

「缺乏運動」綜合症

爲了減少死亡及減輕疾病負擔，世界衛生組織（WHO）在 2004 年 5 月通過了「飲食、身體活動與健康全球戰略」，該戰略主要有以下四項目標：

- 1.通過公共衛生行動，減少不健康飲食和缺乏身體活動引起慢性病的高危因素。
- 2.提高關於飲食和身體活動對健康影響以及預防幹預措施積極作用的認識和瞭解。
- 3.制定、加強并實施可持久的、全面的、所有部門積極參與的全球、區域、國家政策和行動計劃。
- 4.監測關於飲食和身體活動的科學并促進其研究。

缺乏运动，不容小覷

全球每年有多達二百萬人因缺乏運動而死亡，缺乏體能活動被認爲是全球第四大死亡風險因素（占全球死亡人數的 6%）。此外，據估計，身體不活動是造成約 21-25%的乳腺癌和結腸癌、27%的糖尿病和 30%的缺血性心臟病負擔的主要原因。運動能給我們帶來不少的好處，比如更長壽、減少情緒抑鬱、睡眠質量提高、肌肉與骨骼更強健，從另一方面講，也可以有更多時間與朋友相聚并認識新朋友。

參與前的健康檢查——量力而為，循序漸進

據報導，在上周末進行的馬拉松比賽中，約 1000 多名選手出現受傷及不適症狀，其中有 40 人要送院，2 人病危（其中 1 位已不幸離世）。這些悲劇在提醒着我們，並不是所有人都適合參加所有的運動。在某些醫療情況下，體能運動可能會存在相對較高健康風險。儘管在運動期間造成急性骨骼肌肉損傷的風險是廣泛認同的，但主要問題是增加心源性猝死和對於高危人群的急性冠脈事件的風險。

因此，在運動前，進行健康檢查和風險評估，去鑑別高危風險是必要的。而在參加運動時，特別要注意量力而行，循序漸進。先做較為容易應付的體能活動，例如步行，因應本身的體能狀況，選擇最合適的體能活動類型和體能活動量。因應身體反應，才開始增加運動量，先延長做體能活動的時間，下一步才嘗試做較劇烈的運動。同時，確保有足夠的運動前熱身時段和運動後緩和時段，可減少運動期間或運動後發病的機會。

運動處方（Exercise Prescription）在香港

醫護人員向病者按其需要，給以適切的運動建議，並提供一份個人化及可供細閱的運動處方。就像藥物處方一樣，在這張處方上會列明適合就診者的運動方式、運動頻率及時間等。這一概念，在外國已試行並取得良好效果。研究表明，體力活動在預防和控制非傳染性疾病方面有顯著的經濟效應。超過 80%的心臟病，2 型糖尿病，約 1/3 的癌症病例可以得到預防。恆常體能活動，可降低糖化血紅素（A1C）水平；減低患膽固醇偏高和中風的機會；可減少情緒抑鬱；使肌肉和骨骼更強健，并可以減少近 30%的跌倒風險。

香港衛生署連同香港醫學會亦於 2005 年開始在本港推行運動處方計劃。該計劃目的是透過政府、醫生、從事促進運動的機構及社區團體的通力合作，向大眾推廣體能活動。2012 年，衛生署與衛生防護中心加強了醫護人員的培訓內容，並制定醫生手冊，分列了數種疾病（如高血壓、糖尿病、肥胖等）的推薦運動方式，使醫生能夠更準確的運用運動處方。

創造空間，持之以恆

在運動處方計劃推行了幾年之後，市民的運動量仍處在較低水平。衛生署於 2010 年進行的一項

調查發現，在 2013 名受訪者中，只有 45.4%的受訪者在一周內每天進行至少 10 分鐘的體能活動。

但為什麼公眾會知而不行呢？可能認為周圍沒有合適的地方和機會。其實對於這一情況的改善，可以從社會公共建設和個人習慣兩方面進行。

在**社會建設**上可以：

- 1.改善空氣質量及各種污染；
- 2.興建公園、便道、單車徑和體育/娛樂設施等；
- 3.在房屋及樓宇的設計方面，可設計方便行走的樓梯，並將其置於開放的空間內，在提供方便的同時，保證了安全性；
- 4.減少電梯的使用，鼓勵公眾前往低層時選擇行樓梯。這些措施不僅有效的解決了運動不足的問題，亦可有效減低碳排放，改善環境，從而增加身體的健康。

對於**個人習慣**，有以下的方式可以選擇：

- 1.簡單來講，可以在每天，拿出一段時間時間做運動，亦可配合現今流行的智能手環，來記錄自己的運動量；
- 2.可以在工作小休時於工作間步行一會、以行樓梯代替乘電梯；
- 3.上下班乘車時，可提早幾個站下車，然後步行，或者先步行約 10 分鐘才乘車回家，一天下來，把以上這些運動時間一點一點加起來也就不少了。

黃譚智媛 醫生

香港大學醫學院榮譽教授