

關於義診僧伽健康報告中所統計出的數據與結果，亞東醫院免疫風濕科殷光達醫師表示，因為有許多客觀因素上的不同及主觀因素的影響，統計結果難免與實際觀察有出入，因此十大健康警訊並非絕對，僅能供參考，須與一般民眾做比較，才能顯出其意義。（編按：此部分正進行中，屆時健康報告書會完整呈現。）

而林口長庚醫院新陳代謝科主治醫師鍾美心醫師也表示，統計數據的研判與諸多因素相關，無法就單一因素做判斷。

以下就兩位醫師針對其中幾項在實際經驗與統計報告上有差異的警訊提出看法。

條件不同，義診結果研判會不同

● 殷光達醫師：

義診檢查結果可能因檢查儀器、檢查方式、檢查工具的不同而產生不同的結果；也可能因醫生或檢驗所人員主觀影響而產生不同的解讀，尤其像超音波影像的解讀，以致於兩家檢查機構產生不同的檢查結果，即使兩次檢查都使用同一台機器，但仍有可能產生不同的檢查結果。特別在所謂的「灰色地帶」。

所謂「灰色地帶」是指檢查結果似有似無或數字在判定值的上下難以解讀時最容易發生兩次檢查結論不一的現象。

● 鍾美心醫師：

關於健康警訊的數字呈現，基本上與採樣、族群大小、檢驗方法、分析方法等均有相關因素，而不能撇開某個因素來單看一個數值的絕對性現象來武斷判斷，但初步看僧伽患精神疾病的比例與國人十大死因相較，是明顯少多了，這與僧伽素食及精神生活豐富多少是有關的。

需配合臨床經驗的解釋

對於 89 年度所檢測出來的十大健康警訊，殷光達醫師表示，僧伽並沒有長期追蹤複檢，每次統計數量的總體人數比例皆不同，從單一數字本身不一定具有意義，需配合上臨床經驗及一般民眾健檢分析資料，兩相對照才有值得深入了解其差異的地方。對不同的人，數值本身的意義不同，因此，需配合臨床經驗的解釋。

此外，在十大健康警訊中，貧血、肥胖、血壓高、血脂肪在排名中明顯高於其他疾病，針對此現象，殷光達醫師表示：在比例數字上單從這份數據無法客觀的作評斷而是需與一般民眾作比較。

關於肥胖

● 殷光達醫師：

肥胖在十大健康警訊中占蠻高比例的現象，殷光達醫師指出：理想體重以 BMI 值測量肥胖與否是有待商榷的，因為其檢驗數值較符合歐美人士，有過於嚴苛之嫌，只能當參考佐證而非絕對的。而且關於肥胖，每個醫生各有一套計算方法，標準不一。（編按：BMI 值是目前衛生署認定的肥胖指標，但因其忽略了身高太高或太矮的人，因此與實際狀況有差距）

每個時代定義胖瘦美醜的標準不同，只是在醫學上比較胖容易有高血壓、代謝失調、糖尿病、關節易退化而影響健康，因此過胖較不好所以要減肥，而非從美醜標準來論。

殷光達醫師對高血脂病患建議給予適當運動，而不要馬上給予用藥，例如有些人已心臟病、心肌梗塞，如給予大量用藥則會導致不良的後果。

● 鍾美心醫師：

理想體重只能作為參考，較好的指標應為體脂肪比例，太高或太低都會造成一些慢性體能不良，抵抗力下降的狀況。肥胖又和慢性病有相當大的關聯如高血壓、心臟病……等。因此即使體重正常，但體脂肪率偏高者，其罹患慢性成人病的機率也會升高。

體內過多脂肪堆積會引發疾病，如：高血脂引起的心血管疾病，或代謝異常導致糖尿病，或又引發膽囊炎或膽結石等。因此，身高體重相同的兩個人，他們雖然數字上看起來一樣，但事實上卻無法代表相同的健康品質。

因此，單從體重是無法得知身體脂肪比率的，必須以體脂肪測量來了解身體中的脂肪含量。無病的情況下，只要有正常飲食作息、運動，身體會自動回到理想的體脂肪狀態，但有些還是受到遺傳基因影響，但只要健康，則不必太擔憂。

關於尿酸

● 殷光達醫師：

尿酸高與痛風是兩回事，尿酸高是抽血的現象，痛風是臨床的診斷。

女生尿酸高通常沒有什麼症狀，但男性可能在二十歲左右就易發病。沒有症狀的尿酸高通常不治療，一旦出現痛風症狀者，建議長期控制尿酸；另外，尿酸高又與年齡有關，老人家若心臟腎臟差也會尿酸高。

● 鍾美心醫師：

在一般族群中，男性患尿酸過高比例本就高於女性原因，部分與男性食肉較多有關，但並非絕對。若就僧伽而言男女眾除了食量以外，食物組成量無太大差異，男眾尿酸較高因屬其他不明因素，其餘警訊在男女中無多大歧異。

健康檢查的真正意義

很多人憂心健檢結果，醫師提醒民眾不用過於擔心，由於健康檢查要求 10 小時空腹，所以結果常常在標準值上下邊緣游移，臨床上那是沒有意義的。

定期健康檢查的意義，是為了早期發現疾病的徵兆。正因為健康檢查主要是用來發現早期病徵，所以檢驗標準是以正常人的數據為準，在檢查數據與參考值出現些微差距時，有時並未達到疾病的程度，此時便需要再度的複檢。

在眾多的檢查項目中，有些項目會因時間或因個人生理條件及藥物影響，使相關數值超過正常範圍，此時若單就一次檢查結果，有時並不能立即判定是正常或異常。因此，當次檢查結果只能表示當時的身體狀況，因此需透過複檢檢查身體是否有進一步的變化產生，同時透過複檢的程序也可排除上次檢查時可能遭受的干擾。

殷光達醫師表示，女性在月經期間大量的失血，可能就會影響該次血液檢測的結果。因此，需透過重複的檢查才算是做完一次完整的健康檢查。

健檢也要依據參考值研判

健康檢查結果並非光看數據就可判斷是否正常，而要依據參考值研判，同時參考值本身也並非絕對不變。

隨著醫藥科技的進步，過去的一些標準可能也會逐漸改變，如血壓的標準因人而異。

而參考值本身是一項統計的結果，它涵蓋了大多數正常人的狀態，但也有一部分的人可能不在範圍內，卻沒有病變產生。因此，檢查結果必須配合多方面的資料，並由專業醫師加以判讀，並非只靠標準值就可驟下結論。

當然一次健檢並不能保證把所有的疾病都找出來，因為各種檢查方法，都有其盲點，單次的檢查只能早期發現，未發現異常並不代表以後永遠都沒有異常。

因此，需透過定期的健檢以確保體內是否有危險因子的變化，而每年的定期健檢可建立一套屬於自己的參考值，作為自己健康的判讀指標。

沒有自己的參考值就只能用大家共有的參考值，判讀的敏感度當然會稍差，因此，為了發現早期疾病及建立個人的正常參考值，每年作一次健康檢查對於一向不關心健康的僧伽是極為重要的。

有懷疑時應就醫檢查

健康的維持與疾病的發現，並非短時間的義診所能畢其功，醫療常識的加強與開放的就醫觀念，才能根本解決這些問題。

另外，需專人照顧及特殊生活環境的病僧(如末期癌症、中風……)之安養尤須大家的關注。

在義診的經驗，鍾美心醫師多負責尼眾的乳癌篩檢，並未發現特殊狀況，只是有乳癌家族史及高危險群的師父們，要多加注意，有懷疑時應就醫檢查。