

你該做什麼樣的健康檢查？

[發表醫師] :林英欽 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2004/11/8

當你想做健康檢查的時候，你是否想過應該檢查什麼，各大健康檢查中心裡標榜的各種五星級、總統級健檢套餐，真的都切合你的需要嗎？

早在 1970 年代，歐美即有「週期性健康檢查」的概念，也就是說，針對不同年齡、性別及高危險群的人，建議適當的、有時間表的、不同需求的定期健康檢查，希望用最經濟有效的方式，達到及早發現疾病、檢視目前健康狀況的目的。

舉例而言，B 型肝炎帶原者是肝癌的高危險群，因此有必要在健康檢查的項目上增加肝癌指數以及腹部超音波檢查，作為肝癌的早期篩檢，但是這兩個項目，在沒有 B 型肝炎帶原或肝癌家族史的人，便不是絕對需要的。

另外一個簡單的例子，30 歲的年輕人與 70 歲的老年人，檢查的重點也應該有所不同，因為這兩個年齡層的容易罹患的疾病，本身就有很大的差異。

此外，每一個人都有其體質特色和健康上的相異之處，因此需要特別的檢查項目，例如時常背痛，有時還常常痛到睡不好、醒過來的人，就需要再對這個症狀多做一些相

關的健康篩檢，以排除病因。

所以，健康檢查應該分爲「一般檢查」和「特定檢查」兩個部分。

雖然號稱「一般」檢查，可不是隨隨便便的檢查，而是指一般人適用的項目，例如健保的免費成人健康檢查，便是符合大多數人需要的基本項目，大致而言，一般檢查的內容應該包括三個部分：

身體基本檢查：如身高、體重、血壓、心跳、呼吸等。

器官功能檢查：如血液、尿液、糞便常規檢查、聽力、視力、肺功能、心電圖等。

器官結構性檢查：如 X 光、胃鏡、大腸鏡、超音波、核磁共振等檢查。

至於特定的檢查，則是因個人特殊狀況或家族病史，由醫師建議檢驗的項目，例如有大腸癌、大腸息肉家族史的人，大腸鏡及大腸癌指數的檢查時間表，便要比一般人提前而且頻繁，甚至從年輕時便必須開始檢查。

歐美國家現在多已依照年齡層，分 0-10、11-24、25-64、65 歲以上四個族群，再依個別狀況增加檢驗項目，推行這種號稱新式的「週期性健康檢查」，希望藉此讓民眾及早發現疾病或危險因子，及早治療或改變生活習慣、促進健康。

台灣目前雖然還沒有一套屬於自己的週期性健康檢查時間表，但是健康檢查軟硬體資源雄厚，想做健康檢查不難，但是應該跟醫師詳細討論後，由醫師建議，再配合個人預算，才能做到最適合自己、最符合經濟效益的健康檢查。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行

爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。