

新聞稿

傳媒聯絡：Grey Healthcare

翁家琪 (Dorothy Yung) 2510 6765 / 9363 0084

麥志豪 (Angus Mak) 2510 6723 / 6338 6432

鄧詠茵 (Michelle Tang) 2510 6805 / 6779 1210

魏芷欣 (Kay Ngai) 2510 6809 / 6051 1652

2012年 3月14日

調查：港人 OT 嚴重用腦過度 上班平均兩日一次「個腦實晒」「斷片」 美國研究：部份腦部認知能力早於 20-30 歲出現下降 營養師：氧化壓力損腦細胞 攝取抗氧化腦部營養延緩腦功能下降

香港地不只醫生要「On Call 36 小時」，各行業打工仔的工時亦愈來愈長，「朝九晚五」早已成歷史。為保飯碗及增強競爭力，不少港人每日均長時間工作，下班及周末則要持續進修。長期兼顧工作進修，港人「用腦」時間有增無減，缺乏休息加上壓力逼人，腦部健康首當其衝。上班族經常出現腦部思維反應不暢順情況，註冊營養師陳國賓指問題備受忽略，以為常見即正常，情況令人憂慮。

為瞭解白領工作及用腦情況，香港大學民意研究計劃於上月 13 日至 20 日進行一項「港人超時工作及腦功能下降調查」，成功訪問了 531 名 18-55 歲操粵語的白領人士，結果發現本港白領：

- 平均每週工作 5.3 日，32%需每週工作 6 至 7 日
- 54%需加班工作，平均每週需要加班 3.6 日，23%更表示平均一星期有五天以上需要加班
- 平均曾最長連續工作 13.5 小時
- 平均曾最長需要連續工作 9 日
- 34%有進修，平均每週需用 5.8 小時
- 38%表示過去一個月感到很大壓力(7 分或以上)
(0 分代表「完全冇壓力」，5 分代表「有壓力但正常，可以應付」，10 分代表「壓力很大且已超出可負荷範圍」)

本港打工仔的工作表面上看似合理，但受訪者需加班的情況很普遍。有受訪者更表示，曾試過最長連續工作 48 小時。另外，多達 8%受訪者表示最長曾連續工作達 18 天或以上才可休息。

74%現腦部思維反應不暢順

除應付日常工作外，逾 1/3 受訪者需同時兼顧進修，74%曾於工作時出現「不能集中精神」、「忘記曾經發生的事」(即「斷片」)、「腦袋發呆、不能思考」、「經常忘記或做漏工作」、「忘記自己應該很熟悉的名字或工序」等腦部思維反應不暢順的情況。

受訪者上班時平均每週出現上述情況 2.5 次，分別有 52%和 50%因此感到煩躁/情緒低落或缺乏動力，更有約 39%因而未能如期完成工作，甚至要加班，反映問題已形成惡性循環。

36%思維反應速度較以往慢

另外，調查還發現，36%受訪者表示若與剛踏入社會工作時比較，自己的思維反應速度變得緩慢。雖然有不少人認為自己的思維反應不復往昔，但仍有逾半受訪者(53%)認為 45 歲或以上人士才需額外補充腦部營養；更有 12%表示，任何年齡的人均不需要額外補充腦部營養。至於現時保持腦部健康的方法，最多人選擇「保持足夠及質素良好的睡眠」(57%)、其次為「維持健康的飲食習慣」(51%)。

註冊營養師陳國賓指，調查反映本港打工仔腦部健康情況令人擔憂，不少人對腦部思維反應不暢順習以為常，未有察覺問題。其實，當出現「不能集中精神」、「斷片」等情況，腦部健康已發出警號。

美國大型研究顯示：20-30 歲已出現部份認知能力下降

陳國賓引述 2009 年美國一項共 2,350 名年齡介乎 18-60 歲的健康人士參與的研究，指出部份認知能力，包括記憶、推理等，早在 20-30 歲開始下降。

氧化壓力損腦細胞 長期受壓影響腦部思維反應

氧化壓力(oxidative stress)是導致腦功能(特別是認知能力)下降的原因之一，長期受壓會增加氧化壓力出現。陳國賓解釋，腦部是人體氧化代謝最活躍的器官之一，靜止時氧氣使用率佔全身 20%，但抗氧化能力較其他器官差，因此較容易受到氧化壓力影響。

氧化壓力源自游離基及抗氧化物兩者失衡，當氧化壓力過高，抗氧化劑未能完全清除氧化代謝中產生的游離基，游離基積聚，對細胞造成破壞。同時，氧化壓力亦會導致乙型 - 澱粉樣蛋白(beta-amyloid protein)出現。乙型 - 澱粉樣蛋白是一種具有神經毒性的蛋白質，會增加游離基的產生，進一步傷害腦細胞。

咖啡、能量飲品治標不治本 腦部營養「肌肽」有效保護腦部抗氧化

很多人出現腦部思維反應不暢順時以為是工作太疲累所致，會飲用咖啡、能量飲品等，希望可提神。陳國賓指出咖啡及能量飲品等含咖啡因，但只能刺激中樞神經系統，暫時舒解疲累和恢復警覺，未能真正針對氧化壓力問題。同時，若攝取過量咖啡因，會令情緒更加緊張，甚至引致焦慮和失眠。不少能量飲品含有葡萄糖。葡萄糖雖然是腦部的能源，但亦無助解決氧化壓力問題。要解決氧化壓力問題，應攝取足夠具抗氧化功能的腦部營養，保護腦細胞免受游離基的侵害，預防腦功能(特別是認知能力)下降。

腦部的抗氧化劑包括一種名為肌肽(Carnosine)的物質，屬於蛋白肽(peptide)的一種，是由兩種胺基酸(丙胺酸 alanine 及組胺酸 histidine)組成的雙肽分子。肌肽透過兩大功能保護腦細胞，包括：1) 清除游離基並抑制游離基對腦細胞造成傷害；2) 減少乙型 - 澱粉樣蛋白積聚，從而減少對腦細胞的傷害。

抗氧化腦部營養肌肽(Carnosine)，可從富含蛋白質的食物(如雞肉)中攝取，亦可透過經高溫高壓提煉的營養補充劑(如雞精)更有效迅速吸收。陳國賓提醒，如出現腦部思維反應問題，代表可能已出現腦功能(特別是認知能力)下降，有需要時應增加攝取抗氧化腦部營養。

廣告潮人：「無飲酒，飲水都會斷片」

30 出頭從事廣告業的 Matthew，平日工作時間長達 10-12 小時，若遇上時間比較緊迫的項目，更可能要通宵工作，他憶述：「最高峰曾因要為客戶趕制網頁，連續 54 小時不眠不休工作，未能回家之下，唯有到公司附近的健身室洗澡。」除此之外，他亦曾試過連續上班 32 日而沒有休假。

Matthew 表示自己工作忙，長時間工作下也會出現「腦轉數減慢」、「精神未能集中」等情況，他指：「工作忙時，未有飲酒，飲水都會『斷片』！」這種情況平均每週會出現 1-2 次，他會離開一下工作崗位，喝口水，讓自己休息一下。只有睡眠不足時，才會喝咖啡提神，但他坦言其實沒有十分顯著的幫助，而且未能提升「腦力」。他認為 50 歲才需要注意腦部健康，對自己來說尚有一段距離，做身體檢查時，一定會檢查心臟，從未想過要檢查腦部，亦從不知原來腦部也需要特別營養，笑指最多是跟朋友打打麻將耍樂。他表示，得知自己「腦力」下降，今後會多加留意，有需要時會考慮增加攝取抗氧化腦部營養。