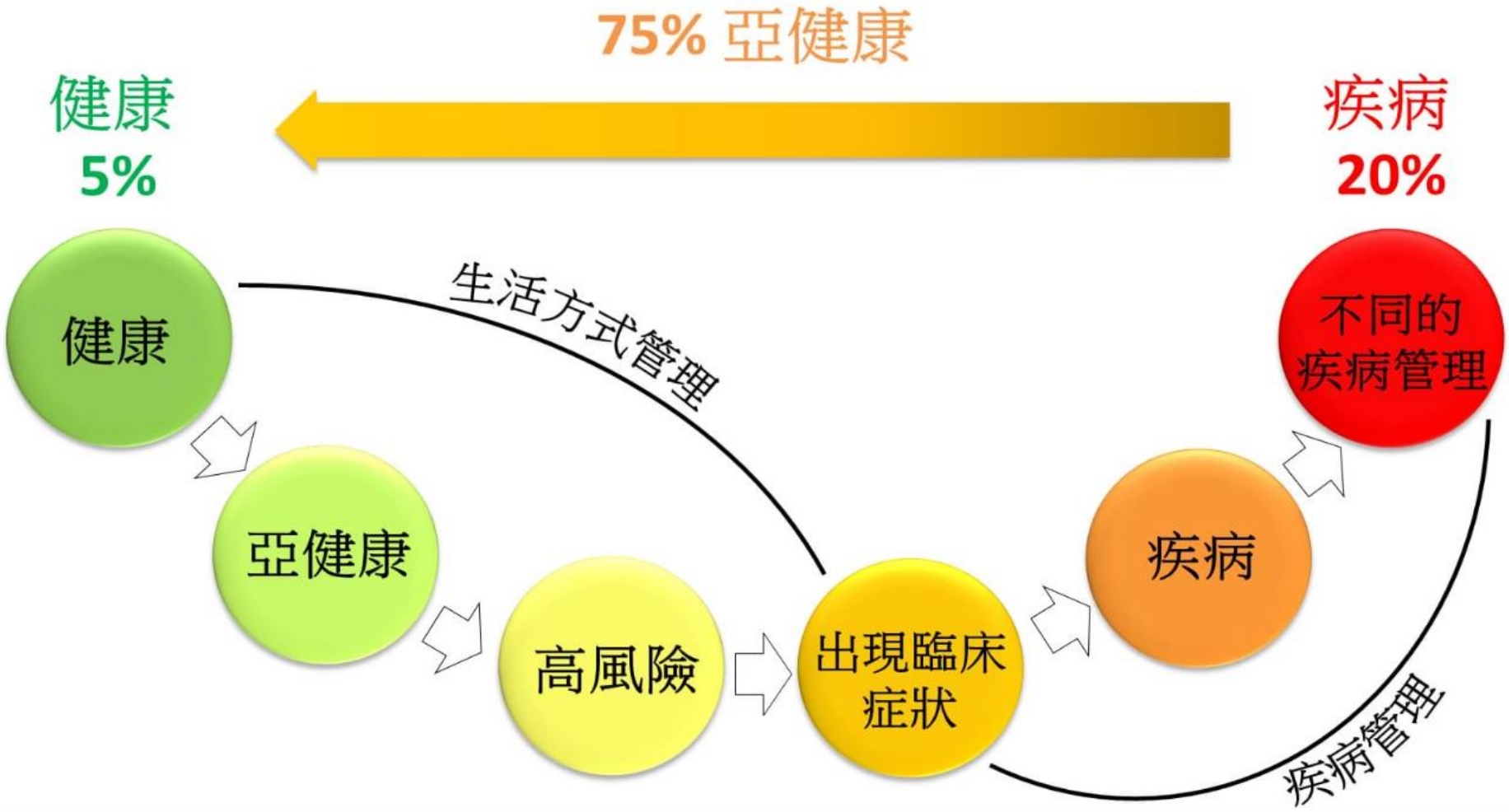
陳靖邦
Dr Paul Chan



香港中文大學內外全科醫學士
香港中文大學家庭醫學文憑
倫敦瑪麗女王大學臨床皮膚學深造文憑
香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院
家庭醫學名譽臨床導師


75% 亞健康
健康
5%
疾病
20%
健康
生活方式管理
不同的
疾病管理
亞健康
高風險
出現臨床
症狀
疾病
疾病管理



全香港大約有800萬人
20%有疾病：160萬人
75%亞健康：600萬人



肥胖

焦點健聞

【肥胖】調查：第五波疫情下36%港人體重增一成 BMI愈高增磅比率愈多籲正視肥胖症

2022年6月21日　BMI, 心理健康, 第五波疫情, 肥胖, 肥胖症, 體重管理

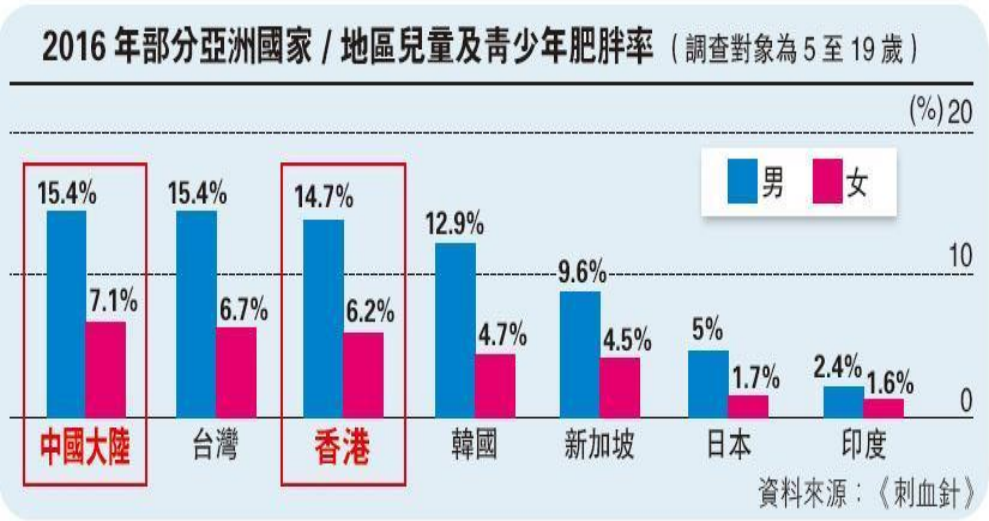









整體人口
40.00%
30.00%
20.00%
10.00%
0.00%
29.90%
21.10%
20.10%
17.80%
2003-2004
2014-2015
過重
肥胖


2016 年部分亞洲國家 / 地區兒童及青少年肥胖率（調查對象為 5 至 19 歲）
(%) 20
10
0
男
女
15.4%
7.1%
15.4%
6.7%
14.7%
6.2%
12.9%
4.7%
9.6%
4.5%
5%
1.7%
2.4%
1.6%
中國大陸
台灣
香港
韓國
新加坡
日本
印度
資料來源：《刺血針》


男性
36.00%
22.30%
20.90%
20.10%
2003-2004
2014-2015
過重
肥胖


女性
24.40%
20.00%
19.30%
15.90%
2003-2004
2014-2015
過重
肥胖

今健康

肥胖易全面影響健康，生理、心理都要注意！

三高 糖尿病	心腦 疾病	退化性 關節炎	癌症	睡眠呼吸 中止症
憂鬱症	非酒精性 脂肪肝	不孕症	胃食道 逆流	代謝 症候群

＊台灣十大死因有8項與肥胖有關，圖3。

資訊來源：台灣肥胖醫學會林文元理事長

研究證實 肥胖讓12種癌症找上身！

HEHO

- 乳癌
- 膽囊癌
- 肝癌
- 腎臟癌
- 大腸直腸癌
- 多發性骨髓瘤
- 食道癌
- 甲狀腺癌
- 胃賁門癌
- 胰臟癌
- 子宮癌症
- 卵巢癌

Heho健康



糖尿病前期
糖尿病


糖尿病年輕化
香港兒童近20年
患上糖尿病人數升近一倍



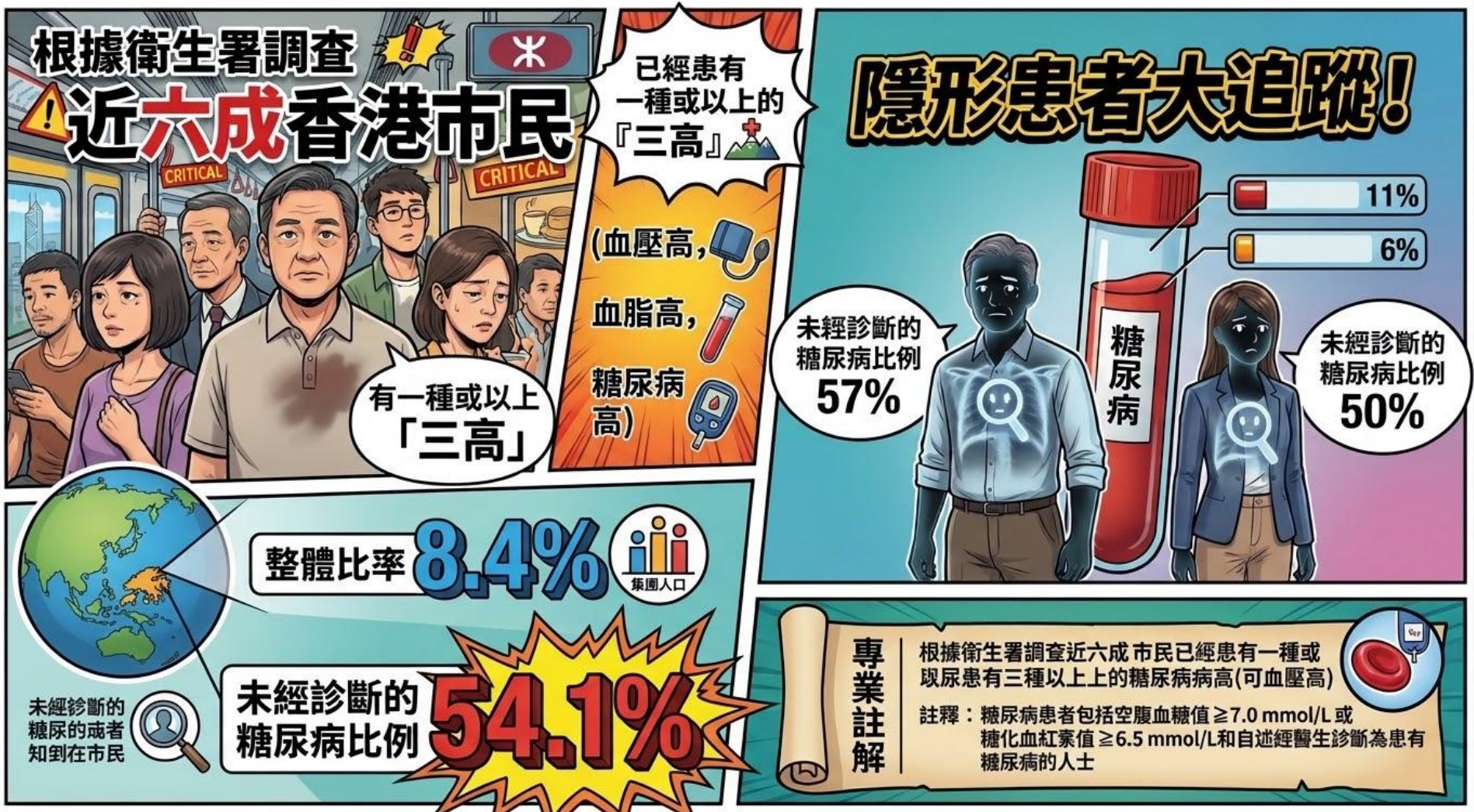
每6名香港市民
便有1名處於
糖尿病前期

約70%糖尿病前期
的人士有機會演變
成二型糖尿病



估算到了2045年，
本港患有糖尿病前
期的人口會直線上
升，並超過100萬
人。

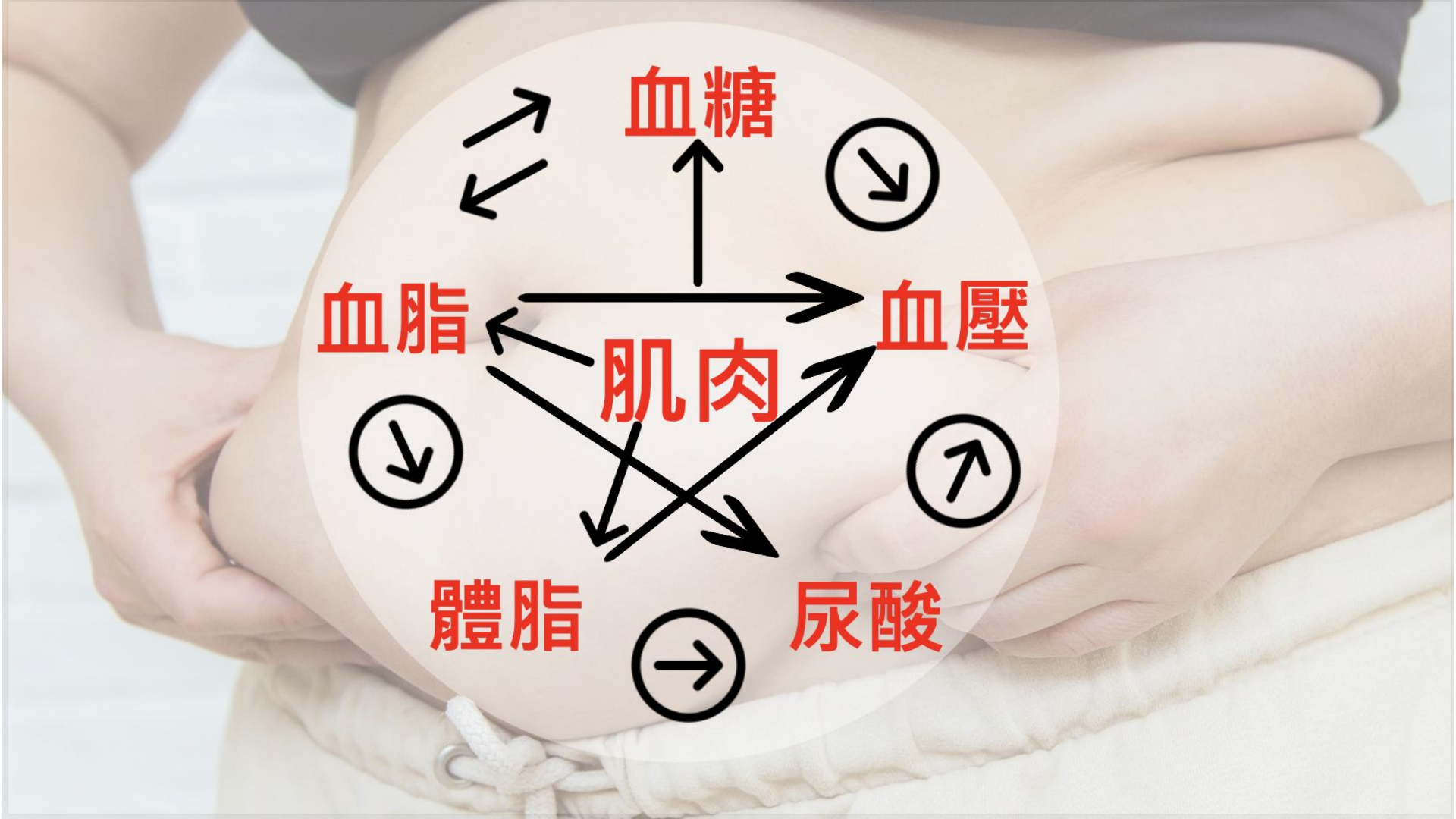
+100萬


根據衛生署調查
近六成香港市民
CRITICAL
CRITICAL
有一種或以上「三高」
已經患有一種或以上的『三高』
(血壓高，
血脂高，
糖尿病高)
隱形患者大追蹤！
11%
6%
糖尿病
未經診斷的糖尿病比例 57%
未經診斷的糖尿病比例 50%
整體比率 8.4%
集團人口
未經診斷的糖尿病比例 54.1%
未經診斷的糖尿的成者知到在市民
專業註解
根據衛生署調查近六成 市民已經患有一種或
以尿患有三種以上上的糖尿病病高(可血壓高)
註釋：糖尿病患者包括空腹血糖值≧7.0 mmol/L 或
糖化血紅素值≧6.5 mmol/L和自述經醫生診斷為患有
糖尿病的人士

五高一低

高血糖
高血脂
高血壓
高尿酸
高體脂
肌肉量過低




血糖
血脂
血壓
肌肉
體脂
尿酸

肌不可失



肌肉的重要性

優點：維持健康

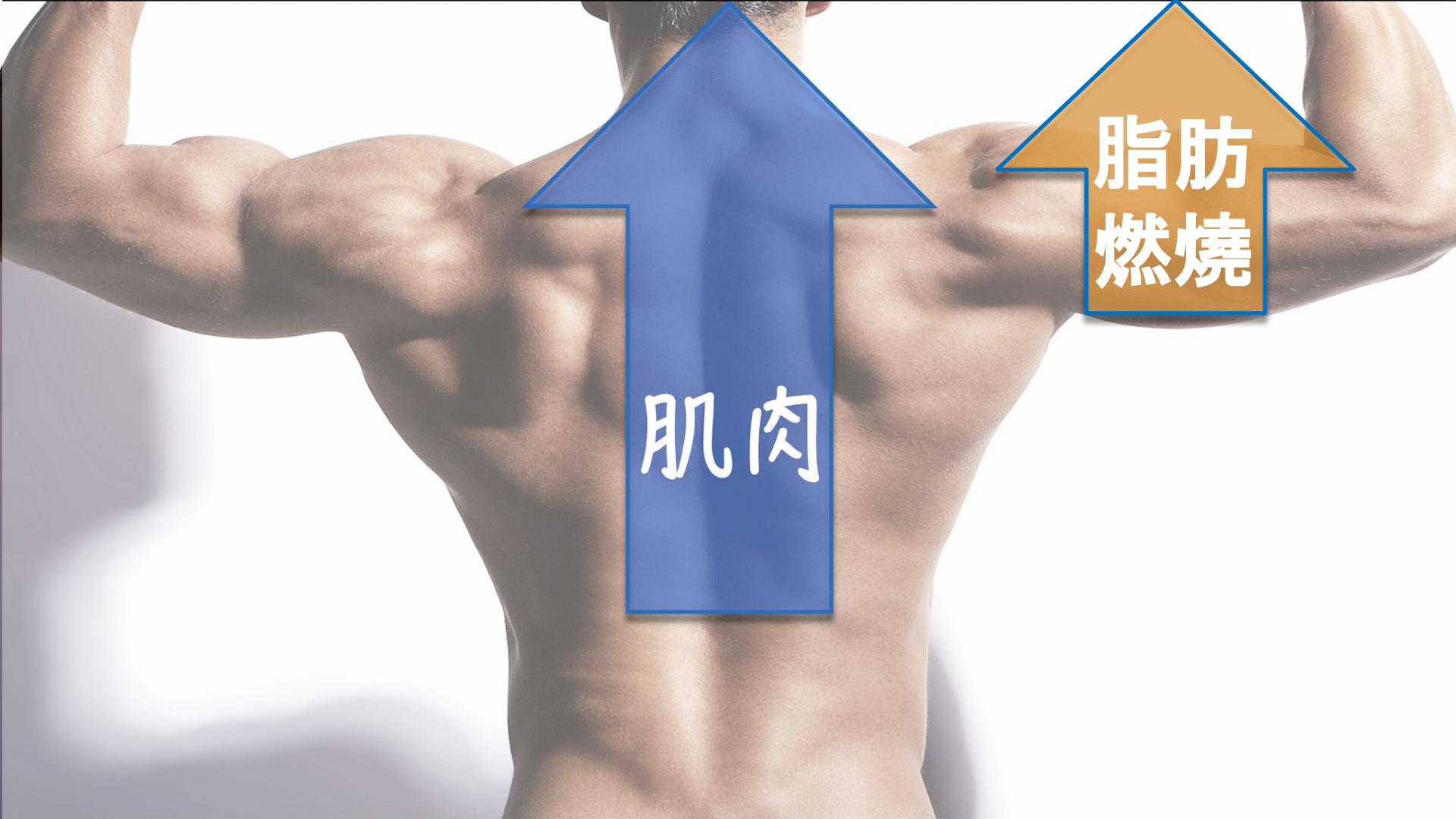
- 維持身體姿勢及活動
- 醣份的消耗和儲存
- 分泌肌肉激素

⚠ 肌肉流失 ⚠

風險：健康威脅

- 活動力下降
- 增加跌倒風險
- 增加死亡率




脂肪
燃焼
肌肉

身體組成的迷思：為什麼不能只看體重





30歲後
肌肉開始流失
每年降1%!

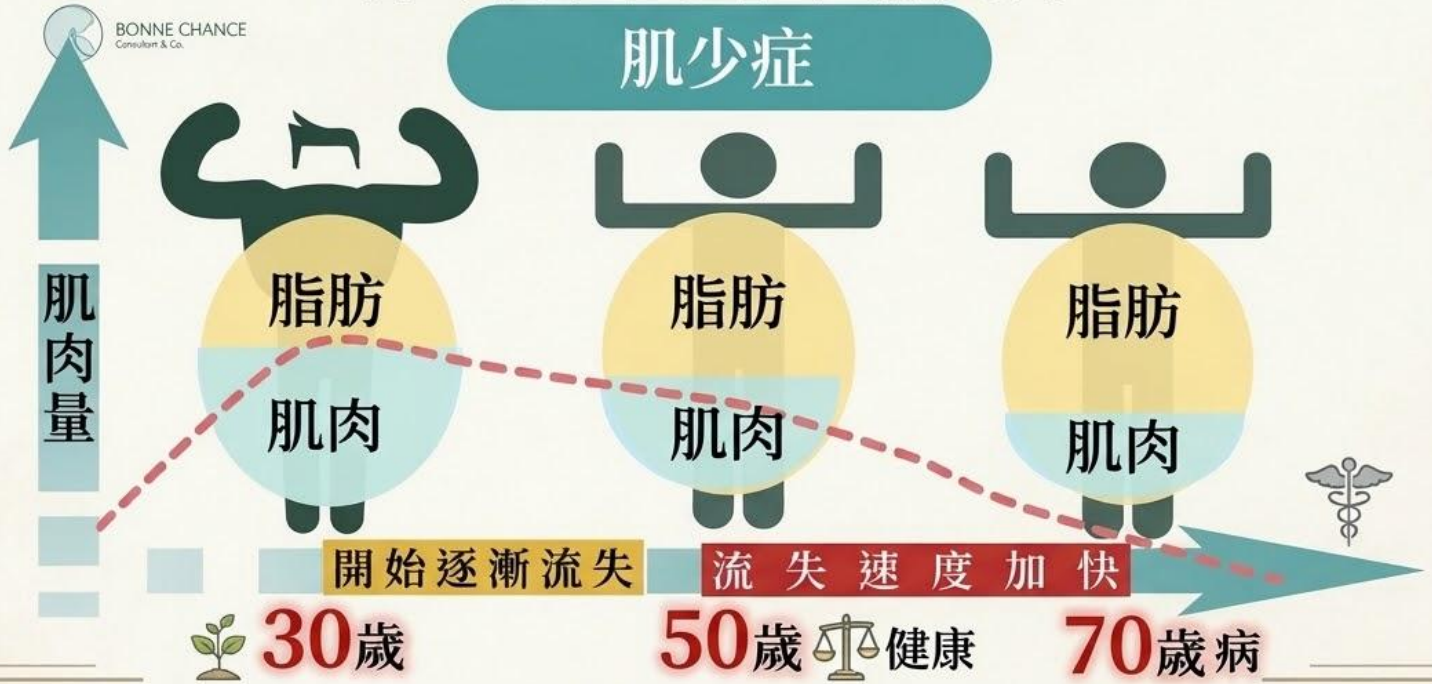


40歲後每年平均8%流失

80歲可以流失高達40%

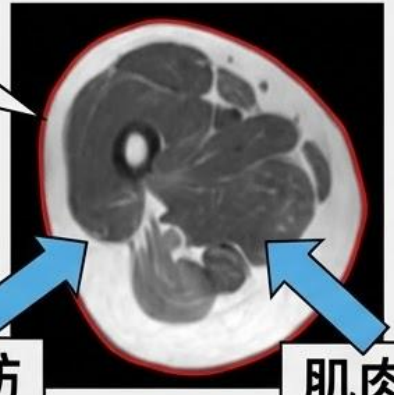
50歲有接近50%有肌少症風險

原來男性比女性風險更高



肌肉與老化：從20歲到70歲的轉變 (MRI數據分析)

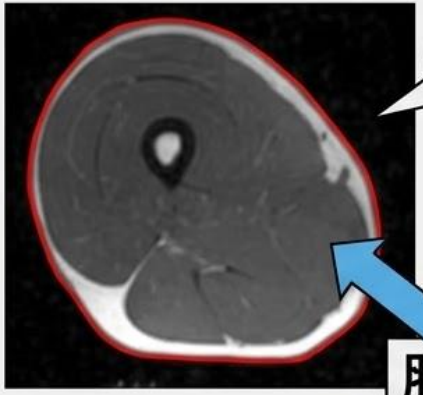
肌少症



脂肪

肌肉不足

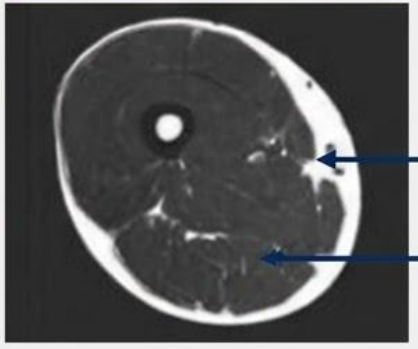
同年齡男性
同一樣體重



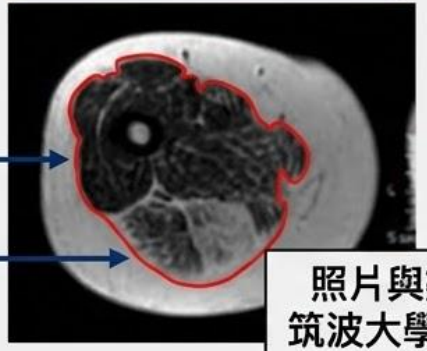
普通

肌肉

20歲世代



70歲世代



組織分析：

脂肪組織（白色部分）

肌肉組織

（紅線圈出的黑色部分）

照片與數據提供：
筑波大學久野研究室



調査

虎口



（虎口隆起）



（鎖骨飽滿）



（虎口凹陷）

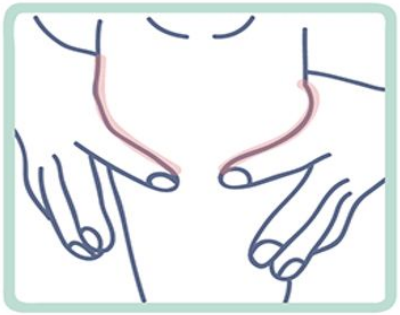


（鎖骨凹陷）

鎖骨

手指圈腿法

低 ⟵ 肌少症的可能 ⟶ 高



圈不起來



稍微可以圈起來



圈起來有縫隙



肌肉流失看小腿便知！

一招簡單測出你的肌少症危機值

S（strength 肌肉強度）	評估個案本身提起 10 磅的重物是否有困難？	沒有困難 0 分 有點困難 1 分 非常困難或無法執行 2 分
A（assistant in walking 行走是否需輔助）	評估個案走過一個房間的距離是否有困難？	沒有困難 0 分 有點困難 1 分 非常困難、要協助甚至無法完成 2 分
R（rise from a chair 從椅子起身）	評估個案從椅子或床上起身是否有困難？	沒有困難 0 分 有點困難 1 分 非常困難或需要他人協助 2 分
C（climb stair 爬樓梯）	評估個案一次爬十階樓梯有多困難？	沒有困難 0 分 有點困難 1 分 非常困難或無法完成 2 分
F（fall 跌倒）	評估個案過去一年跌倒的次數？	沒有跌倒 0 分 1~3 次 1 分 4 次以上 2 分。



分數相加，若大於4分

即為肌肉缺少症(Sacropenia)
臨床徵兆

建議尋求專業醫療諮詢



分數亦可作為治療前與
治療後進度之測量工具

持續追蹤，精準評估療效

肌少症 五大徵兆

1

- 握力下降
- 走路遲緩
- 行動吃力
- 反覆跌倒
- 體重減輕





2



- 走路遲緩

3



- 行動吃力

4



- 反覆跌倒

5



驚險｜北角老婦過馬路絆倒趴地 險捲車底



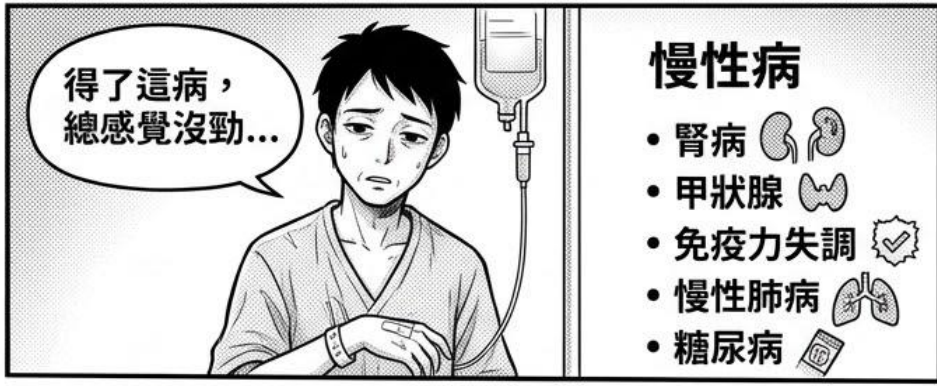




肌少症高危群體


人老了，
體力大不如前...
老年人


抗癌的路
好辛苦...
癌症患者


得了這病，
總感覺沒勁...
慢性病
• 腎病
• 甲狀腺
• 免疫力失調
• 慢性肺病
• 糖尿病

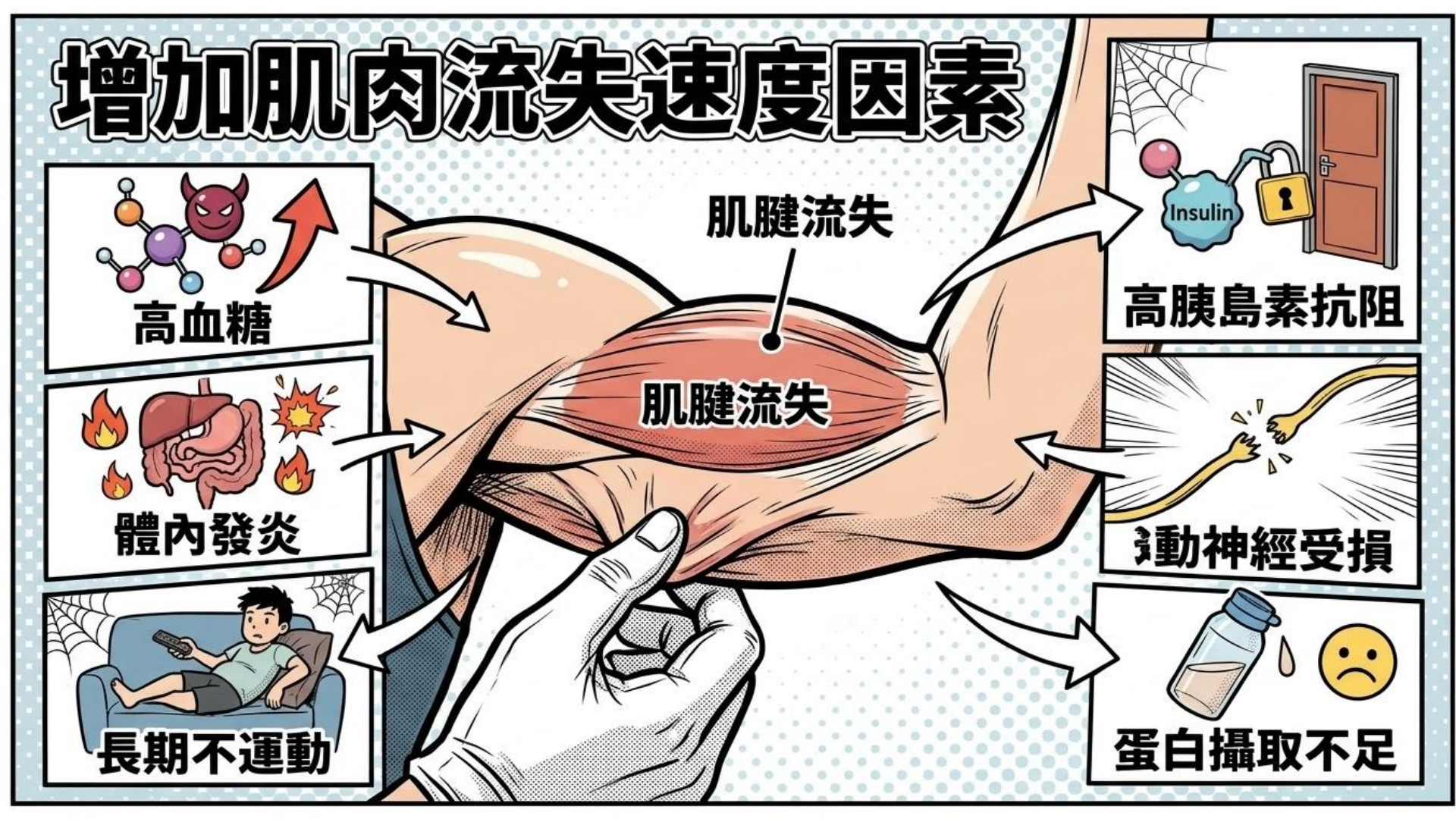

剛做完大手術，
動彈不得...
大型手術後人士


生活習慣
改不掉，
沒辦法...
長期食食煙或飲酒

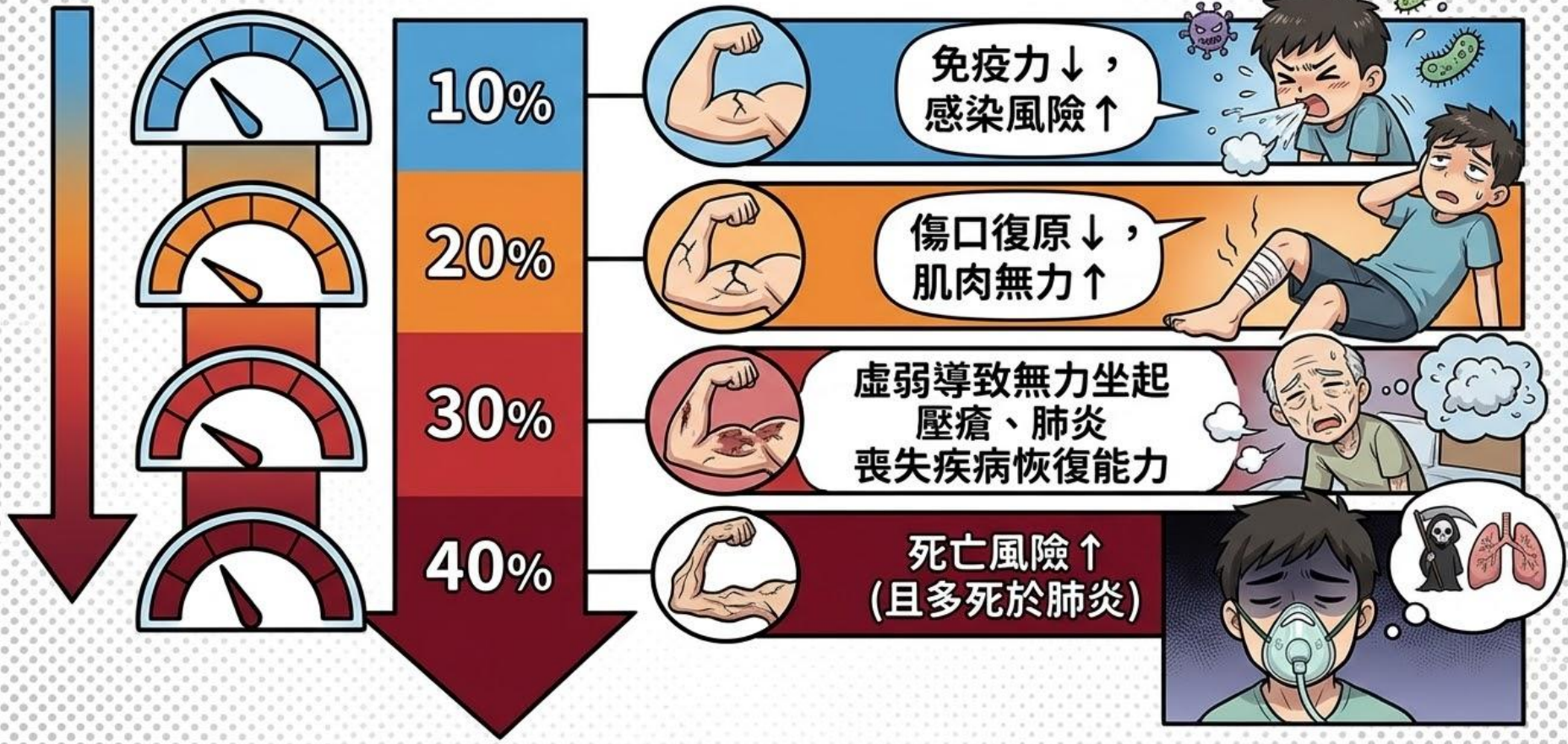

吃不下面，
太沒胃口了...
營養不足或
厭食症患者


受傷後都
沒法運動...
受傷後都
沒法運動...
長期臥床或輪椅傷者


這些人都容易
患上肌少症！
VS


增加肌肉流失速度因素
高血糖
體內發炎
長期不運動
肌腱流失
肌腱流失
Insulin
高胰島素抗阻
運動神經受損
蛋白攝取不足

肌肉流失導致風險


10%
20%
30%
40%
免疫力↓，
感染風險↑
傷口復原↓，
肌肉無力↑
虛弱導致無力坐起
壓瘡、肺炎
喪失疾病恢復能力
死亡風險↑
(且多死於肺炎)

肌肉缺少併發症

肌肉不足，身體發出的警告！

老人的困擾



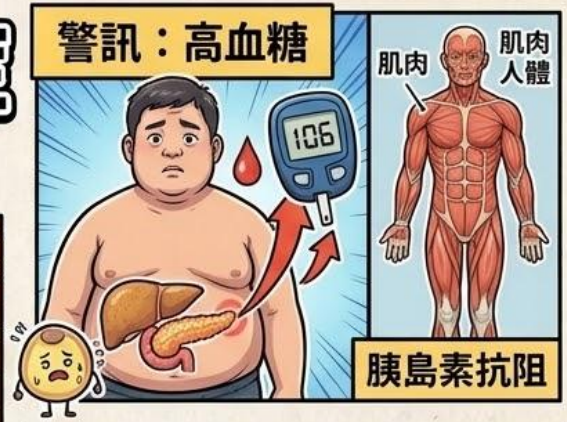
警訊 1 & 2



警訊 3 & 4

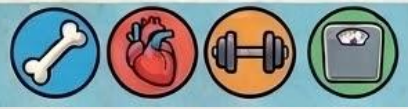


警訊：高血糖



代謝性疾病：內臟脂肪堆積





清走內臟脂肪，救回胰島！重獲全方位生活方式！



長期肌肉流失會導致以下疾病



減肥
係現代人每日的目標

節食



食量與肌少症風險關聯

食量沒有改變

我吃得好，
而且很規律!

38%

食量沒有改變

食量輕度減少，風險就會大增

只是一點點
改變，但是……

64%

食量輕度減少

食量中度減少

疲勞
疲勞…
痛…

75%

食量中度減少

食量嚴重減少

Risk

極高
風險!

83%

食量嚴重減少

食量與肌少症風險關聯

保護您的肌肉：
吃得好，多運動!



從極簡餐桌到營養均衡：蛋白質大揭秘

多元蛋白質，
全方位支持身體





兩個跑步傳奇，不同王者之道

雖然兩個都係奧運跑步金牌得主，一個係短跑冠軍，一個係馬拉松冠軍。



[左側面板 - 短跑]
極速、爆發力、無人能及的100-200米速度。

[右側面板 - 馬拉松]
耐力、策略、傳奇般的42.195公里堅持。


運動不當
可能增加肥胖和糖尿病機會
1.選錯運動
2.運動過度
3.運動前後飲食不當



生活醫學
Lifestyle Medicine

六大範疇

1.飲食
2.運動
3.睡眠
4.情緒
5.社交生活
6.遠離有害物質



打破終身服藥迷思









The Lancet DiRECT

86%

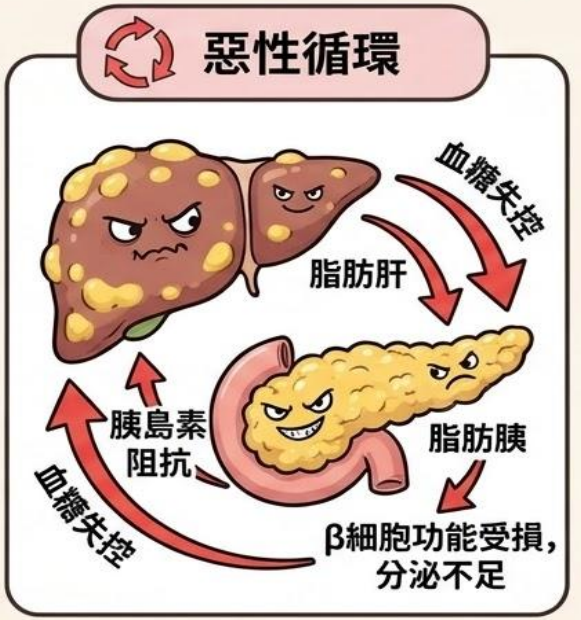


病理機解析

內臟脂肪毒性：肝臟與胰臟的雙重惡性循環



終身控制：忽略核心病因



雙重脂毒，血糖失控



掃除脂肪，器官逆轉

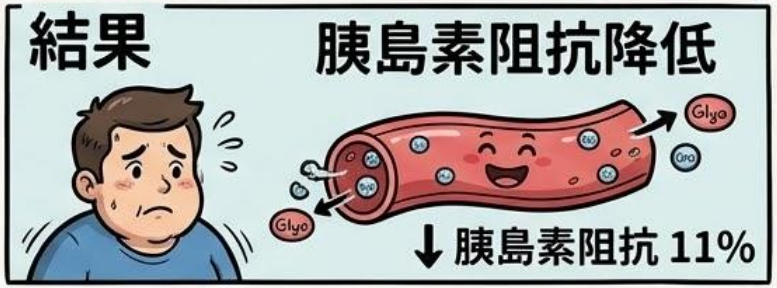
2011 美國 大規模13000人研究

(Findings from the third National Health and Nutrition Examination Survey)



身體組成改善

* 肌肉與體重比比例增加 10%



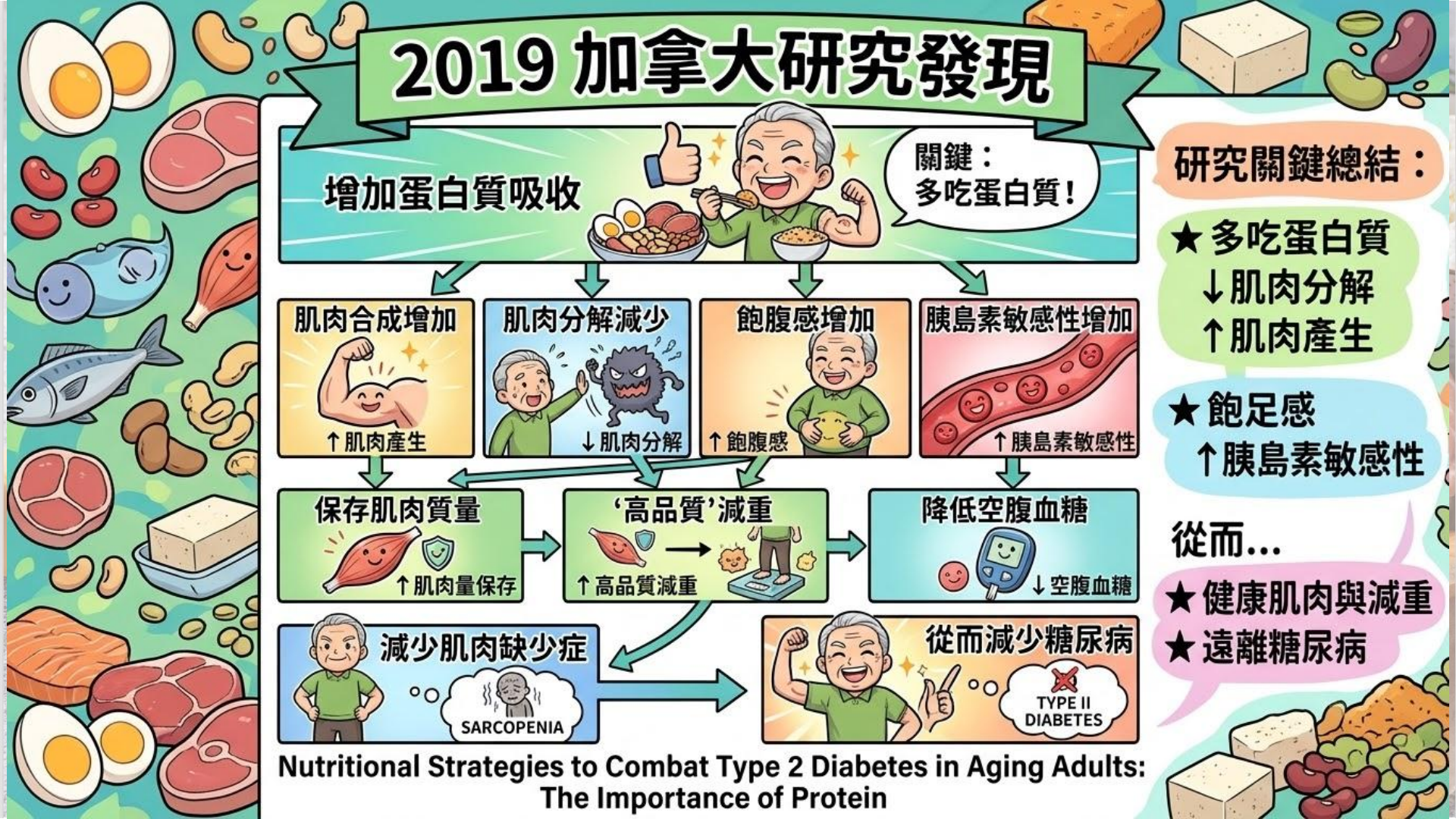


肌肉與健康

肌肉增加，有助於預防糖尿病。



2019 加拿大研究發現



研究關鍵總結：

★多吃蛋白質
↓肌肉分解
↑肌肉產生

★飽足感
↑胰島素敏感性

從而...

★健康肌肉與減重
★遠離糖尿病

Nutritional Strategies to Combat Type 2 Diabetes in Aging Adults: The Importance of Protein

「蛋白質不足」


肌少症
我的肌肉變少了！
我的肌肉變少了！
水腫
腳也腫腫的？
骨折變多
頭髮稀疏易斷
頭髮一直掉
指甲裂開了
皮膚發炎
皮膚常發炎
傷口好得好慢
易感染
容易感冒感染
容易餓
怎麼一直覺得餓？
怎麼一直覺得餓？
我到底怎麼了...？
情緒變化好快！
情緒變化好快！

體重70公斤（KG）

每日每公斤1克＝70克

每日每公斤1.5克＝105克



預防肌少症大作戰！

A. 飲食

1. 足夠熱量和蛋白質



2. 維足維生素及礦物質



B. 運動

1. 選取適當運動



2. 運動前何正確飲食

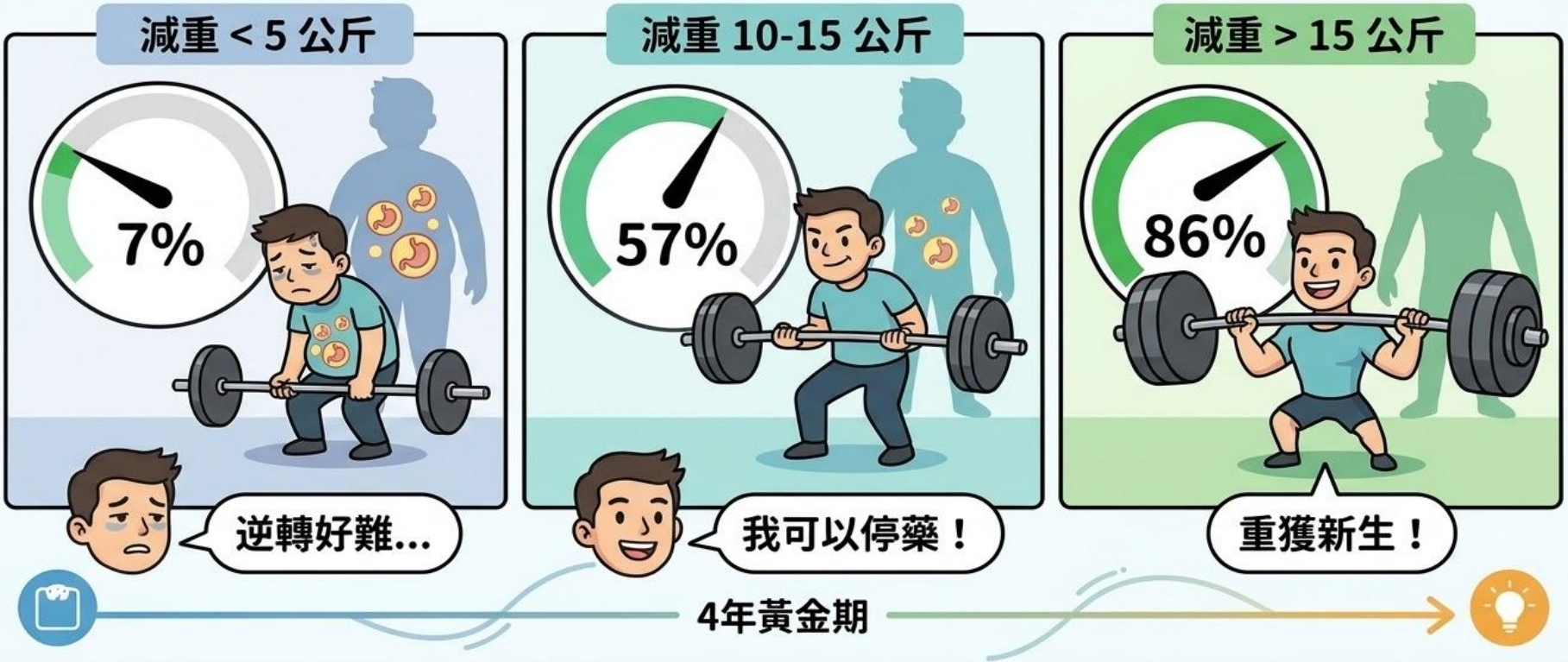



血糖
脂肪肝
形成
尿酸
糖尿
肌肉
脂肪
燃焼
血脂
血管
阻
塞
血圧穏定

DiRECT 臨床數據：減重與逆轉率

關鍵：清脂肪，救胰島（4年黃金期）

獲胰島自轉動！



長期疾病非常影響個人和社會經濟















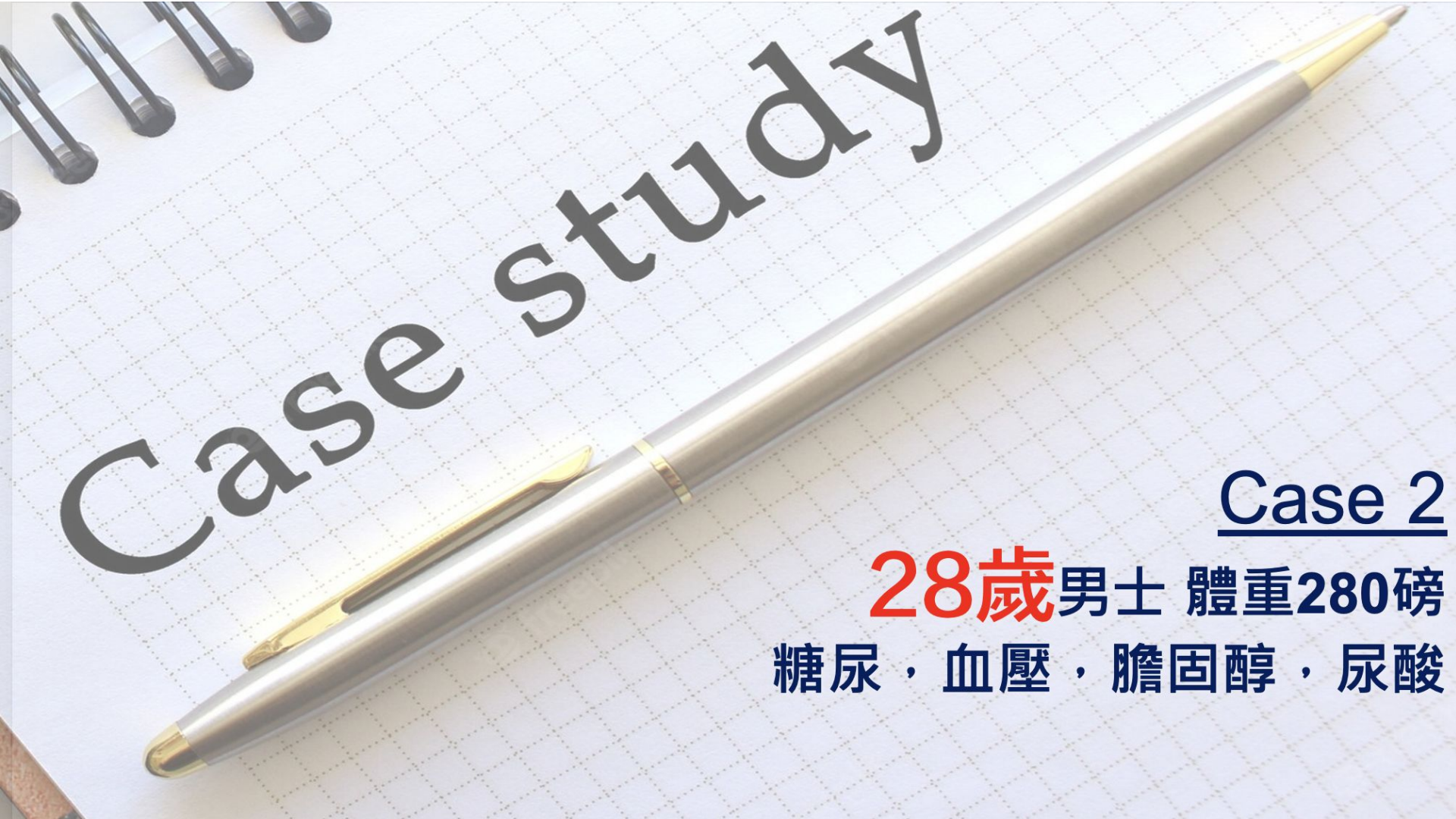
Case 1

55歲的士司機想打新冠疫苗

身體檢查發現

空腹血糖18度

血壓: 上壓155下壓95



Case 2

28歲男士 體重280磅

糖尿，血壓，膽固醇，尿酸



Case 3

75歲女士

血壓、膽固醇,心臟問題

由六種藥減到只剩下一種


由 Build 肌
變 Bill Gates!

Q&A

Q&A

Peter AIA team

WhatsApp 群組