

## 中年男性健康「漫談」

◎台北長庚一般內科暨高齡醫學科主治醫師 陳英仁

「中年」一詞的定義為何？世界衛生組織（WHO）定義大於 65 歲的人是老人，那中年是否可定義為 45 歲至 65 歲呢？若依此定義，台灣目前的中年男性約有 320 萬人，約佔總人口數的八分之一；在快速老年化的台灣社會中，「中年」男性不僅扮演「中間」、「中堅」和「中煎」的角色，而且背負經濟層面中的基石，其角色相當複雜。

中年男性面臨的問題有哪些呢？本文將依「修身」、「齊家」兩面向來討論。

### 修身的面向

如同韓愈於祭十二郎文中提到「吾年四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖」，中年人除了必須接受自然老化的生理現象之外，也要開始面對各種可能纏身的急、慢性疾病，因此，如果忘記「養生」、「保健」或「治療」，每日除了工作還是工作，做好在各種不同工作場所中面對長官壓力、同僚間的競爭，失眠、壓力、胸悶等問題也就會接踵而至。

依行政院衛生署 2011 年中年男性十大死因統計（如附表），可以看出慢性

疾病是真正戕害中年男性的殺手。

中年男性如何面對這些慢性病呢？在生理層面，除了老化過程難以停止外，各種慢性病的預防及治療是中年男性必須謹記在心的，如急性心肌梗塞、高血壓、糖尿病、惡性腫瘤…等罹病率的快速增加，突顯出中年男性對於這些慢性病的掉以輕心；而多重慢性病交織成的複雜狀態，更讓很多中年男性感到不知所措，若是再加上對疾病的認知不足和道聽塗說，沒有正向處理病情，治療的先機往往會有所延誤。

在心理層面，外在環境的壓力或內生因素下所產生的「憂慮」、「焦慮」會讓中年男性不快樂，低下的情緒足以讓中年人的進步驅動力下降。此現象可以由以下兩點來窺知一二，(1)睡眠狀態：良好的睡眠品質可以表現良好的日常情緒和身心狀態，但許多男性進入中年後都出現失眠的困擾。(2)胃腸症狀：常見為便秘或拉肚子交織症狀，視為腸躁原因之一，也代表壓力的表徵。

「中年男性」的修身保健，必須養成定期健康檢查和良好的運動習慣如每週 333 定律，若能再加上心理的衛生，如宗教信仰、品茶、音樂、書畫…等，



## 2011 年國人主要死因統計

順位	合計				男性			
	死亡原因	死亡人數	每十萬人口標準化死亡率	死亡百分比%	死亡原因	死亡人數	每十萬人口標準化死亡率	死亡百分比%
	所有死亡原因	152,030	462.4	100.0	所有死亡原因	93,155	590.6	100.0
1	惡性腫瘤	42,559	132.2	28.0	惡性腫瘤	27,045	173.7	29.0
2	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	16,513	47.9	10.9	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	9,905	60.7	10.6
3	腦血管疾病	10,823	31.3	7.1	腦血管疾病	6,395	39.1	6.9
4	糖尿病	9,081	26.9	6.0	肺炎	5,669	32.5	6.1
5	肺炎	9,047	24.8	6.0	事故傷害	4,875	35.5	5.2
6	事故傷害	6,726	24.1	4.4	糖尿病	4,484	28.1	4.8
7	慢性下呼吸道疾病	5,984	16.2	3.9	慢性下呼吸道疾病	4,406	24.8	4.7
8	慢性肝病及肝硬化	5,153	16.5	3.4	慢性肝病及肝硬化	3,728	24.7	4.0
9	高血壓性疾病	4,631	12.9	3.0	高血壓性疾病	2,448	14.5	2.6
10	腎炎、腎病症候群及腎病變	4,368	12.6	2.9	蓄意自我傷害（自殺）	2,392	16.9	2.6
	其他	5,494	88.9	16.7	其他	3,894	127.3	16.9

附註：45-64 歲年中人口數計 6,177,440 人，男性 3,059,377 人，女性 3,118,063 人。

資料來源：行政院衛生署網站

[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_p01.aspx?class\\_no=25&level\\_no=1&doc\\_no=84788](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&level_no=1&doc_no=84788)

就能營造身、心、靈健康的良好狀態。

### 齊家的面向

家庭方面，長輩們漸漸衰老，可能長期以醫院為伍或凋零，中年人為了照顧長者，自己的生活步調也隨之改變。夫妻方面可能有「三年之癢」或「七年之癢」，一起攜手打拼過來的夫妻，也可能出現「同床異夢」；慢慢成長的子女和父母親產生了不同世代的溝通問題（如染髮、垮褲、夜衝、電玩…等），各種家庭成員帶來的衝擊，使中年男性身心重創，可能感到自我失能、失慌、無助。若再加上男性莫名的自尊，可訴心事的「兄弟」或許只剩「餐酒桌」上

的拜把而已。「中年男性」是社會中的「中流砥柱」，中年男性的健康對國家、社會家庭具有重大意義，但要如何突破多方層次的問題，其實非常困難，如何說？例如家庭問題：家是安全、舒適、創造修養、進步的地方，但往往因為家庭而產生夫妻、父母、兄弟姊妹等彼此間的問題，且又背負傳統觀念中的「男主外女主內」讓「中年男性」面子掛不住，這樣子何「快樂」之有。

最後，遵循師長們教誨之言「解好便，睡好覺」的順暢，即可創造健康、快樂、幸福的「中年」生活。（本文轉載自《醫療品質雜誌》第 5 卷第 4 期陳英仁醫師著）