

辨體質治未病：公共健康之防治方案

□黃韻婷博士 香港大學李嘉誠醫學院，家庭醫學及基層醫療學系

背景

慢性疾病對香港醫療系統的負擔已響起警號，統計處於2013年的「主題性住戶統計調查」發表：香港28.1%人口患有慢性疾病。以接近190萬的人口數字，當中香港大學發現，慢性患者中尤以高血壓（10%）、糖尿病（4%）、胃炎（3.9%）及膽固醇過高（2.7%）為最常見。政府每年投放近港幣400億元在醫療衛生方面（由2001-2002的318億增加至2013年的400億）以供給不同市民的需要，當面對慢性病患者身上的沉重負擔，到底應該如何解決呢？

除了以上慢性疾病的來襲，切勿忘記人口老化會使慢性病的患病人口，不斷加劇。縱使醫管局於2009年推出慢性疾病風險管理，以幫助七十萬糖尿病、高血壓等慢性疾病，但仍不可覆蓋全部的慢性患者及其相關的併發症。加上人民幣早已增值及通貨膨脹，十多年前到廣東南部等待退休的中老年人們，因為生活或醫療費用入不敷支，最近急急回流者出現的新聞屢有所聞。他們的急切醫療需要為本港的醫療系統又加一重負擔。另一邊廂，內地雙非孕婦的子女，他們的突如其來的醫療的需求，又在原沒有的運作基礎上衍生出來。面對以上種種，全部都不是可以一時三刻得到解決。香港醫療一直以西醫為主導的系統，該如何在日益加深的負擔及開支當中找到出路？

對於上述的慢性疾病禍害，除了家族遺傳之外，飲食與運動乃一重要及可逆轉慢性疾病的根源。縱使西方國家以食物金字塔的健康飲食推廣，以取締三高飲食的西方快餐文化（即高糖、高脂、高鹽）。在世衛、各個醫療機構的推廣下，西方國家人民的疾病圖譜仍以高血壓、糖尿病或癌病為最高的慢性疾病殺手。成年人的飲食習慣，不但影響自己，也延禍到他們的下一代，最年輕（13歲）的二型糖尿病患者也有不斷增加的趨勢。這個食物文化的轉變也席捲東方，中國內地官方數字公布，在過去30年，每年以1.2%的人口增長的速度，中國人民總數已達3.25億為肥胖人口，當中7%乃是兒童。據世衛公布，肥胖乃21世紀的人類公敵。它能誘發高血壓、心臟病、冠心病、糖尿病等多種疾病，並且肥胖症能同時引發多種疾病，在患有高血壓的同時可能還會有心臟病、冠心病等的困擾。它嚴重影響人類的健康，成為人類生命中最大的無形殺手。

藥療不如食療

以過去2000年中國飲食文化，不禁令人問起，為何中國人的肥胖問題只在近30年才發生呢？飲食文化及生活質素的改善當然有其解釋的原因。但另一個最大的因素乃為中醫醫療源起於起居飲食，中國人的生命健康取決於食物之外



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投editor@mcma.org
稿例請閱www.mcma.org/column

，還有體質、四季及當地環境的因素，全部都根深蒂固在每家戶的生活中。體質的學術討論流行於20世紀70年代，是中醫理論指導下以先天遺傳和後天獲得的基礎上，表現出的形態結構、生理機能以及心理狀態等方面綜合的、相對穩定的特質。這種特質決定着人體對某種致病因子的易感性及其病變類型的傾向性。

2004年王琦教授開始靠着現代科學方法，研發體質問卷調查以開展應用於各種臨床或流行病學研究。研究發現，糖尿病／高血壓或中風等疾病的發生跟痰濕（32.6%）、陰虛（26%）或氣虛（28.2%）體質有關。慢性腎炎跟氣虛（27%）體質的發生有關；胃癌或腸癌激活綜合症跟陽虛體質有關（28.7%/62%）；乳腺增生跟氣鬱體質有關（32%）。

除了西方國家的健康飲食方法之外，中醫有名言「藥療不如食療」，若應用中醫體質學的數據，使病人或中醫師及早知道其個人的體質狀態，或可透過更合適的四季飲食習慣，從而預防各種慢性病的產生。這個體質問卷調查已在香港的臨床使用過及作過大樣本的流行病學普查。問卷調查的普及性在香港簡單易用，在全球智能手機覆蓋率而言，將體質問卷應用到APP裡頭，定時提醒手機使用者／病人注意四時飲食健康或測量一下自己體質的改變。如此的效用，必定比起香港用數百億去負擔慢性疾病的併發症來得經濟及實惠。若然病人有任何不適，配合僅次於西醫及護士隊伍的9千多位註冊中醫師，要改變香港的沉重慢性疾病負擔，提升病人健康體質的認識及應用，必能比起單純用西藥／健康飲食更有出路。

