



# 袋鼠健保 20-49 岁的男性预防清单

V3.0 版本

© 袋鼠健保 (Kangaroo Health Plans) 2016-2019

官方网站 : [www.daishujianbao.com](http://www.daishujianbao.com)

全国客服热线 : 400-885-1515

## 20-49 岁的男性预防清单

### 关注前列腺癌

随着年龄的增长，人体的很多器官都会逐渐衰老萎缩，但男性的前列腺却独树一帜，即使会衰老，也在不断地增生肥大，造成良性前列腺增生症，出现刺激及梗阻症状。严重时会出现尿潴留、尿路感染、尿路结石等并发症，甚至对肾功能带来毁灭性打击，衍变为尿毒症，威胁生命。

前列腺是一个没有痛觉的器官，一旦产生了不适感，往往提示前列腺疾病已经发展到晚期了。每个男性都会发生前列腺疾病，前列腺癌是男性最常见的恶性肿瘤之一。

目前，前列腺癌的高危人群正在逐步扩大，年龄也有偏年轻化的趋势，再也不是典型的“老人病”了。

#### 1、 前列腺癌的高危人群：

- 60 岁以上的老年男性；
- 家庭有亲人患有前列腺癌的人，其患病风险大增（遗传因素）；
- 偏好高脂肪、高热量、高蛋白饮食的人群。

#### 2、 日常生活怎么预防前列腺癌？

- 从饮食的角度来讲，平时多喝水是很有必要的，要注意均衡饮食，减少高蛋白、高脂肪食物的摄入量；
- 早期筛查也非常重要，45 岁以后的男性要定期做体检，进行前列腺癌抗原的筛查。

### 您可能关注的问题：

#### 运动

经常锻炼身体(每天至少 30 分钟)可以降低患冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。40 岁以上： 在开始新的体力活动之前请咨询医生。

#### 营养

了解您的身体质量指数 (BMI)、血压及胆固醇水平，并相应地调整你的饮食。每天摄入水果，蔬菜，豆类和全谷物，并限制脂肪和热量。

推荐钙摄入量：25 岁至 49 岁之间的男性最佳钙摄入量为 800 毫克/天。牛奶、鱼类、黄豆及豆制品、各种坚果都是很好的钙来源。补充维生素 D，对骨骼和肌肉的功能保存很重要。

#### 牙齿健康

每天使用牙线和含氟牙膏（非高氟地区）早晚两次刷牙，养成饭后漱口习惯，定期进行牙科保健检查。

#### 性健康

性传播感染 (STI) / 艾滋病毒感染的预防，应实施安全性行为 (使用避孕套) 或禁欲。

#### 物质滥用

戒烟限酒，不接触毒品，有益身心健康。

## 可能需要接种的疫苗

疫苗名称	接种事项
流感疫苗	成人注射 1 针，每年 9~12 月接种，因病毒变异，需每年接种。
23 价肺炎球菌多糖疫苗	成人可接种，共 1 剂次（之前未接种过 23 价肺炎疫苗或高风险人群）。
HPV 疫苗	世界卫生组织建议：9~13 岁还未有性行为的少女为最佳接种；美国癌症协会 2016 年指南指出接种最佳年龄是 11~12 岁；大多数国家规定 9-45 岁人群都可接种。此疫苗在有性经历前接种效果最好；有性经历的人接种后的预防效果会降低，但不代表没用；女性接种可有效预防宫颈癌，男性也可接种，用于预防阴茎癌、生殖器官湿疣等疾病。通常分三次注射，即开始的第 1 次，第 2 个月第 2 次，6 个月后第 3 次接种。
水痘疫苗	没有免疫证据的成年人（没得过水痘，或没有接种过水痘疫苗的都属于水痘的易感人群）都应该接受两剂次接种，可预防成人带状疱疹。
狂犬疫苗	被犬类动物咬伤或抓伤者按 0、3、7、14、28（或 30）天程序接种，越早接种越好。
破伤风疫苗	事后预防接种：受伤后越早注射越好，一般不超过 24 小时。美国权威机构推荐健康成年人可每 30 年接种一次。
脑膜炎球菌疫苗	大学生群体、部队服役人员、实验室工作人员以及前往疫区国家旅行者，都可遵照医嘱接种一次或多次。
某些 49 岁之前未接种过的疫苗	由于疾病或其他因素未接种过的疫苗，可以进行补种，如甲肝疫苗、乙肝疫苗等。