 減近四千癌病新症

「日日運動身體好」這句宣傳口號，相信大家一定非常熟悉，我們都知道多做運動，能夠保持身體健康。去年更有外國研究指出，經常運動有助降低患癌風險7%。上述的研究結果，由《美國醫學雜誌》所發表，不同的報刊皆有轉載，當同學看到如「運動防癌」等引人注目的資訊，切勿勿做「標題黨」，要仔細閱覽有關內容，尤其涉及多項統計數據，必須審慎分析。

飲酒、缺乏身體活動、體重超重或肥胖等，當中後兩者皆與運動有關。
 回到首段所提到的研究報告，它提出每周做2.5小時運動，能夠降低罹患13種癌症的風險。結合以上資料，關於「運動防癌」的議題，若配合香港社會的現狀來說，可留意兩個要點：港人的運動習慣、本港的癌症個案。

者中，有四成半人屬於超重或肥胖，另有六成受訪者表示過去半年間中、甚少或沒有運動，主要原因是沒有時間、太辛苦、不想流汗等。由此可得出，不少香港人缺乏長期運動的習慣，而且對運動方式的認知不足，很多人認為運動強度越大、流汗越多，效果就越好，從而對運動產生抗拒，但事實上並非如此。

根據香港防癌會的推算，若全港市民能夠持續做中強度運動一年（每周5天做45分鐘），估計每年香港癌症新症可減少逾3,700宗，而所謂「中強度運動」，如快步走、帶寵物散步、家居清潔等，男女老幼皆可負荷。
 再來談談本地的癌症個案，據香港癌症資料統計中心公佈的數字，2015年發病率最高的3種癌症，依次為大腸癌、肺癌、乳腺癌，而死亡率最高的首三位癌症則是肺癌、大腸癌和肝癌。
 這些香港常見的癌症，按《美國醫學雜誌》發表的研究結果，均可通過持續的運動，降低患病的風險。可見，向香港市民推廣多做運動的訊息，的確有其必要。

根據世界衛生組織所提供的「癌症便覽」，目前30%至50%的癌症，可以通過改變或避免一些主要危險因素來預防，包括

運動非流汗越多越好
 在運動習慣方面，香港防癌會於去年曾進行一項調查，在1,006名18歲以上的受訪

■馬燕雯 通識科5**狀元

延伸閱讀

- 《癌症》，衛生署衛生防護中心的網頁，<http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/31932.html>
- 《65%人「唔願郁」懶做運動》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2017/12/11/YO1712110012.htm>