

# 對脂肪要「斤斤計較」 兩個港人一個肥



近年來，愈來愈多人對身上的脂肪「斤斤計較」。事實上，肥胖不僅影響外觀，更會引致多種慢性疾病及增加患癌風險，因此肥胖不只是審美問題，而是健康問題。港人肥胖比率持續上升，根據衛生署去年公布的人口健康調查數據，約五成年齡介乎15至84歲的港人屬超重及肥胖，若不及早控制體重，或將引發嚴重的健康問題。

癌症是香港的頭號殺手，而肥胖是主要風險因素之一。為找出肥胖與患癌的關連，馬會與中文大學醫學院合作，開展為期五年的「香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃」，目標為一萬名合資格的市民，提供免費的癌症基本篩查以及跟進或轉介服務，期間男性參加大腸癌及前列腺癌篩查，女性則進行大腸癌及乳癌篩查，兩者各佔一半。

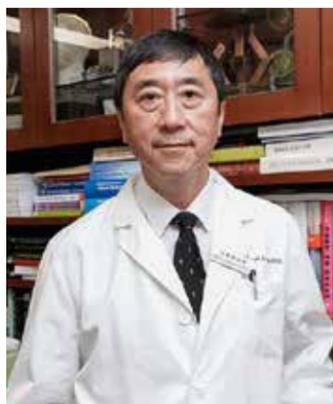
## 免費篩查 轉介跟進

參與篩查計劃的人士須符合以下條件：50至75歲；身高體重指標（BMI）達25或以上/女士腰圍在80厘米（約32吋）或以上、男士腰圍在90厘米（約36吋）或以上；沒有大腸癌、乳癌和前列腺癌病徵等。一旦篩查結果有異常，計劃會為參加者安排進一步的醫療跟進或轉介至私家診所或公立醫院，如進行大腸鏡檢查或相關組織穿刺檢查等；也另會為他們提供健康飲食及適量運動建議，以便學習管理體重。

中大莫慶堯醫學講座教授沈祖堯指出，按世界標準，BMI達25或以上便屬過重，然而這未必適用於中國人。「中國人的BMI達24時，就會開始出現血糖及血脂上升甚至心臟病的症狀，故應維持在23的理想水平。其實，醫學界現較多以腰圍作量度肥胖的指標，中國成年男性如腰圍超過36吋、女性腰圍超過32吋，即屬中央肥胖。而中央肥胖積聚的是內臟脂肪，它會干擾體內胰島素的運作，增加患心血管疾病的風險，較手腳、下巴等積聚的皮下脂肪所衍生的健康危機為多。」

他補充，許多數據及研究均顯示，肥胖是增加患癌風險的其中一個因素。「除大腸癌、食道癌及肝癌與肥胖有直接關係外，肥胖婦女更年期後因雌激素增加，或會提高罹患乳癌的機率；肥胖或超重男士患有前列腺癌的風險明顯較高，但原因未明。」

透過此防癌計劃，沈教授希望能提高市民對肥胖及癌症的關注，協助肥胖的高危人士及早診斷癌症、作預防性治療、減低死亡率外，還有助政府制定醫療政策。「究



中大莫慶堯醫學講座教授沈祖堯指出，醫學界現較多以腰圍作量度肥胖的指標。

竟50歲以上肥胖人士患不同癌症的風險會增加多少，計劃收集所得的數據將用於研究肥胖與癌症的關係，未來有助政府制定長遠的防癌政策。」

肥胖問題近年呈年輕化趨勢，沈教授認為港人應自小培養良好的飲食習慣。「小朋友要飲食均衡，多菜少肉，避免吃太多零食或快餐；學校及家長要讓孩子多做運動，體重與身高要合乎比例。政府亦應加強教育工作，鼓勵平日少『郁動』的人士減少食量及多做運動。」

## 成功瘦身 得著多

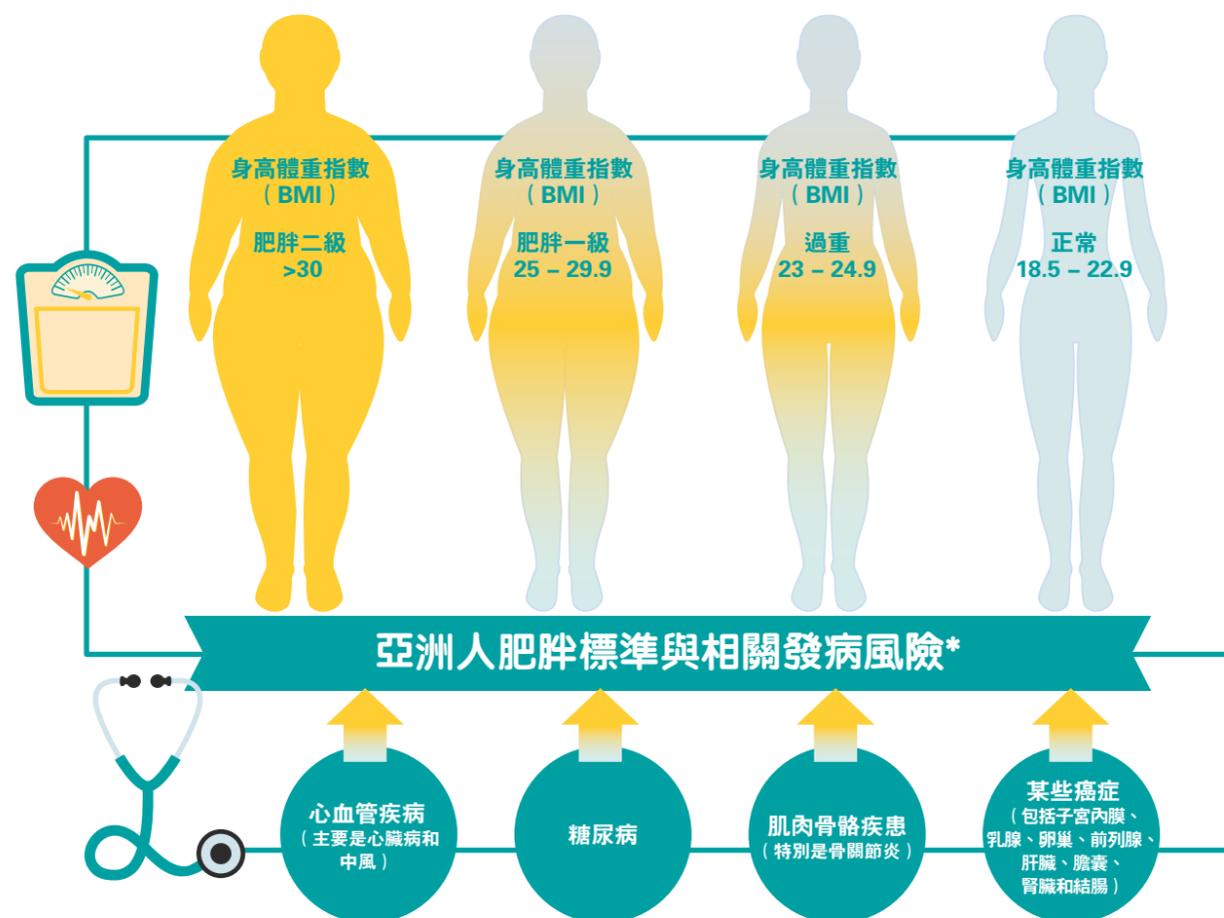
為健康著想，沈教授兩年前加入減肥行列，共減去近40磅，他分享經驗鼓勵大家有志者事竟成。「當時察覺自己當校長後體重一直上升，重了10磅。參考同事的成功例子，晚飯我戒吃白飯，輕易減去10多磅；去年年尾為馬拉松作操練再減去10多磅。其後不斷增加運動量及補充蛋白質，體重輕了，肌肉又結實了。」減磅有成的他，得著有許多：「腳步輕快了，可以跑更長的距離而不會喘氣，早上上玉龍雪山也不感吃力，自信大增，連膝蓋及關節痛等毛病也有所改善。」

## 馬會支持醫療服務

除「中大賽馬會齊心防癌計劃」外，馬會多年來積極支持中大在醫療範疇上的發展，例如捐款13億港元興建中大教學醫院；支持『大腸癌篩查計劃』，為15,000名50歲或以上沒有大腸癌病史的人士免費提供篩查並進行公眾教育，以及資助成立『賽馬會耆智園』，為腦退化症人士、家屬及業界同工提供適合的服務及訓練等。



中大賽馬會齊心防癌計劃啟動儀式的主禮嘉賓包括香港賽馬會董事李家祥博士（右二）、食物及衛生局局長陳肇始教授（中）、中大副校長霍泰輝教授（左二）及計劃主任、中大莫慶堯醫學講座教授沈祖堯（右一）。



\*根據世衛訂立標準