

香港中文大學
醫學院那打素護理學院



ABCD-構建富善長者安居圖寶網 計劃

主題：男士保健

講者：註冊護士 黃美玲姑娘

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine

The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院

The Nethersole School of Nursing



男士健康現象

香港男士的人均壽命是**78**歲，比女士的**84**歲少六年。

男性死於心臟病、肺癌、肝癌、腸癌、腦中風和自殺的數字都明顯比女性多。男士亦較易患上慢性肝病、肝硬化和慢性氣管阻塞等疾病。本港約有十分之一的男士患有糖尿病，然而大部份人並不察覺或沒有求診。

男士常見疾病概覽

男士在人生的不同階段有不同的健康需要，從小孩至老年，他們的健康都受著不同的因素影響。

男孩階段（0-14歲）

受家庭及社會的影響，男性自小已被灌輸要活得像個男子漢大丈夫，男兒流血不流淚等觀念，可能導致他們不懂得表達感受，否認身體不適的情況，甚至諱疾忌醫。



青少年階段（15-24歲）

一般人在這個階段都很健康，但因事事好奇，喜歡嘗試新事物，尤其男性更傾向參與高危活動，部份人或受朋輩影響，嘗試吸煙、飲酒、性行為、甚至是毒品。

若把這些不良習慣帶到成年階段，不但有損身體健康，嚴重更可損害其社交及精神健康。



成年階段（25-64歲）

在這個階段，不健康的生活習慣及工作壓力是影響健康的主要因素。男士吸煙、酗酒、病態賭博、濫藥的數字，遠遠高於女性。飲食方面，男士也較不健康，如蔬果不足、選擇高脂肪的食物等，完全缺乏運動及肥胖的男士也佔了三成。

以上不良的生活習慣使男士死於癌病和心血管疾病的數字明顯高於女性，也是損害男士健康的重要因。



男性常見疾病：

- 癌症：肺癌、肝癌、胃癌、結腸癌、鼻咽癌、前列腺癌、睪丸癌
- 血壓高，心臟病，中風
- 糖尿病
- 性病，愛滋病
- 前列腺肥大
- 腎石
- 小腸氣
- 痔瘡
- 陽萎

健康檢查

健康檢查可以幫助及早發現疾病、了解身體功能或異常狀況，以便時作出跟進，發揮預防的作用。



基本檢查項目

- 個人生活習慣及病歷分析
- 疾病危機評估問卷
- 長者記憶力測試、長者抑鬱量表、長者跌倒危機評估
- 醫生臨床檢查及評估
- 血壓、體重、身體脂肪百分比
- 全血計數
- 血糖 (空腹)
- 總膽固醇
- 血脂分析
 - 三酸甘油脂
 - 高密度膽固醇
 - 低密度膽固醇
- 腎功能 (肌酸酐)
- 肝功能 (谷丙轉氨酶)
- 尿酸
- 大便隱血測試 (兩個樣本)
- 靜態心電圖
- 胸肺x光

溫馨提示 之 健康有法

- 1. 每年作全身檢查一次



溫馨提示 之 健康有法

- 2. 注意營養均衡和遵守「三低一高」
三低，是指低脂、低糖、低鹽；
一高，即是高纖維。
- 此外戒煙，少喝酒。



溫馨提示 之 健康有法

- **3.** 每星期至少進行三次維持三十分鐘以上的帶氧運動



祝君健康，謝謝！

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

參考資料

- 衛生處男士健康單張（2017年版）
- 聯合那打素社康服務 - 男士保健計劃