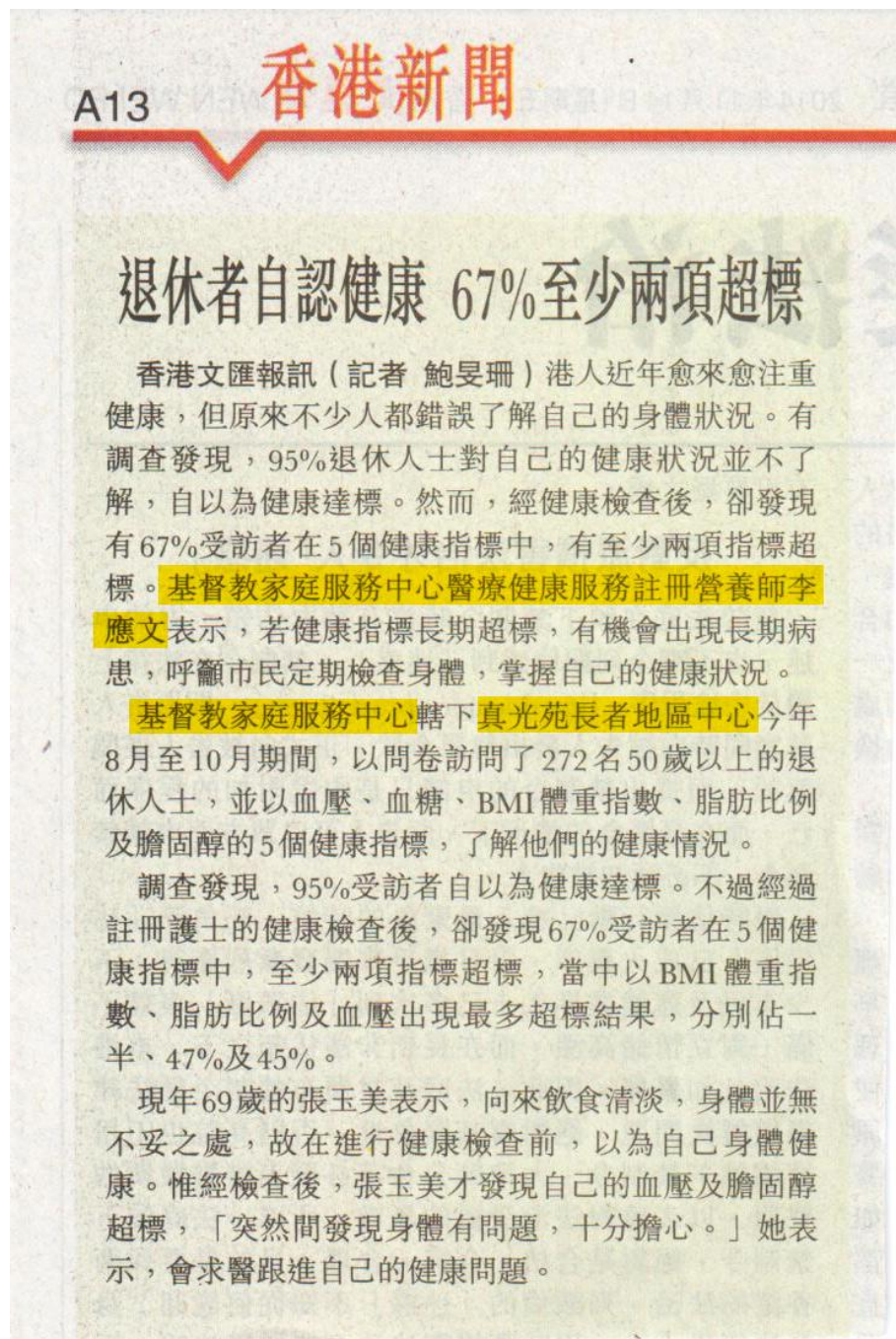




媒體報導

日期：2014年11月14日(星期五)
資料來源：文匯報 – 港聞 – A13
標題：退休者自認健康 67%至少兩項超標
參考網址：[請按此](#)





港人近年愈來愈注重健康，但原來不少人都錯誤了解自己的身體狀況。有調查發現，95%退休人士對自己的健康狀況並不了解，自以為健康達標。然而，經健康檢查後，卻發現有67%受訪者在5個健康指標中，有至少兩項指標超標。**基督教家庭服務中心醫療健康服務註冊營養師李應文**表示，若健康指標長期超標，有機會出現長期病患，呼籲市民定期檢查身體，掌握自己的健康狀況。

基督教家庭服務中心轄下**真光苑長者地區中心**今年8月至10月期間，以問卷訪問了272名50歲以上的退休人士，並以血壓、血糖、BMI體重指數、脂肪比例及膽固醇的5個健康指標，了解他們的健康情況。

調查發現，95%受訪者自以為健康達標。不過經過註冊護士的健康檢查後，卻發現67%受訪者在5個健康指標中，至少兩項指標超標，當中以BMI體重指數、脂肪比例及血壓出現最多超標結果，分別佔一半、47%及45%。

現年69歲的張玉美表示，向來飲食清淡，身體並無不妥之處，故在進行健康檢查前，以為自己身體健康。惟經檢查後，張玉美才發現自己的血壓及膽固醇超標，「突然間發現身體有問題，十分擔心。」她表示，會求醫跟進自己的健康問題。

- 完 -