

非傳染病直擊

二零二零年 九月



肥胖與 2019 冠狀病毒病

要點

- ※ 肥胖是感染 2019 冠狀病毒病後惡化為重症及死亡的一個重要決定因素。於 2019 冠狀病毒病患者中，肥胖病人感染 2019 冠狀病毒病後需入住深切治療部的風險較非肥胖病人高 74%，而死亡風險則高 48%。
- ※ 超重或肥胖的基本成因是從食物和飲料攝入的熱量與正常身體機能和日常活動所消耗的熱量失衡所致。要控制並達致理想體重，市民應奉行健康生活模式，其中包括多做體能活動和均衡飲食。
- ※ 於 2019 冠狀病毒病大流行之際，市民應維持社交距離，如非必要，避免外出和盡量留在家中，並遵守其他相關健康建議，以助防止病毒在社區廣泛傳播。在家時，衛生署鼓勵市民進行家居運動和做家務、盡量減少靜態行為和持續坐著的時間。此外，大家應依照「健康飲食金字塔」的建議進食，並遵從基本的健康飲食原則：減少油、鹽和糖的攝入、多吃水果和蔬菜、攝入足夠的膳食纖維、飲足夠的水和避免飲酒。
- ※ 讓我們保持健康，同心抗疫！



同心抗疫 Together,
We Fight the Virus!

肥胖與2019冠狀病毒病

肥胖是一個重大的公共衛生議題。於二零一六年，世界衛生組織（世衛）估計全球有超過 19 億年齡介乎 18 歲或以上人士超重，當中逾 6.5 億人屬肥胖。而於 5 至 19 歲的兒童及青少年中，超過 3.4 億人屬超重或肥胖¹。研究清楚指出，肥胖會增加患上各種非傳染病的風險、降低生活質素和縮短預期壽命^{1, 2}。與體重正常的相比，肥胖人士亦會較容易受感染，包括呼吸道感染（例如肺炎）及出現相關併發症^{3, 4}。

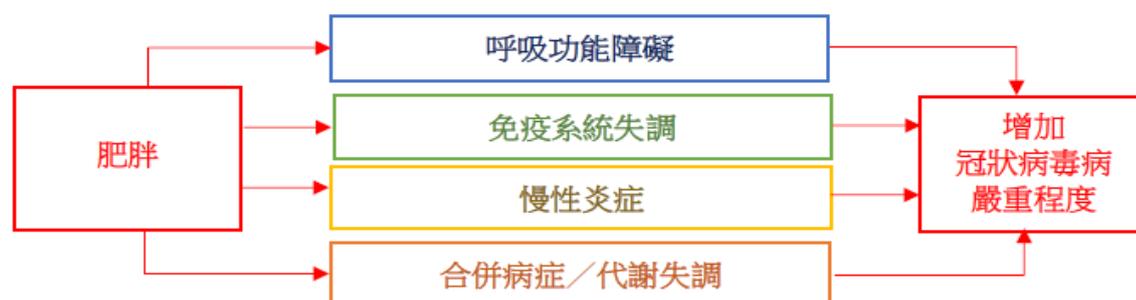
肥胖是感染 2019 冠狀病毒病後惡化為重症的風險因素

2019 冠狀病毒病是一種主要影響肺部的傳染病。越來越多證據顯示，肥胖會增加感染 2019 冠狀病毒病的風險，並且是感染 2019 冠狀病毒病後惡化為重症及死亡的一個重要決定因素^{5, 6}。一項分析檢視了全球來自近 40 萬名 2019 冠狀病毒病患者的數據顯示，與非肥胖病人比較，肥胖病人感染 2019 冠狀病毒病後需入住深切治療部的風險高 74%，而死亡風險則高 48%⁷。

肥胖增加 2019 冠狀病毒病嚴重程度的可行途徑

肥胖可透過幾種途徑增加 2019 冠狀病毒病的嚴重程度（圖一）^{8, 9}。肥胖（尤其是中央肥胖）會對肺功能帶來許多不利的影響，包括增加氣道阻力、削弱呼吸肌肉的機能、妨礙橫隔膜呼吸動作、減少肺容量和降低呼吸氣體的交換，因而令肥胖人士更容易患上呼吸道疾病^{9, 10}。肥胖會削弱免疫系統，改變對抗病毒的免疫系統細胞數目和削弱其功能，令其難以抵抗感染。此外，脂肪組織亦會產生和釋放多種促進發炎的細胞因子，上調炎症反應。由於各種免疫系統功能失調，肥胖人士感染 2019 冠狀病毒病後的情況因此會更差^{8, 11}。而且，肥胖人士較大機會同時患上與肥胖相關的病症（包括高血壓、心臟病、糖尿病和肝病），這亦是導致 2019 冠狀病毒病併發症的另一個風險因素。由於肥胖可引發和加劇多種代謝失調（例如血脂異常、前期糖尿病或胰島素抵抗），令個人容易出現心血管疾病，從而增加患上嚴重 2019 冠狀病毒病的風險^{8, 9}。

圖一：肥胖增加 2019 冠狀病毒病嚴重程度的可行途徑



（改編自二零二零年 Stefan 等）

2019 冠狀病毒病大流行期間的健康

超重或肥胖的基本成因是從食物和飲料攝入的熱量與正常身體機能和日常活動所消耗的熱量失衡所致¹。根據世衛的建議，成年人應每星期進行最少 150 分鐘中等強度的體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的體能活動，或相等的體能活動量，並每星期有 2 天或以上進行針對主要肌肉的強化肌肉活動。5 至 17 歲的兒童和青少年則每日應進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並每星期進行最少 3 次可強化骨骼和肌肉的活動¹²。於 2019 冠狀病毒病大流行之際，市民應保持社交距離、如非必要避免外出和盡量留在家中，並遵守其他相關健康建議，以防止病毒在社區廣泛傳播。要在家按建議達至足夠體能活動量可能是一個挑戰，但亦未嘗不能做到（例如透過全日進行數次約 10 或 15 分鐘的活動）。其實，即使戶外活動的機會減少，可透過進行家居運動和做家务以維持足夠體能活動量。為鼓勵市民做多做體能活動，衛生署製作多款配合不同場地的運動示範短片，包括家居健體操。要觀看

示範短片，可登入衛生署「活出健康新方向」網站 www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery/index.html。此外，大家亦可登入康樂及文化事務署網站 www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2020/free_online.html 和教育局網站 www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html，觀看更多家居運動示範短片。相對健康和精力充沛的人士可進行強度較高的運動，例如開合跳、掌上壓、仰臥起坐或原地爬山等運動。大家亦可選擇進行中等強度的家務包括洗擦浴室或浴缸、執拾床鋪和更換床單、一般廚房活動、大掃除和用力掃地等¹³。此外，應該盡量減少靜態行為和持續坐著的時間。

為對抗 2019 冠狀病毒病，市民近日可能不會到餐廳用膳而自行煮食，這更能掌控食材搭配和烹調方法而食得更健康。要控制並達致理想體重，市民應依照「健康飲食金字塔」的建議進食，並遵從基本的健康飲食原則：減少油、鹽和糖的攝入、多吃水果和蔬菜、攝入足夠的膳食纖維、飲足夠的水和避免飲酒¹⁴。



 家居健體操 Household Fitness Dance	
 日常伸展操 Stretching Dance	
 活力操 Lively Dance	

制止肥胖問題上升

肥胖和病情較重的 2019 冠狀病毒病有密切關聯，這凸顯了維持適中體重的重要。在香港，處理肥胖問題是非傳染病防控工作的重點行動範疇。於二零一八年，政府發表了《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》），公布一籃子

行動和明確目標，當中包括制止肥胖（及糖尿病）問題上升¹⁵。即使要應對 2019 冠狀病毒病的威脅，衛生署呼籲市民應繼續奉行健康生活模式，包括均衡飲食、定期做體能活動和避免煙酒等。



在二零二五年或之前須實現的目標

我們將共同努力，務求在二零二五年或之前實現以下 9 項目標¹：



目標一

市民因罹患心血管疾病、癌症、糖尿病或慢性呼吸系統疾病而早逝的風險相對減少 25%



目標二

成年人暴飲與有害的飲酒行為（即其飲酒情況具危害性／依賴性）及青少年飲酒的普遍率相對降低至少 10%



目標三

青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%



目標四

人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%



目標五

15 歲或以上人士現時吸煙的比率相對減少 30%



目標六

遏止市民的高血壓患病率上升



目標七

制止糖尿病及肥胖問題上升



目標八

透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風



目標九

為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物

¹ 這 9 項目標乃根據世衛的《全球監測框架》中 9 項全球自願實現的目標和 25 個指標改編而成。世衛將全部 9 項自願實現的目標和指標的基線定為二零一零年。但是，根據本地現有的數據，香港為每個目標和指標所採用的基線將各不相同，當中會選擇最接近二零一零年的最新現有數據作為基線。

要知道更多有關《策略及行動計劃》的詳情，請瀏覽 www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025。



參考資料

1. Obesity and Overweight, 1 April 2020. World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
2. Nyberg ST, Batty GD, Pentti J, et al. Obesity and loss of disease-free years owing to major non-communicable diseases: a multicohort study. *Lancet Public Health* 2018;3(10):e490-e497.
3. Maccioni L, Weber S, Elgizouli M, et al. Obesity and risk of respiratory tract infections: results of an infection-diary based cohort study. *BMC Public Health* 2018;18(1):271.
4. Phung DT, Wang Z, Rutherford S, et al. Body mass index and risk of pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 2013;14(10):839-857.
5. Caussy C, Pattou F, Wallet F, et al. Prevalence of obesity among adult inpatients with COVID-19 in France. *Lancet Diabetes & Endocrinology* 2020(May 18):S2213-8587(2220)30160-30161.
6. Petrilli CM, Jones SA, Yang J, et al. Factors associated with hospital admission and critical illness among 5279 people with coronavirus disease 2019 in New York City: prospective cohort study. *British Medical Journal* 2020;369(May 22):369:m1966.
7. Popkin B, Du S, Green WD, et al. Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships. *Obesity Review* 2020; 1-17.
8. Sattar N, McInnes IB, McMurray JJV. Obesity a risk factor for severe COVID-19 infection: multiple potential mechanisms. *Circulation* 2020(Apr 22):doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.1120.047659.
9. Stefan N, Birkenfeld AL, Schulze MB, et al. Obesity and impaired metabolic health in patients with COVID-19. *Nature Reviews Endocrinology* 2020:1-2.
10. Dixon AE, Peters U. The effect of obesity on lung function. *Expert Review of Respiratory Medicine* 2018;12(9):755-767.
11. Petrakis D, Margină D, Tsarouhas K, et al. Obesity - a risk factor for increased COVID-19 prevalence, severity and lethality (Review). *Molecular Medicine Reports* 2020;22(1):9-19.
12. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization, 2010.
13. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. Compendium of physical activity: a second update of codes and MET values. *Medical and Sciences in Sports and Exercise* 2011;43(8): 1575-1581.
14. 香港特別行政區：衛生署。健康飲食金字塔。網址：www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/guidelines/food_pyramid/index.html。
15. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。二零一八年五月。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。



世界
心臟日
九月二十九日

由世界心臟聯盟發起，世界心臟日旨在讓全世界的民眾瞭解心血管疾病，包括心臟病和中風，是全球主要的致命疾病，每年奪去 1 790 萬人的生命，以及強調個人可採取行動預防和控制心血管疾病。透過控制吸煙、不健康飲食和缺乏體能活動等風險因素，可避免最少八成因心臟病和中風的早逝個案。

在 2019 冠狀病毒病大流行之際，我們不知道這疫症將會如何發展，但我們確知道現在關愛我們的心（例如透過健康飲食、向煙草說「不」和多做體能活動）比以往任何時候都重要。因此，今年的世界心臟日呼籲所有人士、家庭和社區「齊心護心顯關心」。

USE  TO BEAT 
齊心  護心  顯關心 

要知道更多有關 2020 世界心臟日的資訊，請瀏覽 www.world-heart-federation.org/world-heart-day/world-heart-day-2020（英文網頁）。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生	林錦泉先生
鍾偉雄醫生	李兆妍醫生
范婉雯醫生	盧艷莊醫生
何理明醫生	吳國保醫生
林聞宇醫生	尹慧珍博士