

淺談成人健康檢查

文・社區健康照護中心/家庭暨社區醫學部 許凱倫 主任/主治醫師

健康檢查的目的在於「早期發現疾病、早期介入治療」，同時強調「預防勝於治療」的觀念，並配合健康促進的衛教和日常健康活動的執行，達到健康人生、減緩老化的目標。

醫療業界的健康檢查項目眾多，如何挑選最適合的個人化檢查？『選擇性健康檢查』才是關鍵。並非選擇高端的醫療科技或高額費用的健康檢查就會有健康保障。因為疾病中，尤其慢性疾病如糖尿病、高血壓、高血脂（俗稱三高），病程會隨時間演進，從無症狀到有症狀，再從有症狀衍生出其他重大疾病，如腎臟疾病或是致命的心血管疾病。

因此，以成本效益為考量，若在疾病初期就加以監測出並積極定期追蹤，往後的醫療花費有機會降低，身體所要承受的不適也會更低。

國健署提供符合資格的民眾定期四癌篩檢包括：子宮頸癌、乳癌、口腔癌及大腸癌篩檢。不需要高額花費，衛生單位還有補助，執行檢查便利性高。這四種癌症已證實經由篩檢早期診斷進而治療降低死亡率，是具有相當好的成本效益。

何時該做健康檢查，可考量幾個因素：包括個人身體狀況、家族病史與地域性的流行病學。個人身體狀況，如抽菸史或酗酒習慣、肥胖、體重減輕和倦怠乏力等；家族病史如有糖尿病、高血壓、高血脂、癌症等；地域性的流行病學如B、C型肝炎。台灣普遍B型及C型肝炎，與肝硬化及肝癌有顯著的關係，早期的肝癌可經由定期檢查胎兒蛋白及腹部超音波篩檢，再經手術或栓塞治療，預後比肝癌末期好很多。

有上述因素者，就要提早開始健康檢查。下表為一般成年人適合自費做健檢的時機和項目：

| 年齡 | 項目 |
|-------------------------|--|
| 20~30歲左右 (一般的生化血液檢查) | 血液常規、血糖、B和C型肝炎、肝功能、膽固醇、三酸甘油脂、尿酸、和腎功能等 |
| 30~40歲之間 | 每二至三年作一次健康檢查 |
| 40歲以上 | 優先利用國健署三年一次公費檢查。如有需求，經醫師評估共同討論後，可再另行每年自費作一次全身健康檢查，以隨時掌握個人的身體情況 |
| 年滿65歲 | 優先利用國健署每年一次的免費老人健康檢查。如有需求，經醫師共同評估後，加上其他自費的檢查項目 |

上述提及的國健署公費(健保給付)健檢-成人預防保健『健康加值』方案，只要符合下列資格的民眾，應把握自我權益，為自己的健康把關。如有特殊疾病史或其他需求，可與醫師討論後再決定是否自費加做其他檢查。

| 項目 | 對象 | 次數 |
|--------------------|-----------------------------------|-------|
| 成人預防保健 「健康加值」方案 | 40歲以上未滿65歲 | 每3年1次 |
| | 55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在35歲以上者、65歲以上民眾 | 每年1次 |

資料來源:國健署

有關適合自費增加的項目，以本院提供的項目為例，建議如下：

- A. 心肌梗塞預防篩檢：使用新型640切CT電腦斷層掃描，非侵入性，且快速完整掃描整個心臟冠狀動脈，再搭配都卜勒超音波掃描及監測心臟瓣膜功能及血管血流情況，可早期發現有無狹窄或變異處。
- B. 腦中風預防篩檢：使用最新型西門子3TMRI磁振造影無輻射，非侵入性、清晰掃描腦部及血管，再搭配都卜勒超音波掃描，可早期發現血管狹窄、血管斑塊或變異處，早期治療，預防突發性腦中風重症後遺症。
- C. 癌症腫瘤預防篩檢：正子造影/電腦斷層掃描皆為高科技癌症篩檢利器，可量化全身細胞新陳代謝狀態且影像清晰，早期發現器官細胞變異處，因此在篩檢癌症腫瘤上有獨特的靈敏度與準確度。
- D. 肺癌篩檢：針對有家族肺癌病史、目前吸菸或戒菸未達15年者。運用新型640切CT電腦斷層掃描儀，低輻射劑量、無侵入性、高解析度，在極短時間清晰完整影像發現肺部小結節或腫瘤，是肺癌早期篩檢的最佳方式；血清腫瘤標誌篩檢可為初步腫瘤篩檢之參考。

本院健康管理中心由醫學中心等級的各專科醫師和護理師所組成的團隊，提供全方位的預防保健，採用最新型的高科技醫療設備。在檢查後，由家醫科主治醫師做每份健檢報告的詳盡解說和處置，若有異常者，會協助院內其他專科轉診，進一步確立診斷和後續的追蹤治療，是最完整、一條龍的照護機制。

所謂健康就是財富，有了健康的身體，才能行萬里路。因此忙碌的生活之餘，除了日常生活的規律運動、均衡飲食外，別忘了定期健康檢查，隨時掌握身體狀況。民眾如有任何健檢事宜，歡迎親至或致電健康管理中心諮詢。