

# 男性健康

**關注自己的健康**是保持健康的重要因素。與女性相比，男性更容易：

- 吸煙與飲酒
- 作出不健康或危險的選擇
- 延遲進行定期檢查與醫療護理

## 您可以控制並改善自己的健康。

以下為一些男性身體健康的重要步驟：

### 吃得營養與保持活力。

健康飲食與定期運動可幫助您減肥、降低膽固醇和血壓並預防糖尿病。



### 進行適合自己的篩檢試驗。

這些試驗可檢查可能沒有症狀的常見健康問題。以下重要的試驗：

- **大腸直腸癌**，如果您超過 50 歲
- **高血壓**，每 2 年一次
- **高膽固醇**，每 5 年一次
- **憂鬱症**
  - 大多數男性有時會感到緊張、焦慮或沮喪。
  - 如果這些感覺持續超過 2 週，請與您的醫療提供者討論。憂鬱症非常常見，也是可以治癒的。



## 適度飲酒

- 對於男性，這意味著每天飲酒不得超過 2 杯
- 過量飲酒可增加許多健康問題的風險，包括：
  - 一些癌症
  - 高血壓
  - 心臟病
  - 硬化（肝臟疾病）
  - 肝炎

## 戒煙或絕不開始抽煙！

- 抽煙增加了心臟病、血管病、肺病、癌症和中風的死亡風險。
- 準備戒煙？請與您的醫療提供者討論或致電 **1 (800) NO-BUTTS (662-8887)**，獲取資源和電話支援。

建議所有年齡超過 50 歲的男性進行前列腺癌篩檢。新的研究表明前列腺癌篩檢可能並非所有男性的最佳選擇，因此請詢問醫療提供者適合您的檢查。

資料來源：

「男性：對自己的健康負責」  
("Men: Taking Charge of Your Health")  
US Dept. of Health and Human Services  
[www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

「勃起功能障礙」("Erectile Dysfunction")  
Patient Education Institute, National Library of Medicine  
[www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov)

如需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)