

# 盲信「網醫」資訊 無病都嚇餐飽



■ 保健食品商人和衛生署對保健食品的看法有很大差異，例如三文魚的奧米加3脂肪酸和番茄的茄紅素。  
資料圖片

## 今日香港 + 公共衛生

網絡上的健康資訊及廣告愈見普遍，影響大眾的健康觀念，例如疾病預防、治療方法、保健養生等。網上資訊質素參差，可能造成病症誤判、延誤治療時機、心理和精神負擔等，具健康風險。可以說，網上健康資訊有助提高大眾的健康意識，惟須加強培養民眾的資訊素養，令其能對相關資訊加以判辨。

■ 林曦彤 特約資深通識科作者

今日香港 + 公共衛生

### 1. 細閱以下資料

資料A：香港市民對保健資訊來源的看法  
訪問問題：你認為網上什麼途徑所得的保健資訊屬可信？（可選多項）

途徑	百分比 (%)
透過搜尋引擎找到的資料	33
知名人士的偏方或博客	25
朋友在社交網站上分享或讚好的保健資訊	17
在網上發問集思廣益得來的答案	17
在社交網站廣泛流傳的保健資訊	14
以上皆否	45
不知道/難說	1

■ 資料來源：綜合本港報刊

### 資料B：對香港健康資訊的看法

- 智庫組織**  
香港政府應加強宣傳食物安全意識，確保準確的資訊能全面及迅速流通，令市民增長有關食物安全的知識，避免以訛傳訛引起恐慌，並培養大眾自發注重食物安全的警覺性。
- 立法會議員**  
坊間流傳不少誇張、失實的廣告，例如部分聲稱吸收茄紅素有助預防前列腺癌，但美國食物及藥物管理局研究指出，未有足夠證據證實茄紅素有此成效。政府應檢討相關條例漏洞及主動澄清常見謬誤。
- 醫藥專業團體**  
網上流傳有關質疑流感疫苗成效及安全性的言論，現今資訊科技發達，任何人都可隨便發放及分享資訊，市民也易於透過搜尋引擎、社交平台及通訊程式來接收健康訊息。
- 民間團體**  
有免費電視台的資訊節目比較母乳和奶粉，報道內容有誤導及失實成分，包括在沒有提供科研數據下，聲稱配方奶粉鐵質、鈣質等含量可能較母乳高，與世界各地眾多研究結果及世衛對餵哺母乳的建議不符，是誤導觀眾。  
■ 資料來源：綜合本港報刊

### 資料C：對保健食品看法不同

保健食品商人看法	衛生署看法
魚油丸能預防心臟或其他血管疾病。	· 奧米加3脂肪酸能抑制血管凝固，減低血管堵塞機會，惟過量攝取會降低血液凝固功能，導致流血不止、內出血或中風等； · 部分深海魚類（例如三文魚、吞拿魚）及貝殼類（例如帶子、蝦、蟹）含有豐富奧米加3脂肪酸；美國心臟協會建議每周最少兩次進食100克分量的魚。
抗氧化補充劑有助美容及延緩衰老。	· 衰老是「自由基」氧化及破壞細胞所致，不良生活習慣、生活緊張及環境因素會導致體內產生「自由基」；抗氧化營養素能降低「自由基」侵襲細胞的機會和速度； · 多吃蔬果的均衡飲食方式有助增加攝取抗氧化營養素；抗氧化補充劑則易致過量攝取抗氧化營養素，對身體有不良影響。
蘆薈飲品能解決便秘問題及治療胃病。	· 蘆薈的表皮有催瀉作用，惟過度服用會導致肚瀉、脫水，影響營養吸收及電解質平衡；高纖維飲食(蔬果)、多飲水和運動有效舒緩便秘問題； · 暫時未有足夠醫學研究證明蘆薈能治胃病。
每天飲用蘋果醋可減肥及降低血膽固醇。	· 暫時未有足夠醫學研究證明蘋果醋具相關功效； · 添加糖分的蘋果醋熱量甚高，若只飲用蘋果醋而沒有足夠運動及改善不良飲食習慣，不能減肥之餘更可能導致增磅。

■ 資料來源：綜合本港報刊

### 想一想

- 參考資料，解釋健康資訊的不同來源和看法可能如何影響個人的健康觀念。
- 「個人因素是導致香港人健康水平下降的最主要因素。」你是否同意這說法？參考資料，試加以解釋。

### 3. 細閱以下資料：

資料A：表一：香港市民選擇醫療美容服務時着重的考慮因素#

因素項目	百分比
服務品質/安全有保證	79.5%
服務提供者有專業資格	59%
設備/儀器齊全	55.9%

#註：可選擇多於一項。 ■ 資料來源：綜合本港報刊、消費者委員會

表二：香港市民選擇醫療美容服務時接收資訊的途徑#

途徑項目	百分比
親友的口碑	73.4%
網上討論區/搜尋網站及網上社交媒體	18.7%
醫生	1.7%

#註：可選擇多於一項。 ■ 資料來源：綜合本港報刊、消費者委員會

### 資料B：對整容建立自我形象的看法

- 形象設計師**  
第一印象對求職有重要影響。現時社會就業形勢緊張，招聘者面對同等條件的求職者，外表討好的，被錄取機會的確較大，畢業生因而全方位包裝自己。  
整容有助提升自信，恰當應用解決先天不足並無不可。
- 醫生**  
大部分醫生不會替未成年人士進行整容手術，惟仍有醫生會嘗試令進行手術的決定合情化，例如誇大外表對青少年心理發展的影響。整容手術影響深遠，宜留待青少年成年後決定；況且青少年處於發育階段，面部輪廓會經常轉變，例如這一刻切割雙眼皮，長大後輪廓改變後或變得不合襯。
- 大學生**  
現代人的價值觀早已改變。了解人的內在需要一段時間，外在美卻即時看清楚。先被大眾接受的往往是外表，內在則需要很長時間表現，故期望透過整容令自己更快、更易被社會接受的想法是無可厚非的。  
就審美觀而言，其終極目標必定是思想審美，所以即使整容風氣在社會盛行，理論上無礙對審美觀的認知。
- 心理學家**  
整容主要源自心理需要，以增加自信，改善外界的接受度。問題在於，當商家和媒體肆意炒作「因為醜陋，所以要整容；變得美麗，就會取得成功」的公式，整容作為一種精神上的追求便偏離了它原有的作用，甚至變成心理病的元兇。  
人們會把求職失敗或戀愛關係破裂歸咎於外貌問題，卻可能忽視真正關鍵的問題。  
■ 資料來源：綜合本港報刊

### 資料C：香港醫學美容規管問題

- 問題：醫學美容無定義難規管**  
**內容：**消委會指出，醫學美容在香港沒有任何官方或法律的定義，故無法界定不同程序是否屬醫學美容，不能規範服務提供者的行為，消費者也無法區分接受的服務是否屬於醫學美容和了解涉及的風險。
- 問題：從業員資格成疑**  
**內容：**衛生署2013年向美容業發出《提供美容程序須知》指引，提醒業界須由醫生負責15項美容程序，包括涉及注射(例如美白針、注射肉毒桿菌等)、或牙齒美白等，否則可能觸犯《醫生註冊條例》或《牙醫註冊條例》而被檢控。但有關指引僅屬沒有法律效力的行政指示，做法不理想。美容業總會創會主席表示，該15項程序涉及美容師手藝，並非必定要由醫生處理的高風險程序，業界不會遵守。
- 問題：不良銷售手法**  
**內容：**政黨接獲的有關美容服務的投訴，當中逾60%涉及不良銷售手法，如銷售人員以誤導、威脅或疲勞轟炸式手法推銷。有事主上身赤裸時被不停游說購買療程，最終在疲憊和尷尬下同意購買。  
■ 資料來源：綜合本港報刊

### 想一想

- 參考資料，解釋導致現代社會的年輕人整容風氣逐漸盛行的三個可能因素。
- 「香港政府立法規管醫學美容服務是保障香港人消費權益的最佳方法。」你在什麼程度上同意這說法？參考資料，解釋你的答案。



■ 醫學美容逐漸盛行，但在香港卻因沒有官方定義而難以規管。  
資料圖片

### 總結

由於醫學科學進步及生活水平提升，傳統傳染病對人類威脅已相對減少；惟基於全球化影響及民眾公共衛生意識不足等因素，新型傳染病或病菌變種相繼出現。在預防及治療藥物逐漸失效的情況下，傳染病有可能再次成為主要疾病殺手。病菌來勢洶洶，人類若掉以輕心，就容易陷入致命危機。

今日香港 + 全球化 + 公共衛生

### 2. 細閱以下資料：

資料A：部分近年曾在香港及全球爆發的大型傳染病\*

傳染病類別	年分	估計源頭	香港死亡人數	全球死亡人數
H5N1 甲型流感(人類禽流感)	1997	中國香港	6	379#
嚴重急性呼吸道症候群(非典型肺炎/SARS)	2003	中國內地	299	813
H1N1 甲型流感(人類豬流感)	2009	美國及墨西哥	60	14,286
中東呼吸綜合症	2012	沙特阿拉伯	/	449
伊波拉病毒	2013	剛果及南蘇丹	/	11,315
H7N9 甲型流感(人類禽流感)	2014	中國內地	3	90
寨卡病毒	2015	巴西	/	/

■ 資料來源：綜合本港報刊

\*註：其餘香港較常見的流行病還有登革熱、季節性流感等；全球則有瘧疾、愛滋病等。  
#註：為H5N1病毒被發現以來累積總數。

### 資料B：有關傳染病的論述

傳染病菌看似已被「囚禁」，其實我們對它的看守並非十分嚴密。即使在較高收入地區，疾病防禦機制也未必常常有效。當年非典型肺炎在廣東爆發，就因未向國際通報而傳入香港及其他地方。另外，民眾的衛生意識也並不可靠，例如香港大學2013年的調查發現，民間防疫意識在疫情後大為鬆懈，只有四五成人有正確洗手習慣及會在感冒時求醫和佩戴口罩，較非典型期間大跌一兩成；逾八成人更認為對傷風感冒毋須緊張。  
全球經濟發展也會間接幫助病菌「犯案」。城市版圖向荒郊擴張，令人類增加接觸

野生動物的機會，以及集約式畜牧業擴張以滿足糧食需求，都會提高傳染病蔓延機會。  
研究發現自1940年，400多種新傳染病中，逾六成屬人畜共通，更有上升趨勢。同時，居民過千萬的城市已增至31個，跨境旅客則每年以十億計。人口稠密而且不斷流動，加上氣候變暖更適宜病菌及蚊蟲等病媒生長，除了令疾病傳播及爆發的機會驟升，也會加速病菌變種，令疫苗得物無所用；例如之前世衛報告指出H3N2流感病毒出現變異，令香港政府購入46萬劑疫苗效用轉差。  
■ 資料來源：綜合本港報刊

### 想一想

- 參考資料，解釋社會民間防疫意識在防治傳染病的兩個角色。
- 「經濟全球化加劇全球的公共衛生危機。」你在何等程度上同意這說法？解釋你的答案。