

## 傳媒報導

日期：2017年1月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：健康管理電子化

## 年

過六十歲面對老化所帶來的  
身心轉變，希望與長期  
病患保持距離，除了年年驗身

外，預防更勝於治療的觀念已經  
深入人心。中醫常言道「上醫治  
未病」，社會亦開始提倡預防醫  
學，以預防疾病的發生，來代替  
對疾病的治療。透過量度和監測  
體重、血壓和血糖，可以讓我們  
更容易了解和掌握自己的健康。

世界衛生組織（WHO）曾表  
示：「三分之一的健康問題可以  
預防，三分之一的疾病可以透過  
保持健康得到改善」。預防疾病  
應從認識自己的身體狀況及培養  
定時的運動習慣開始。透過以下  
三個指標量度和監測自己的健康  
狀況，就是「健康管理」的開  
始：

## 一、體重：世界衛生組織

建議，亞洲人以十八歲至六十五歲的人口，體重  
指標（Body Mass Index, BMI）= 體重（公  
斤）÷ 身高（米）÷ 身高（米），正常範圍是  
十八點五至二十二點九，隨着體重增加，體重指  
標愈高，患上嚴重疾病的風險愈高。須注意體重  
過輕亦對健康有其他的影響。

## 二、血壓：根據世界衛生組織定義，高血壓

指人體在安坐靠椅上和休息的狀態下，經兩次  
或多度量度，血壓高於一百四十／九十毫米水銀  
柱（mmHg）。用於家居自我量度，建議使用電



何嘉護士

賽馬會流金匯服務拓展主任

HEALTH

CAPITAL  
LIFE  
STYLE

醫學百科

089

## 健康管理電子化

子血壓計，款式以手臂式設計比手腕式設計較為  
佳。

三、血糖：按美國糖尿病協會（ADA）  
建議，空腹血糖的理想範圍為四點〇至六點〇  
mmol/L；餐後兩小時的理想血糖值為少於八點〇  
mmol/L；理想的糖化血紅素少於百分之六點五。

現在人們多依靠醫生為疾病作診斷和治療，  
但個人採取主動方為上策，每天或定時測量及記  
錄，留意健康數據是否有顯著的變化，並嘗試找  
出因由。

為了更有效儲存和管理個人的健康記錄，可  
以透過簡易的電子量度及電子方式儲存記錄，讓  
個人的健康記錄更全面。有需要時，醫護提供者  
（包括醫生及其他醫護專業人員）在取得當事人  
的同意及授權後，可取閱資料作醫護用途，以加  
強診斷和治療的效果。

現今的銀髮族，對電子科技已有一定的認  
識，電子化的健康管理模式，也漸漸成為趨勢。  
為鼓勵長者建立健康管理的習慣，香港賽馬會慈  
善信託基金開展為期三年的賽馬會「e健康」電  
子健康管理計畫。賽馬會流金匯是參與單位之  
一。

計畫邀請六十歲或以上人士定期量度健  
康指數（血壓、血糖、體重及體溫），並透過  
雲端科技傳遞至護士團隊以作跟進，促進健康  
管理電子化。如欲查詢更多服務詳情，請致電  
3763 1000與賽馬會流金匯聯絡。

年過六十歲面對老化所帶的身心轉變，希望與長期病患保持距離，除了年年驗身外，預防更勝於治療的觀念已經深入人心。中醫常言道「上醫治未病」，社會亦開始提倡預防醫學，以預防疾病的發生，來代替對疾病的治療。透過量度和監測體重、血壓和血糖，可以讓我們更容易了解和掌握自己的健康。世界衛生組織(WHO)曾表示：「三分之一的健康問題可以預防，三分之一的疾病可以透過保持健康得到改善」。預防疾病應從認識自己的身體狀況及培養定時的運動習慣開始，透過以下三個指標量度和監測自己的健康狀況，就是「健康管理」的開始：

- 一) 體重：世界衛生組織建議，亞洲人以十八歲至六十五歲的人口，體重指標(Body Mass Index, BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高(米) ÷ 身高(米)，正常範圍是十八點五至二十二點九，隨著體重增加，體重指標越高，患上嚴重疾病的風險越高。需注意體重過輕亦對健康有其他的影響。
- 二) 血壓：根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在安坐靠背椅上和休息的狀態下，經兩次或多次量度，血壓高於一百四十/九十毫米水銀柱(mmHg)。用於家居自我量度，建議使用電子血壓計，款式以手臂式設計比手腕式設計較為佳。
- 三) 血糖：按美國糖尿協會 (ADA)建議，空腹血糖之理想範圍為四點零至六點零 mmol/L；餐後兩小時的理想血糖值為少於八點零 mmol/L；理想的糖化血紅素少於百分之六點五。

現在人們多依靠醫生為疾病作診斷和治療，但個人採取主動方為上策，每天或定時測量及記錄，留意健康數據是否有顯著的變化，並嘗試找出因由。

為了更有效儲存和管理個人的健康記錄，可以透過簡易電子量度及電子方式儲存記錄，讓個人的健康記錄更全面，有需要時，醫護提供者(包括醫生及其他醫護專業人員)在取得當事人知情的同意及授權後，可取閱資料作醫護的用途，以加強診斷和治療的效果。

現今的銀髮族，對電子科技已有一定的認識，電子化的健康管理模式，也漸漸成為趨勢。為鼓勵長者建立健康管理的習慣，香港賽馬會慈善信託基金開展為期三年的賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃。賽馬會流金匯是參與單位之一。

計劃邀請 60 歲或以上人士定期量度健康指數(血壓、血糖、體重及體溫)，並透過雲端科技傳遞至護士團隊以作跟進，促進健康管理電子化。如欲查詢更多服務詳情，請致電 3763 1000 與賽馬會流金匯聯絡。

~ 完 ~