

男兒當自強

注意中年健康



傳統以來，男性在社會上都扮演著強者的角色，但近年家計會一項男性健康調查顯示，男性的健康水平偏低：50%男性工作時間過長，超過40%體重屬過重，近40%更不愛做運動，85%過去一年從沒做身體檢查。

近年中年男性因疾病而導致的死亡率遠較女性高，與公眾忽視男性健康有莫大關係。注意健康其實不分性別，男士步入中年，應保持年年驗身的習慣，注意生活細節，自然活得健康又長壽。

□利百加

香

港男子老化健康研究會主席葉維晉醫生表示，近年中年男性因疾病而導致的死亡率較女性為高，平均壽命較女性為短，其中主要原因與男性健康問題未受到應有關注有關。

據衛生署的統計數字顯示，本港男性平均壽命為77歲，女性為82.2歲，男性壽命較女性短5年。此外，在可預防的疾病中，如癌症、心臟病，男性的患病率也遙遙領先。

男性健康意識低

「香港成年男性因疾病致死的原因主要是癌症、心臟病、中風及呼吸系統疾病。以癌症為例，中年（45至64歲）男女因癌症死亡的比率是1.9：1；男性較女性差不多高1倍。而心臟病男女的死亡比率是2.5：1，男性較女性高2倍以上。男性患癌症及心臟病數字較高，主要與男性較多吸煙及飲酒有關。除了這些榜首疾病外，男性患乙型肝炎、肺癆、性病也較女性高，故有注意健康的必要。」葉醫生謂。

近年家計會一項男性健康調查顯示，受訪的1,506名26至70歲男性中，50.4%男性工作時間過度，逾40%體型屬過重或肥胖，而且普遍缺乏運動，健康狀況實在令人關注。

常見疾病黑名單

1. 癌症：男性常見的癌症包括肺癌、結腸癌、直

腸癌、肝癌等。很多癌症如果越早發現治療機會越高。此外不吸煙、節制飲食均有助預防。

- 心臟病：**過去20年間因心臟病致死的人數躍升兩倍。在各類心臟病中，以冠心病最為普遍，佔60%的冠心病是無病徵，屬於猝死個案。而男女因心臟病致死比率為2.5:1。
- 中風：**主要由吸煙、高血壓、高膽固醇所致。由於腦部血管阻塞或爆裂，腦部組織不能得到養料及氧氣，使神經細胞壞死，令身體半身不遂、言語不清。
- 前列腺增生：**據醫學統計，65歲以上男士佔40%有前列腺增生徵狀，情況非常普遍。病徵有小便頻密、排尿困難、尿道閉塞，嚴重者甚至影響腎功能。治療方法為服藥及做手術。
- 性功能障礙：**最常見是陽萎（佔53%），約 $\frac{1}{10}$ 的中年男性有這問題。年紀越大，發病機會越高，80%陽萎因為血管硬化、血壓高、心臟病等，其餘20%為心理因素如壓力、長期抑鬱等。

威脅健康因素

葉醫生謂影響男性健康的因素很多，如生理、心理及社會等因素也有關係。

- 男女大不同**
女性先天受女性荷爾蒙保護，故在停經前患心臟病的機會較低，相反男性沒有這種特質，加上飲食不均衡、缺少運動，令患心血管病的機會提高。
- 多吸煙飲酒**
吸煙、飲酒為癌症及心臟病

男性也有更年期？

很多人以為只有女性才有更年期，其實男性在40歲後男性荷爾蒙開始減少，50歲後便進入更年期。主要特徵有腹部出現脂肪、性功能下降、疲倦、毛髮生長慢、善忘、情緒易波動等。男性荷爾蒙過低，有需要時要服藥補充，但可能會增加患前列腺癌的機遇，也會加劇心臟負荷，故須在醫生指示下服用。

年年驗身更放心

男性沒有女性荷爾蒙保護，較早出現心血管毛病，故應定期檢查心臟、膽固醇、三酸甘油脂含量。此外，每年進行一次全面性健康檢查，預防勝於治療。

家計會【男性保健服務】

男性健康檢查項目包括：

- 男性健康檢查：**如血壓、甲狀腺、尿糖、尿蛋白化驗等。
- 性病普查：**愛滋病、淋病化驗
- 前列腺化驗**
- 尿流速測試**
- 血液化驗**
- 性與生殖健康輔導服務**

查詢電話：2711 9656（灣仔） 2192 0202（馬頭涌）
網址：www.famplan.org.hk

的元兇，男士工作應酬少不免吸煙飲酒，以每100名15歲以上男性為例，便有22名是吸煙者；100名女性則只有3.5名是吸煙者。近年年輕男士猝死數字有上升趨勢，與吸煙飲酒有莫大關係。

- 飲食不均衡**
香港飲食習慣非常西化，肉多菜少，加上男士在飲食衛生及健康方面不講究，大大提高患腸癌、前列腺癌及心臟病的機會。
- 健康意識低**
患病時男性大都抱着有病才醫的被動心態。家計會的調查顯示，只有25%過去一年曾進行身體檢查，反映本港男性健康意識偏低。
- 工作過度運動少**
在經濟不景的大氣候下，男

士面對減薪及裁員，為保飯碗都需要加班工作。長時間缺乏休息，及處於沉重工作壓力下，容易情緒不穩定，影響身心健康。

戒煙運動為首務

要令男性更健康，最重要是加強男性的健康意識，注意生活習慣，並定期進行身體檢查。

- 戒煙戒酒：**預防癌症、心臟病最徹底方法是戒煙戒酒。
- 均衡飲食：**三餐應菜多肉少，少吃高脂肪或太甜食物，避免吸收過量脂肪。
- 定時做運動：**作息定時，保持適當休息及心境平和。每星期要做適量運動，消耗多餘脂肪。

鳴謝：香港男子老化健康研究會主席 葉維晉醫生