

男性為什麼會早死？

臺北醫學大學教授

陳世爵

平均而言，男性的壽命是比女性少五年。多年來的研究發現，男性短命並不是基因遺傳性的特徵，而是與男性的心態——即其強悍的男性氣概有關。因此，男性氣概的文化背景需要從新加以定義：即積極性的男性氣概是要包括照顧自己、家庭以及社區。

男子漢的意識堅強

一般來說，男性有喉嚨痛以及胸痛都要表現“沒事！”因為男性自小即被教導——若膝蓋擦傷、被球打到，都要像個男子漢般，不要喊痛！然而一旦成年後，這種偽裝堅強的態度對他們毫無益處。通常男性除非是極度的疼痛才會去看醫生，而他們不去看醫生是女性的三倍。無疑地，有些低收入又沒有健康保險，會導致男性不去看醫生，但是有些男性是逞強而拒絕看醫生。美國的統計顯示：

- 一生中男性兩人中有一人會得癌症，而女性則為每三人才有一人。
- 典型男性比女性早五年死亡。
- 非洲裔男性比白人女性早十二年死亡。

美國公衛學會會誌（5／2003）研究報導說：在所有的年齡層，美國男性的健康都比女性差，死亡率也比女性高，在十五種重大死亡原因（老人癱呆症除外），男性都超越女性。男性的文化背景之意識心態及信念，使男性遭遇多方面

的健康危險性也都比女性高。

通常男性對微弱的疼痛及症狀都加以忽略，但女性就會去看醫生，同時女性也比男性雙倍地會遵照醫生的指示服藥。男性的特徵似乎是不顯示其弱點或有所感覺的症狀，因為他們可以忍受而加以克服。因此，男性通常比較慢去找醫生幫忙，女性則比較會定期找醫生照顧自己的健康問題。

有一位年五十歲的退役軍人罹患憂鬱症多年，甚至導致婚姻破裂也不肯就醫，直到他的憂鬱症惡化到瀕臨自殺的深淵，才求助於軍醫，並使用抗憂鬱症藥物及諮商而成功地治癒憂鬱症。如今他對男性虔誠的忠告是：“如果您感到憂鬱及沮喪，即刻找醫生協助治療，因為只靠自己是不會完全治癒憂鬱症”。

偽裝的男性

男性在社交上不但不顯示他們的弱點，也常忽視他們的心理健康。當男性面對緊張壓力時就會抑制自我問題，但女性通常會尋求親友及社會上

的協助。假如我們觀察心理健康文獻時，會發現女性罹患沮喪及憂鬱症的頻率高，但男性是濫用酒類及毒品的使用率高。專家認為一般沮喪並沒有很大的區別，只是女性顯出沮喪症狀，男性則顯示濫用毒品及酒精症狀。

冒險性的行業

男性天生就富有冒險性而比女性更常從事危險行為，譬如說男性經常不扣好安全帶即開車，常死於機車碰撞事故或在深水中溺死。男性被雷電打死也比女性高兩倍。事實上，我們的社會行業中，男性從事高危險性工作比女性多。在工作中死亡者男性佔九成。根本的解救方法是改變男性工作周邊的安全性，福利及減少男性工作上的壓力並改善男性工作環境，使他們能更安全及更健康。

對健康的態度

教導年輕男性多關心自己的健康，同時也要都明白家庭的醫療史，例如有人並不知道他的舅舅或叔叔是死於何病？或者父親、母親是否接受過憂鬱症治療。同時也要推廣健康的生活，如維持正常體重，攝取均衡飲食以及經常運動，這些措施都會影響我們的生活品質及壽命。

如何提醒一位成人男性的健康生活，例如家人可勸他做經常例行的體檢（必要時可代預約醫生）或如何積極的面對壓力，與親人或朋友一起作走路的運動，與家人喜悅地享用一頓均衡的飲食…等。

結論

總之，男性文化上的心態及信念，使他們遭受多層次之危險性。換言之，男性固執剛強的心理，使他們不尋求醫療照顧及看護，就會引起寂靜無聲的健康危機！真正的男人應該是要有疾病即要就診求醫。

有關男性健康的網站

The Men's Health Network 為一個醫生、研究者及有關醫療人員之非營利機構。

* 網址：www.menshealthnetwork.org

Healthfinder 是美國聯邦政府為消費者提供健康資訊之網際網路。

* 網址：www.healthfinder.gov or www.4woman.gov/mens/index.cfm

The "Real Men, Real Depression" 美國國立心理健康研究所提供有關資訊。

* 網址：www.nimh.nih.gov

The National Institutes of Health 美國國立衛生研究院提供有關老人的健康資訊，包括男性（也有攝護腺癌的資訊）。

* 網址：www.nihseniorhealth.gov