



媒體報導

日期：2014年11月13日(星期四)
資料來源：DBC 數碼電台 – 新聞台 – 新聞速報 – 港聞
標題：調查指退休人士健康指標不理想
參考網址：[請按此](#)
Youtube: [請按此](#)

2014-11-17 (一) 11:0

主頁 | 旗艦台 | **新聞台** | 財經台 | 校園台 | 5

調查指退休人士健康指標不理想

列印 | A A A

港聞 2014-11-13

▶ 00:00

有調查發現近七成退休人士健康指標不理想，但九成半受訪者不了解自己的健康狀況。調查機構呼籲退休人士定期檢查身體，避免引致長期病患。

基督教家庭服務中心轄下的真光苑長者地區中心今年8月至10月期間以問卷形式訪問272個50歲以上的退休人士，了解他們認為自己的五項健康指數是否正常，包括血壓、血糖、身高體重指數，即是BMI，脂肪比例及膽固醇。再由註冊護士替受訪者做健康檢查。



調查發現近七成的受訪者最少有兩項健康指標未如理想，當中以BMI、脂肪比例及血壓超標最多。但九成半的受訪者不清楚自己的健康狀況。調查又發現超過兩成受訪者的健康指數不理想，但沒有任何跟進。其中69歲的張玉美表示需要照顧患有認知障礙症的丈夫，壓力很大，一直無時間檢查身體不知道自己健康指數超標。

註冊營養師李應文指健康指數如果長期超標有機會引致長期病患。李應文呼籲退休人士定期檢查身體，有問題應及早求醫，亦要保持均衡飲食、定時作息及每星期進行一個半小時或以上的帶氧運動。



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20141117



有調查發現近七成退休人士健康指標不理想，但九成半受訪者不了解自己的健康狀況。調查機構呼籲退休人士定期檢查身體，避免引致長期病患。

基督教家庭服務中心轄下的真光苑長者地區中心今年8月至10月期間以問卷形式訪問272個50歲以上的退休人士，了解他們認為自己的五項健康指數是否正常，包括血壓、血糖、身高體重指數，即是BMI，脂肪比例及膽固醇。再由註冊護士替受訪者做健康檢查。

調查發現近七成的受訪者最少有兩項健康指標未如理想，當中以BMI、脂肪比例及血壓超標最多。但九成半的受訪者不清楚自己的健康狀況。調查又發現超過兩成受訪者的健康指數不理想，但沒有任何跟進。其中69歲的張玉美表示需要照顧患有認知障礙症的丈夫，壓力很大，一直無時間檢查身體不知道自己健康指數超標。

註冊營養師李應文指健康指數如果長期超標有機會引致長期病患。李應文呼籲退休人士定期檢查身體，有問題應及早求醫，亦要保持均衡飲食、定時作息及每星期進行一個半小時或以上的帶氧運動。

- 完 -