

本港首個有關「皮膚免疫力」民調發現：

香港女性工作壓力大 擁不良生活習慣
醫學研究指直接損害「皮膚免疫力」
每四名女性有一人皮膚未老先衰

新聞發布會

2014年8月19日

第一部份

簡介皮膚結構及「皮膚免疫力」

皮膚結構

皮膚主要分3部份，分別為：

表皮層 (Epidermis)

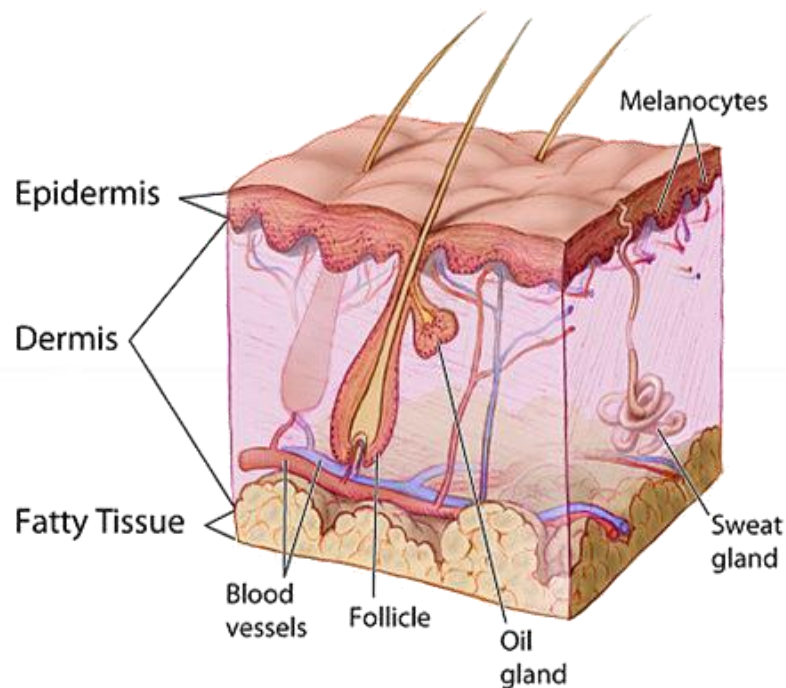
- 皮膚的最表層，平均厚度為0.2毫米

真皮層 (Dermis)

- 比表皮厚數倍的纖維和彈力組織，為皮膚提供彈性及強度

皮下組織 (Fatty Tissue)

- 皮下脂肪協助調節體溫，儲備能量及抵禦衝擊



皮膚 --

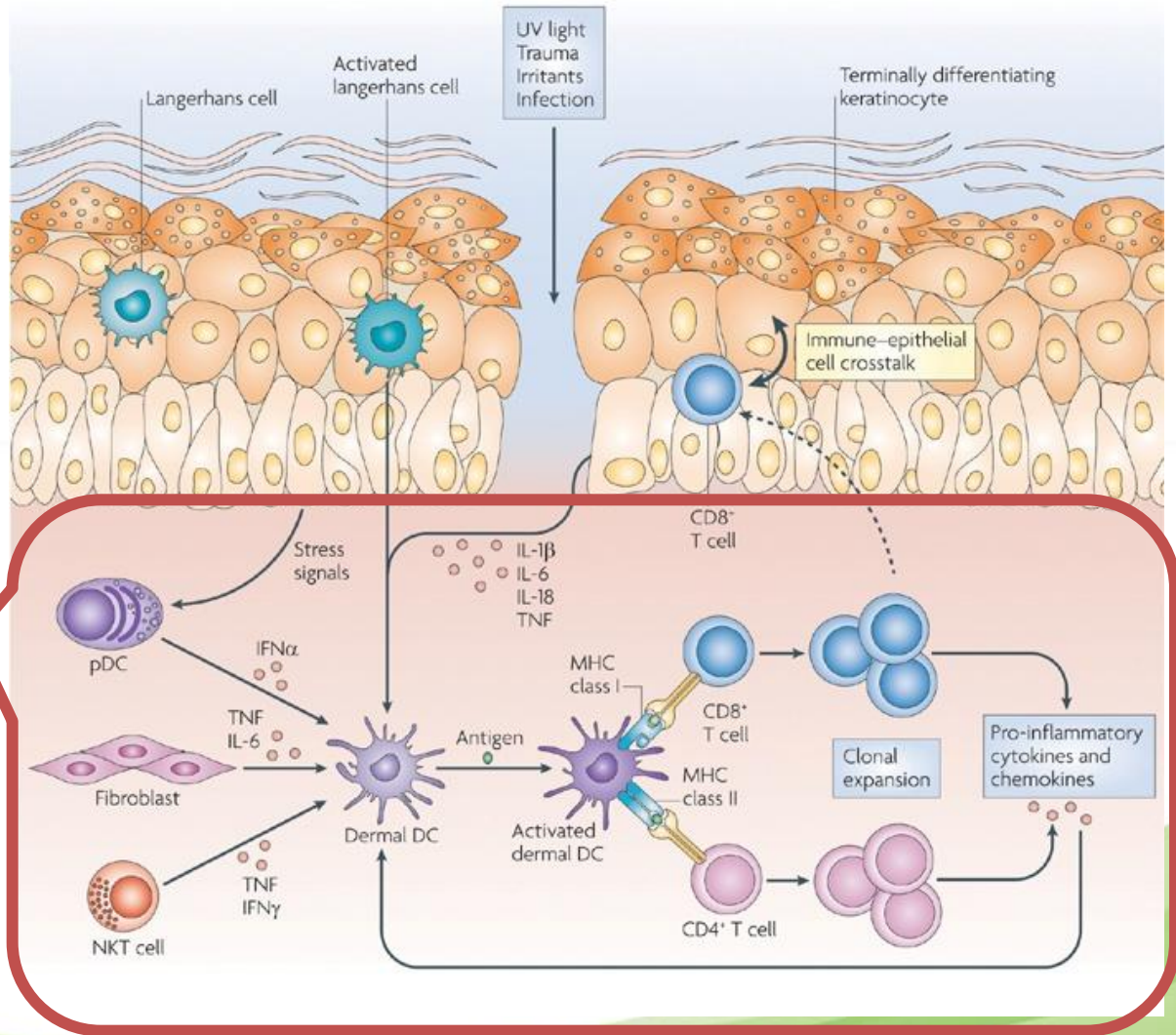
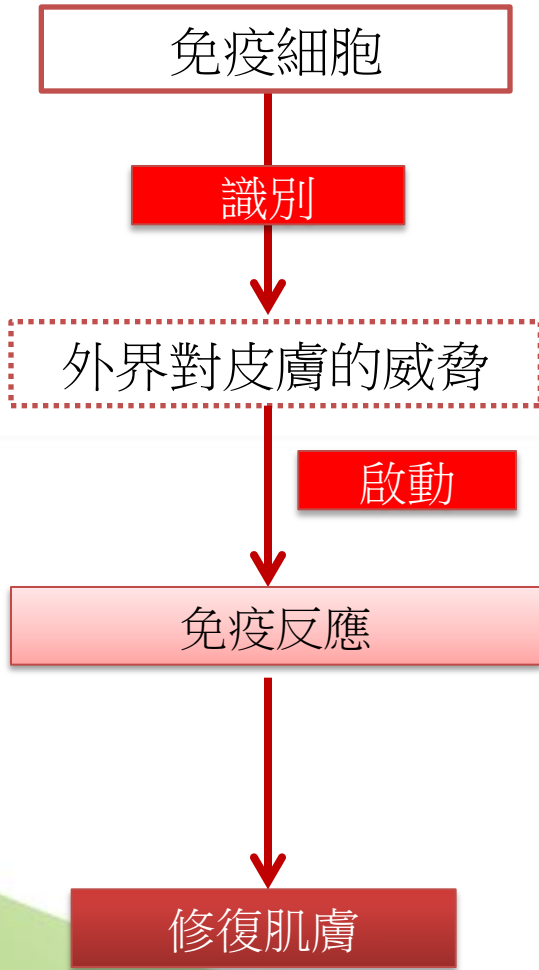
人體免疫系統的第一道防線

- 人體的免疫系統主要功能是辨識有害和無害的物質。當有害物質如細菌、病毒入侵及破壞身體組織時，身體便會發出危險訊息，使免疫系統即時辨認及記錄此物質，並於再次接觸時產生免疫反應
- 皮膚是人體免疫系統的第一道防線，阻擋病毒、細菌等外物入侵
- 皮膚自身亦有一套免疫機制

皮膚免疫力

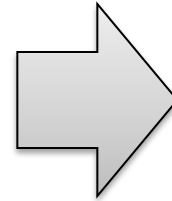
- 「皮膚免疫力」是通過不同免疫細胞間的協作，將入侵的病原體清除，共同保障皮膚健康和穩定
- 主要的免疫細胞包括細胞毒性T細胞(Cytotoxic T cell)、輔助性T細胞(Helper T cell)和調節性T細胞(T-reg)、朗格罕氏細胞(Langerhans Cell)等等
- 這些細胞在免疫系統中，分別擔當殺滅外物、輔助其它免疫細胞發揮功能及調節免疫反應，以維持免疫系統穩定等功能

皮膚免疫細胞



若皮膚免疫力失衡.....

皮膚失去對抗外物入侵
的保護能力，
增加受感染的機會



感染

粗糙

病變

皮膚免疫力過高

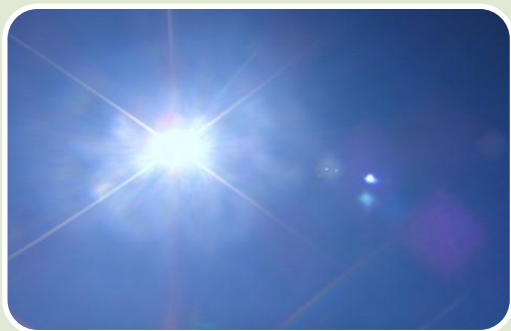


過敏/
敏感皮膚

發紅

暗瘡

影響皮膚免疫力的因素



紫外線

破壞和消耗
皮膚細胞



飲食

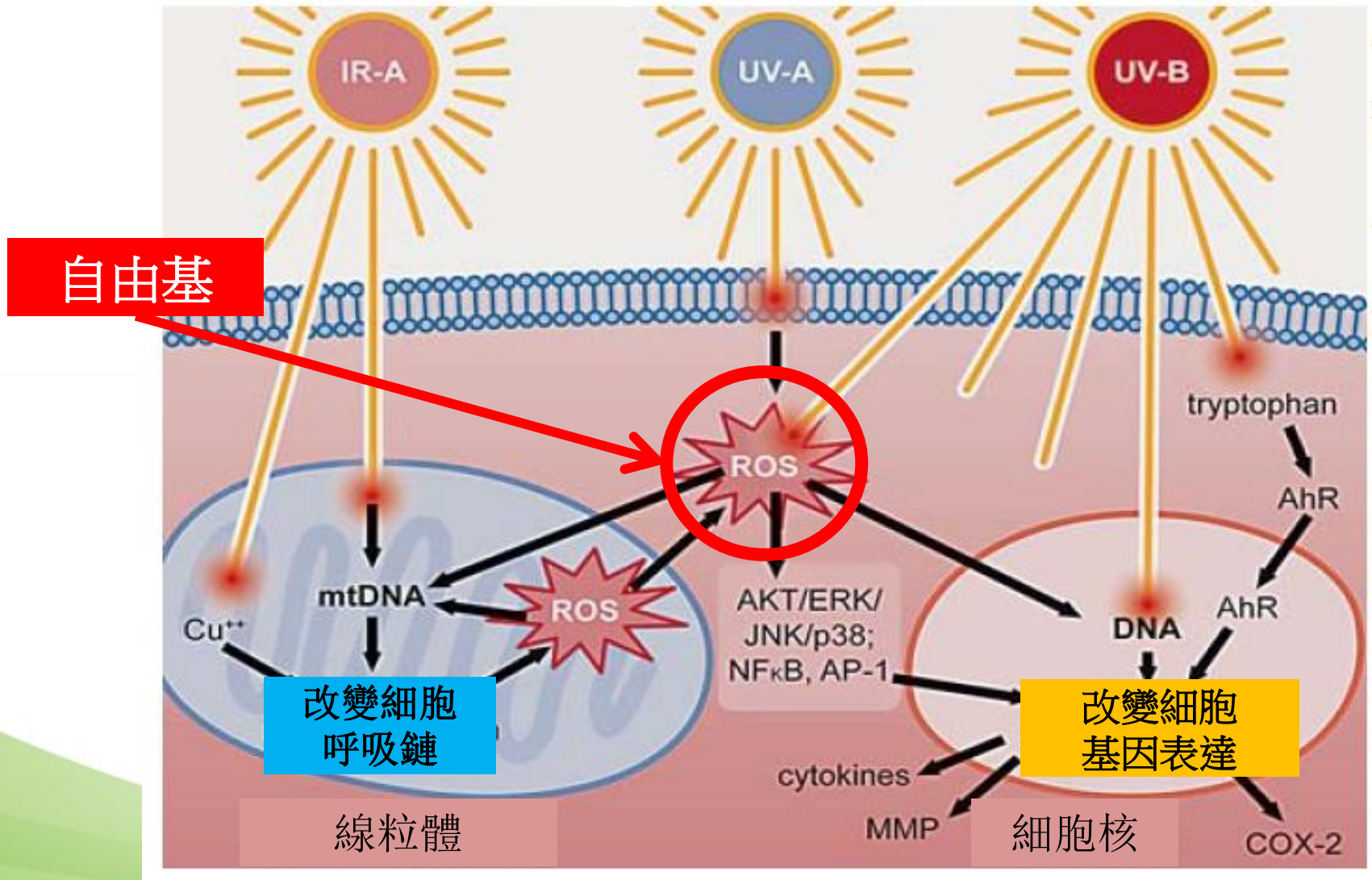
未能攝取
均衡營養素



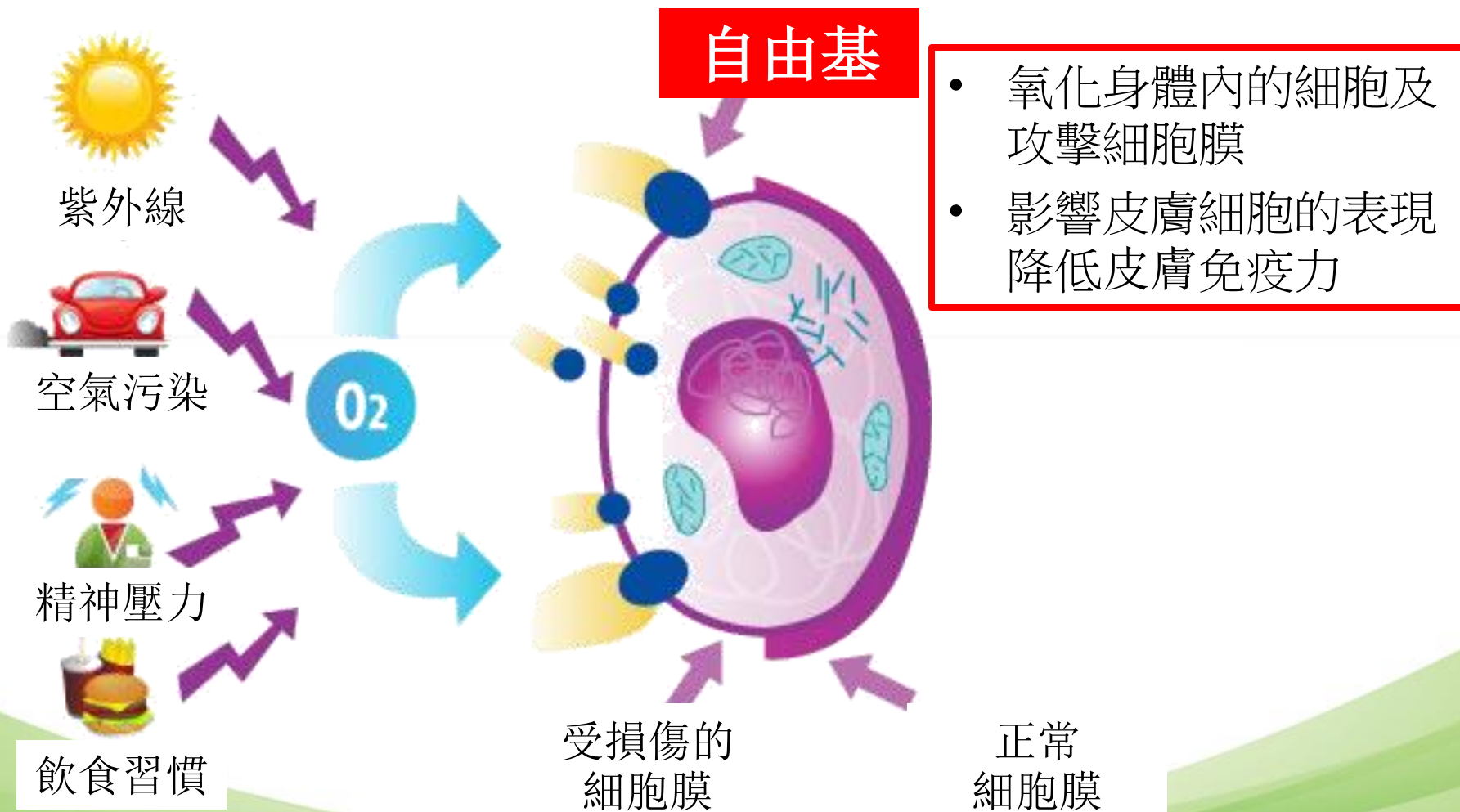
生活習慣

缺乏運動、
情緒壓力
導致整體
免疫力欠佳

紫外線對皮膚免疫細胞的傷害



自由基(Free Radical)與皮膚老化



營養攝取不均 影響免疫細胞表現

- 食物的營養素包括: 碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命和礦物質。
- 身體須要從食物中攝取適量的營養，以維持各細胞和器官的正常功能，促進成長和發育。身體缺乏或攝取過量的維他命都可能造成不良的影響。例如:
 - 蛋白質：是構成人體細胞及免疫系統的重要組成部分
 - 鋅：是人體必需的礦物質營養素，鋅攝取不足會降低免疫力，延緩傷口癒合，引發皮膚發炎等*

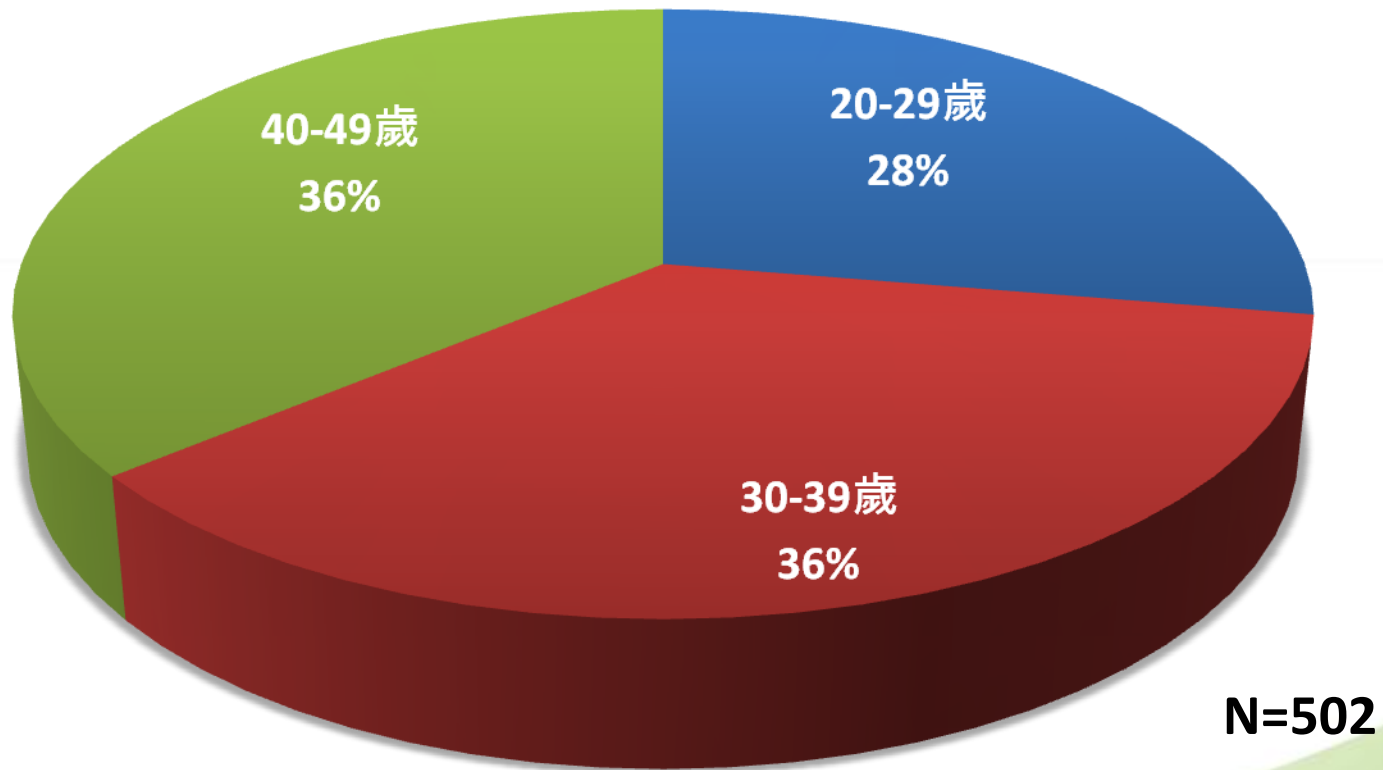
第二部份
本港女性對「皮膚免疫力」的
認知調查發布

背景資料及研究方法

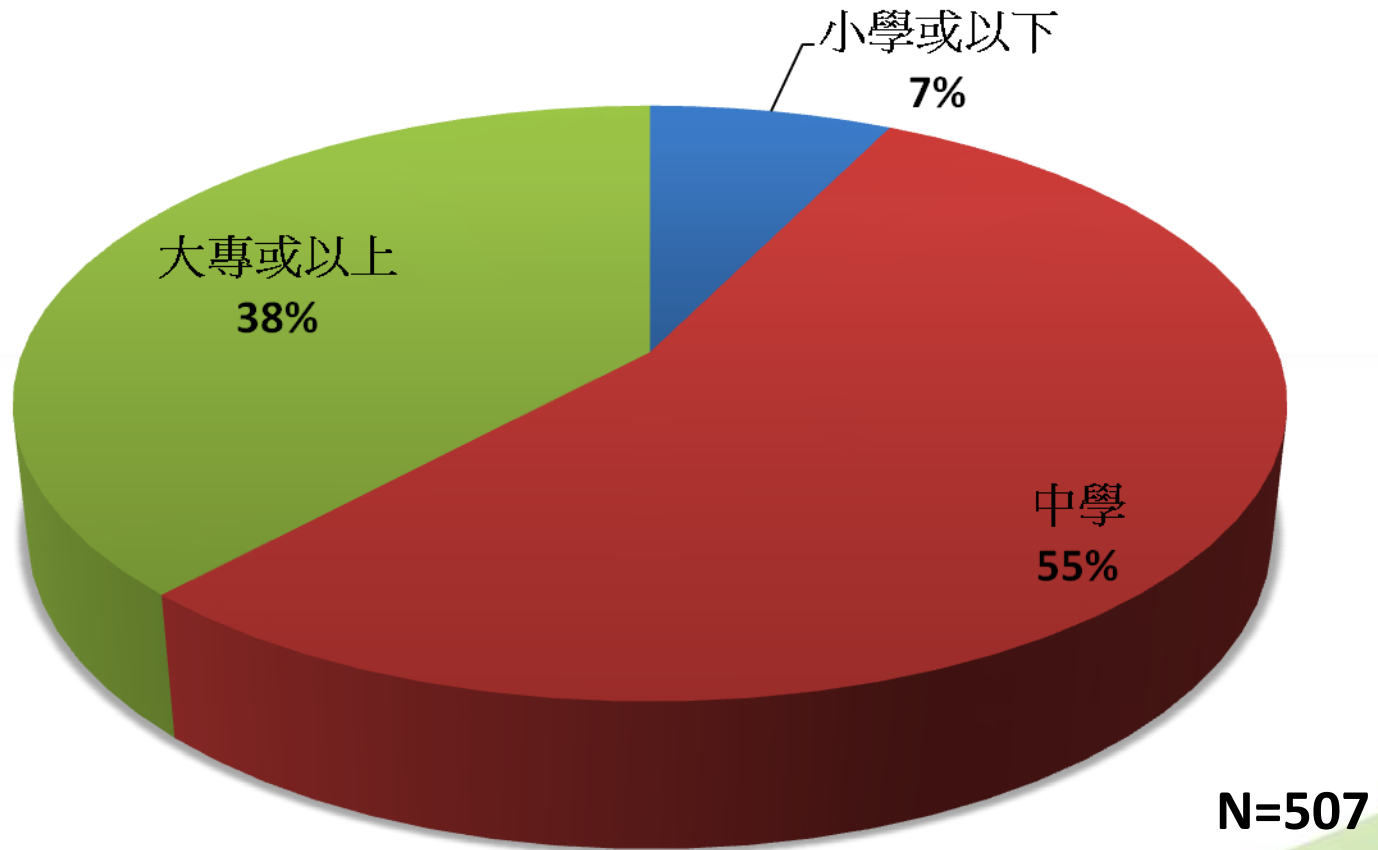
調查目的	- 了解本港女性對「免疫力」及「皮膚免疫力」的認知 - 了解本港女性的生活習慣、皮膚及護膚概況
調查日期	2014年7月16日至7月30日
調查方法	透過訪問員以隨機電話訪問形式進行
訪問對象	20至49歲操粵語的香港女性居民
總樣本	513
有效回應比率	84.5% (以符合資格的目標對象計算)
標準誤差	少於 2.2% (即在95%置信水平下，各項百分比的最高抽樣誤差為+/-4.4%)

受訪者的背景資料

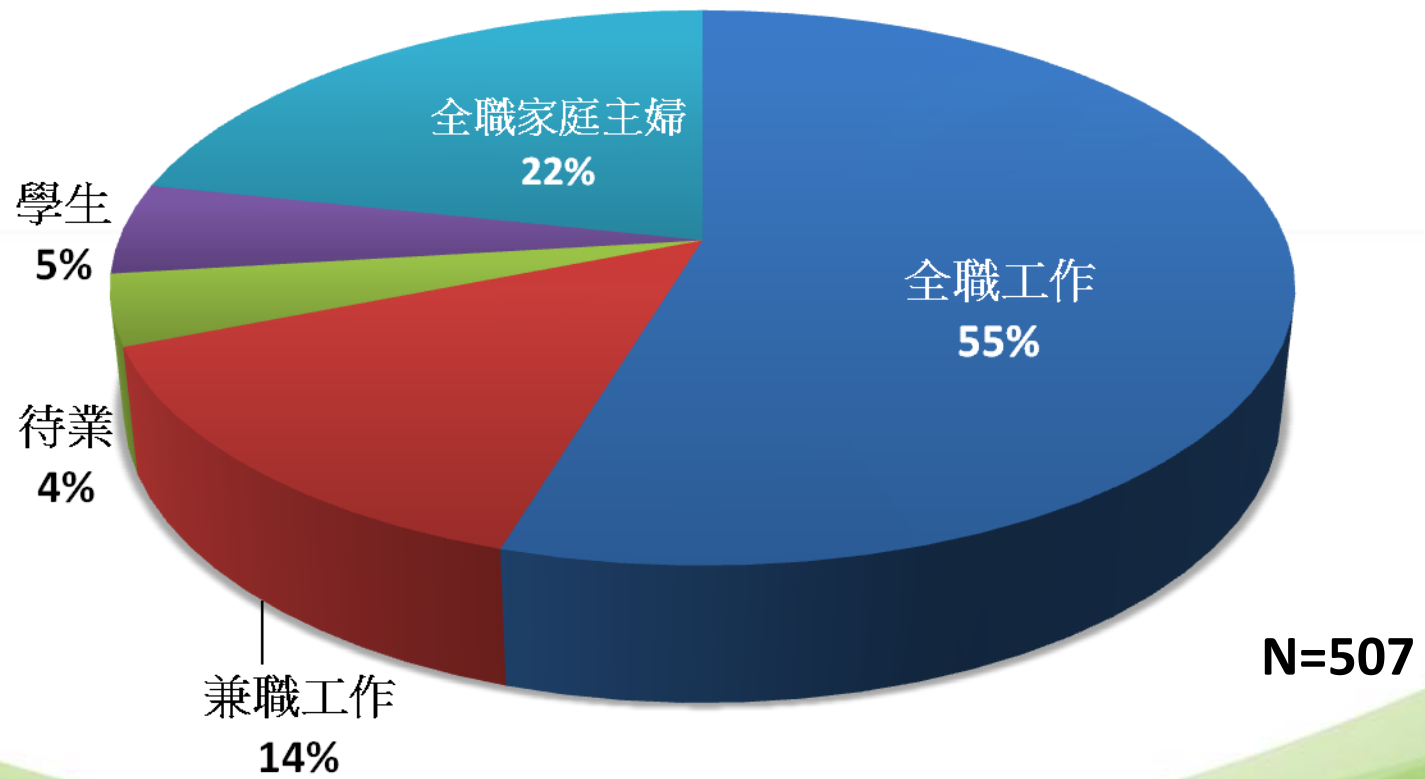
年齡



教育程度



職業

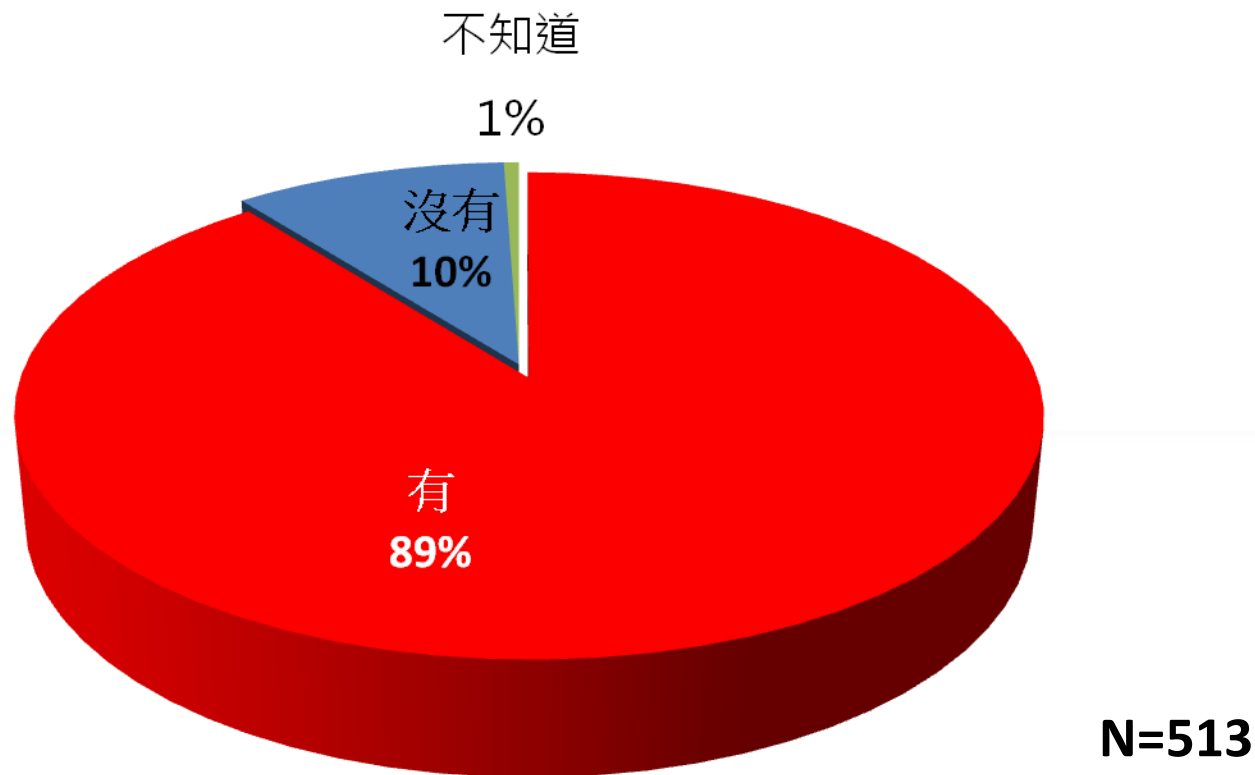


調查結果

第一部份：

「皮膚免疫力」與日常生活習慣的關係

受訪者有否聽過「免疫力」

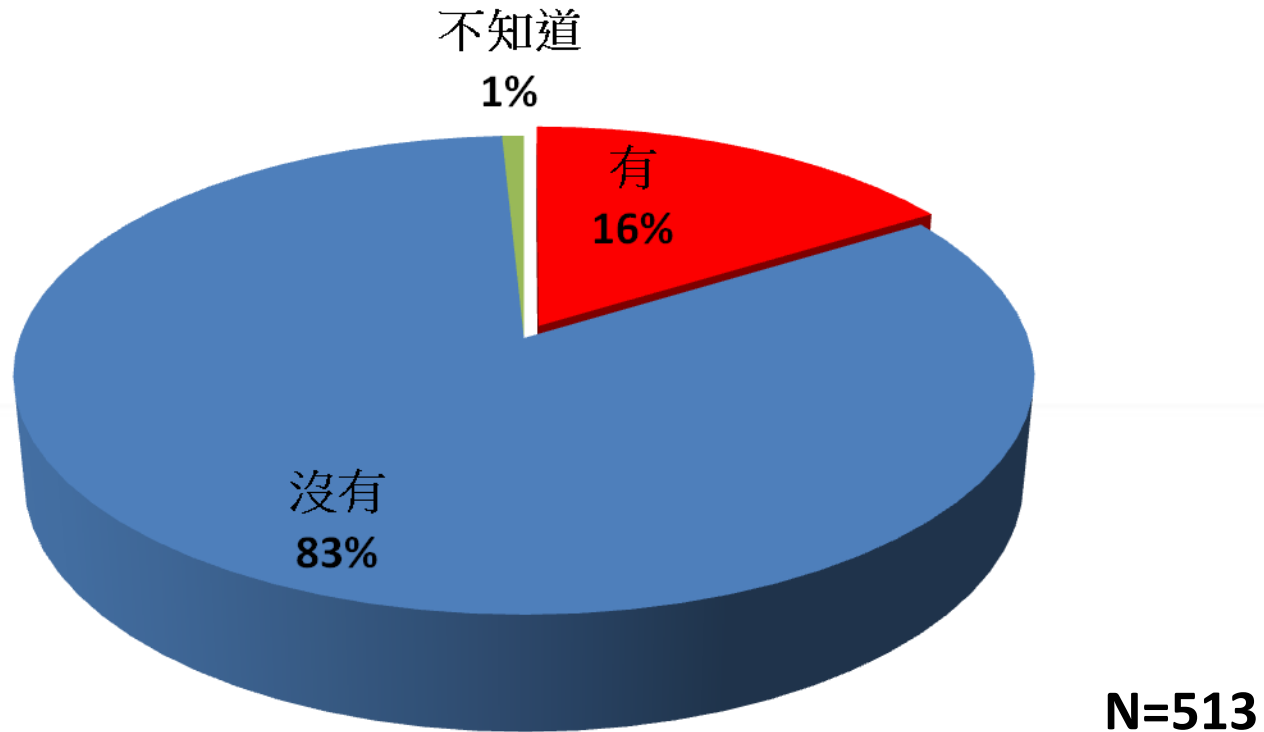


調查結果(1)

近九成(89%)受訪者表示曾聽過「免疫力」。

[Q1] 係呢個訪問之前，請問你有冇聽過「免疫力」？ [不讀答案]

受訪者有否聽過「皮膚免疫力」

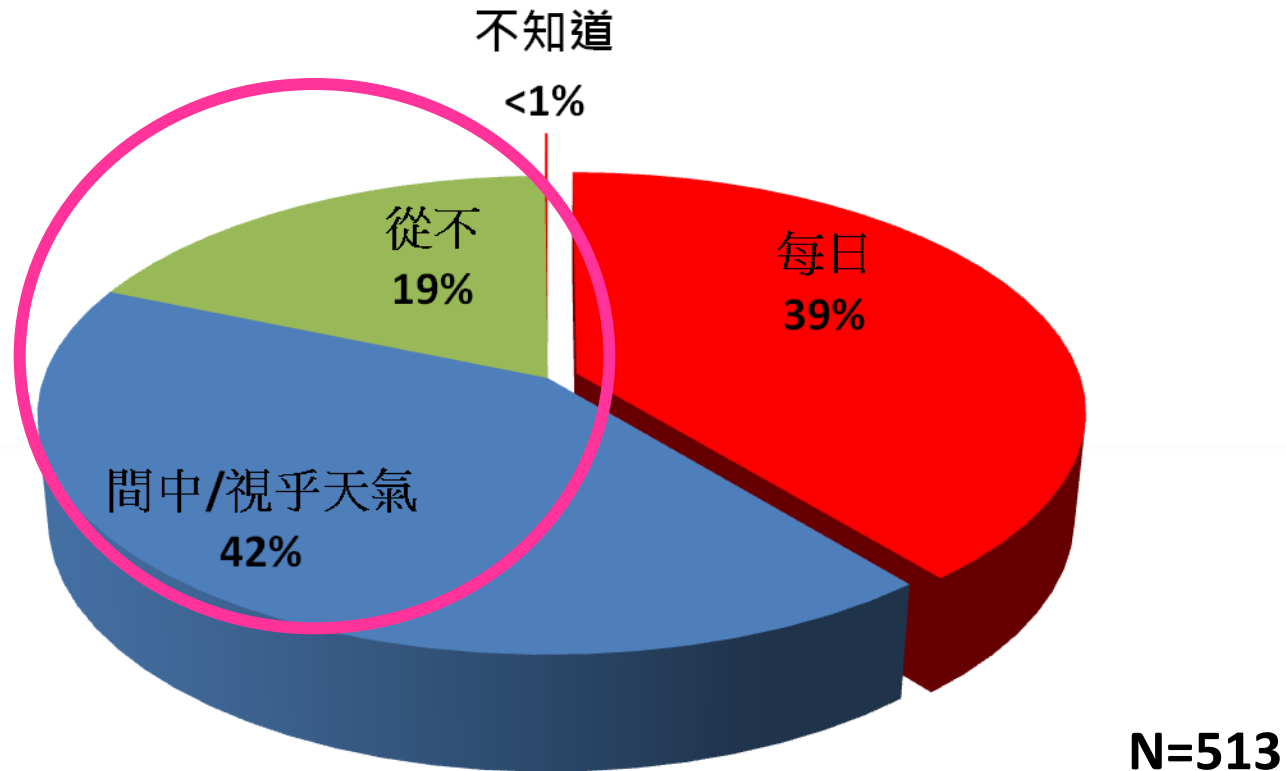


調查結果(2)

八成三(83%)受訪者對「皮膚免疫力」一無所知。

[Q4] 咁你有冇聽過「肌(皮)膚免疫力」?[不讀答案，可選多項]

受訪者有否每天進行防曬工作



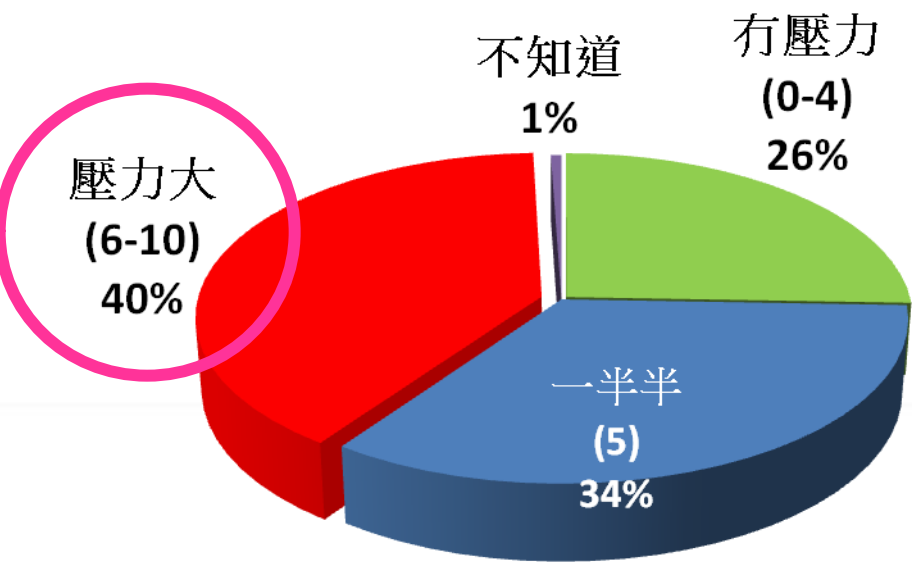
調查結果(3)

逾六成受訪者(61%)沒有每天進行防曬，忽略紫外線對皮膚帶來的影響。

[Q7] 請問你有幾經常使用防曬產品?

受訪者對自己壓力的評估

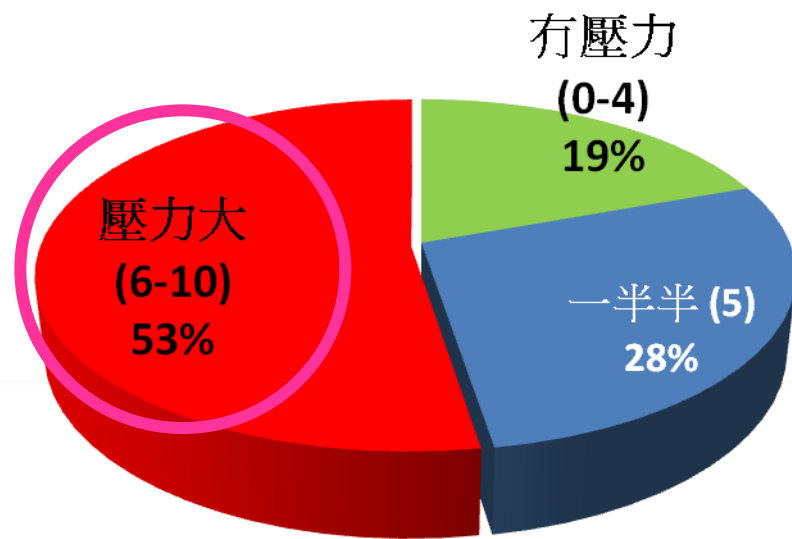
生活壓力



平均數: 5.2
標準誤差: 0.09
基數: 510

N=513

工作壓力 (在職人士)



平均數: 5.7
標準誤差: 0.11
基數: 349

N=349

調查結果(4)

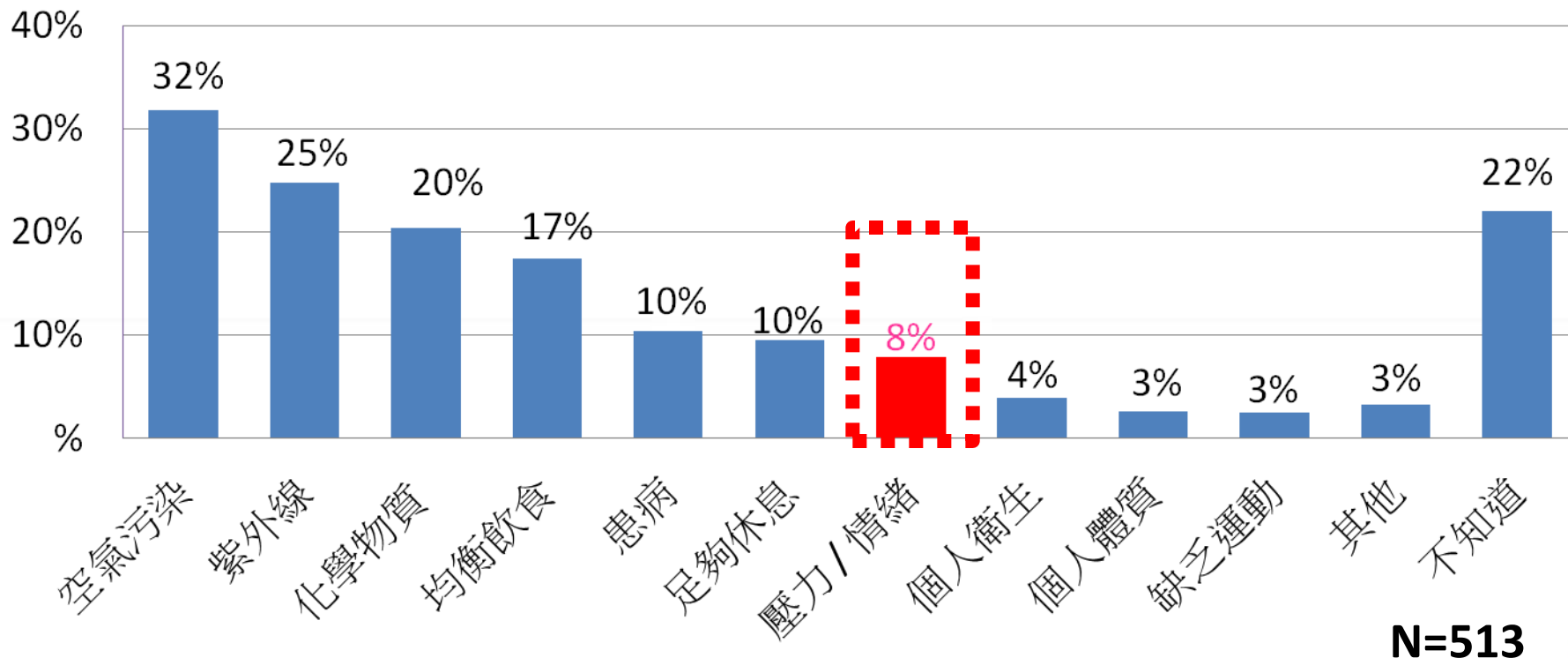
四成(40%)受訪女性認為自己生活壓力大。

逾半(53%)受訪在職女性認為自己工作壓力大。(5分以上歸類為壓力大)

[Q9] 請你以0至10分評價一下你目前係生活、工作及家庭三方面既壓力水平，0分代表完全冇壓力，5分代表一半半，10分代表非常大壓力。你會俾幾多分你既... ?

受訪者不了解情緒壓力會影響「皮膚免疫力」

受訪者認為哪些因素會影響皮膚免疫力 (首十位)



調查結果(5)

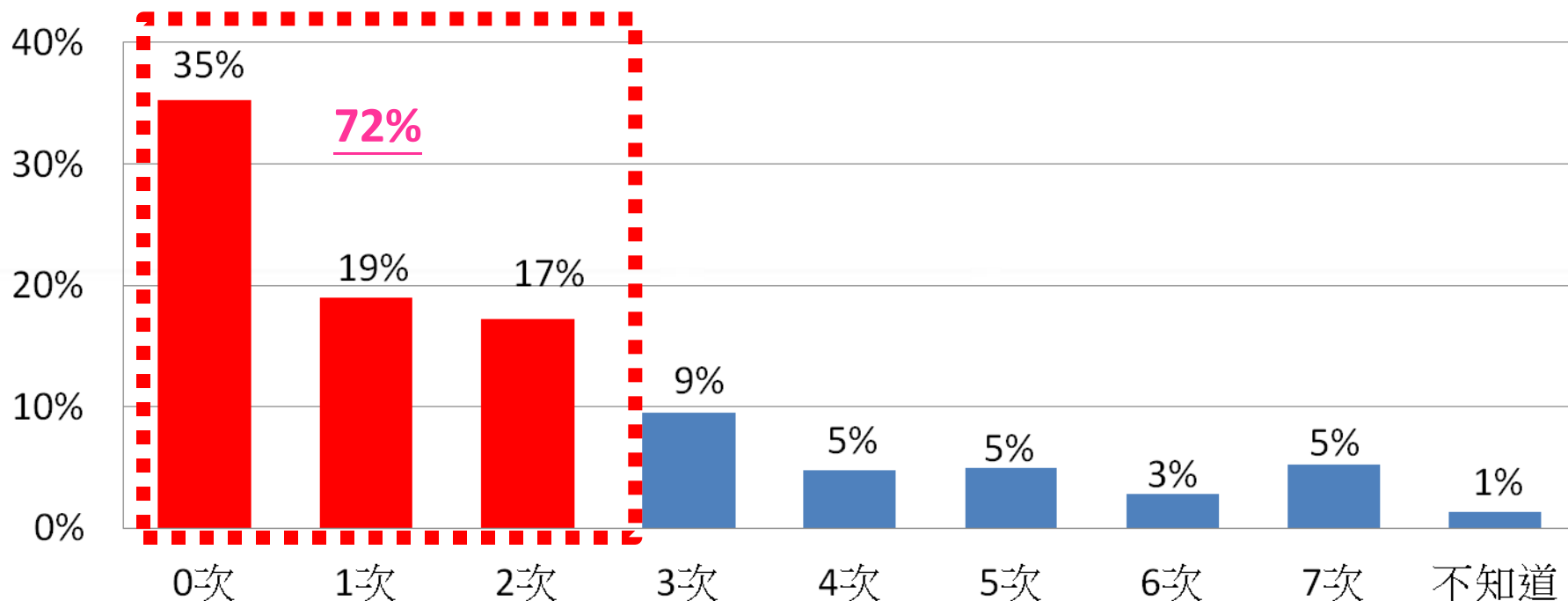
只有少於1成(8%)受訪女士認為壓力及情緒會影響「皮膚免疫力」。

[Q5] 你又認為有乜野因素會影響「肌(皮)膚免疫力」?[不讀答案，可選多項]

大部分受訪者運動量不足

受訪者一星期運動量(以30分鐘或以上的帶氧運動為一次)

N=513



調查結果(7)

超過七成（72%）受訪者每星期運動量未達建議水平，即不少於3次30分鐘或以上的帶氧運動。

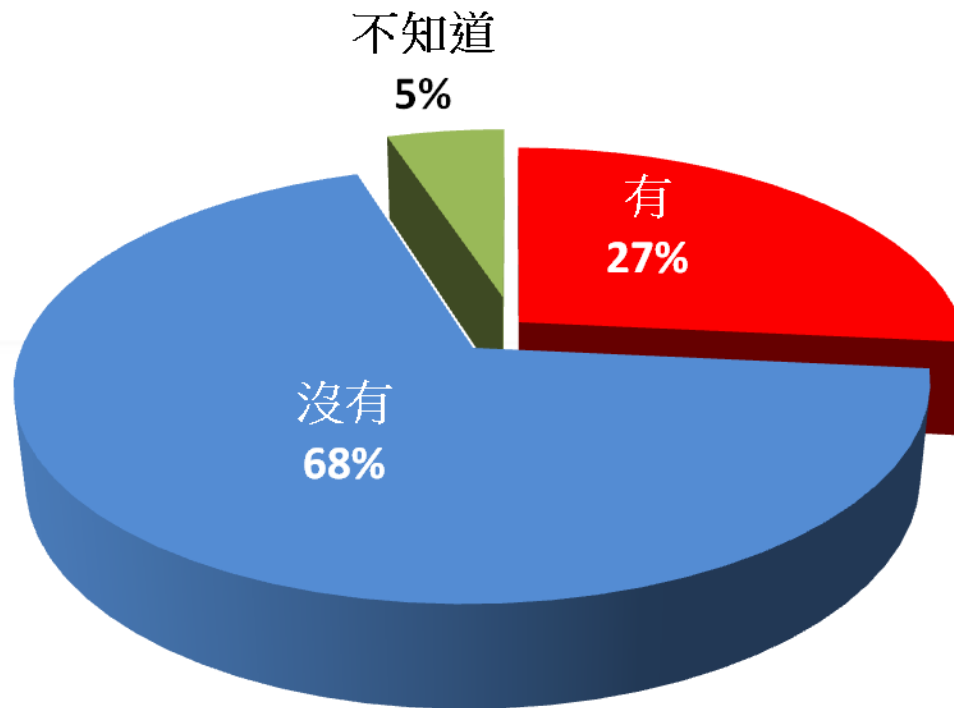
[Q10] 你每星期會做幾多次30分鐘或以上既帶氧運動(如: 跑步、打網球、游泳等)?

調查結果

第二部份：

受訪女性的肌膚問題及自我皮膚質素評估

皮膚有否未老先衰



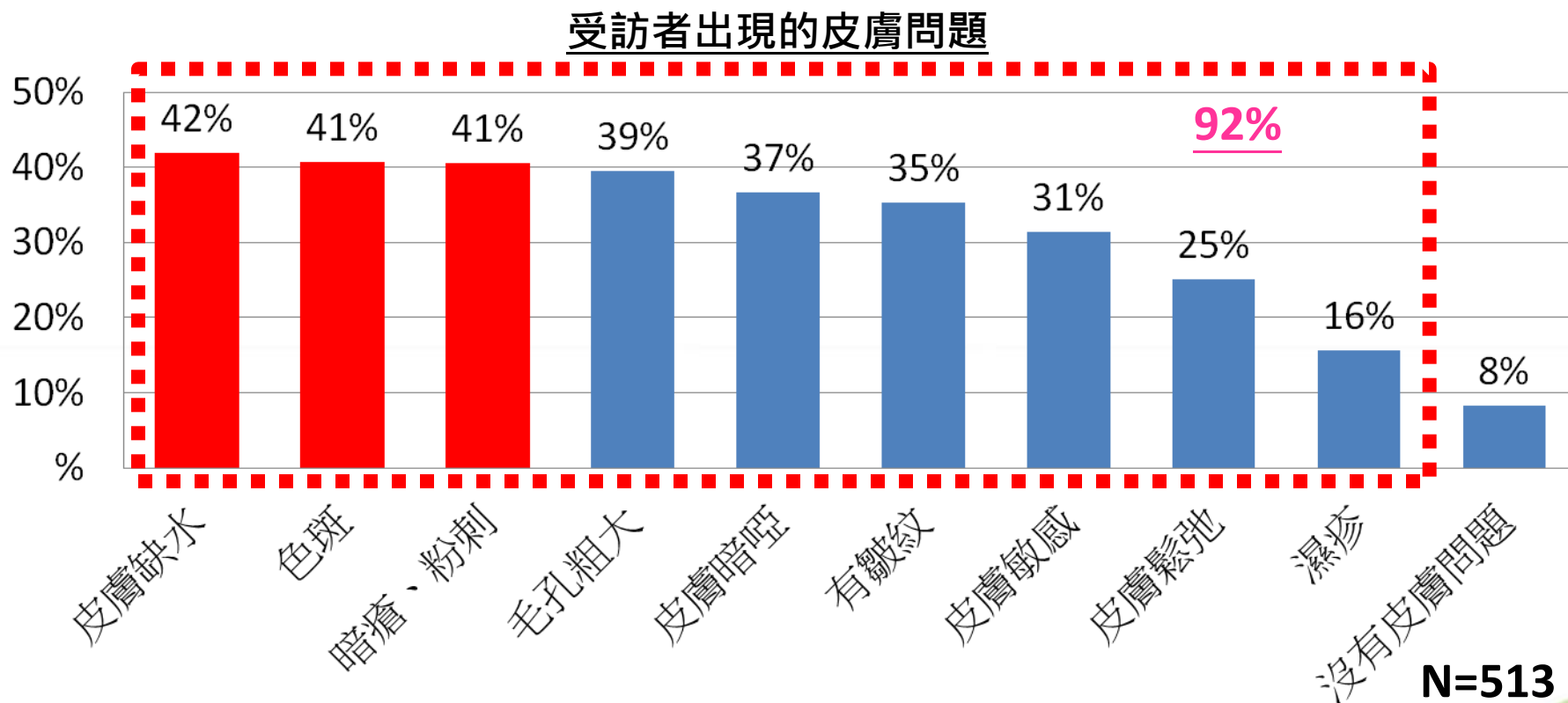
N=513

調查結果(11)

超過四分之一（27%）受訪者認為自己的皮膚未老先衰。

[Q14] 你認為自己既皮膚有冇提早衰老既現象？[不讀答案]

香港女士最常見的皮膚問題



調查結果(8)

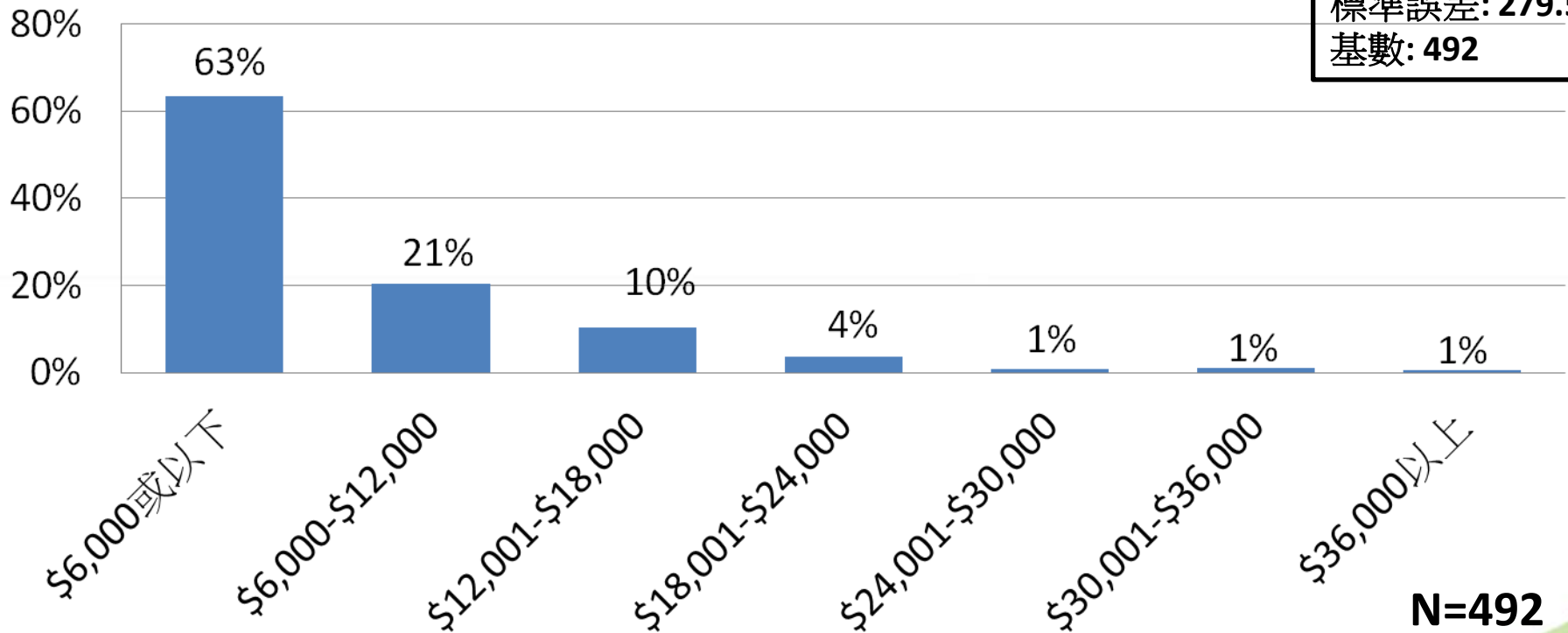
超過九成(92%)受訪者認為自己皮膚出現不同的問題，其中以皮膚缺水(42%)、色斑(41%)及暗瘡、粉刺(41%)最為普遍。

[Q12] 請問你目前有冇以下既皮膚問題？[訪員讀出1至9項，次序由電腦隨機排列，可選多項]

香港女士在護膚品上的花費

受訪者每年在護膚產品上的平均消費(港幣)

平均數: 6,757
標準誤差: 279.5
基數: 492



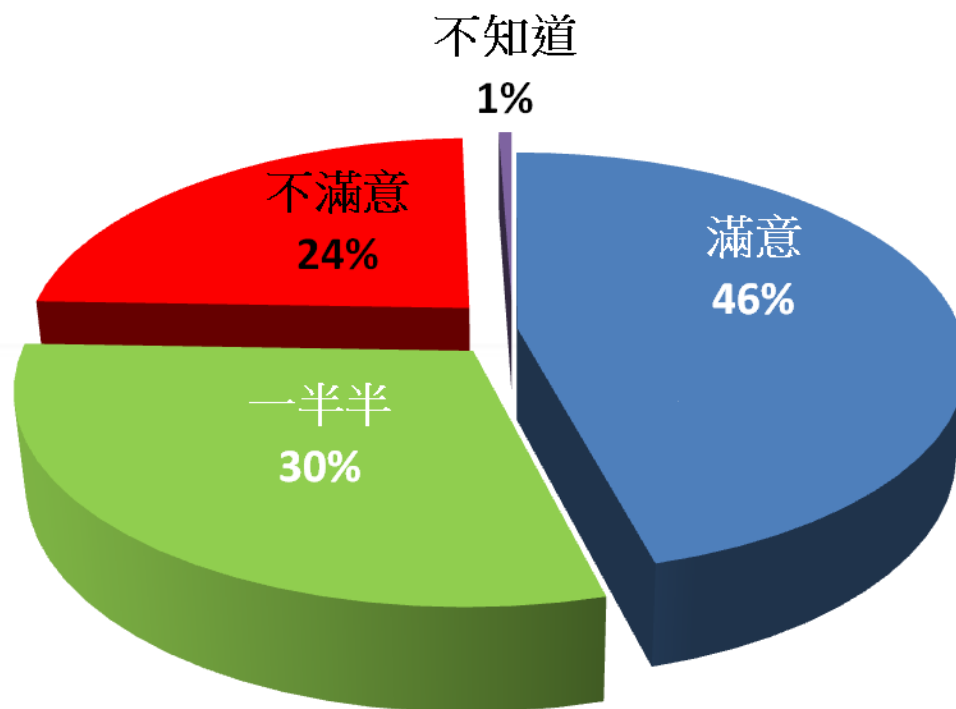
調查結果(10)

本港女性每年平均花費港幣\$6,800元於護膚產品上。

近四成(37%)受訪者每年平均花費多於\$6,000於護膚產品上。

[DM5] 你平均每個月花費幾多錢係護膚產品上?

對自己的皮膚狀況是否滿意



N=513

調查結果(12)

超過一半受訪者(54%)對其皮膚質素未感滿意。

[Q13] 你對自己目前既皮膚狀況滿唔滿意? [訪員追問程度]

總結

- 超過八成(83%)受訪女性從未聽聞「皮膚免疫力」，對其高危因素的認知亦甚低
- 逾半在職女性(53%)表示工作壓力大，但整體少於一成(8%)知道壓力及情緒會損害「皮膚免疫力」；此外，逾六成(61%)受訪者並非每天進行防曬，讓紫外線對皮膚的傷害有機可乘
- 康樂及民化事務署建議，每星期進行不少於3次30分鐘或以上的帶氧運動可有效提升體適能水平，但超過七成(72%)受訪者卻未能達到此運動量，影響身體整體「免疫力」
- 超過九成(92%)受訪者表示皮膚出現不同問題，當中以皮膚缺水(42%)、色斑(41%)及暗瘡、粉刺(41%)最為普遍
- 本港女性每年平均花費港幣\$6,800元護膚，但當中仍有超過一半人(54%)對其皮膚質素未感滿意，逾四分之一(27%)受訪女士更覺得自己的皮膚未老先衰

第三部份

提升皮膚質素
從改善生活及飲食習慣開始

攝取足夠營養 對皮膚的幫助

- 全身細胞都需要營養，包括皮膚免疫細胞，才能有效發揮其功能
- 營養主要從飲食中攝取
- 某些營養對抗氧化或抗衰老有幫助
- 均衡營養有助整體健康
- 有助預防皮膚癌

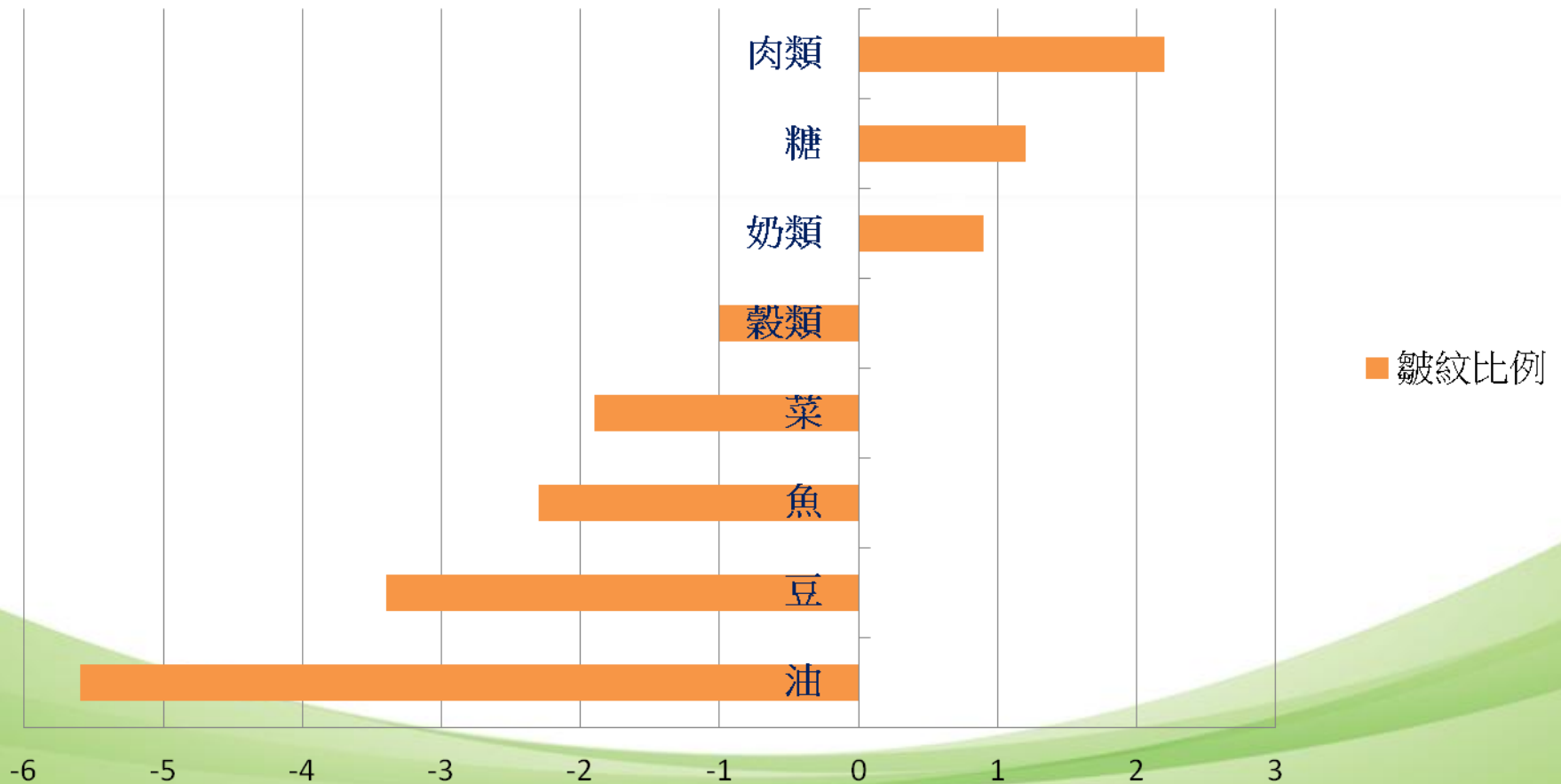
營養素與皮膚衰老的研究

- 美國National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 訪問**4025**名40-74歲的女士
- 以24小時飲食回憶法，量度皮膚皺紋、乾燥、萎縮程度

	皺紋	皮膚乾燥	萎縮程度
維他命C	↓	↓	
奧米加6脂肪酸		↓	↓
過量攝取脂肪	↑		↑
過量攝取碳水化合物	↑		↑

進食食物種類與皺紋比例

- Food Habits in Later Life Study 飲食問卷調查亦發現：



自由基與抗氧化物

抗氧化物 (Antioxidants)

- 可減少氧化作用，阻止自由基破壞身體細胞
- 幫助抵抗疾病和衰老



具抗氧化功能的營養素

維他命A/
類胡蘿蔔素

維他命B雜

維他命C

維他命E

花青素

鋅

硒

多酚

異黃酮

兒茶素

不飽和
脂肪酸

益生菌

脂溶性營養素及抗氧化物

維他命A

維他命D

維他命E

維他命K

奧米加3脂肪酸
(多元不飽和脂肪酸:
DHA及EPA)

奧米加6
脂肪酸



植物油



魚油

高纖飲食

- 高纖食物大多低脂肪，且含多種維他命、礦物質，和抗氧化營養素
- 多食用水果蔬菜及全穀物食品

- 可減少使用加工的穀物，如白米、白麵包等
- 選擇全穀物食品，如麥皮、全麥麵包、高纖穀類早餐 (Cereal)、高纖麥餅、糙米粥等代替傳統主食



攝取足夠蛋白質

- 蛋白質是構成人體細胞及免疫系統的重要組成部分
- 進食豬、牛、羊肉、豆腐、牛奶、芝士
- 港人蛋白質攝取量均足夠，一般建議成人每天進食六至八兩肉類，而小朋友則為四至六兩
- 避免偏食某種肉類

肉類 - 1 兩換算



瘦肉 (熟) = 4片



1 隻雞蛋



250毫升低脂/脫脂奶
或200 毫升低脂乳酪



1兩魚腩肉 (熟)



1/3塊豬扒



1 ½ 片低脂芝士

均衡飲食

- 飲食不均衡有機會加速衰老
- 如營養不足，就算有醫學美容亦未必能達到最佳效果

多元化

進食各種食物組別，
確保攝取
每日所需營養

均衡

份量指引有助
控制進食量

適量

油、鹽、
糖應適量



蔬果日日2+3

- 蔬果中含有多種維他命，礦物質、植物化合物 (phytochemicals) 及抗氧化營養素 (antioxidants)



蔬菜

- 每日所需份量：
3-4份 (6-8兩)
- 一份約等於：
 - 半碗熟的蔬菜
 - 一碗生的蔬菜
 - ¾杯未添加糖的新鮮蔬菜汁
 - 半碗煮熟的豆類



生果

- 每日所需份量：
2-3等份
- 一份約等於：
 - 一個中型水果
 - 兩個小型水果
 - 半個大型水果
 - 四份三杯果汁

生活習慣有助改善皮膚質素

- 攝取足夠水份
- 要有足夠睡眠
- 不要吸煙
- 不要過量喝酒
- 不要過量飲用咖啡



水份

- 構成身體組織、保護內臟
- 輸送營養素、氧氣→各個細胞
- 將廢物由細胞中帶走
- 體溫調節
- 水份充足可減少皮膚皺紋形成的機會
- 每人每天約需要6-8杯水份
(1杯 = 約250毫升)
- 用尿液的顏色來判斷

ARE YOU DEHYDRATED? Check Your Urine

1, 2, 3 Well hydrated	1
	2
	3
4, 5 Hydrated but not well	4
	5
6, 7, 8 Dehydrated - You need to drink more	6
	7
	8

什麼有助攝取水份？

YES

- 清水
- 清茶
- 清湯
- 牛奶
- 豆漿
- 新鮮果汁
- 運動飲品(不含咖啡因)

NO

- 咖啡
- 濃茶
- 汽水
- 加糖飲品
- 酒精

睡眠與皮膚質素

- 長期睡眠不足會損害皮膚組織和加速皮膚老化，增加皮膚病如濕疹，皮膚炎等
- 睡眠不足會影響皮膚膠原蛋白的形成
- 與壓力荷爾蒙 (皮質醇) 有關
- **為了保持年輕的肌膚，建議至少有7至8小時的睡眠**

提升「皮膚免疫力」建議

均衡飲食

為免疫細胞
提供足夠營養

充足睡眠

改善免疫系統
新陳代謝

保持心境開朗

避免壓力導致
自由基產生

注重防曬及
護膚工作

預防紫外線破壞
免疫細胞

提升皮膚免疫力

有關調查其他題目的詳細結果，
請參閱上載於民研計劃網頁(<http://hkupop.hku.hk>)
的調查報告

謝謝！
問答環節