

安心睡・快樂吃・歡喜笑・健康做 請定期健康篩檢・為身體健康把關

由於衛生保健與醫療科技發展，國人平均壽命不斷延長，老年人口比例逐年增加，隨人口結構老化與生活型態之變遷，慢性病逐漸取代急性傳染病成為國人最主要之健康威脅。所謂「預防勝於治療」，為達到早期發現疾病與早期治療之目的，透過定期健康檢查是最重要的方法之一。

【個案 1】A 先生，30 歲，最近聽到公司裡某位同事癌症過世，不免也令他擔心起自己的健康，因為他也有類似那位同事發病前的症狀。為此，A 先生特地去抽血檢查癌症指數，結果某項指數剛好落在標準值上限，然而再接受進一步檢查後，並未發現異常病變，但是這個偏高的癌症指數還是如影隨形，讓他輾轉難眠好幾個夜晚。

【個案 2】B 小姐，40 歲，最近常感疲倦，脖子與肩膀總覺得很緊繃。B 小姐自覺晚上睡眠已充足，但白天卻老是無精打采，於是不放心的她便自掏腰包做全身健康檢查，結果一切正常，但這樣的檢查結果卻讓她更困惑，讓她心中嘀咕著「身體明明就有不舒服，為什麼卻檢查不出來，我一定是得了怪病」。

以上兩個關於健康檢查的案例，您是不是似曾相識？從門診經驗中發現不少民眾健康檢查觀念並不正確，要不是把健康檢查當作是萬靈丹，要不就是忽略定期健康檢查的重要性，過猶不及，都非健康檢查落實預防醫學保健的本意。

認識健康檢查

近年來，定期性健康檢查觀念開始推廣，針對個人的需要提供適當的檢查，落實預防勝於治療的觀念。健康檢查的重要性已毋庸置疑，但五花八門的項目，到底要做什麼，卻常令人摸不著頭緒。其實面對這些定期性檢查項目，醫師們會依據不同年齡層、不同性別、與某些疾病常見的高危險群而作調整，建議民眾最適合的檢驗項目，在疾病早期尚未出現症狀時，就先利用適當的篩檢工具（如量血壓、抽



血、子宮頸抹片、大腸鏡)，早期發現疾病或導致疾病的危險因子。

由於不同疾病進展速度不一，所需要的檢查頻率也不一樣，有些民眾發現健康警訊時，不是立刻就醫，而是花錢再去做健康檢查找答案，這是千萬要不得的作法。提醒您，當身體已發出警訊時，就應該立刻就醫，由醫師專業診斷，針對問題安排適合你的檢查，經由醫療的適當介入，快速、正確的對症下藥，達到保持健康或限制疾病進展。

健康檢查種類

在醫療資源緊縮的時代，如何透過預防保健服務，減少醫療資源的利用，愈顯其重要性。目前由政府補助的周期性健康檢查包括全民健保兒童預防保健服務、孕婦產前檢查、婦女子宮頸抹片 (30 歲以上每年 1 次)、婦女乳房攝影 (50 歲至未滿 70 歲每 2 年 1 次)、與成人預防保健 (40 歲至未滿 65 歲每 3 年 1 次，65 歲以上每年 1 次)。而依照勞工健康保護規則，公司則應定期提供的檢查項目有勞工一般健康檢查與特殊作業之勞工特殊健康檢查。

此外，各公私立醫院或大小診所，也有各種不同的健康檢查服務項目，如學生體檢、婚前健檢、癌症篩檢、與高級住院式健檢，更有健康檢查中心常會推出特定的健檢組套設計，如肝腎疾病篩檢、腦血

管疾病篩檢…等，方便個人選擇，種種保健服務主要目的就是要幫助民眾及早找出病徵，早期接受治療，以降低日後因重病增加醫療成本負擔。

成人保健服務

政府於 1996 年開始實施「全民健康保險成人預防保健服務」，內容包括填寫個人疾病史、長期用藥、家族疾病史、與健康行為 (吸菸、喝酒、嚼檳榔、運動習

慣、安全駕駛習慣、刷牙習慣、有無接受子宮頸抹片、牛奶與蔬果的攝取)，之後由醫師進行身體檢查及判讀實驗室檢查結果，綜合以上內容，提供健康諮詢與建議。另在實驗室檢查的部分包含抽血與尿液檢查，抽血檢查針對白血球、紅血球、血紅素、血小板、肝功能、腎功能、血糖、血脂肪 (膽固醇與三酸甘油酯)、及尿酸；尿液檢查主要可



民眾對黃醫師親切問診的態度都相當滿意

得知有無蛋白尿、糖尿、血尿、泌尿道感染等，檢查前需空腹 10 小時，女性則還要避開生理期，以免影響尿液及子宮頸抹片檢查的判讀。而大腸癌篩檢時程，50 歲以上民眾建議每年 1 次糞便潛血檢查，或每 5 年 1 次軟式乙狀結腸鏡檢查，或每 10 年 1 次大腸鏡檢查，目前高血壓的篩檢，建議民眾每次就診時都應該測量血壓，或至少每 1 - 2 年檢查 1 次。

中老年人除了應定期接受上述的成人健檢，也建議須定期篩檢乳癌、子宮頸癌、大腸癌、骨質疏鬆、及高血壓，婦女則應定期接受乳房攝影及每年子宮頸抹片檢查。依據「台灣婦女骨質疏鬆症防治指引」，建議停經後婦女具有危險因子者及65歲以上女性，應接受骨質密度篩檢，透過「雙能量 X 光吸收儀」(核子醫學科檢查) 測量骨質密度。以上篩檢是針對一般中老年人的建議，其餘有特定危險因子者 (如特殊病史或家族史)，宜針對個人狀況配合醫師建議的時程檢查。

解讀健檢報告

健康檢查報告上一堆高高低低的數據，對於非醫療專業的民眾而言，常常有看沒有懂，健康檢查並非只是用儀器檢查再參考正常數值就算完成，醫師的問診、理學檢查、個別性與完整性的判讀、健康諮詢與預防介入才是重頭戲。對於出現異常數值的項目，民眾應依照醫師建議進一步治療，以減緩或阻止疾病進展，治療方式包括改變生活型態、藥物治療、或是更進一步檢查以確定診斷。

在門診常發現現代人因為吃得好，體重過重與膽固醇過高的比例可說不少，但這些人沒有糖尿病或心血管疾病病史，卻往往會要求醫師開立降膽固醇的藥物，其實只要飲食與運動控制即可，並不一定要靠藥物解決。

除了善用前述各項預防保健服務外，民眾更應時時關心自己的健康狀況，消除有害健康的危險因子，其中生活型態的改變是最根本、也最常被忽略的，例如戒菸、戒酒、戒檳榔、減重、調整飲食習慣、養成規律的運動習慣等，小小的改變

就能大大促進身體健康，舉手之勞維護健康，何樂而不為呢？

本文一開始提到的兩個案例，相信也是不少民眾的疑慮。由於檢查項目與篩檢工具的敏感度有限，有時檢查結果正常，並不表示全身百分之百都沒病，民眾仍應保持定期檢查的習慣，並且適度注意身體狀況，一旦身體出現症狀，即使先前的健康檢查正常，民眾仍應儘快就醫由醫師評估，而非執著於健康檢查報告。

提醒民眾，所有的檢查對於疾病篩檢都有其限制，也就是說實際上有病的人可能檢查結果是正常 (此即「偽陰性」)，或是實際上沒病的人可能檢查結果卻異常 (此即「偽陽性」)。也因此，健康檢查雖然有早期發現疾病的好處，卻也有其壞處，例如：偽陰性的結果反而給受檢者錯誤的安全感；偽陽性的結果讓人增加不必要的焦慮或接受後續多餘的檢查，儘管如此，健康檢查仍是早期發現疾病早期治療的最好方法，民眾無須因噎廢食。

關心您的健康

最後，要強調一個觀念，健康檢查固然重要，個人平常的保健更重要，如均衡飲食習慣、規律持續有恆的運動、正常的作息以及喜樂的心，乃是維護個人身體健康的重要因素。健康是一輩子的財富，每個人都應該定期接受適合個人的健康檢查，同時也要有關於健康檢查的正確知識，並且對異常檢查結果採取適當的後續處置，如此才能使自己享受到最豐富的健康生活。朋友們，讓我們一起來推動這個理想吧。🌱

作者：黃慧雅醫師
學歷：中國醫藥大學中醫學系
現職：佛教大林慈濟醫院家庭醫學科醫師