



基督教聯合醫務協會  
UNITED CHRISTIAN MEDICAL SERVICE



基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

# 都市快閃查

## URBAN EXPRESS CHECK



## 何謂「都市病」？

香港人生活節奏緊促，上班族普遍面對過長工時及過多工作量。每天工作八小時已是「最低消費」，部份更受加班、輪班、夜班之苦。以上情況都容易誘發「都市病」。「都市病」定義十分廣泛，不只是傳統大眾認知的「三高」生理病，更多的是心理病，包括精神緊張、焦慮、失眠等。

## 都市病「三高」變「五高」

久坐不動、食無節制、睡無定時的生活可能令三高（高血壓、高膽固醇、高血糖）纏身。除了三高，近來醫生更提倡關注「第四、第五高」—包括尿酸高和體重指數過高。醫學界已知肥胖與各種長期病息息相關，不能忽視肥胖對健康的影響。

## 制訂健康計劃

對於忙得連吃飯也要工作的香港人來說，每天要攝取足夠營養並不容易。多肉少菜等不良飲食習慣、煙酒過多及生活壓力大都容易對血管造成損害，影響心臟健康。要向五高「Say No」，均衡飲食、適當運動、充足睡眠相信是不二法門。針對都市人日忙夜忙，忽略自己健康。有見及此，本機構特設「都市快閃查」計劃，協助都市人找出潛在健康風險，制訂個人健康生活計劃，為自己的健康加分。

「都市快閃查」計劃均由註冊西醫負責及撰寫報告，並由註冊護士/保健主任詳細解釋報告及提供個人健康指導。

腰圍、體重指數、身體脂肪百分比 Waist circumference, BMI, Fat Percentage	✓
血壓、脈搏 Blood Pressure and Pulse	✓
血紅蛋白 Hb	✓
紅血球平均體積 MCV	✓
空腹血糖 Fasting Blood Glucose	✓
總膽固醇 Total Cholesterol	✓
高密度膽固醇 HDL	✓
低密度膽固醇 LDL	✓
三酸甘油酯 Triglycerides	✓
尿酸 Uric Acid	✓
醫生撰寫健康報告 Written Health Report by Doctor	✓
醫護人員解釋報告 Report by Health Care Professional	✓
<b>價錢 Price: \$ 600</b>	

## 查詢地址及電話

**賽馬會和樂社區健康中心**  
地址：九龍觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地下  
電話：2344 3444 Whatsapp: 5625 3918

**廣福社區健康中心**  
地址：新界大埔廣福邨廣仁樓地下19號  
電話：2638-3846 Whatsapp: 6226-5342

**基督教聯合那打素佐敦健康中心**  
地址：九龍佐敦道23號新寶廣場13樓(全層)  
電話：2770-8365 2783-7628 Whatsapp: 5628-5198

**賽馬會天水圍社區健康中心**  
地址：新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓1樓103室  
電話：3156-9000 Whatsapp: 6350-2031