

聖公會蔡功譜中學

中四通識教育科

預習資料二

(供3/2至1/3日停課期間使用)

課題2 健康觀念的轉變及疾病趨勢

2.1 健康觀念

2.2 傳染病的趨勢

2.3 生活模式與疾病的趨勢

2.4 健康資訊對公共衛生的影響

解題教室2.1 全球愛滋病防治

解題教室2.2 健康觀念如何影響公共衛生政策

考題訓練2.1 政府如何應對生活模式病？

考題訓練2.2 「癌症村」與環境污染

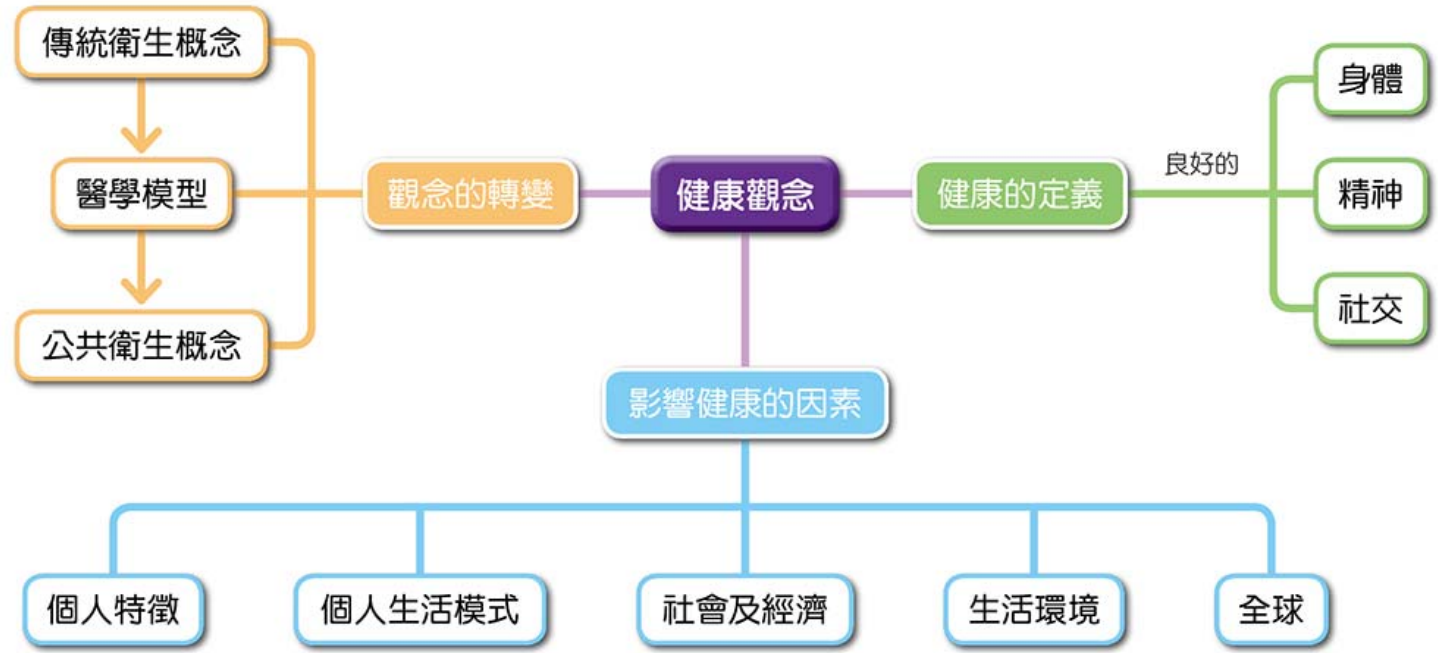
考題訓練2.3 探討香港的精神健康問題



2.1

健康觀念

概念速覽



2.1 健康觀念

1. 健康觀念的轉變

A. 傳統衛生概念

- 不論中外，古代社會的習俗、知識、規條多以宗教為中心，常以宗教來解釋日常生活的種種現象。時至今日，仍有小部分民族仍深信疾病與宗教有莫大關係。

1. 健康觀念的轉變

B. 醫學模型

- 在文藝復興和啟蒙運動時代，西方的醫學知識迅速發展，加上科技發展，歐洲人對疾病的理解已逐漸過渡至醫學模型。
- 解剖學、病菌論等醫學知識促進人類對疾病的理解和改善防治疾病的方法，對現代醫學影響深遠。

1. 健康觀念的轉變

C. 公共衛生概念

- 完善醫療系統、推廣健康生活習慣、改善供水和排污系統等都是**以公共衛生概念為本的公共政策**。

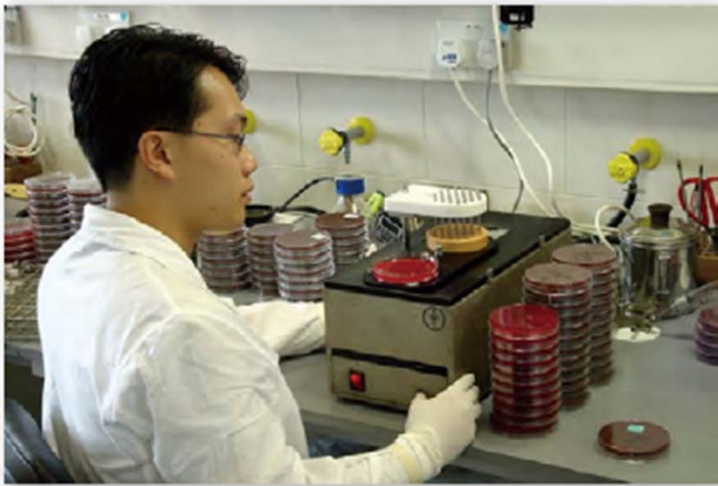


圖2.1 政府設立傳染病控制培訓中心，為醫護人員提供專門培訓，加強傳染病的防控。

1. 健康觀念的轉變

C. 公共衛生概念

- 時至今日，人類對健康的觀念多已過渡至公共衛生概念，個人健康不只牽涉身體和疾病，也與環境衛生、居住環境、社會發展、經濟、政治等有關，以全面的角度分析影響人類健康的因素。

圖2.2 研究顯示每天做30分鐘中等強度的運動，例如快步行、踏單車等，已能促進健康。



2. 何謂健康？

A. 健康的定義



圖2.3 世衛對健康的定義涵蓋身體、精神、社交三個層面。

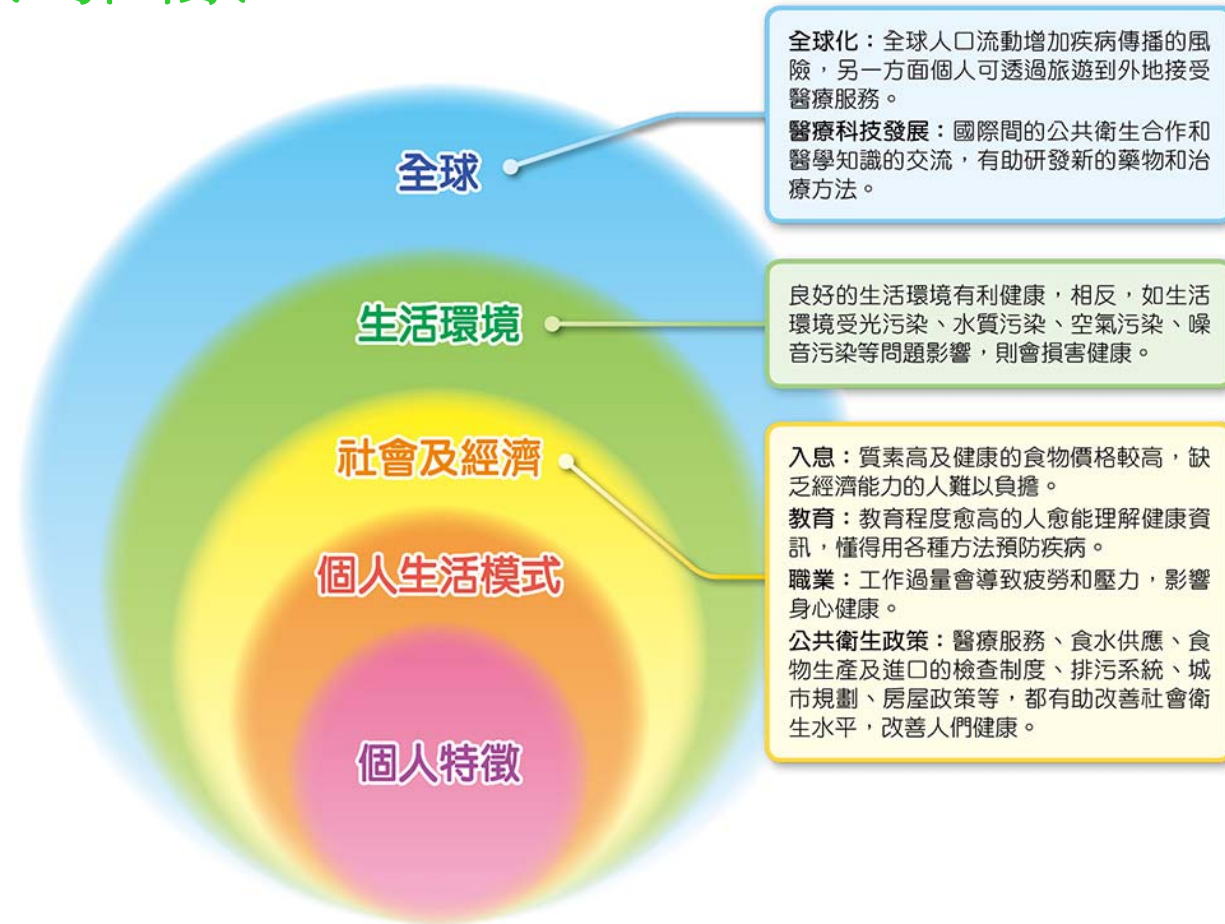
2. 何謂健康？

B. 影響健康的因素

- 影響健康的因素眾多，大致可分為個人特徵、個人生活模式、社會及經濟、生活環境和全球這五個層次。這些因素往往互有關聯。

2. 何謂健康？

B. 影響健康的因素



2. 何謂健康？

B. 影響健康的因素

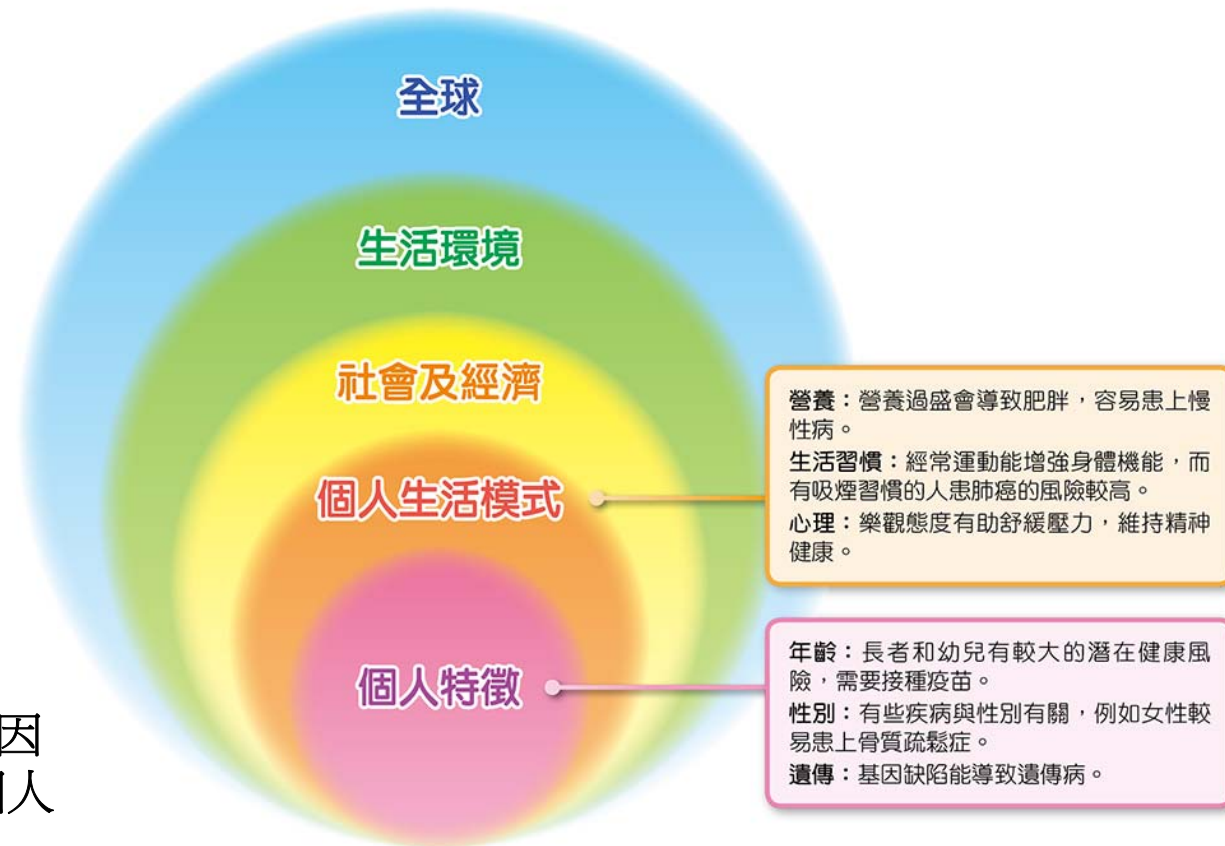
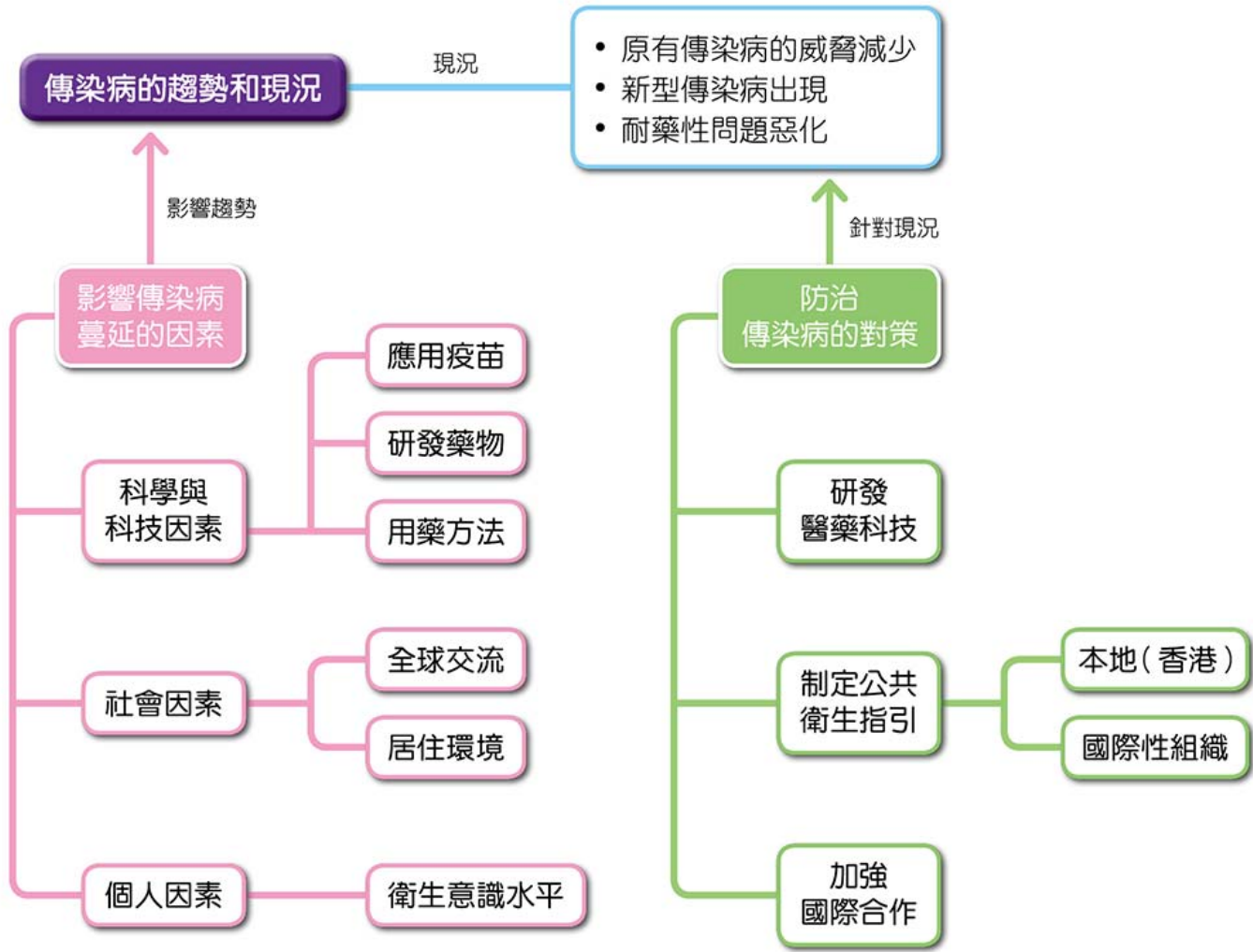


圖2.4 影響健康的因素眾多，可分為個人至全球五個層次。

2.2

傳染病的趨勢

概念速覽





2.2 傳染病的趨勢

1. 傳染病的趨勢和現況

- 原有傳染病的威脅減小
 - 創新的藥物和醫療儀器，加強人類預防、診斷和治療疾病的能力，當中的疫苗和抗生素更是人類對抗傳染病的強力武器。
 - 已發展國家人口的公共衛生意識提升，結合廣泛而有效的傳染病防控工作，使傳染病的威脅大減，有些傳染病在部分國家甚至全球更已幾近絕跡。

1. 傳染病的趨勢和現況

全球常見的傳染病概況

傳染病	概況	防治成效
結核病	2016 年有 1,040 萬人患上結核病，其中 170 萬人死亡。	估計在 2000 至 2016 年間，結核病診斷和治療挽救了約 5,300 萬人的生命。
乙型肝炎	在 2015 年，乙型肝炎導致 88.7 萬人死亡，大多數死於肝硬化和肝癌等併發症。	乙型肝炎疫苗在 1982 年面世，該疫苗在預防感染的效果高達 95% 。
麻疹	2016 年全球有 8.9 萬人死於麻疹，是首次下降至每年十萬宗以下。	估計在 2000 至 2016 年間，麻疹免疫接種防止了 2,040 萬宗死亡。

◆資料來源：世衛

圖 2.5 近年全球傳染病的防治效果理想。

1. 傳染病的趨勢和現況

■ 新型傳染病出現

- 病菌變種可能製造出高致命性的新型病菌，或改變病菌的習性，引發跨物種傳播的問題。近年，愈來愈多動物疾病如禽流感、沙士等傳染人類，並發展為重大公共衛生事故。



圖 2.6 禽流感可由雞隻傳人，為防止疾病傳播，政府近年加強宣傳，提醒市民預防禽流感。

1. 傳染病的趨勢和現況

■ 耐藥性問題惡化

- 人們濫用抗生素，加速了細菌出現耐藥性，令藥物不再有效，或需增加劑量。要解決抗藥性問題，科學家需要研發更強的抗生素。

2. 影響傳染病蔓延的因素

A. 科學與科技因素

- 重大醫學發明有助控制傳染病蔓延，但濫用科研成果，卻會導致反效果。
- 接種疫苗能提高個人免疫力，更可減低傳染病在社區大規模爆發的機會。



圖2.7 現時全球多國免費為兒童接種百日咳疫苗。

2. 影響傳染病蔓延的因素

A. 科學與科技因素

- 為對抗疾病，科學家積極研發和改良現有藥物，以提升治療成效和減低副作用。
- 不當使用藥物會令病菌出現耐藥性，減弱藥物的威力。若任由情況惡化，有效的藥物將愈來愈少，傳染病將再次成為人類健康的重大威脅。



圖2.8 傷風是由病毒引起的傳染病，不應以抗生素治療。

2. 影響傳染病蔓延的因素 (課文頁數：P.26-27)

B. 社會因素

- 社會環境影響公共衛生，即使只是有關出入境、基建、居住等民生政策，也能影響公共衛生水平。
- 全球化下，傳染病能藉四通八達的交通傳播至世界各地，不再受地域限制，增加疫症在全球爆發的風險。

圖 2.9 現代頻繁的人口和貨物交流促使病菌在全球散播。



2. 影響傳染病蔓延的因素

- 隨着人類對傳染病的理解增加，各地政府均明白預防疾病的最佳方法是保持環境衛生，以締造良好的居住環境，防止傳染病爆發。



圖 2.10 良好的供水系統能提供清潔的食水，保障市民健康。圖為香港的沙田濾水廠。

2. 影響傳染病蔓延的因素

C. 個人因素

- 衛生意識水平愈高的人愈能理解保持個人和社會衛生，對預防疾病的重要性。只要注重保持個人和環境衛生，就能阻止傳染病傳播，從而避免疫症在社區爆發。

3. 防治傳染病的對策

- 預防是處理公共衛生問題的理想方法，預防疫苗、篩檢技術和公共衛生措施都能有效防止傳染病蔓延。

3. 防治傳染病的對策

A. 研發醫藥科技

- 新型疾病的出現和舊有藥物逐漸失效，均增加診斷和防治疾病等工作的困難。為提高應對傳染病的能力，科研界正致力發展新的醫藥科技。
 -

3. 防治傳染病的對策

B. 制定公共衛生指

- 各地的公共衛生機構定期發布公共衛生指引，向市民和機構提供專業建議，提升公共衛生水平。

圖2.11 政府的公共衛生指引，教導市民在患病時要注意個人衛生。



3. 防治傳染病的對策

B. 制定公共衛生指引

- 為改善發展中國家的公共衛生水平，世界衛生組織和無國界醫生等國際性公共衛生組織都會向這些國家提供公共衛生政策指引，提高醫療機構的效率，以防範未然。
- 在應對新型傳染病方面，世界衛生組織亦會向成員國提供指引，促請各地的衛生部門對疾病保持警惕，並提供不同範疇的公共衛生指引，以提高各地的公共衛生水平，防止傳染病有機可乘。

3. 防治傳染病的對策

國家	2018年1月至6月 累積的登革熱個案	資料來源
日本	56	日本國立感染症研究所
馬來西亞	24,095	世界衛生組織
新加坡	1,282	新加坡國家環境局
泰國	19,804	泰國衛生部
巴西	110,291	世界衛生組織
澳洲	300	世界衛生組織

◆資料來源：衛生署旅遊健康服務網頁

圖 2.12 衛生署不時公布世界各地最新的傳染病情報。圖為2018年登革熱個案的統計。

3. 防治傳染病的對策

C. 加強國際合作

- 現代的資訊及通訊科技打破地域和時間的界限，促進了國際間的公共衛生合作和醫學知識的交流。
- 互聯網通訊方便各國向全球通報當地的公共衛生問題，讓其他國家能提供適時協助，並把握時間採取防疫措施，提高各地的衛生水平和抵抗疫症的能力。

3. 防治傳染病的對策

C. 加強國際合作

- 國際合作能整合全球資源，提高防控大型疫症的能力。

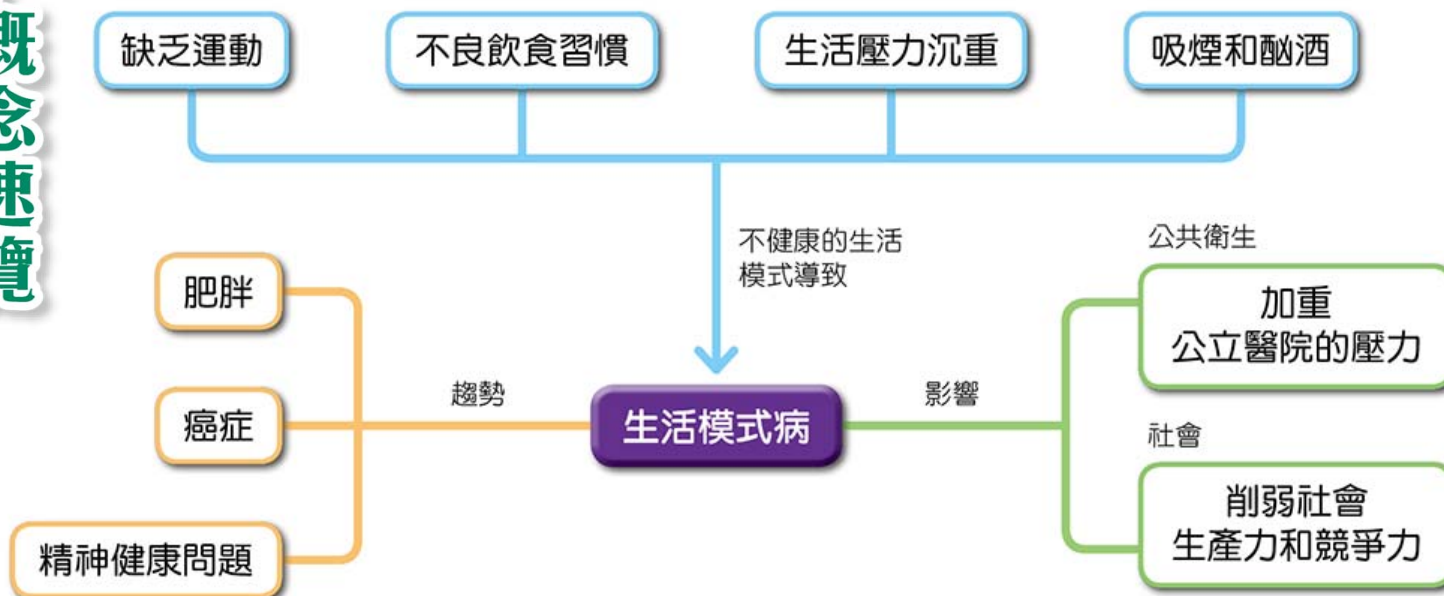
圖2.13 美國疾病控制及預防中心與世衛緊密合作，例如合力破解病毒資料，以盡快找出爆發沙士的原因。



2.3

生活模式與疾病趨勢

概念速覽

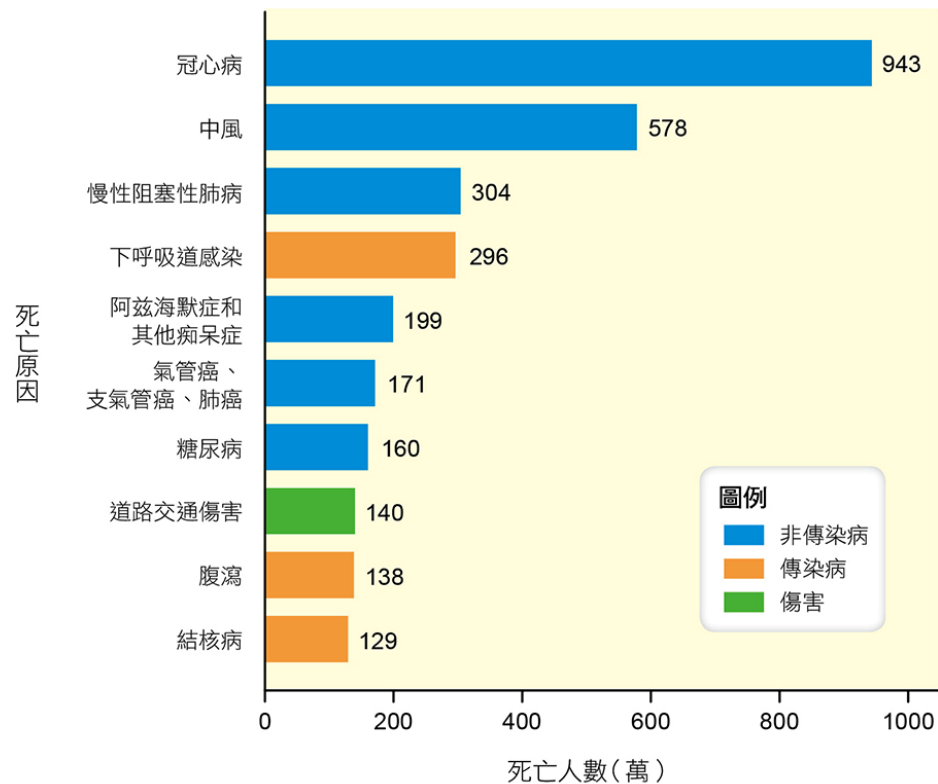


2.3

生活模式與疾病趨勢

- 傳染病不再是人類的主要死因，取而代之的是與生活模式關係密切的慢性病。

2016 年全球前十位死亡原因*



◆資料來源：
世界衛生組織 (2018)
圖 2.14 由不健康生活
模式引發的慢性病是主
要死因，其中冠心病和
中風在2016 年共導致
1,521 萬宗死亡。

1. 何謂生活模式病？

- 生活模式病指肥胖症、心血管疾病、癌症和第二型糖尿病等由不健康生活模式引發的慢性病。
- 不健康的生活模式包括吸煙、酗酒、缺乏運動及高脂低纖的飲食等。



圖2.15 靜態娛樂增加，減少人們做運動的意欲。

1. 何謂生活模式病？

- 生活模式病令患者的體質逐漸轉差，並削弱工作能力。生活模式病除影響患者的生活素質外，更因需要長期接受治療而加重當地醫療系統的負擔，加上勞動力大量損失，最終會損害社會的經濟發展。

2. 現代人的生活模式

不健康生活模式	例子	對健康的影響
缺乏運動	<ul style="list-style-type: none">• 常以交通工具代步• 從事體力勞動少的文職工作• 習慣看電視、上網等靜態娛樂• 工時長，沒時間做運動	<ul style="list-style-type: none">• 容易患上肥胖症、心血管疾病等
不良飲食習慣	<ul style="list-style-type: none">• 飲食習慣西化，變成多肉少菜• 常外出用膳，進食高脂、高鹽、高糖、低纖的食物• 常進食不健康的加工食品	<ul style="list-style-type: none">• 增加患上肥胖症、糖尿病、癌症等的風險

(續)

2. 現代人的生活模式

不健康生活模式	例子	對健康的影響
生活壓力沉重	<ul style="list-style-type: none">• 生活壓力大• 工餘時間少，難以舒壓	<ul style="list-style-type: none">• 引發各種與壓力有關的生活模式病，包括高血壓、癌症、糖尿病和精神問題等
損害健康的物質流行	<ul style="list-style-type: none">• 有經濟能力消費酒精和煙草	<ul style="list-style-type: none">• 增加患上癌症、心血管疾病等生活模式病的風險

圖2.16 現代人的不良生活習慣與相關生活模式病的例子。

3. 生活模式病的趨勢

A. 肥胖

- 人體積存過量脂肪以至影響健康，便是肥胖。肥胖會導致心血管疾病、癌症和糖尿病。
- 以往肥胖只屬於已發展國家的公共衛生問題，但近年發展中國家的經濟急速發展，使肥胖問題惡化。

圖2.17 肥胖可引致多種慢性病，應及早預防。



3. 生活模式病的趨勢

A. 肥胖

- 世衛指肥胖將成為全球未來沉重的醫療負擔。
- 教育宣傳、政府政策可改善問題。

如何改善全球肥胖問題

- 港府推動學童健康飲食政策，又透過學校課程及媒體宣傳，鼓勵兒童增加運動量和定期作身體檢查。
- 世衛建議各地政府開徵食品脂肪稅，以經濟誘因減低消費者的購買意欲，同時推動生產商改良配方。
- 英國、南韓等國立法禁止電視台在兒童節目時段播放垃圾食物廣告，以減少兒童接觸垃圾食物。

3. 生活模式病的趨勢

B. 癌症

- 癌症是全球人口常見的死因，風險因素包括不良飲食習慣、吸煙、酗酒、缺乏運動、休息不足、壓力過大、環境污染和遺傳等。全球每年死於癌症的人持續增加。
- 提高個人健康意識、教育宣傳、改善公共衛生政策可協助預防癌症。

3. 生活模式病的趨勢

香港首五位常見癌症的統計數據

1995 年		2005 年		2015 年	
癌症	發病宗數	癌症	發病宗數	癌症	發病宗數
1. 肺癌	3,616	1. 肺癌	4,135	1. 大腸癌	5,036
2. 大腸癌	2,653	2. 大腸癌	3,706	2. 肺癌	4,748
3. 肝癌	1,589	3. 乳腺癌	2,320	3. 乳腺癌	3,920
4. 乳腺癌	1,352	4. 肝癌	1,749	4. 前列腺癌	1,831
5. 鼻咽癌	1,136	5. 胃癌	1,028	5. 肝癌	1,791

◆資料來源：香港癌症資料統計中心(2017)

圖2.18 本港五大常見癌症的排名變化雖然不大，但發病宗數卻有上升趨勢。2015年大腸癌超越肺癌，成為香港最常見的癌症之首。

3. 生活模式病的趨勢

B. 癌症

如何預防癌症

- 美國、日本和南韓為國民提供免費或資助的大腸癌普查服務，以盡早找出患者並提供治療。
- 透過提高煙草稅、劃定禁煙區、懲罰違例吸煙、掃蕩私煙、限制煙草廣告等控煙政策，減低吸煙引發的癌症。
- 推動肝炎疫苗接種計劃，以免人們因患上肝炎而引發肝癌。



圖2.19 世衛在2015年宣布將加工肉列為最高風險致癌物，與煙酒同等。個人在日常飲食中多進食高纖維食物，減少進食香腸、午餐肉等加工肉，有助預防大腸癌。

3. 生活模式病的趨勢

C. 精神健康問題

- 都市人生活節奏急促，面對巨大的生活壓力，容易誘發精神健康問題。
- 精神健康問題會影響患者的情緒、思想、行為、性格，損害患者的社交生活和人際關係。神經系統分泌失調、腦部受損、創傷、生活壓力、藥物、遺傳、環境和心理因素等，都能引發精神問題。

3. 生活模式病的趨勢

C. 精神健康問題

- 精神病患者面對的問題：
 - 誤解、渲染和標籤化，令患者飽受歧視，部分人因而諱疾忌醫，使病情惡化；
 - 康復者未必能融入社區；
 - 政府的支援追不上愈來愈大的精神健康服務需求，以致延誤病情。



圖2.21 世衛擬將沉迷電玩正式列為精神疾病，稱為「電玩失調症」。如人們長時間沉迷電玩，情況持續一年以上，就有可能患上此症。

3. 生活模式病的趨勢

C. 精神健康問題

- 社會政策、教育宣傳、公共衛生政策有助舒緩市民的精神健康問題。

如何舒緩精神健康問題

- 政府和團體透過教育和宣傳，讓市民關注個人的精神健康，並消除對精神病的誤解，有助患者重投社會，得到接納和關懷。
- 政府可增加精神科醫護人員和醫院，以縮短病人的輪候時間，及早治療。



圖 2.22 不少志願機構為精神病康復者提供就業機會，助他們重投社會。

4. 生活模式病的影響

■ 公共衛生方面的影響：

- 生活模式病患者需長期接受護理，發病率上升和愈趨年輕化，長遠令醫療開支大增。
- 生活模式病患者大增，會對公立醫院構成龐大的資源壓力，影響其他醫院服務，間接影響本地公共衛生。
- 生活模式病患者體質較差，患併發症和其他疾病的機會較常人為高，增加各方面的醫療需求。

4. 生活模式病的影響

- 社會方面的影響：
 - 政府需同時面對勞動力減少和資源需求增加的問題，最終妨礙社會和經濟發展。

2011-2030 年間全球慢性疾病引發的經濟損失（兆美元）

收入組別	癌症	心血管疾病	慢性呼吸道疾病	糖尿病	精神健康問題	總和
高	5.4	8.5	1.6	0.9	9.0	25.5
低至中	2.9	7.1	3.2	0.8	7.3	21.3
總和	8.3	15.6	4.8	1.7	16.3	46.7

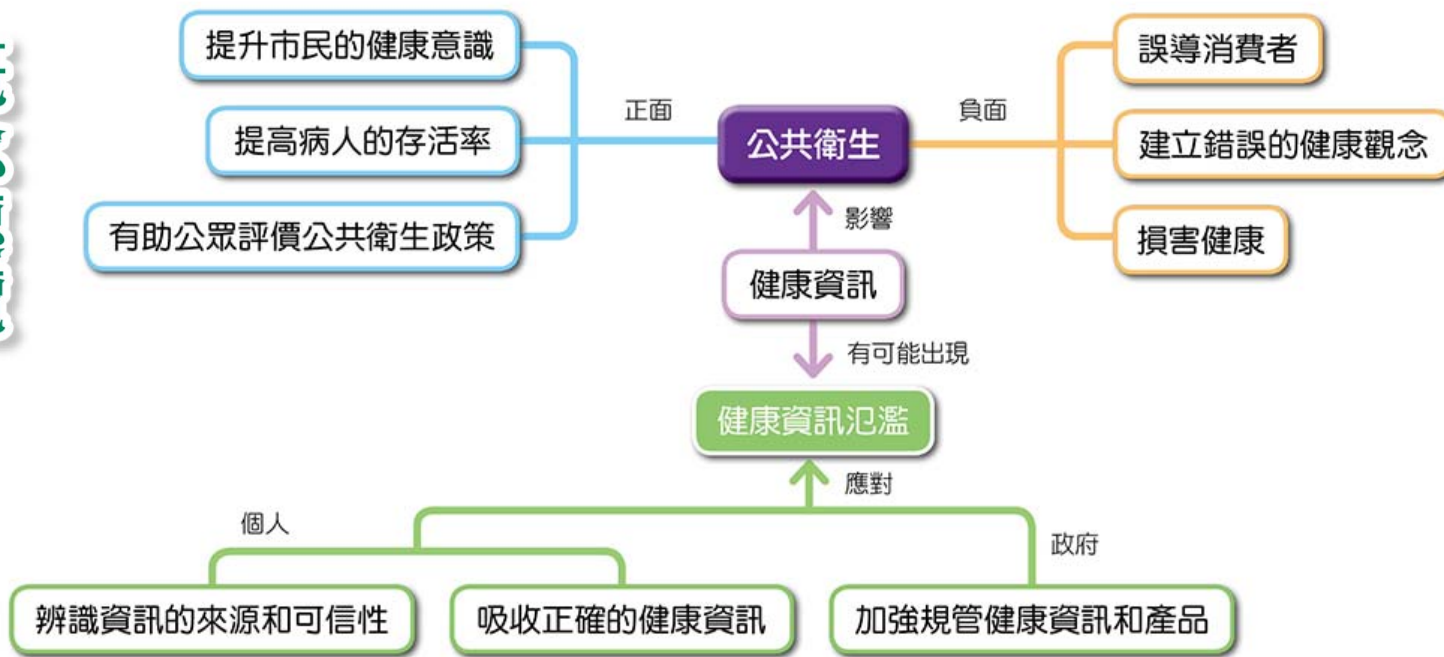
◆資料來源：世界銀行(2011)

圖2.23 資料顯示全球因精神健康問題所引發的經濟損失最高，其次是心血管疾病，二者所造成的經濟損失佔總損失的三分之二。

2.4

健康資訊對公共衛生的影響

概念速覽



2.4

健康資訊對公共衛生的影響

1. 健康資訊的特點

主要內容	包括：推廣良好生活習慣或健康普查；介紹疾病或醫療知識；推介保健產品或藥物等。	
常見的資料來源及其可信性	政府	資訊具權威性，可信性高，有參考價值。
	商戶	只發放對商戶有利的資訊，目的是促銷產品或服務，資訊未必全面。
	專家	資訊具權威性，可信性高，有參考價值，但需注意專家資歷的真偽，以及資歷在本港的認受性。
	傳媒	傳媒良莠不齊，部分為提高銷量而譁眾取寵，或與商戶有利益關係，資訊或會不盡不實。需注意傳媒引述的資訊的來源，以及報道是否全面、中肯，從而判斷其可信性。

圖2.24 現今社會資訊發達，健康資訊良莠不齊，接收訊息時應加倍小心。

2. 健康資訊的影響

A. 正面影響

- 提升市民健康意識：健康知識與健康意識相輔相成，大眾的健康知識愈豐富，對健康風險因素愈警覺，健康意識愈高。

2. 健康資訊的影響

A. 正面影響

- 提高病人的存活率：近年政府和有關團體廣泛宣傳疾病的成因和普查計劃，鼓勵市民接受檢查，有助及早確診疾病，提高病人的存活率。

2. 健康資訊的影響

A. 正面影響

- 健康資訊為人們提供理解公共衛生議題所需的知識，以及不同持份者的立場和理據，從而影響人們對政策的看法。
- 傳媒對待健康資訊的態度亦能影響市民對政策的取向。



圖2.25 「街市活雞日日清」政策下，每天剩下的活雞需即日屠宰，製成售價較低的冰鮮雞。市民和雞販初期普遍反對，認為政策擾民，又影響雞販生計。

2. 健康資訊的影響

B. 負面影響

- 部分商戶為求促銷，引用科研數據，再以冷僻的專有科學名詞來宣傳產品功效，以吸引消費者。這些資訊未必錯誤，但可能不夠全面，或會誤導消費者，影響消費者的判斷。

2. 健康資訊的影響

B. 負面影響

- 消費者在缺乏指引下閱讀健康資訊，或會形成錯誤的健康觀念。

圖2.26 市面上的保健產品為求增加銷量，大多透過各種媒介發放健康資訊，以收宣傳之效。



2. 健康資訊的影響

B. 負面影響

- 互聯網上的健康資訊良莠不齊，胡亂相信，反會損害健康。
- 保健產品鋪天蓋地的宣傳，令消費者潛移默化，愈來愈接受保健食品。然而，保健產品中某些營養素如過量攝取，或會損害健康。

3. 如何應對健康資訊氾濫？

A. 個人方面

- 辨識資訊的來源和可信性：
 - 健康資訊大多牽涉科學證據。要衡量證據是否可靠，可參考其驗證方法、參與測試的人數，以及採用的測量儀器等。
 - 接收資訊時宜了解資料提供者是否有既得利益、內容有否經專家或政府部門認可、專家的專業資格是否獲權威機構認可等。
 - 不應盲目相信產品代言人的推介及用家主觀的經驗分享。

3. 如何應對健康資訊氾濫？

A. 個人方面

- 吸收正確的健康資訊：多吸收正確的健康資訊，並加以實踐，可避免被不良健康資訊誤導而墮入消費陷阱。

3. 如何應對健康資訊氾濫？

B. 政府方面

- 加強規管健康資訊和產品：
 - 政府應善用現有的法例，規管健康資訊和健康產品，以保障市民權益。
 - 政府應按市場變化，推出切合社會需要的措施，加強規管健康資訊，以保障消費者。

3. 如何應對健康資訊氾濫？

B. 政府方面

與健康資訊相關的主要條例

條例 / 守則 / 指引	內容摘要
《藥劑業及毒藥條例》	管制含有西藥成分的產品，規定產品需符合安全、成效和品質方面的要求，並須加上符合要求的標籤，方可註冊出售。
《中醫藥條例》	管制純以中藥作有效成分的中成藥產品，規定產品需符合安全、成效和品質方面的要求，並須加上符合要求的標籤，方可註冊出售。
《不良醫藥廣告條例》	禁止宣傳可預防或治療嚴重疾病的藥物、外科用具或療法，只可宣傳預防或治療輕微疾病的產品。口服健康產品亦受條例監管。
《商品說明條例》	廣告需清楚描述商品功效，如包括「最有效」和「永久」等字句，必須提供清晰定義。

圖2.27 香港的健康資訊受多項條例、守則和指引規管，覆蓋範圍包括產品廣告、包裝及標籤內容等。