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 那打素護理學院 The Chinese University of Hong Kong

The Nethersole School of Nursing



男士健康現象

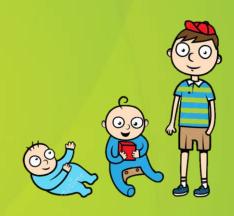
香港男士的人均壽命是78歲,比女士的84歲少六年。 男性死於心臟病、肺癌、肝癌、腸癌、腦中風和自殺的數字都明顯比女性多。男士亦較易患上慢性肝病、肝硬化和慢性氣管阻塞等疾病。本港約有十分之一的男士患有糖尿病,然而大部份人並不察覺或沒有求診。

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。



香港中文大學醫學院 **Faculty of Medicine**The Chinese University of Hong Kong

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、身體脂肪百份比
- 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!

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