

# 与 Scotty Morrison 一起参与 Man WoF

Man WoF 是由AA 健康保险 (AA Health Insurance) 发起, 与男性健康周 (Men's Health Week) 以及新西兰播音员、毛利语大使 Scotty Morrison 共同合作的项目。在男性健康周, AA健康保险向广大男性朋友们提供一张身体和精神层面的“自查清单”如下。AA健康保险也呼吁大家一起来讨论男性健康, 关注男性健康并且爱护身边的男性。

检查机构



名字 Scotty 姓氏 Morrison 注册号 MHW101  
 出生年份 1970 行车里程 51,000 会员号 1319062022

**A 4301518**

## 糖尿病

评估糖尿病风险最有效的方式是通过专业健康查体。一些自查的方法也可以降低风险。

- 自查:
- 体重
  - 锻炼和饮食
  - 吸烟

实际上 毛利人患上2型糖尿病是非毛利人的三倍。而且他们更容易出现并发症\*。



## 心理健康

最近这些年, 男性同胞们越来越敞开心扉, 开始谈论和理解心理健康问题。

- 自查:
- 抑郁症
  - 焦虑症
  - 自杀预防

实际上 八分之一的新西兰男性一生中会经历严重的抑郁症。



## 心脏病和中风

心血管疾病是引发死亡的主要原因, 其次是中风。

- 自查:
- 冠状动脉疾病 (CAD)
  - 风险因素
  - 有何体征
  - 接受检查

实际上 心脏病占新西兰每年死亡人数的三分之一。



## 黑素瘤

新西兰是全球黑素瘤死亡率最高的国家。这一形势较为严峻。

- 自查:
- 涂抹防晒霜, 使用物理防晒如长袖衣物等。
  - 警惕皮肤出现的变化。

实际上 每天都有有一名新西兰人死于黑素瘤。其中近60% 是男性。



## 血压

高血压会导致中风、心脏病、心力衰竭和肾衰竭。

- 自查:
- 每年至少通过专业医疗中心检查一次血压。
  - 调整生活方式。

实际上 当血管内压力过大时, 就会出现高血压。就像轮胎内有太多的空气!

## 前列腺

前列腺癌是新西兰男性中最常见的癌症。

- 讨论事项:
- 在病情严重恶化之前, 前列腺癌为何不会产生任何症状?
  - 如何着手进行检测。

实际上 每年有超过 4000 名男性被确诊为前列腺癌, 700 多人死于该疾病。



## 预防保健

轻松管理健康。

- 自查:
- 积极关注个人健康状况。
  - 采取预防措施, 降低重大健康风险
  - 从小的保健项目做起, 勿以善小而不为。

实际上 新西兰平均每天有 40 例新的糖尿病确诊病例。



## 睾丸癌

您的睾丸状态如何?

- 自查:
- 检查自己的身体, 如果发现任何肿块或不确定的变化请立即就医。
  - 如果及早诊断, 睾丸癌的治愈率是所有癌症中最高的。

实际上 睾丸癌是15至35岁男性群体最常见的癌症。

## 我是否需要看医生?

是不是很久没有约看过家庭医生了? 不要犹豫, 现在就去吧。

- 自查:
- 立即预约医生。
  - 每年做一次检查——就像对您的爱车一样!

实际上 看医生的费用和车辆的 WOF 费用差不多!

## 运动

如果身材走样, 如何开始锻炼?

- 讨论事项:
- 明确持续的运动动力。
  - 规划好时间和运动资源。
  - 了解饮食结构对运动的帮助。

## 参加男性健康周

欢迎参与调查, 获得您的健康得分。

您的得分是多少?

\*资料来源 - (卫生部 2014a)。糖尿病优质护理标准工具包。惠灵顿: 卫生部。

以上所有事实均摘自男性健康周 (Men's Health Week) 官网。

**A 4301518**

(P) (F) = 通过  
 (P) (F) = 未通过  
~~(P)~~ ~~(F)~~ = 不适用