

## 新聞稿 即日發布

傳媒聯絡：Halo PR 翁家琪 (Dorothy Yung) 電話：9363 0084/ [dorothy.yung@halo-pr.com.hk](mailto:dorothy.yung@halo-pr.com.hk)  
鄧詠茵 (Michelle Tang) 電話：6779 1210/ [michelle.tang@halo-pr.com.hk](mailto:michelle.tang@halo-pr.com.hk)

2013 年 11 月 4 日

# 調查：近 5 成有上網習慣港人減求診轉自行處理/食療 3 成更於網上「扮醫生」或自醫 醫生：網上資料謬誤多 自醫出事一宗都嫌多

近年港人習慣事事上網，連生病也愛上網問廣大網友「睇症」，造就醫療保健資訊在網上非常發達。港大民意研究計劃最新的調查顯示，有近 5 成有上網習慣的受訪者，與未出現社交網站或博客前比較，轉而多自行或用食療處理身體不適，減少求診；而且有 5 成 4 有關受訪者認為網上保健資訊可信，3 成 2 人更認為文章在社交網站多「讚好(like)/ 分享(share)」就可信！有家庭醫生和社會醫學專科醫生對此表示憂慮，指出網上資料多錯誤，誤信延醫，後果相當嚴重，呼籲市民小心選擇網上資料可靠性，患病還是應盡快求診。

本港上網滲透率高，住戶寬頻滲透率高達 84%，已登記的上網用戶超過 2 百萬<sup>1</sup>。近年在網上各類的醫療保健資訊越來越多，各式各類的討論區、網站醫療資訊氾濫。為了解港人瀏覽網上醫療資訊的習慣，醫療健康廣場美迪寧廣場委託香港大學民意研究計劃在 10 月 16 日至 23 日，訪問了 516 名 25-60 歲操廣東話的港人，進行「港人上網『問症』自醫」調查，並由香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗小姐公布相關結果。

## 32%受訪者網上資料 FB like/分享=可信

調查結果發現，有上網習慣的受訪者當中，57%曾於過去 12 個月於網上瀏覽有關保健知識文章，平均瀏覽 11 篇，當中 17%人更曾瀏覽 31 篇或以上。47%的人會在網上尋找疾病的資料，最多人尋找的分別為各類痛症(27%)、長期病患如高血壓/糖尿病等(20%)及皮膚問題(20%)。

同時，調查反映港人普遍相信網上的醫療資訊：5 成 4 有上網習慣的受訪者認為自己從搜尋器或社交網站找到的保健資訊可信，當中最多人相信自己在網上搜尋器上尋找的資料(33%)、其次是知名人士的偏方或博客(25%)。同時，有 32%有關受訪者認為於 facebook 被「讚好(like)」或分享的保健資訊，便是屬於可信的醫療資訊。

## 48%因網上資料轉而自行處理病情

令人擔心的是，港人除了相信網上的醫療資訊，更會因而減少向醫生求診。調查發現，48%有上網習慣的受訪者表示與未出現社交網站及博客之前(約八年前)相比，現在會較少求診或較多自行以不同方式處理不適。19%稱會根據網上資料(包括瀏覽名人偏方或博客)處理自己的健康問題，有 4%甚至表示，曾於社交網站(包括 facebook，twitter，微博)或討論區就自己的健康問題發文/status 求助。

<sup>1</sup> 通訊事務管理局，主要的通訊業統計數字 [http://www.ofca.gov.hk/mobile/tc/media\\_focus/data\\_statistics/key\\_stat/index.html](http://www.ofca.gov.hk/mobile/tc/media_focus/data_statistics/key_stat/index.html)

調查同時發現，總樣本中，92%會自行處理身體不適，在各項會自行處理的病徵之中，以頭痛(70%)、容易疲累(65%)、胃痛/肚痛(60%)最多。

除「自醫」，港人更喜歡分享自己從不同渠道獲得的醫療資訊，16%有上網習慣的受訪者表示會在網上分享醫療保健的知識。而 16%有關受訪者曾因為網上的醫療資訊，而懷疑自己有病，最終發現是虛驚一場，當中有 5%人更曾懷疑自己患有癌症。

### 六大網上資料謬誤

調查結果反映港人近年頗為依賴網上醫療保健資訊，家庭醫生張永德醫生表示，現時網上資料良莠不齊，部分更提供錯誤的資訊，他拆解六大常見的網上醫療誤解：

Q：蘋果汁+橄欖油混合檸檬汁可排膽石？

A：雖然患者喝完橄欖油混合檸檬汁後真的能排出「石頭」，但並非膽石，其實排出的是橄欖油及檸檬汁，以及混合胃酸形成油脂皂化的皂石。膽石延醫可導致膽囊發炎及膽管閉塞，有機會導致急性胰臟炎，嚴重更會引致死亡

Q：能醫百病的酵素，能淨化血管？改善中風？防癌？減輕發炎症狀？預防糖尿病？

A：酵素必須在特定的環境、溫度、酸鹼度下，才能發揮功效；水果酵素在人體內的活性有多少、效用有多大，至今仍存疑

Q：萬能的「麥蘆卡」蜂蜜：可以治鼻敏感？治胃痛？治貧血？能殺菌？

A：雖然蜂蜜可釋出具抗菌作用的過氧化氫，但暫沒有足夠臨牀研究證明進食蜂蜜能有上述療效。但是「麥蘆卡」蜂蜜和蜂皇漿同含有複雜的蛋白質成分，容易刺激人體出現過敏反應

Q：多吃香蕉，可以通便？

A：進食過量會導致鉀過多，影響心臟。不是人人都適合吃香蕉，腎病病人進食過量，會導致心跳紊亂。健康人士一天也不要吃多於一隻

Q：吃菇可以抗癌？

A：醫學界目前對於菇類是否具抗癌作用，沒有確實的定論。不過菇類攝取過量，容易出現尿酸過高，導致痛風

Q：吃洋蔥、番石榴可以降血糖？山楂可以降膽固醇？黑木耳、西芹可以降血壓？

A：目前沒有足夠的研究顯示，食用後降三高的功效，但畢竟食物不是藥，沒有治療功效。若病人因為食療而停藥，延誤治療有可能導致嚴重併發症，甚至死亡

張醫生指出，網上流傳的資訊很多，但並非所有資訊都真確，或經過研究證實，市民不應盲目相信網上資料，並盲目轉載。市民在網上分享自己的醫療保健「知識」時，應盡量小心，否則容易誤導他人。

### 公眾受網上資料誤導有上升趨勢

社會醫學專科醫生方玉輝醫生表示，網上醫療保健資訊如雨後春筍，疾病獲得大眾的關注，好處是有病人了解疾病資訊後主動求診。不過，近年臨床個案發現，公眾受網上資料誤導有上升趨勢。

他說，是次的調查顯示，不少人會就長期病患或較難斷尾的疾病，在網上找資料和自行處理。然而自行斷症十分危險，因為不少病症的病徵類似，未經專業訓練，難以正確斷症及用藥，更不可能在網上只靠文字的病徵描述就能準確斷症。「不少港人以為病徵普通就可以自行處理，但其實常見的病徵，也可能是嚴重疾病的徵兆，例如頭痛可能是日本腦炎、中風、腦膜炎；腰背痛可以是脊柱病變、輸尿管結石、腹主動脈瘤等的徵兆。錯誤斷症及自行處方後果嚴重，延誤正確診治有機會危及生命！未經專業訓練網上斷症及自行處方一個個案都不應該發生。」方醫生說。

### **網上資料不可盡信 患病應求診**

另外，他認為網上醫療資料另一嚴重問題，是不少網民會根據自身的用藥經驗，在網上與他人分享，部分更涉及需要醫生處方的藥物。方醫生指出，同一病徵、同一藥物，卻非人人適用，自行胡亂用藥，有機會影響病情。如果是抗生素，沒有專業人士指導下亂用，更有機會出現抗藥性。

方醫生認為，不少患者出現病徵後，不知道自己應該看那一科的專科醫生，而自行上網查資料、問網友，但網上資料謬誤多，市民不應該盲目盡信。他建議，市民若遇到健康問題，宜先向家庭醫生(包括中西醫)求診，有需要可進一步轉介至專科醫生和深入檢查。進行任何食療/藥物治療前，宜徵詢家庭醫生或其他基層醫療醫護人員的意見。

### **瀏覽醫療保健資訊小貼士**

- \* 瀏覽網上資料時，應該瀏覽可靠的網站，如官方(如衛生署/醫管局/FDA)等，或專業醫療團體(如香港防癌會/香港醫院藥劑師學會藥物資源中心)等開設的網頁
- \* 留意內容是否有經專業醫護人員核實
- \* 不要以瀏覽人次/like/share 人數，或有沒有朋友 Like/ share 來斷定內容的真確性
- \* 不少網上流傳的偏方，並未經臨床研究證實其療效，患者自行亂用，有機會加劇病情，或與本身的藥物相沖，延誤治療更可能引致死亡
- \* 瀏覽有關資訊後，最好徵詢專業的醫護人員的意見，核實有關內容的真確性，尤其是在涉及服用食療/藥物前

-完-

### **關於 Medilink 美迪寧廣場**

Medilink 美迪寧廣場是香港具規模的醫療健康廣場，它不僅提供中醫及西醫，還有體檢中心、物理治療、視光檢查等專業服務，以多角度去解決各種健康疑難。