

寶貝自己 妳健康檢查了嗎?

演講者: 家醫暨體檢科 林友菁 醫師

2016.12.27



「健康檢查」的目的？

- 透過**體檢**預防保健服務，提早發現健康問題或疾病症狀，以期能**早期診斷、早期治療**，維護身體健康。
- 期望各種**慢性病**皆能得到良好的**控制及追蹤**，增進生活品質，使其現行疾病狀態及將來導致之後遺症減至最低。
- **增進民眾對疾病之認識**，進而建立**健康生活型態**，減少慢性病之惡化及失能情況之發生，減輕病患與家庭社會擔，增進國民健康福祉。



健康檢查的種類(一)

(一) 依對象及目的可分為：

1. 一般成人健康檢查

政府提供健康檢查

◎40歲以上每3年一次；年滿65歲以上每年一次 免費成人健康檢查

◎國健局免費四癌篩檢

◎40歲以上B、C型肝炎篩檢，終生一次

【注意】

◎請攜帶健保卡及身分證。

◎抽血檢查前請空腹6~8小時

(建議晚上12點以後禁食)，高血壓藥物仍可照常服用。



107年度老人健康檢查

1月1日開始囉！作伙鬥陣來喔！

實施時間：107年1月1日起，額滿為止！敬請把握機會！

實施對象：一、設籍高雄市65歲（民國42年12月31日以前出生者）

二、設籍高雄市55歲以上原住民（民國52年12月31日以前出生）

服務內容：健保給付成人預防保健服務檢查項目：

健康史	個人基本資料、疾病史、家族史、長期服藥、健康行為及憂鬱檢測。
身體檢查	身高、體重、血壓、脈搏、腰圍（公分）、身體質量指數、視力檢查、耳鼻喉及口腔檢查、頸部淋巴腺檢查、胸部檢查、腹部檢查、心臟檢查、呼吸聽診、四肢檢查。
血液檢查 （共八項）	白血球計算（WBC）、紅血球計算（RBC）、血小板計算（PLT）、血色素（Hb）、血球容積（HCT）、平均血球容積（MCV）、平均血球血色素量（MCH）及平均血球血色素濃度（MCHC）。
實驗室檢查	●尿液常規檢查：蛋白尿 ●生化檢查：肝功能（SGOT、SGPT）、肌酸酐、腎絲球過濾率、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、總膽固醇、三酸甘油酯及血糖。 ●健康諮詢：戒菸、飲酒、戒檳榔、規律運動、事故傷害預防、口腔保健、健康飲食及維持正常體重等。
甲狀腺功能檢驗	甲狀腺刺激素
檢查室檢查	12導程心電圖
X光攝影	胸部X光（大片）

◆ 受檢注意事項：

1. 受檢當日早上高血壓藥物請照常服用，降血糖藥物請暫停服用。
2. 空腹6~8小時（完成檢查後，贈送點心一份）。
3. 攜帶身分證及健保卡等證件。
（55歲至64歲之原住民長者，請多攜帶戶口名簿或佐證資料）



政府全額補助

本院地址：高雄市三民區大昌一路305號 報到地點：7樓家醫暨體檢科 電話：07-559-9123 轉7610
服務時間：週一~週五（08:00~11:30、13:00~16:30），週六（08:00~11:30）

阮嘎您固健康 攞固骨頭

65歲以上

免費 骨質密度檢測



實施對象：
年滿65歲以上
長者皆可
受檢

實施時間：
107年1月1日至
107年4月底

◆ 測量當天需赤腳測量，請穿著方便測量的衣服及鞋子。

本院地址：高雄市三民區大昌一路305號 報到地點：7樓家醫暨體檢科 電話：07-559-9123 轉7610
服務時間：週一~週五（08:00~11:30、13:00~16:30），週六（08:00~11:30）

健康檢查的種類(二)

2. 特殊健康檢查

(1) 婚前健康檢查：建議於婚前六月前左右做檢查。

(2) 學生健康檢查

(3) 產前產後健康檢查

(4) 新生兒篩檢：嬰兒出生三天後做的

(5) 兒童健康檢查

(6) 兵役體格檢查：當兵前做的

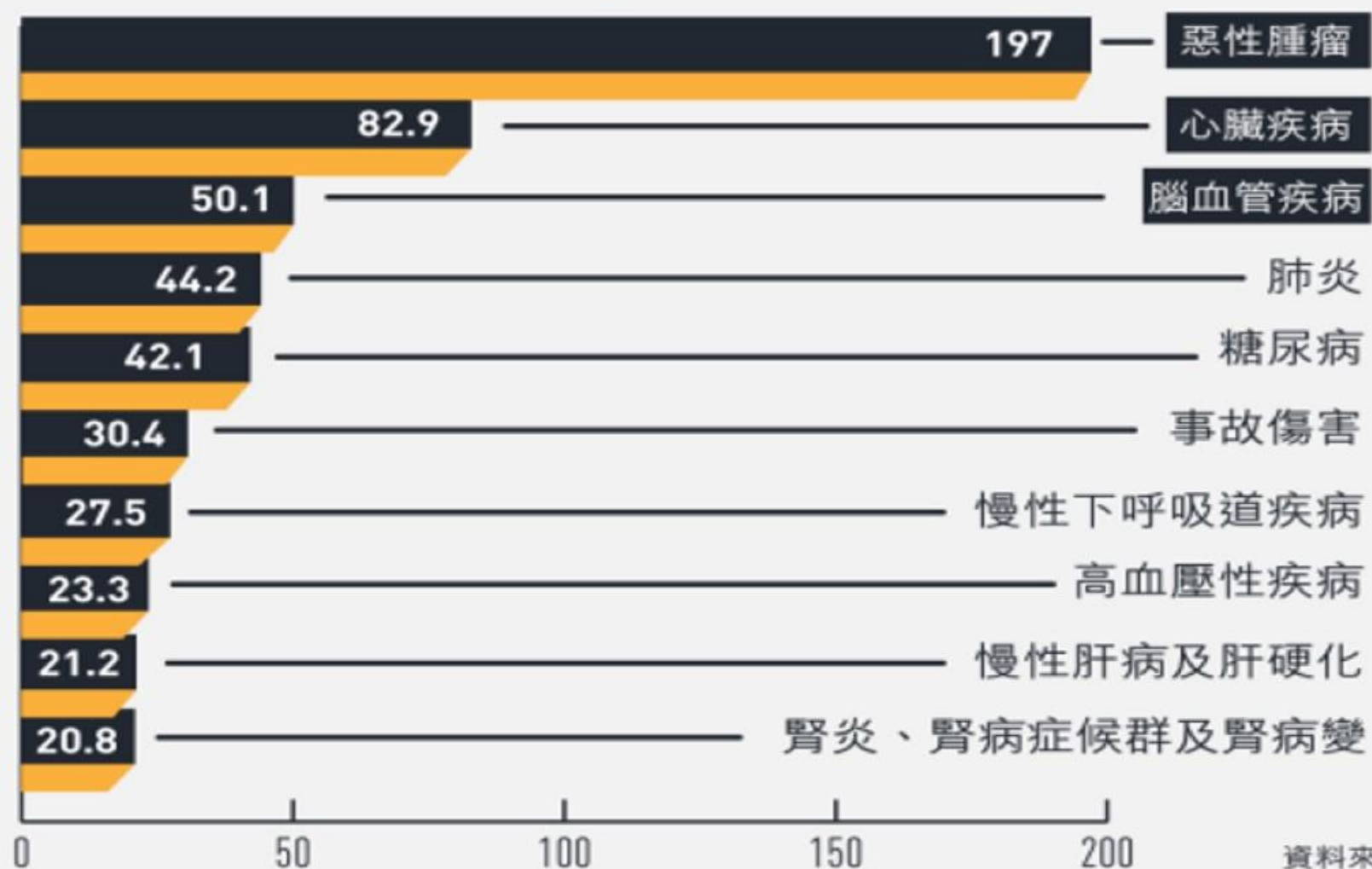
(7) 一般勞工健康檢查





健康的事就是要你插手

健康跟著政府政策走，足夠嗎？

單位：每十萬人口所占人數 全國
十大
死
因

2014年

資料來源：衛生福利部

製表：大數聚 Big Data Group
<http://group.dailyview.tw>

健康檢查的種類(三)

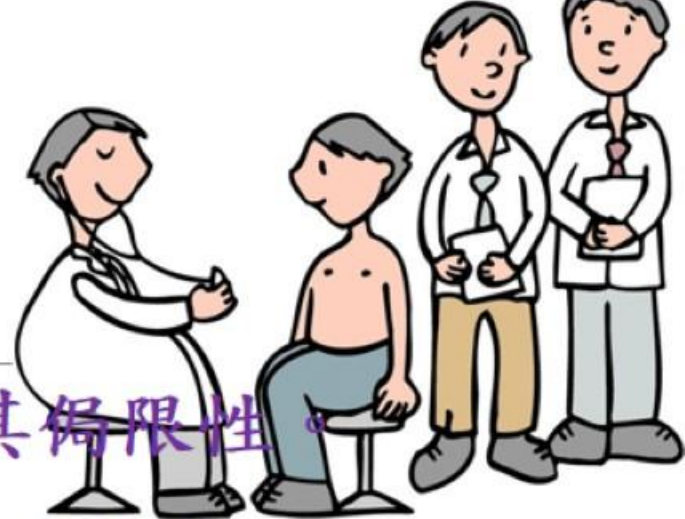
自費體健檢(市面上常見體健檢套組)

- A. **基礎型**: 身高、體重、視力、血壓血球、肝腎功能、血糖、膽固醇、尿酸。
 - 成人體檢或勞工體檢...(NT0~1000)
- B. **經濟實惠型**: A+(心電圖、胸部X光、膽道功能、腹部超音波、癌症指標、高低密度脂蛋白、甲狀腺功能、尿液、糞便、B型肝炎、醫師解說)。
 - 適合大多數人的健康檢查或有賺錢的員工體檢(NT2000~6000)
- C. **豪華大餐**: B+(上下消化道內視鏡，癌症指標、胸腹X光、腹部超音波、各科會診、醫師解說)。
 - 適合有高危險疾病病史、想要犒賞自己的中老年(NT20,000~50,000)
- D. **鮑魚魚翅尊榮饗宴**: C+(核磁共振、正子造影、功能醫學、基因檢查、各科名醫會診、養生套餐...)。
 - 適合只吃高檔飲食、辦無限卡、每天有司機接送的尊榮人士專用(NT100,000~)

這個世界上，沒有所謂的”全身”
健康檢查 …因為檢查是做不完的，
做完了也不能保證 沒病！

健檢有侷限 無法百分百準確

健檢雖然可以早期發現疾病、挽救健康，但也有其侷限性。



- 做更貴、更多「菜色」的健檢，不一定就可以買到更多健康。
- 檢查的「價格」未必等於「價值」。
- 每種篩檢方式都有敏感度和特異性，敏感度（sensitivity）高，遺漏率低；特異性（specificity）高，偽陽性率低。
- 若一種篩檢方式能同時達到敏感度高、特異性也高，那就具備較高的準確度，但是往往有一好就沒另一好，魚與熊掌難以得兼。不過每種檢查都存在偽陽性和偽陰性的問題，只是比例高低的差別，任何醫學檢查都有極限，不可能百分百準確。

選擇體健檢， 必問題四大關鍵



一、檢查項目愈多愈好？

➤ 項目愈多的體健檢套餐，不見得最適合自己。

選擇時可以先考量兩大原則：**個人需求、預算**。

➤ 決定體健檢項目，需考量：

a. 自己的健康狀況、生活型態

b. 特殊家族或個人病史，是否屬於某一種疾病的高危險群。

➤ 如沒有不良生活習慣及特殊家族或個人病史的人，可選擇標準套餐，能篩檢出90%左右常見的疾病。





一、檢查項目愈多愈好？

有些檢查不需要列為標準套餐的常規項目，不必每個人每年都做

- ✓如B型肝炎表面抗原及抗體；不論帶原者或有抗體的人，B肝的標記不會改變（除非是打疫苗才有抗體者，每10~15年可追打疫苗），帶原者本來就應該進一步做完整的肝功能檢查及治療。
- ✓子宮頸癌篩檢，如果每年接受政府補助的子宮頸抹片檢查結果都正常，就不一定需要做電腦薄層抹片檢查。

有些檢驗項目是某種疾病的高危險群才需要做，不需要每個人都做

- ✓如抽血驗同半胱氨酸（Homocysteine）、乳酸脫氫酵素（LDH），最好在經過專科醫師評估後為心血管疾病高危險群才需要加驗。

預測血管年齡的頸動脈超音波，經評估後為心血管疾病中度風險者（未來10年得病的風險10~20%），檢查的效益最好。

一、檢查項目愈多愈好？

有些人只做標準套餐是不夠的

- ✓ 大腸癌家族病史，最好加做大腸鏡
- ✓ 癮君子則要加強肺部及心血管疾病的檢查
- ✓ 嗜吃檳榔者要增加口腔癌及食道癌檢測項目。



40歲以上的女性最好加強乳癌檢查，台灣超過三分之一的乳癌患者年齡在40~49歲間

- ✓ 醫生建議40~49歲婦女最好能每年檢查，一年做乳房攝影、隔年做超音波。衛福部目前提供40~44歲二等親內有乳癌病史的婦女及45~69歲婦女每兩年一次免費乳房攝影檢查，姐妹們應多加利用。

二、需要做高階影像檢查嗎？

➤ 高階的影像檢查如電腦斷層掃描、磁振造影、正子斷層掃描，各有優勢及限制

- ✓ 磁振造影可做全身癌症篩檢，也可做心臟造影，不用擔心放射線暴露的問題，但對早期偵測肺癌、淋巴癌、食道、結腸直腸癌不敏感。
- ✓ 正子掃描能早期找出癌症病灶、評估心臟組織功能，但對大腸癌、肝癌、攝護腺癌的敏感度偏低，對心臟功能評估的解析度比不上電腦斷層及磁振造影。



三、抽血可以驗出癌症？



- 「驗血測腫瘤標記的狀況很多」
 - ✓ 敏感度及特異性都可能有偏高或過低的問題，易造成偽陽性及偽陰性
 - ✓ 胰臟癌標記CA19-9，女性通常會比正常值稍微高一點
 - ✓ 抽菸的人CEA（癌胚胎抗原，大腸癌篩檢的參考指標）也會比較高，卻不見得是癌症
 - ✓ 坊間標榜一滴血就能驗32種腫瘤標記的檢查，很多尚未被醫學界普遍使用的，可能還在實驗階段或尚未被認可，民眾最好多詢問專業醫師的意見。
- 抽血結果僅是參考數值，並非診斷工具，一定要配合影像檢查及醫生的臨床判斷。

四、多做檢查沒有害？

非侵襲性到侵襲性檢查，都可能產生風險。

- ✓ X光檢驗的輻射劑量對人體的傷害效果是會累積的，最嚴重可能致癌。
- ✓ 電腦斷層的放射線風險更為驚人。
 - 胸部X光輻射劑量:0.06mSv(毫西弗)，電腦斷層冠狀動脈掃描:10毫西弗，尤其是照全身的電腦斷層檢查更為驚人，因此建議還是以單部位如心臟冠狀動脈或肺部檢查為宜。
- ✓ 內視鏡器材消毒不夠乾淨造成感染、或是消毒水引起腸胃不適的問題
 - 選擇健檢中心時也必須考量醫療器材的清洗狀況。
- ✓ 無痛大腸鏡、胃鏡時，也有麻醉風險必須注意。





不要小看基礎體健檢

不要以為簡單的健康檢查沒意義

建議從年輕就把這些數據、報告書都好好保存，可做為下次健檢的比較參考，日後可以給醫師在疾病判斷上極大的助益。

就像一台車開久了要定期保養一樣，對步入中年的民眾來說，定期健檢無論是簡單的或者完整高精密型，絕對絕對有意義

當檢測到有異常時，務必找專業醫師來判讀和解說。

檢查後更重要的是「實踐」。

95%的民眾體健檢多是處於**亞健康狀態**

代表要繼續增進健康，就得調整生活型態，唯有透過飲食、運動、休閒等身心靈的提升，才能常保健康。



義大大昌醫院
E-DA DACHANG HOSPITAL



溫馨小叮嚀

- 有症狀要走門診路線而非健檢
- 沒有所謂的全身健康檢查
 - 很多疾病找不到或找到了也沒有治療方法
- 預防勝於治療
 - 體健檢能找到的地方早已經病了
 - 早期發現可早期治療
 - 若養成健康生活型態，可以預防疾病

