

港大最新調查： 逾九成半港人出現「亞健康」徵狀 專襲壯年人 六成港人受「亞健康」徵狀困擾及影響日常生活

(香港，二零一三年六月三日)

工作壓力大、食無定時是不少拼搏港人的生活寫照。頭暈頭痛、難以集中精神、持續感到疲倦等情況亦困擾不少本港市民。根據世界衛生組織(WHO)的定義，「健康」不僅指沒有生病或體質壯健，而是在生理、心理和社會適應三方面皆處於良好的狀態¹。然而，即使身體沒有出現明顯徵狀，但在生理和心理方面出現不適，這種介乎健康和生病之間的身體情況，便屬處於「亞健康」(Sub-optimal Health)狀態。

「亞健康」是健康的隱形殺手

長期工作緊張、睡眠和運動量不足等不良生活習慣可導致「亞健康」²。由於其徵狀(參閱表一)並不明顯，往往容易被忽略。倘若長期忽視「亞健康」的問題，可增加罹患其他慢性疾病的機會³，成為健康的「隱形殺手」。

鑑於目前港人對「亞健康」的認知不足，香港大學民意研究計劃於今年4月進行一項調查，以隨機抽樣形式，透過電話成功訪問了共535名，年齡介乎18至65歲的香港市民，目的是了解港人的「亞健康」狀況及其對生活所構成的影響。

香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗女士深入分析「亞健康」調查結果，主要重點如下：

第一部分：本港市民「亞健康」情況

一) 逾九成半受訪者出現「亞健康」問題 主要影響壯年人士

調查發現，近97%受訪者過去三個月曾出現至少一項「亞健康」徵狀，最普遍的徵狀為眼睛疲勞(78%)、腰痠背痛(73%)和經常疲倦(73%)。其中以30歲至49歲的壯年人士最受影響，他們在過去三個月平均出現高達9個「亞健康」徵狀。

二) 港人自我高估身體狀況

儘管大部分受訪者出現「亞健康」問題，甚至近六成人(58%)於受訪前的三個月曾出現身體不適，但同時竟有近六成(57%)人認為自己的健康情況良好，無視身體發出的警號，情況令人擔心。

三) 接近四分之一受訪者在過去三個月「經常」出現三項或以上「亞健康」徵狀

調查結果亦顯示，受訪者在過去三個月內出現不同程度的亞健康徵狀。從徵狀出現的頻密程度分析，當中接近四分之一人(23%)「經常」出現三項或以上「亞健康」徵狀。

四) 六成以上受訪者受「亞健康」問題困擾 影響日常生活

64%人士更認為「亞健康」徵狀影響他們的日常生活，主要影響工作，其次使他們「沒有精神/能量做任何事」，甚至影響社交、人際及家庭關係。

第二部分：「亞健康」與日常生活習慣的關係

調查人員將十五個「亞健康」徵狀進一步分為兩組作深入分析，包括生理「亞健康」(共八項徵狀)和心理「亞健康」(共七項徵狀)，並根據徵狀出現的頻密程度進行評分(請參閱表二和表三)。

五) 運動量不足 較常出現生理「亞健康」徵狀

運動量多寡和生理「亞健康」有明顯關係。調查結果顯示，運動量少*的受訪者(62%)出現生理「亞健康」徵狀的頻密程度，比運動量多^的受訪者(47%)為高，顯示運動有助減低生理「亞健康」徵狀的出現。

*運動量較少指每星期平均進行少於一次 30 分鐘運動

^運動量較多指每星期平均進行一次或以上 30 分鐘運動

六) 睡眠不足 較常出現心理「亞健康」徵狀

睡眠時間多寡與心理「亞健康」有明顯關係。調查結果顯示，每天睡眠時間較少*的受訪者(61%)，出現心理「亞健康」徵狀的頻密程度，比睡眠時間較多^的受訪者(44%)為高，顯示充足睡眠有助減低心理「亞健康」徵狀的出現。

*睡眠時間較少指每天平均睡眠時間少於 8 小時

^睡眠時間較多指每天平均睡眠時間為 8 小時或以上

總結及建議

香港大學思源基金健康及社會工作學教授陳麗雲教授指出，都市人生活節奏急促，不少忙碌的港人以疲倦或疼痛為由而抗拒做運動，加上工作時間長和休息不足、欠缺均衡飲食，容易令精神狀態和抵抗力變差。久而久之，更會造成惡性循環，直接影響工作表現、家庭或社交生活，令生理和心理健康進一步受損。

值得注意的是，「亞健康」對本港的壯年人士的影響最大。陳麗雲教授解釋，他們正處於人生的黃金時期，無論在工作和家庭也肩負了重要的角色，終日為口奔馳，往往沒有時間關注自身的健康。

事實上，出現「亞健康」徵狀顯示身體狀況已響起了警號。陳麗雲教授強調「亞健康」和一般疾病不同：「有『亞健康』問題的人表面看來與健康人士無異，但我們生病會看醫生服藥，控制病情，但普遍港人對『亞健康』問題卻欠缺認識及關注。倘若市民不儘早正視和改善有關徵狀，可增加日後患上慢性疾病的機會；故此『亞健康』的影響不比一般疾病為少，我們必須多加注意。」

她表示，除了充足睡眠和進行適量的運動，均衡的飲食習慣亦有助攝取充足的營養，同時應保持心境開朗，避免成為「亞健康」一族，遠離疾病。

對抗亞健康小貼士：

- 注意均衡飲食，攝取充足營養；
- 保持良好的運動習慣，有助促進新陳代謝，改善身體健康狀況；
- 作息有序，每天維持足夠睡眠時間，使身體得到充分休息。

資料參考:

¹ World Health Organisation(2003),(WHO definition of Health),

URL :<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> Accessed on 22 May 2013

² 楊桂英等., 社区人群亚健康状态及其健康教育的研究进展 Chin J Mod Nurs 2009;15:882-884

³ Integrated Chinese and Western Health Management Services. Tung Wah Group of Hospitals.

Available at <http://www.tungwah.org.hk/?content=674> Assessed on 8 May 2013

補充資料：

表一) 亞健康的主要徵狀包括:

頭暈頭痛	經常疲倦	胸口翳悶
眼睛疲勞	腰痠背痛	容易氣促
消化不良	容易傷風感冒	容易煩躁不安
怕冷	記憶力變差	喉嚨痛
難以集中精神	失眠	情緒低落

表二) 按徵狀出現的頻密程度評分

經常	間中	甚少	從不
3分	2分	1分	0分

表三) 「亞健康」的主要徵狀可分生理和心理兩方面:

	心理「亞健康」徵狀	生理「亞健康」徵狀
	1) 失眠 2) 頭暈頭痛 3) 情緒低落 4) 容易煩躁不安 5) 胸口翳悶 6) 記憶力變差 7) 難以集中精神	1) 腰痠背痛 2) 經常疲倦 3) 眼睛疲勞 4) 容易氣促 5) 消化不良 6) 容易傷風感冒 7) 怕冷 8) 喉嚨痛
分數	最低分數 0 分 最高分數:21 分	最低分數 0 分 最高分數:24 分
分組	徵狀出現頻密程度較低： 0 分至 5 分 徵狀出現頻密程度較高： 6 分至 21 分	徵狀出現頻密程度較低： 0 分至 8 分 徵狀出現頻密程度較高： 9 分至 24 分