



健康風險評估中心
HEALTH RISK ASSESSMENT CENTRE

健腸運動

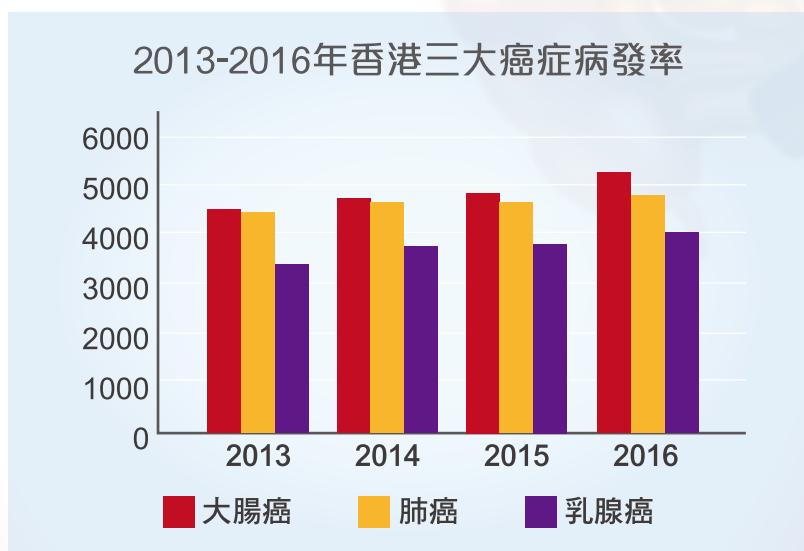


百病從腸起 健康先健腸

腸道健康，已響警號！

根據Bloomberg公佈的全球醫療系統的效率排名，香港在**56個國家及地區中排名第一**，代表香港的醫療系統水平數一數二。在過去**56年**，香港人的平均壽命亦由**67歲增至84.3歲**。雖然醫療水平提高了，可是癌症發病率卻沒有明顯下降。根據醫院管理局香港癌症資料統計中心資料，大腸癌自**2013年起於十大癌症發病率中一直列居首位**，平均每天有超過**13名香港人確診**，情況實在令人擔憂！

年份	2013	2014	2015	2016
大腸癌發病數字 (所有年齡)	4,769	4,979	5,036	5,437



大腸癌自**2013年起於十大癌症發病率中一直列居首位**，而且數字每年上升！

大腸癌的形成，多數由一粒因長期不良飲食習慣、作息、生活環境等所導致的細小良性瘡肉開始，若此時沒有做好健康管理，這些瘡肉便有機會慢慢演變為癌症。

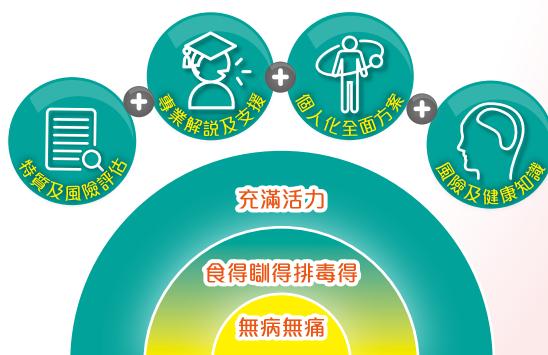
及早發現瘻肉，並改變飲食和生活習慣可有效減低患癌的風險，因此香港衛生署亦於**2016年9月**推出了大腸癌篩查計劃，為**50歲或以上**而又未出現任何大腸癌病徵的人士或擁有較高患病風險的人士進行檢測，及早發現，以便進行治療。

由瘻肉演變成大腸癌的過程



面對疾病，治標與治本同樣重要。因此，**HRA健康風險評估中心**一直推廣**PHRM個人健康風險管理**，希望更多人注意自身健康及疾病預防。今年，**HRA**中心為響應大眾對腸道健康的關注，與**NU LIFE**合作推出《百病從腸起，健康先健腸》的健腸運動。此運動旨在透過問卷調查，讓受訪者了解自己的腸道健康狀況，從而喚醒大眾對腸道健康及預防腸道疾病的關注，並提倡全民遵行「健腸運動-六大要素」。我們深信擁有健康的腸道為促進身體整體健康之本，亦是達至第三層次健康水平的先決條件。

PHRM
個人健康風險管理
Personalized Health Risk Management



PHRM助您達到第三層次健康水平

健腸運動 - 六大要素

腸道不僅是人體的消化器官，更是重要的免疫器官。所謂，「百病從腸起，健康先健腸」，腸道健康出現問題，其他疾病亦會相繼出現，因此要健康先要保持健康的腸道！

要腸道健康長壽，應先從以下六個要素著手：

1 攝取 益生菌

足夠的益生菌在營養、排泄及腸道屏障的功能上皆有密不可分的關係。它能有助改善消化系統、強化腸道蠕動、有助減輕便秘症狀、強化腸道屏障，最後重整腸道健康。同時，益生菌能幫助抑制病菌黏附在腸壁，增強腸道免疫力。

2 攝取優質 益生元

要益生菌繁殖速度加快，便要為益生菌提供食糧，我們稱之為益生元。益生菌和益生元相輔相成，缺一不可，因為益生菌可利用益生元來進行繁殖，而益生元能通過選擇性刺激結腸內一種或幾種益菌的生長，增強其活性，改善宿主健康。不同益生元的功效取決於不同因素，包括：促進益生菌增殖的選擇性，會否被人體消化系統分解、有效攝取量及穩定性。

3 攝取足夠 好水

應飲用足夠好水（*即體重（公斤）乘以35毫升），能夠促進腸道蠕動，如果水分不足會造成便祕，早上未進食之前喝水，腸胃運作功能會比平常快速，當水分輸送到大腸後，有助軟化大便，會增加糞便含水量，協助排便，有消除便祕的效果，使毒素能順利排出體外。好水為已過濾和含有豐富有益礦物質。

*例：若你的體重為68公斤， $(68\text{kg} \times 35\text{mL} = 2380\text{mL})$ 即是需要喝水足2380毫升的好水

由於微生物比例的失衡會導致「壞細菌」於體內破壞細胞，亦會誘發體內的有害物質釋放毒素，引起發炎反應，而長期腸道發炎更會增加瘡肉形成的機會，令癌症風險上升，因此，攝取足夠的必需脂肪酸，如奧米加3脂肪酸，能減輕發炎因子帶來的影響。有機初榨冷壓橄欖油、牛油果、奇亞籽和亞麻籽等都是一些較優質的奧米加3來源。

4 攝取足夠 優質油脂

均衡飲食應包含適量的蔬菜及肉類，成人應每天攝取至少25克的纖維素，即每天至少有三份蔬菜兩份水果及兩份肉類。肉類方面建議多選擇白肉，即雞肉或魚肉，而豬肉、牛肉、羊肉、這類紅肉含較多飽和脂肪，應盡量少進食。減少食用、精製糖分及含防腐劑的食物等，以少食多餐，有機、天然食材為主。平常市面上大多食物都經基因改造或受農藥、重金屬污染，所以應多選擇新鮮和有機培植食物。食物要徹底洗乾淨及煮熟進食，以減少細菌和微生物。

5 天然食材 足夠纖維

減少吸煙和酗酒，確保每天有足夠的睡眠，適當地管理壓力以及進行適量的運動亦是維持健康腸道的重要一環。每天或隔日做30分鐘帶氧運動（令身體流汗及心跳加速的運動），例如：游泳和跑步。如果距離不遠，以步行取代乘車，機械性舉重有助肌肉鍛煉。多做伸展運動如：瑜伽、普拉提和太極等都能增強心肺功能，也可以多定時做腸部按摩運動，依順時針方向，由右至左，每點按壓2-3秒按摩腹部，以增加腸道的蠕動。

6 良好睡眠 適當運動



早睡早起，保持充份休息和睡眠，每晚盡量於11時前睡覺。培養良好的睡眠習慣，培養固定的睡眠時間和生理時鐘。避免睡前喝咖啡、濃茶或過辣的食物。