

成人健檢面面觀

家醫科醫師的建議

文／陳乾原醫師（如原診所院長）

陳乾原醫師
學歷／西醫師、中醫師及醫檢師高考及格證照
經歷／曾任花蓮慈濟醫院家庭醫學科總醫師，具有二十年臨床經驗。
現任／如原診所院長



國民健康署提供 40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次、65 歲以上民眾每年 1 次成人健康檢查。服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。其詳細內容則有：

1. 基本資料：問卷（疾病史、家族史、服藥史、健康行為、憂鬱檢測等）
2. 身體檢查：一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍
3. 實驗室檢查：
 - （1）尿液檢查：蛋白質
 - （2）腎絲球過濾率（eGFR）計算
 - （3）血液生化檢查：GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇計算）。
 - （4）B 型肝炎表面抗原及 C 型肝炎抗體檢查。
4. 健康諮詢：戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健。

成人預防保健服務，六大健康問題一次清理

成人預防保健服務透過健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，可有效對國人常見六項健康問題（高血壓、糖尿病、高血脂、腎臟病、肝病及肥胖症）進行評估。世界衛生組織指出，吸菸、缺乏運動、不健康飲食及不當飲酒等危險因子，容易造成高血壓、糖尿病、心臟病及中風等血管性疾病的發生。從國民健康署 104 年成人預防保健服務資料顯示，全國共有 181 萬以上的人接受服務，其中新發現高血壓的比率為 20.2%、高血糖 8.9%、高血脂 28%。這些健康的危害，可以透過成人健檢，早期發現，及時治療。

癌症的防治

自 2010 年起國民健康署擴大提供子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌的「四癌篩檢」，針對 30 歲以上有性經驗婦女，每年一次免費的子宮頸抹片檢查；45 至 70 歲婦女，每 2 年一次乳房攝影；另有 50 歲以上，每 2 年一次糞便潛血



高雄光德寺健診現場。

反應的大腸癌篩檢，以及針對 30 歲以上的吸菸、檳榔族，進行口腔癌篩檢。這四種癌症是經證實可經由篩檢早期偵測進而降低死亡率，且具成本效益。研究顯示，每 1～2 年糞便潛血檢查可以降低 50～69 歲大腸癌死亡率 15～33%；35 歲以上具菸酒習慣的男性，每 3 年做一次口腔黏膜目視檢查，可降低 43% 口腔癌死亡率；50～69 歲婦女，每 2～3 年接受 1 次乳房 X 光攝影檢查可降低乳癌死亡率 21～34%；透過大規模子宮頸抹片篩檢，可以降低 60～90% 的子宮頸癌發生率與死亡率。

除了早期發現早期治療外，還要向上力溯至源頭之預防。針對新興的致癌因子—肥胖、飲食與運動不足，強化致胖環境監測與改善、推行「現代國民營養計畫」，並達成規律運動人口倍增的目標。

自費健檢比公費健檢更完整？

健檢不在於項目多，而在於要符合自己的健康需求。基本的成人預防保健服務及四癌篩檢已涵蓋可用篩檢來發現及治療之檢查，如果不放心，可視自己的健康及經濟狀況，搭配其他項目的健康檢查。在醫院或健檢中心也會提供針對不同族群需求的健檢套餐，例如心血管的加強檢查或癌症檢查套餐，而隨著醫學研究及檢驗科技的進步也會不斷有新的檢驗項目的加入，這些自費健檢項

目，主要考量自身年齡、生活型態、疾病家族史以及經濟能力等因素，例如飲食較油膩又有大腸癌家族史者，就應在糞便潛血檢查之外，加做大腸鏡檢查；有慢性咳嗽或肺癌家族史可加做低幅射的胸部電腦斷層。而有乳癌家族病史者，則在乳房 X 光攝影之外，可自費加做乳房超音波。

另外要注意的是有些檢驗項目是在疾病發展到一個階段後才會顯現出異常，所以檢驗完全正常，也不表示一定沒病，所以定期的健康檢查搭配家庭醫師的會診，才能減少這樣的誤差。

發現健檢異常結果，後續如何處置與追蹤？

在健檢之後，如果看到一堆紅字，大多數民眾會陷入一陣恐慌，這時候就很需要家庭醫師的協助，有著長期的醫病關係，不僅在健檢前可以諮詢家庭醫師的意見，挑選適合的健檢項目，也能在檢查報告出爐後，對照其自身病史，給予醫療建議，包括是否要進一步檢查，或是長期的服用藥物治療，生活形態、飲食及運動的改善等等。例如，發現血糖偏高，要進一步檢查飯後血糖及糖化血色素，飲食及運動的改善，服用藥用及定期追蹤等完整的治療計畫。又如，發現糞便潛血反應陽性，則要儘快安排大腸鏡檢查及後續的追蹤治療。

僧伽巡迴健診

僧伽醫護基金會的宗旨在於護持僧伽調和四大色身，照顧及促進僧伽健康，配合政府實施全民健康保險，協助僧伽辦理健康保險、醫護安養、臨終關懷，使其無後顧之虞，弘法利生。在預防保健方面，基金會每年都會辦理一至數場僧伽巡迴健診，其主要內容即是國民健康署的成人健檢項目，加上沒有侵入性的超音波（腹部、甲狀腺、婦科等）、心電圖、骨質密度檢查，口腔及營養衛教以及陣容堅強的中西醫專科醫師的諮詢，可以依據僧眾的狀況，加做其他的檢驗項目，或者轉介給適當的醫師進一步診斷或治療。透過僧伽巡迴健診，可以接觸不少平時不與醫療機構往來的僧眾，讓法師們了解自己的健康狀態。

身心健康五戒

法鼓文理學院校長暨西蓮淨苑住持惠敏和尚提倡身心健康五戒（微笑、刷牙、運動、吃對、睡好），即是很值得參考的健康行為與生活型態。

一、微笑：知足常樂、助人快樂、寂滅最樂、心樂身樂

透過觀察一切有為法剎那無常，例如：五官手足或具足或不具足？食衣住行、工作或苦或樂？社會或和平或戰亂？環境或順或逆？我們比上不足，比下有餘。因此，能知福惜福。其次，學

習體悟「諸法無我，能感念眾生恩與報恩，對於眾生的苦難，激發「利人、利己」之「助人快樂」的心願。「寂滅為樂」則是源自於《大般涅槃經》等經典「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」偈語，時時心有法喜，念念不離禪悅」的學習。

二、刷牙：配合牙線、隨食刷牙、兩兩來回、牙淨心淨

養成正確「刷牙」與使用牙線的習慣，保持口腔健康，可以預防許多疾病。確實去除牙菌斑，以保持口腔健康，提升生活品質。根據近年來相關的醫學研究，保持口腔衛生也可以預防老人失智症以及心臟血管等許多疾病。特別是「身心刷牙戒」的養成，身心有煩惱時，即時刷洗乾淨，身心感受到清爽，逐漸遠離惡業，如此，我們則可期待「牙淨則心淨」，「心淨則國土淨」。

三、運動：週三三三、胸臂腹腿、平衡柔軟、身動念在

實踐「體適能 333 計畫」（週三三三），也就是：每週至少運動 3 次，每次最少 30 分鐘，心跳數能達到每分鐘 130 跳的有氧性運動。以「胸臂腹腿」的肌肉訓練（肌力、肌耐力）為主的「無氧運動」也有益健康。不僅有助於提升基礎代謝率與體力，對現代人常見的下背疼痛、骨質疏鬆等症狀也有改善效果。此外，配合瑜伽、太極等運動，有助於身

體「平衡感」、「柔軟度」的改善。所謂「身動念在」，是結合佛教「四念住」的修習法：學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺察力」敏銳且穩定。如此，我們的身心狀況能保持在臨終前一天還可以幫助別人的可能。

四、吃對：素食少鹽、低脂少糖、全穀根莖、多色喝水

依據衛生福利部的「每日飲食指南」、「國民飲食指標」、「素食飲食指標」。不僅要增加蔬果攝取量與種類的「多」樣顏「色」化，減少米飯主食份量，蛋白質攝取量也變多，且以植物性蛋白質優先。「指標」包括 12 項原則：除持續宣導的均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取 1/3「全穀」（包括穀物麩皮、胚芽，富含膳食纖維及維生素、礦物質）食物。佛教的齋堂又稱五觀堂，提醒大眾食存五觀：（一）計工多少，量彼來處。（二）忖己德行，全缺應供。（三）防心離過，貪等為宗。（四）正視良藥，為療形枯。（五）為成道業，而受此食。意味著飲食也是一門修行的重要課題。

五、睡好：定時睡眠、早睡早起、午間小睡、正念正知

養成良好的「睡眠」習慣與情境，不熬夜，定時睡眠，早睡早起，午睡

約 20～30 分鐘為宜，若是超過 30 分鐘，身體會進入深睡期，容易攪亂生理時鐘，影響正常夜間睡眠。於睡眠時，心理狀態能保持「正念」，能使已聞、已思、已熟修習之諸法於睡夢中亦常記憶、隨觀；保持「正知」，能正覺了，任一煩惱現前，速疾棄捨，令心轉還。

身心健康五戒不僅可減除世界衛生組織提出的慢性病（含癌症）四大危險因子為菸、酒、不健康飲食及缺乏規律運動，刷牙也和心內膜炎感染的預防有關，微笑更是在苦難中保持喜悅與快樂，可以促進身心健康，也有助於禪定與智慧的修習。

透過定期健康檢查除可檢視自己的健康行為及健康狀況（含飲食、運動、吸菸、嚼檳榔及飲酒過量等），亦可幫忙找出危害健康的不良因子及疾病（如高血壓、高血脂、高血糖、慢性腎臟疾病、肝炎及癌症等），早期發現疾病及治療。同時改善危害健康的不良因素，初期慢性病的健康問題可依據身心健康五戒的實踐，透過均衡飲食、適度運動、養成健康行為與生活型態，減少疾病及併發症的發生。若能推廣流傳，則可以促進社會大眾健康，提升眾生的生活品質。🌱



高雄光德寺健診現場。