



香港大學李嘉誠醫學院
公共衛生學院

九七的兒女

2015 冬季通訊

認識我們的研究小組成員 梁語殷醫生



醫療專科中，有一門叫公共衛生醫學，甚少醫科生願意入讀。我們「九七的兒女」研究小組的成員梁語殷醫生卻選了這個比較冷門的專科。早於今年六月梁醫生獲蘋果日報《新世代醫生系列》邀請接受訪問便解釋了選擇公共衛生醫學的原因。

梁醫生出生於醫學世家，媽媽為已退休衛生署公共衛生醫學專科醫生，爸爸是外科醫生。中學畢業後，她選擇入讀香港大學醫學院，那年正值沙士爆發。從醫學訓練中，她看到不少慢性病患者需要定期到醫院覆診，讓她明白到臨床醫生能做的有限。她引用醫學院一名教授的比喻：「想像河裡有不少人遇溺，臨床醫生只能將遇溺者逐一救起，每次只能救出少量病人。公共衛生醫生則會思考為甚麼人們會遇溺，調查原因後發現有人在上游推別人落河。公共衛生醫學就能調查源頭，防止他人被推落河。」從父母身上、沙士疫症爆發、到臨床醫學訓練，讓她了解到這門專科對社會的功用和貢獻，所以她選擇了公共衛生醫學作為自己的專科，預計明年會取得公共衛生醫學專科的資格。

從港大醫學院畢業後，她加入了衛生署從事宣傳及法例規管的工作，在2013年轉到港大公共衛生學院擔任臨床助理教授。加入港大後，梁醫生現正參與「九七的兒女」研究計劃，協助成立香港第一個生化樣本資料庫。研究計劃目的是希望了解各種慢性病（如心臟病及糖尿病）和哮喘病的成因及發展，從而改善公眾的健康。研究對象是1997年出生，現年為18歲人士，主要收集有關他們健康狀況的數據，檢查項目包括血液樣本、肺功能及脂肪比例測試，和收集生化樣本（包括唾液、尿液、頭髮、腳甲）。轉職到大學，除了可以從事研究工作，更可以了解及監控政府在防疫、預防慢性長期病、控煙和控酒方面的工作，提出適合香港的醫療政策。

公共衛生專科醫生不看症，在幕後埋首分析數據，尋找疾病源頭。梁醫生說現在所做的工作可能幾十年後才有成果，甚至這一生也未必能看到。回報不能與臨床醫生相比，成功感也遠不如治癒一個病人，但深信投身公共衛生這科會幫助預防治病，幫到的人會更加多。

資料及圖片來源：

蘋果日報。【新世代醫生系列】梁語殷立志研公共衛生尋疾病源頭。2015年6月13日
<<http://hk.apple.nextmedia.com/realtime/news/20150613/53836718>>

「九七的兒女」2015健康跟進計劃

我們在2013年8月展開了新一輪健康跟進計劃，為參加者進行簡單健康檢查以了解自己的健康發育情況，並將收集到的數據作出統計和分析，目的為研究各種慢性病(如糖尿病及心臟病)的起因及發展，從而改善公眾的健康。

檢查項目當中的血液測試是用以檢驗空腹血糖、血脂、肝功能、腎功能及全血球計數。而此次的所有檢查項目費用全免。完成檢查後，參加者均可獲得一份詳盡的健康檢查報告，內容包括各項檢查結果，參加者並可按報告結果，為自己的健康作出適當的安排。此跟進計劃的另一個重要的目的是希望建立一個生化樣本資料庫(Biobank)以作未來研究用途。

為了方便居住各區的「九七的兒女」參加者，我們分別在屯門、天水圍、油麻地及九龍塘城市大學設立檢查站。到目前為止，已有逾三千位成員完成了這個健康跟進檢查。由於「九七的兒女」是一項長期的追蹤研究，每一位成員都對此研究非常重要！參與這個計劃既能檢視自己的健康狀況，亦對香港的醫學研究有很大的幫助。



新一輪跟進計劃旋Phone式來啦！

為了能進一步接觸到部份早前錯過了身體檢查跟進計劃的成員，我們現推出另一個檢查計劃，部份九七的兒女成員將會被我們邀請，稍後將會有同事們透過電話聯絡你們做一份有關進入成人階段的變化與未來發展的問卷。所以如果你們已經收到我們打來的電話，我們衷心希望你們能勇躍抽空參與。完成問卷部份，我們亦誠意邀請你們過來做一個簡單的抽血測試，我們期待稍後在跟進計劃檢查站與你們見面！

順帶一提，本研究計劃將於本年底結束，請各位「九七的兒女」成員把握最後機會，踴躍參與！

如對此項計劃有任何疑問，歡迎電郵 aprmay97@hku.hk 或致電 3917 6775 與我們聯絡。



“Hong Kong Public Health Forum 2015”

剛剛過去的十月二十四日，香港大學公共衛生學院舉辦了“Hong Kong Public Health Forum 2015”，而我們九七的兒女出生列隊研究小組的成員亦有上台演講自己的研究成果，就讓我們一起看看他們的英姿吧！



頸梗膊痛好難頂？ 低頭太多要小心！

現今都市人手機是生活上的左右手，成為「低頭族」是在所難免的，根據香港特別行政區政府衛生署的「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告中指出，使用觸控式智能電話或電子產品時，因長時間維持同樣姿勢使用電子產品，會有機會或加重肌肉骨骼的徵狀。小組亦有提出人體工學措施、定期休息及進行肌肉鬆弛運動等方法可防止肌肉過勞。成為「低頭族」除了會頭部的姿勢不正確會引起不適，經常靠手指發力去使用電子產品同樣會引致手指關節及筋腱勞損的問題。職業安全健康局建議，不想因為低頭而引致健康出現問題，最理想的做法是至少每工作20-30分鐘後休息20-30秒。若沒有足夠的休息，我們可改善姿勢和做一些伸展運動來舒緩肩頸及手指的壓力。最理想的姿勢是從耳朵到肩膀、髖部、膝蓋、腳踝保持垂直，令全身重量可以平均分布。

以下有幾個建議，可有助減輕肩頸壓力。

1. 使用手機時，挺直腰頸，托起手肘。
2. 工作時，選用合適的桌椅，確保手肘可擺放在桌面或辦公椅，避免手臂長時間懸空。
3. 顯示屏幕的位置該保持在350-600毫米的距離，觀看角度應眼睛角度夾水平15-20度之間。

而運動方面，可做以下伸展運動來舒緩肩頸及手指關節的壓力。

肩部運動



1. 雙手在腰後交扣，掌心向上並挺胸，雙手向後拉直，維持該姿勢10秒後放鬆。重複5次。
2. 坐姿體前彎：坐在地上將兩腿併攏伸直。上半身向前彎屈。盡量讓兩手摸到腳趾，維持該姿勢10秒後放鬆，重複3次。

頸部運動



3. 斜向頸部伸展運動：左手抓住座椅下方，右手按住左側頭上方，將頭向右邊斜向45度牽拉停住10秒；換邊，重複3次。
4. 縮下巴運動：兩手在頭後方交扣。收下巴，同時頸部向後施力，交疊反向施力為阻力，如此拮抗10秒，訓練項頸部肌力。

手指、手腕關節運動



5. 兩手向前伸直。用力抓握，放鬆再抓握，重複20次。
6. 手掌朝外的手腕關節伸展操：手臂向前伸直，十指在胸前交扣，手掌向外推，維持該姿勢10秒。重複三次。
7. 手指朝下的手腕關節伸展操：右手臂向前伸直。右手掌心向外推，手趾朝向下，左手掌將右手掌背向下壓。維持該姿勢10秒。重複三次。
8. 伸展拇指：左手幫右拇指往後拉，維持該姿勢10秒，換右手幫左拇指往後拉，如此重複3次。

*並沒有一種治療或運動適合所有病人，上述資料僅供參考，無法提供任何醫療行為與取代醫生或專業人士之診斷，若有任何不適，應接受專業評估後，才能給予適合的治療。如在伸展過程中出現麻痺或疼痛請立刻停止，若情況持續請立即尋你家庭醫生的協助。

資料來源：

「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告 (2014): n. pag. 香港特別行政區政府衛生署, 8 July 2014. Web. 26 Oct. 2015. <http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/executive_summary_e_report.pdf>.
"智Sm@rt智囊團 家長篇." (n.d.): n. pag. 香港特別行政區政府衛生署, 8 July 2014. Web. 26 Oct. 2015. <http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/recommendations/files/recommendations_parents.pdf>.
"使用電腦的正確姿勢." 電子及通訊業 安全健康通訊26 (2002): n. pag. 職業安全健康局, July 2002. Web. 26 Oct. 2015. <<http://www.oshc.org.hk/download/publishings/90/418/ec26.pdf>>.
"認識職業性上肢肌肉筋骨勞損." 電子及通訊業安全健康通訊 46 (2011): n. pag. 職業安全健康局, Jan. 2011. Web. 26 Oct. 2015. <<http://www.oshc.org.hk/others/bookshelf/CT1318C.pdf>>.

我們的網頁更新了!

現有的網頁版面已用了七年之久,本小組將更新網頁版面設計,為大家提供更方便易用的網頁。現在使用手提電話或平板裝置上網非常普及,如瀏覽新設計的網頁,其字體、版頁將因螢幕大小自動調較。如希望了解本小組的最新消息,歡迎大家上網查閱。



九七的兒女出生隊列研究

本年本小組出版多篇研究報告,並分別刊登於多份國際學術期刊,現簡述部份研究結果。

在胎兒發展頭一千天,環境因素可以影響胎兒患上心血管疾病及新陳代謝失調的機會。過往二十多年,很多研究均著重於早期早產嬰兒的健康研究,特別是其個人認知能力的影響。可是,晚期早產(34-至36周)佔了全球早產嬰兒一定比例,故此,晚期早產對其健康影響亦不容忽視。早期早產嬰兒出生時通常有較多身體脂肪,而晚期早產與身體脂肪過多的關係是不清楚的。我們的研究發現,晚期早產的青少年相對足月生產(37至40周)的青少年有較高的身高體重指數(BMI)及腰臀比例。是項結果刊登於國際學術期刊《Obesity(Silver Spring)》。血壓高可以引致多種心血管疾病,影響腦部及腎臟健康等,嚴重情況甚至可以引致其他併發症。過往研究顯示,國民收入與血壓的關係沒有一致關係,例如某些研究顯示,在高收入的地區,國民收入愈高,血壓愈低,但另外某些研究顯示,在中低收入地區,國民收入愈高,血壓愈高。同一時間,堅尼系數所顯示的收入不均發展中地區比已發展地區有較快增長。我們的研究發現,實質家庭或鄰居收入與青少年血壓沒有關連,但相對家庭收入與較高的青少年血壓有關。是項結果刊

登於國際學術期刊《Social Science & Medicine》。

二手煙會影響兒童智力發展,某些研究顯示,接觸二手煙愈多,如在懷孕期間及剛出生的頭三個月內接觸二手煙,兒童發展行為問題的機遇愈大,特別是過度活躍、專注力不足及行為問題。另外,某些研究亦顯示如母親吸煙,兒童發展行為問題的機遇也愈大,但是現在很少研究調查青少年自信、憂鬱與接觸二手煙的關係。此外,在懷孕期間間接觸二手煙,還是剛出生的頭三個月內接觸二手煙,哪個較影響兒童發展行為問題是不清楚的。我們的研究發現,在已發展、非西方的地方,出生前接觸二手煙與發展行為問題有關。是項結果刊登於國際學術期刊《Addiction》。

早產一般指懷孕週數未滿三十七週而出生,而很多早產成因是不明。根據世界衛生組織資料顯示,全球每年大約有一千五百萬早產嬰兒出生,佔了全世界嬰兒十分之一以上。早產一向被視為損害健康的風險因素,但早產如何影響青少年心理健康仍是不清楚。我們的研究發現,在非西方的地方,早產與青少年心理健康只有微弱關係,與西方某些研究不一致,這可能是因為有其他干擾因素未被發現。是項結果刊登於國際學術期刊《Archives of Disease in Childhood》。

研究結果

Hui, L. L., Lam, H. S., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Late prematurity and adiposity in adolescents: Evidence from "Children of 1997" birth cohort." Obesity (Silver Spring).
Hui, L. L., Wong, M. Y., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "The Association of Infant Growth Patterns with Adiposity in Adolescence: Prospective Observations from Hong Kong's 'Children of 1997' Birth Cohort." Paediatr Perinat Epidemiol 29(4): 326-334.
Kwok, M. K., Subramanian, S. V., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Household income and adolescent blood pressure in a Chinese birth cohort: "Children of 1997"." Soc Sci Med 144: 88-95.
Leung, C. Y., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Early second-hand smoke exposure and child and adolescent mental health: evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' birth cohort." Addiction.
Leung, C. Y., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Informal child care and adolescent psychological well-being: Hong Kong's "Children of 1997" birth cohort." PLoS One 10(3): e0120116.
Leung, C. Y., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Migrant status and child and adolescent psychological well-being: evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' birth cohort." J Epidemiol Community Health 69(2): 156-161.
Leung, J. Y., Li, A. M., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Mode of delivery and childhood hospitalizations for asthma and other wheezing disorders." Clin Exp Allergy 45(6):1109-17.
Wang, H., Leung, G. M., Lam, H. S., Schooling, C. M.. (2015). "Gestational age and adolescent mental health: evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' birth cohort." Arch Dis Child 100(9): 856-862.
Wang, H., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Adiposity and early adolescent emotional/behavioral problems." J Pediatr 166(6): 1404-1409 e1401-1402.
Wang, H., Leung, G. M., Schooling, C. M.. (2015). "Life course body mass index and adolescent self-esteem: Evidence from Hong Kong's "Children of 1997" Birth Cohort." Obesity (Silver Spring) 23(2): 429-435.

「九七的兒女」研究組

香港大學李嘉誠醫學院 公共衛生學院

香港薄扶林沙宣道21號 蒙民偉樓5樓

電話: (852) 3917 6775 | WhatsApp: 5420 3729 | 傳真: (852) 3520 1945

電郵: aprmay97@hku.hk | 網頁: http://sph.hku.hk/aprmay97

「九七的兒女」出生隊列研究小組多年來從不同的組織獲得研究經費。以下是歷年來獲得的撥款項目:

研究經費: 香港特別行政區食物及衛生局健康護理及促進基金
香港特別行政區食物及衛生局醫療衛生研究基金
大學教育資助委員會研究資助局

主辦機構: WYNG基金會
香港大學公共衛生學院
香港特別行政區政府衛生署

通訊編輯: 曾芷樺
葉翠珊
劉健倫
李欣籽



我們新增了WhatsApp的服務!

5420 3729 是我們的WhatsApp號碼,不要錯過我們的短訊啊~

如有任何查詢及疑問歡迎隨時WhatsApp我們!

與我們聯絡:

如需更新聯絡資料,如電話、地址等,煩請連同中文姓名,電郵該資料至 aprmay97@hku.hk。謝謝。

私隱條例

根據香港特別行政區法例第 486 章《個人資料(私隱)條例》的規定,閣下所提供的個人資料(如:姓名、電話、電郵及郵寄地址等),將授權我們只作聯絡通訊和研究用途,不會作商業用途,絕對保密。

如您希望不再收取本計劃的資訊,請以書面形式郵寄或傳真讓我們知悉。