

健康檢查 小知識



血壓

血壓是心臟收縮時將血液泵入動脈所加諸血管壁的壓力。心臟收縮時的壓力叫收縮壓(上壓)，心臟舒張時的壓力叫舒張壓(下壓)。人體的血壓並不固定，它會隨著不同的活動量或情緒的轉變而略為升降。如睡眠時血壓通常較低，心情緊張時血壓便會上升。要知道血壓是否正常，可利用血壓計量度血壓。

血壓指標

上壓低於
下壓低於

120
80

正常血壓

上壓
下壓

120-130
80-89

前期高血壓

上壓
下壓

140以上
90以上

高血壓



量血壓時

應注意的事項



- 1 應先休息**靜坐至少五分鐘**後才量度，量血
壓時**不應說話或交叉雙腿**。
- 2 應確保**手與心臟在同一水平**，並且將手心
向上，放鬆不要施力。
- 3 因為人體血壓整天都在變化，所以應選擇在
每天同一時間測量血壓。若經多次量度血
壓後讀數仍偏高，應及早求診。

健康檢查 小知識

心率

心率是指心臟跳動的頻率，心臟每分鐘跳動的次數。正常人平靜時的心率為每分鐘60至100次。心率會受到許多因素的影響而改變，例如運動時心跳會加快，心肺功能較好的運動員會比正常人的心跳慢。另外緊張、疼痛、發燒、藥物及心臟本身的問題，均可能使心率有所改變。



每次我坐過山車，噃心都會跳得很厲害，這樣有危險嗎？



刺激或緊張時都會出現心率上升情況，只要不是持續就沒有問題！

血含氧量

血含氧量就是人體血紅蛋白的帶氧情況。可利用血氧測量機來量度。

檢測結果判斷

血氧正常值為

95-100%

若血氧飽和度低於 90%，
表示低血氧病，患者通常
會皮膚發紫。



如果你檢測的數值不符合指標，請於不同時間再檢測2-3次。如果數值依然不符合標準值，建議向醫生查詢。

可能影響測量準確度的因素



- 1 量度時肢體不停震動
- 2 皮膚過度角化
- 3 感應器使用方法錯誤

健康檢查 小知識

BMI是一項有關身體及體重的指數，是國際公認衡量一般成年人肥胖程度的客觀指標。

體重指標(BMI)
體脂測試及
腰圍測試

BMI計算方法

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(米)} \div \text{身高(米)}$$

分類	BMI	患上嚴重疾病風險
過輕	<18.5	低 (過輕對健康有其他影響)
正常	18.5-22.9	普通
過重	邊緣	增加
	肥胖 (中度)	中度
	肥胖 (嚴重)	高度



身體脂肪率是指人體內的脂肪量在體重中所佔的百分比。如脂肪比率佔體重的比率過份增多，便是肥胖。身體脂肪率可以用體脂機測量。



身體脂肪率結果判斷

脂肪率	低	標準	偏高	高
男性	10%以下	11-20%	21-25%	26%以上
女性	20%以下	20-30%	31-35%	36%以上

腰圍測試可瞭解自己有沒有中央肥胖的問題。若腹部積聚過多脂肪，與整體脂肪過多的致病風險同樣高。

腰圍量度位置

*最後一條肋骨與髂骨頂部的中間
(肚臍位) 水平線為準



中央肥胖腰圍指標

性別	腰圍(厘米)
男性	90或以上
女性	80或以上

健康飲食餐盤



健康的油

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食，限制黃油、椰子油、豬油和棕櫚油。避免反式脂肪酸。



蔬菜

蔬菜越多（品種越多）越好。馬鈴薯不算。



水果

多吃各種顏色的水果。

水

飲水、茶或咖啡（加少量或不加糖），限制牛奶/乳製品（每天1-2分）和果汁（每天1小杯）。避免含糖飲料。

全穀類

吃各種全穀類（例如糙米、大麥和全麥麵包），限制細糧（例如白米飯、白麵包和大部份麵條）。



健康的蛋白質

選擇魚肉、家禽肉、堅果、豆腐和豆類；限制紅肉（牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉）和奶酪；避免醃豬肉、火腿、香腸和其他加工製品。



經常活動



得舒飲食



選擇全穀根莖類



天天5+5蔬果



選擇低脂乳

紅肉改白肉

吃堅果，用好油



小秘訣

高鉀 -----> 預防腦中風

高鎂 -----> 預防糖尿病

高鈣 -----> 預防骨質疏鬆

高膳食纖維 -----> 預防大腸直腸癌

降低飽和脂肪酸和膽固醇 -----> 預防冠狀動脈心臟病

健康 小貼士

常見的運動
種類及益處

類別	性質	益處
帶氧運動	任何富韻律性，其運動強度在中度或中上程度的運動，例如：游泳、踏單車、跳舞、跳繩或一些球類運動等。	增強心肺耐力和免疫能力，改善高血壓、降低血脂、預防及控制糖尿病、預防心血管病，減輕體重。
肌肉重量訓練	包括任何使用啞鈴、槓鈴或器械來提供身體額外之重量負荷的運動。	主要目的是增強肌力或肌耐力，使力氣增加、肌肉結實及修飾身材。
柔軟度/ 伸展運動	即俗稱「拉筋」運動，通常與關節運動一起作熱身運動。	能伸展筋骨，減輕腰酸背痛及作為骨骼肌肉的保健。此外，也可作為各種主要運動前的熱身，以減低運動創傷。

長者運動時須注意的事項

- 1 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；
- 2 穿著合適的運動衣服及運動鞋；
- 3 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
- 4 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
- 5 保持呼吸暢順，留意身體變化，如感不適應立即停止。





長者體適能 檢測項目

以下體適能檢測項目建議由體適能教練或認可人士指導下進行。

測試目的

- 評估及了解長者的體適能狀況
- 按照評估結果提供更具針對性的訓練
- 提升長者在體適能相關項目的水平

類別	項目
下肢的肌耐力	30秒坐立測試
上肢的肌耐力	二頭肌手臂屈舉
心肺耐力	兩分鐘抬膝測試
下肢的柔軟度	椅子坐姿體前彎
上肢的柔軟度	抓背測試
敏捷性 和平衡力	2.44公尺椅子 坐起繞物走測試



男士標準

項目/年齡	60-64	65-69	70-74
30秒坐立測試(下)	14 - 19	12 - 18	12 - 17
二頭肌手臂屈舉(下)	16 - 22	15 - 21	14 - 21
兩分鐘抬膝測試(下)	87 - 115	86 - 116	80 - 110
椅子坐姿體前彎(吋+/-)	-2.5 - +4.0	-3.0 - +3.0	-3.5 - +2.5
抓背測試(吋+/-)	-6.5 - +0.0	-7.5 - -1.0	-8.0 - -1.0
2. 44公尺椅子 坐起繞物走測試(秒)	5.6 - 3.8	5.7 - 4.3	6.0 - 4.2



項目/年齡	60-64	65-69
30秒坐立測試(下)	12-17	11-16
二頭肌手臂屈舉(下)	13-19	12-18
兩分鐘抬膝測試(下)	75-107	73-107
椅子坐姿體前彎(吋+/-)	-0.5 - +5.0	-0.5- +4.5
抓背測試(吋+/-)	-3.0 - +1.5	-3.5 - +1.5
2. 44公尺椅子 坐起繞物走測試(秒)	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8



75-79	80-84	85-89	90-94
11 - 17	10 - 15	8 - 14	7 - 12
13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
-4.0 - +2.0	-5.5 - +1.5	-5.5 - +0.5	-6.5 - -0.5
-9.0 - -2.0	-9.5 - -1.0	-10.0 - -3.0	-10.5 - -4.0
7.2 - 4.6	7.6 - 5.2	8.9 - 5.3	10.0 - 6.2

女士標準

70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
68-101	68-100	60-91	55-85	44-72
-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0
-4.0 - +1.0	-5.0 - +0.5	-5.5 - +0.0	-7.0 - -1.0	-8.0 - -1.0
7.1 - 4.9	7.4 - 5.2	8.7 - 5.7	9.6 - 6.2	11.5 - 7.3

健康 小貼士

長者足部

常見問題

我們的雙足包括腳眼(足踝)、腳、腳掌及腳趾部份。足部問題的成因很多，局部的如皮膚感染和不合適的鞋襪；另外，如糖尿病併發的周邊血管毛病、遺傳性的變形足等，都是重要的因素。長者常見足部問題有繭、雞眼、陷甲、扁平足、大拇指外翻、潰瘍、腳癬(香港腳)、甲癬(灰甲)等。



預防足患



- 1 每天洗澡及以40度溫水泡腳10-15分鐘，然後抹乾，趾縫間必須保持乾爽。
- 2 皮膚乾燥，可使用潤膚霜，但不要塗抹趾縫間。
- 3 定期修剪趾甲，趾甲不應過長或太貼近甲床，修剪時應平剪留邊，若趾甲角太尖，可將甲角銼滑。
- 4 少活動者應每天做足部運動，以保持良好的血液循環。
- 5 無論室內或室外，不應赤腳走路。
- 6 不應用未經醫生處方的藥物塗抹任何足患。



經常檢查雙足

- 1 觀察皮膚顏色是否正常，有沒有紅腫、乾燥現象和裂縫。
- 2 檢查有沒有水泡、損傷或嵌甲(腳甲入肉)。
- 3 皮膚有沒有痕癢、麻痺、痛楚、冰冷或灼熱感覺。
- 4 足部有沒有變形、關節疼痛。

若有以上情況便應找出原因，及早治理。



選擇合適的鞋襪

2 鞋頭質料宜軟、宜圓、宜寬，能讓所有腳趾平放和略為活動；但不宜過寬，因會增加皮膚的磨擦而生厚繭。

3 鞋的兩側質料要堅挺，以承托足部而不易翻側扭傷；



1 襪以棉質、透氣、吸汗為宜，襪子要經常清洗以確保衛生。

4 鞋碼適中，鞋內留一橫指的空間

5 鞋底後跟應比腳掌部分高半寸至一寸；鞋底不應太軟；鞋內最好有薄鞋墊，能將體重平均分配。

健康 小貼士

跌倒

是長者常見家居意外

跌倒是長者最常遇到的家居意外。根據2012年衛生署長者健康中心的統計，在三萬八千多位的65歲以上的社區長者中，10.5%曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，更有9.7%因而骨折。（註1）

長者跌倒的危險因素

視力不佳

平衡能力減弱：如缺乏運動、柏金遜症、認知障礙症等

下肢問題：如膝關節退化、曾經中風等

頭暈昏厥：如心律異常、突然轉變姿勢等

藥物影響：如利尿劑、降血糖藥、安眠藥等

不安全的環境：如地面濕滑、光線不足、衣履不當、地上有障礙物、傢俱不當等

小便失禁



十大家居 跌倒陷阱

家居陷阱

改善建議



1 地板濕滑



盡快抹乾濕滑地方

2 廁所沒有輔助裝置協助起身



安裝穩固扶手

3 門檻加高易仆倒



修改門檻

4 座椅或傢俱太高或太矮



改用高度適中的座椅或傢俱

5 光線昏暗



更換較光燈泡

6 使用舊衣物作地布易跣腳



選擇適當防滑地氈

7 地氈霉爛易反起絆倒



留意地氈保持平躺及定期保養

8 家居多雜物阻塞通道



保持整潔減少雜物

9 地板或地磚破爛



盡快修補破爛地方

10 站立摺椅或有轆椅取物



勿把物件置於高處或找人協助