青春期─包皮（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/foreskin/detail）

‧何謂包皮？

包皮是遮蓋陰莖頂部龜頭的鬆軟皮膚皺摺，末端有開口讓男性排尿和射精。包皮可前後移動，一般可翻開露出龜頭。

‧包皮要注意清潔問題嗎？

要。包皮有許多腺體，分泌會變成包皮垢，堆積在龜頭上可能引起衛生問題，每天應翻開包皮，仔細地清洗包皮和龜頭。

‧甚麼情況需要考慮割包皮？

正常情況下，陰莖勃起時可讓龜頭外露。假若包皮過緊，開口比龜頭為小，甚至用手幫助也不能翻起包皮讓龜頭外露，便應考慮進行此項手術。

‧包皮過緊有機會引起什麼問題？

包皮過緊會令清洗包皮內的包皮垢有困難，容易導致發炎。此外，包皮過緊亦妨礙陰莖勃起，甚至引起痛楚，影響性生活的質素。

‧割包皮是怎樣的手術，怎樣決定是否進行？

割包皮是將包在陰莖頭四周過緊的外皮，用外科手術割去，使龜頭顯露出來。這項手術正式的醫學名稱是「包皮環割手術」（Circumcision），並沒有年齡限制，對身體和性生活都沒有影響。至於是否要割包皮，應由醫生診斷後才可決定，只需到一般家庭醫生或政府門診接受檢查便可。

‧包皮是如何翻開清洗的？

只要翻起包皮，露出龜頭，用溫和的肥皂清洗便可！如包皮太緊未能翻開清洗，便應考慮進行包皮環割手術。

‧幾多歲包皮才可以翻起呢？

一般男性於4至5歲時，包皮與龜頭會漸漸分開，但包皮能翻起的確實年歲則因人而異。包皮的長度也因人而異，有些人會有包皮過長或過緊的情況，可能一直都未能翻起。如到青春期期間，仍有這情況，最好去醫生處作檢查。