

# 預防勝於治療

吳黃玉桂物理治療師

物理治療師一向以來都鼓勵大眾健康生活，提倡運動，治療創傷，康復身體，現更進一步用預防的角度來推廣健康意識。

在2007年，Begg et al 研究報告稱在澳洲有四份之一國民的健康問題是由以下五個原因導致：

- 1) 吸煙
- 2) 飲酒
- 3) 吃不足夠蔬菜生果
- 4) 缺乏活動或運動
- 5) 肥胖



政府最近成立了澳洲全國健康預防機構 (Australia National Preventive health Agency) 提供網上資料給物理治療師來推廣預防疾病的方法。

澳洲健康及福利學院在2010年公佈澳洲人的壽命顯示女性平均為84歲，而男性平均為79歲，在世界排行前列第三。在20世紀初，女性平均壽命只為59歲，男性為55歲。人類愈來愈長壽的原因是生活衛生環境改善，醫學的進步，很多傳染病都可以治療、控制、或預防。在廿世紀中期，血管心臟問題而引致男性平均 祇得65歲壽命。隨著高血壓、膽固醇的控制，在踏入21世紀男性壽命增至79歲。

但隨著生活模式的改變，國民一般活動的時間減少，而坐在電腦、電視前的時間明顯地增加，估計在未來的20年，糖尿病會由2003年的1.1百萬宗個案，在2033年增至3.6百萬。當然醫療費用也順應增加7倍。

預防除可改善人民的健康，更可減輕醫療費用。Vos (2010)報告預計改善以下五個社會健康問題，每年會為政府減輕六億元醫療開支。

1. 吸煙會影響氣管及肺功能，導致多痰，肺氣腫，還會增加肺癌的機會。澳洲政府禁止煙草商的廣告，立法不准在公眾地方室內抽煙，增加煙稅，更在煙盒上印上吸煙危害健康的字句和圖片，來減吸煙人數，近30年來，吸煙人數少了五成，現今吸煙人士乃佔澳洲人口19%。

2. 澳洲人有飲酒的文化，平均每星期有41%人飲酒，15%的人飲酒過量而導至肝功能下降，嚴重的可至肝硬化，腦部受損。醉酒後容易跌倒受傷，酒可亂性，增加每人爭執打架的可能，酒後駕駛，更會引至嚴重傷亡。

故此，在2009年全國健康醫療研究委員會(National Health and Medical Research Council)，發佈飲酒的指引標準為一日不超過2杯酒。而年青人越遲接觸酒精，對健康越好。所以盡量不要鼓勵別人飲酒，送禮物不要送酒，烈酒尤甚。舉行或參加宴會時，不要勸酒，或過度喝酒，醉酒後的反應(hang-over) 的滋味也不好受。

3. 澳洲健康及高齡部(Department of Health and Aging)於2009年建議成年人每天該吃2種生果，5份蔬菜，年青人該吃3份生果，4份蔬菜。足夠的蔬果會帶給我們足夠的維他命及礦物質，還可減少便秘，消化不良的機會。更會減低腸癌的機率。

4. 澳洲健康及高齡部在2008年公佈指出三分之一的澳洲兒童運動不足夠。全國指導方針 (Guidelines)建議成年人每天應有最少30分鐘中程度至高程度的運動或活動。而小孩每天最少要有一小時中至高程度的運動，如打球、游泳等。最新的數據指出，長時間坐著不動地按桌工作、打電腦、玩遊戲機，會增加心臟新陳代謝的危機，故此，按桌工作者不但要每天有多過半小時中至高程度的運動，還需要每30至60分鐘改變位置，站立活動一下。

而兒童方面，每日看電視或玩電腦遊戲不應多過2小時。

5. 進食有營養的食物，加上充足的運動，自然不會肥胖。

身為物理治療師，有專業的知識，知道怎樣活得健康些，從而作為典範，在預防疾病方面擔任一個重要角色，因為我們可教授正確的工作姿勢、站立或坐，鼓勵運動，使每個人都活得健康些、快樂些，減輕疾病帶來的痛苦及經濟負擔。動得多，健康好。

