

18區共治計劃 篩查後配對醫生

康健中心治慢性病 患者:幫到手



▲中心內設有多種器材，為市民檢查身體及掌握健康數據。

►地區康健中心提供健康飲食及運動建議，幫助市民改善健康情況。

68歲的林女士患有高血壓及糖尿病，今年10月到黃大仙地區康健中心進行健康管理，跟足護士及藥劑師的建議，飲食結合運動，兩個月後所有指數已回復正常。政府相信地區康健中心可支援到慢性病高風險人群，呼籲高風險人群盡早接受檢查，再配對家庭醫生跟進治療。

大公報記者 鍾佩欣（文、圖）

林女士過去20年一直在公立醫院定期覆診，惟每次看症時間倉卒，只能靠藥物穩定病情。今年10月，林女士在朋友推介下到黃大仙康健中心做簡單身體檢查，結果顯示其上壓高達190、下壓90，「一檢查就嚇到護士，血壓非常高」。中心隨即安排林女士見醫生，並獲醫生重新處方藥物。

提供飲食及運動建議

除安排醫生跟進外，中心亦定期舉辦講座，由藥劑師、營養師等專業人士提供健康飲食及運動建議。林女士說，直至參加講座後，才驚覺自己以往對運動及飲食健康有不少誤解，「我平時都有運動，但原來有氣喘的帶氧運動才有用。」並開始慢慢改善飲食等習慣。現時林女士已控制在上

壓120、下壓70，體重減去約三磅。

《基層醫療健康藍圖》推出「小病在社區」的全新概念，並推出「慢性疾病共同治理計劃」，令輕症患者可在社區透過家庭醫生控制慢性疾病。林女士認為地區康健中心幫到手，但擔心若要自己找私家醫生，藥費負擔會很重。她說，過去在公營醫院覆診只需支付50元診症費用，「（私家醫生）貴多20、30元都可以的」，但最好就「睇齊」。

做好「超級聯絡人」角色

全港各區的康健中心相繼落成，提供心理及飲食建議、健康評估等服務。「共治計劃」啟動後或有一定數量市民湧入康健中心篩查，基層醫療健康專員彭飛舟表示，患有高血壓或

糖尿病的病人已在公營或私營的醫院接受治療，相信18區康健中心可應付45歲以上等高風險人群，未來或會按照年齡層的分布訂定不同疾病篩查計劃。

黃大仙地區康健中心護理統籌主任黃女士表示，區內有較多長期病患者，且對飲食健康知識不足、缺乏運動，「他們控制糖尿病、高血壓真的般般」。康健中心人手及設施比例是按照該區人口數量設定，相信中心可做到「超級聯絡人」的角色定位，「我們都很歡迎居民多使用中心服務」。



掃一掃 有片睇

改飲食習慣多運動 未必需服藥

善用資源

「慢性疾病共同治理計劃」最快明年第2季推出，轉介經地區康健中心識別的高血壓或糖尿病高風險市民至私營界別，政府預計可資助一半費用，包括診金及藥物費用。對於有市民擔心資助金額不足，基層醫療健康專員彭飛舟解釋，前期糖尿病患者未必需要藥物治療，改善飲食習慣、多運動已可減低風險。彭飛舟又形容計劃是踏出第一步，「少一個病人都是一份擔（公營醫院）的負擔。」

「共治計劃」預計首年約20萬市民受惠，患者可以在《基層醫療名冊》中選擇合適的醫生跟進病情，惟目前僅

大公報記者鍾佩欣

假日聚餐享受兼享瘦



防疫措施鬆綁，市民剛剛過了一個開心聖誕，馬上又要迎來新年。慶祝向來與食分不開，大大小小的派對，親朋好友聚首一堂，邊談邊吃，不經不覺便容易食得太多，可能對身體造成負擔。想享受假日氣氛及品嘗美食之餘，又不忘健康，大家不妨參考以下的飲食貼士。

大公報記者 易曉彤

食自助餐要「有序」

自助餐是不少人的節日之選，但大吃特吃容易造成腸胃不適。學會進食各種食物的先後次序和選擇低脂食物，既食得健康，又能減輕腸胃負擔。要注意的是，進食過多後服用消滯丸、隔油丸等，未必能減輕不適或抵銷熱量，還可能出現腹瀉、消化不良等腸胃問題，服用前宜先詢問醫生或營養師意見。

①先吃粗糧及蔬菜「打底」

- 先吃少量粗糧如麥包、焗薯等及蔬菜類食物，增加飽肚感，亦能促進腸道蠕動，幫助消化。
- 食沙律時勿選擇高脂醬汁，加適量的橄欖油和黑醋即可。



②優先選擇低脂肉類

- 可多選擇瘦肉類如西冷牛扒和低脂海鮮等。
- 盡量少吃脂肪較高的近骨肉類如牛仔骨、羊架等。

③飲品以少糖、無糖為主

- 選擇無糖的黑咖啡、綠茶、紅茶，不加奶精，降低糖分油脂熱量的攝取。

飯後食甜品 減吸收熱量

聚餐少不了甜品，但一件甜品的卡路里已經接近女士一餐需攝取的量。留意空腹時盡量不要食甜食，因糖分基本不經消化就會被立即吸收，會導致血糖水平短時間快速升高。高熱量甜品最好在飯後食，因為與食物纖維一起消化，熱量吸收會比較少，且不容易吃太多。



常見甜品所含卡路里

- Tiramisu一件510卡
- 拿破仑蛋糕一件460卡
- 紐約芝士蛋糕一件450卡
- 千層蛋糕一件450卡
- 原味窩夫一件220卡
- 日式梳乎厘班戟（伴牛油）一塊129卡
- 馬卡龍一粒64卡

打邊爐慎選食材少喝湯

天氣轉冷，聚餐「打邊爐」大受歡迎，開懷大嚼容易攝取過多脂肪熱量。想食得健康，便要認識不同鍋底及食物的脂肪屬類，選擇低脂鍋底及材料、均衡食物種類，亦可避免攝取過量脂肪。湯底少喝為佳，因內含大量由火鍋食物釋出的脂肪和鹽分。



低脂選擇知多啲

- 低脂湯底：** 芥菜魚片湯、豆腐黃牙白湯、清雞湯、鮮番茄湯、麵豉湯
- 高脂湯底：** 沙爹湯、豬骨湯、牛尾湯、麻辣湯、咖喱湯
- 低脂主菜及配料：** 鮮雞片、鮮魚片、海參、蝦、鮑魚仔、牛丸、各類瓜菜和菌菇
- 高脂香料及醬汁：** 豉油、醋、魚露、鮮辣椒、香葱、芫荽、薑、蒜蓉
- 高脂香料及醬汁：** 沙爹醬、沙茶醬、麻醬、麻油、辣椒油

每日飲啤酒勿過兩罐

派對聚餐少不了飲酒，但須注意飲用量。根據衛生防護中心建議，男士每天不應飲超過兩個酒精單位，女士每天不應飲超過一個酒精單位，而一個「酒精單位」含10克酒精，換算成我們經常飲用的酒類，男性每日飲用啤酒不宜超過2罐（330毫升），女性不宜超過1罐，若是威士忌等烈酒，則不宜超過30至60毫升。另需注意，服藥前或服藥期間勿喝酒；不要空肚喝酒，應邊食邊飲，以減慢酒精的吸收速度；每次豪飲後，最少48小時內不應再飲任何酒精飲品。

「酒精單位」話你知

啤酒/汽水酒

一般酒精含量: 5%
一個酒精單位: 1罐 (330毫升) 一個酒精單位: 2杯 (275毫升)

蘋果酒

一般酒精含量: 5%
一個酒精單位: 1罐 (330毫升) 一個酒精單位: 2杯 (275毫升)

紅酒/白酒/香檳

一般酒精含量: 12%
一個酒精單位: 1杯 (125毫升) 一個酒精單位: 1小杯 (75毫升)

梅酒

一般酒精含量: 15%
一個酒精單位: 1杯 (125毫升) 一個酒精單位: 1小杯 (75毫升)

烈酒 (如威士忌、伏特加、白蘭地)

一般酒精含量: 40%
一個酒精單位: 酒吧杯 (30毫升)

中式烈酒/中式白酒

一般酒精含量: 52%
一個酒精單位: 0.5兩 (25毫升)

常見酒類飲品所含熱量

- 1杯150毫升紅酒或白酒，含130卡路里
- 1罐360毫升啤酒，含約150卡路里
- 1杯雞尾酒高達幾百卡路里，熱量驚人

健康火鍋小貼士

- 選擇低脂湯底如芫荽湯底、豆腐湯底。
- 先吃五穀類食物打底，例如烏冬、芋絲，增加飽腹感。
- 先吃菜後吃肉，避免蔬菜吸收大量肉類中的脂肪。