

預防篩檢 定期健診 常保健康

文／編輯室
資料來源／衛生福利部國民健康署

疾病篩檢是預防醫學，目的是早期發現疾病，進而早期治療，減少疾病發生或死亡。已被視為癌症最重要的防治方法，諸如子宮頸癌、乳癌、大腸癌、鼻咽癌或者是攝護腺癌，都可以利用篩檢，早期發現及早期治療。

一般篩檢計畫，包括診斷及治療兩部分；診斷：篩檢方式、篩檢間隔、及陽性確定；治療：早期治療，藉由改變自然病史，進而避免或拖延造成嚴重後果。對此，衛生福利部國民健康署，從民國100年起推動「成人預防保健服務」，年滿40歲的民眾，只須付掛號費，就能享有各項健檢服務。

篩檢的意義與必要性

篩檢，分為癌症與慢性病兩大項，有助於降低疾病致死率，早已被證實，例如女性子宮頸抹片檢查，根據發生率、死亡率趨勢、病例對照組研究、大規模族群研究、數學計算模式研究，發現子宮頸抹片篩檢結果，可以減少70%至90%子宮頸癌死亡率。

以高血壓等慢性疾病為例，早期檢測，顯示可有效降低中風的發生；利用空腹血糖檢測第2型糖尿病，也可以降低微血管併發症、視網膜病變、及心血管疾病等各項併發症，對於降低膽固醇及高密度脂蛋白，預防心臟冠狀動脈栓塞疾病也有成效。

把各項篩檢項目整合起來，就是整合性篩檢，目前選定的疾病篩檢，是參照 Morrison 設計篩檢標準，包含考慮疾病的重要性、疾病治療的可行性、疾病的嚴重程度、合適的篩檢工具、長時間的疾病自然史、以及成本效益等方面來規劃。整合性篩檢配合現行的子宮頸抹片篩檢、乳癌篩檢、及口腔癌篩檢政策，有效整合資源並節約社會成本。

整合性篩檢決定的疾病優先順序，包括（一）針對30歲以上婦女進行子宮頸抹片篩檢，（二）針對高危險族群進行乳癌篩檢，（三）針對檳榔族進行口腔癌篩檢，（四）

針對50歲以上民眾進行大腸直腸癌篩檢，(五)針對30歲以上民眾進行肝癌篩檢，(六)針對非胰島素依賴型糖尿病，高血壓，高血脂症進行三合一篩檢，(七)骨質疏鬆症檢查為讓民眾關注健康。目的即是及早發現不利健康的危險因子。

政府各項補助措施

「成人預防保健服務」提供健康、癌症篩檢，民眾從30歲起，只要持健保卡，至醫院櫃台洽詢，並支付掛號費，就能接受這項服務，除此之外，政府還補助其他預防保健服務，以成人為例，包含以下各類篩檢項目：

(一) 乳癌篩檢：政府補助45歲以上未滿70歲婦女，及40歲以上至未滿45歲，且其二親等以內血親曾患有乳癌的婦女，提供每2年1次乳房X光攝影篩檢費用，民眾只要攜帶健保卡，前往設有乳房X光攝影的醫療機構檢查，如不知醫療機構名單，可以向各地衛生所洽詢，或前往國民健康署「癌症防治」網站查詢。

(二) 子宮頸癌篩檢：政府補助30歲以上婦女子宮頸抹片檢查，建議每3年進行1次。

(三) 口腔癌篩檢：政府補助30歲以上，有嚼檳榔(含已戒)，或吸菸習慣的民眾、18歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民，每2年1次口腔黏膜檢查，民眾可攜帶健保卡(原住民請多備戶口名簿)，到各地健保特約牙科、耳鼻喉科檢查，詳細篩檢之醫療資源請洽各地衛生局(所)。

(四) 大腸癌篩檢：政府補助50歲以上至未滿75歲民眾，每2年1次糞便潛血檢查，民眾可持健保卡至各地健保特約醫療院所檢查，詳情請洽各地衛生局(所)。

成人預防保健服務

政府推動「成人預防保健服務」，目的是希望民眾在沒有臨床症狀前，能早期發現罹病的風險因子，及早減少有害健康的生活型態，發現確診者，進一步協助接受治療。「成人預防保健服務」，內容涵蓋常見疾病篩檢項目，包含健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等。

以上各項檢查，對血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及健康體重，可有效地進行評估，舉凡40至64歲民眾每3年一次、65歲以上每年一

次，提供免費檢查。

以民國106年成人預防保健服務資料顯示，全國已有超過188萬人接受這項服務，又以60到64歲族群利

用率最高，女性利用率則大於男性。利用率最低者，是40到44歲族群，女性利用率仍然高於男性，顯見在40-44歲之間的男性，相對疏忽健康檢查的重要性。

免費成人健康檢查 (請攜帶健保卡)	免費癌症篩檢 (請攜帶健保卡)
<ol style="list-style-type: none">1. 40-64歲每3年檢查1次、65歲以上每1年檢查1次。2. 35歲以上小兒麻痺患者、55歲以上原住民身份每年檢查1次。(請攜帶證明文件)3. 檢查項目：身高、體重、視力、腰圍、血壓、血糖、總膽固醇、高低密度膽固醇、三酸甘油脂、肝功能、腎功能、尿蛋白。4. 民國55年(含)以後出生，年滿45歲者，終生一次B、C肝篩檢(需與成人健檢同時篩檢)。	<ol style="list-style-type: none">1. 大腸癌篩檢(50~未滿75歲之民眾，2年1次)。2. 乳癌篩檢(45~未滿70歲婦女及40~44歲二等親曾患乳癌之婦女，2年1次)。3. 子宮頸癌篩檢(30歲以上有性行為者，每年1次)。4. 口腔癌篩檢(30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸習慣者，2年1次)。



自我管理血糖 預防疾病發生

糖尿病是複雜性慢性疾病，病人應定期接受治療與追蹤，並學習執行良好的生活型態，有效管理自己的血糖，是延緩並避免併發症產生的不二法門。

自我監測血糖的目的，是可以立即知道血糖的高低變化，從而調整飲食內容、運動量，或提供醫師調整藥物劑量的依據，降低血糖或高或低的風險。市售血糖機的種類很多，建議以個人能準確完成操作程序為主，換句話說，體積小，方便攜帶，可以獨自完成血糖測量的機型。

飯前飯後睡前 都要測量

由於每一個人的治療計畫都不相同，最理想的狀況，是每天四次(三餐前、睡前)，每1-2星期測一次半

夜3點血糖，避免低血糖情況發生；如果是血糖控制良好者，可每週測量1-2次，測量時間是空腹、飯前、飯後、或睡前。

如果是血糖控制不良者：建議每天測驗血糖值，測空腹、飯前、飯後、睡前，以作為醫師調整藥物的依據。

萬一發現血糖值過高(大於350mg/dl)，過低(小於70mg/dl)時，就需要增加測量血糖的次數，每次測出血糖數值，應立即記錄在血糖記錄本，並註明日期、時間，並註明藥物種類、劑量或原因。每次門診時，要將記錄本帶給醫師做參考，以便調整治療計畫。

平時也應該規律運動，正常作息，並攝取低GI食物，避免血糖急遽上升，有助於穩定血糖，降低併發症的觸發風險。🌱

GI 是指「升糖指數 Glycemic Index」，簡單來說，就是食物「造成血糖上升」的指數。常見低GI值食物，包括全穀食物、豆類、豆腐、花生、綠色蔬菜、水果(鳳梨、西瓜除外)、奶油、優格、原蜂蜜等。

