



CONSTRUCTION
INDUSTRY COUNCIL
建造業議會

建造業工人體檢計劃報告分析

2023年8月

Blood Pressure 血壓

參與人數: 1239

類別	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg	結果
Low blood pressure (Hypotension) 低血壓	低於 90	或	低於60	0%
Normal 標準	90 – 120	及	60 – 80	63%
Prehypertension 高血壓前期	120 – 139	或	80 – 89	22%
Hypertension stage 1 高血壓第一期	140 – 159	或	90 – 99	14%
Hypertension stage 2 高血壓第二期	超過 160	或	超過 100	1%



Pulse 脈搏

參與人數: 1239

類別	收縮壓 mmHg	結果
Normal 標準	60 – 100 bpm	95%
Bradcardia 心跳過慢	<60 bpm	0%
Tachycardia 心跳過快	>100 bpm	5%







健康建議 – 預防高血壓

- 減少攝取鹽分（鈉）：每天應攝取少於2克的鈉
- 均衡飲食：進食足夠的蔬果，適量的五穀類、魚類、果仁等
- 保持體能活躍：一星期應做最少150分鐘中等強度或75分鐘劇烈強度的體能活動
- 維持健康體重及腰圍
- 不吸煙及避免飲用酒精類飲品
- 建立健康的減壓方法
- 確保充足的睡眠及休息



Body Mass Index 身高體重指數

參與人數: 1239

過瘦 Underweight <18	標準 Normal 18 - 22.9	超重 Overweight 23 - 29	癯肥 Obese > 29
			
9.00%	61.00%	21.00%	9.00%

健康建議 – 保持理想體重

- 均衡飲食：避免進食高脂高糖食物和飲料、每天三餐定時，分量適中
- 恆常體能運動：每周累積最少150分鐘的中等強度的帶氧體能活動



Fasting Blood Glucose 空腹血糖

參與人數: 1239

類別	結果
Low 低血糖	5%
Normal 標準	83%
High 高血糖	12%

Low 低血糖	<3.9 mmol/L
Normal 標準	3.9 - 6.0 mmol/L
High 高血糖	>6 mmol/L

健康建議 – 預防糖尿病

- 注意營養均衡：多吃高纖維食物
- 保持適當運動：每周至少3天進行中等或劇烈強度的帶氧體能活動



Total Cholesterol 總膽固醇

參與人數: 1239

類別	結果
Risk lower than normal 風險會比標準更低	50%
Normal 標準	14%
High risk 高風險	36%

參考數值	
Risk lower than normal 風險會比標準更低	<5.2mmol/L
Normal 標準	5.2-6.2 mmol/L
High risk 高風險	>6.2 mmol/L

當中主要分為：

HDL
高密度膽固醇

LDL
低密度膽固醇



HDL 高密度膽固醇

參與人數: 1239

類別	結果
Risk lower than normal 風險會比標準更低	24%
Normal 標準	67%
High risk 高風險	9%

參考數值	
Risk lower than normal 風險會比標準更低	>1.5 mmol/L
Normal 標準	1.0 - 1.5 mmol/L
High risk 高風險	<1.0 mmol/L

健康建議 – 預防血管閉塞及破裂

- 保持均衡及低脂飲食，減少進食含高飽和脂肪和反式脂肪的食物
- 膳食膽固醇的攝入量應是越少越好
- 多吃含豐富水溶性膳食纖維的食物
- 適量攝取不飽和脂肪
- 保持理想體重，恆常運動
- 切勿吸煙，減少攝取酒精飲品



LDL 低密度膽固醇

參與人數: 1239

類別	結果
Risk lower than normal 風險會比標準更低	50%
Normal 標準	30%
High risk 高風險	20%

參考數值	
Risk lower than normal 風險會比標準更低	<3.4 mmol/L
Normal 標準	3.4-4.1 mmol/L
High risk 高風險	>4.1 mmol/L

健康建議 – 預防冠心病

- 保持均衡及低脂飲食，減少進食含高飽和脂肪和反式脂肪的食物
- 膳食膽固醇的攝入量應是越少越好
- 多吃含豐富水溶性膳食纖維的食物
- 適量攝取不飽和脂肪
- 保持理想體重，恆常運動
- 切勿吸煙，減少酒精攝取



Triglycerides 三酸甘油酯

參與人數: 1239

類別	結果
Risk lower than normal 風險會比標準更低	76%
Normal 標準	10%
High risk 高風險	14%

參考數值	
Risk lower than normal 風險會比標準更低	<1.7 mmol/L
Normal 標準	1.7-2.3 mmol/L
High risk 高風險	>2.3 mmol/L

健康建議

預防胰臟炎、冠狀動脈心臟病與代謝症候群

- 降低熱量攝取
- 減少攝取糖分和精緻食物
- 攝取健康的脂肪
- 減少酒精的攝取
- 規律運動



Liver Function Test 肝功能檢查

S.G.P.T. / ALT 谷丙轉氨酶

參與人數: 1239

類別	參考數值	結果
Normal 標準	<55 U/L	93%
High S.G.P.T. levels 谷丙轉氨酶值偏高	>55 U/L	7%

S.G.O.T. / AST 谷草轉氨酶

參與人數: 1239

類別	參考數值	結果
Low S.G.O.T. levels 谷草轉氨酶值偏低	<5 U/L	93%
Normal 標準	5 – 34 U/L	1%
High S.G.O.T. levels 谷草轉氨酶值偏高	>34 U/L	6%

健康建議

預防酒精性脂肪肝

- 戒酒精飲品

健康建議

預防非酒精性脂肪肝

- 保持與身高相配的健康體重
- 保持活躍：每星期進行150分鐘運動
- 選擇低飽和脂肪的健康飲食



Kidney Function Test 腎功能檢查

Creatinine 肌酐酸

參與人數: 1239

類別	參考數值	結果
Low Creatinine levels 肌酐酸值偏低	<63.6 umol/L	6%
Normal 標準	63.6 – 110.5 umol/L	72%
High Creatinine levels 肌酐酸偏高	>110.5 umol/L	22%

Urea 尿素

參與人數: 1239

類別	參考數值	結果
Low Urea levels 尿素值偏低	<3.0 mmol/L	5%
Normal 標準	3.0 – 9.2 mmol/L	95%
High Urea levels 尿素值偏高	>9.2 mmol/L	0%

健康建議 - 預防結石

- 每天攝取2.5至3公升飲料
- 患鈣結石：
少吃草酸鹽含量高的食物，如肉類、
魚肉、果仁
- 患尿酸結石：
少吃魚肉和家禽
- 患“感染性”結石：
應令尿液保持無菌狀態，需長期服用抗生素



Gout screening 痛風篩查

Uric Acid 尿酸

參與人數: 1239

類別	參考數值	結果
Low Uric Acid levels 尿酸值偏低	<0.21 mmol/L	28%
Normal 標準	0.21-0.42 mmol/L	68%
High Uric Acid levels 尿酸值偏高	>0.42 mmol/L	28%

健康建議 - 預防痛風

- 不宜多吃：動物肝腎、脂肪魚類、貝類、燕麥及麥皮粥
- 不應過量飲酒
- 經常運動：一星期進行150分鐘溫和運動
- 考慮服用預防性藥物

