

選擇適合自己的健康檢查項目

[發表醫師] :護理指導 醫師(家醫科)

[發布日期] :2006/1/9

應優先考量檢查項目的臨床意義，再依個人過去及目前的健康狀況、生活型態、年齡、工作特質、預算花費及時間等因素，選擇最佳的健檢組合。

許多人拿到某醫院、某診所提供的健康檢查項目表，看得眼花撩亂，卻仍然不知該選擇那一套檢查才是最合適的；也有人提出要求，不計任何代價要作全身斷層掃描、要排全身的神經、超音波檢查，平白浪費了許多金錢與醫療資源。

在安排健康檢查前，應該考量的主要因素綜合如下：

是否有家族性遺傳傾向的疾病

例如：糖尿病、高血壓、地中海型貧血、蠶豆症、腸癌等，臨床醫學已證實具家族傾向，皆應安排相關檢查做確認，以利早期診斷、早期治療，並加強日常相關保健。

本人過去疾病及現在的健康狀況

若已知自己目前有症狀或曾罹患疾病，如：貧血、膽結石、肝炎帶原、脂肪肝、胃潰瘍等應再追蹤複檢，皆應主動告知醫護人員，以利安排必要的服務項目。

是否有不良的生活習慣

常見會影響健康的不良習性，包括：抽煙、喝酒、嚼檳榔、飲食不定時定量、喜食辛辣、醃製品、偏食、常憋尿、睡眠不足、姿勢不正確及運動量不夠等，皆可能造成身體基本功能無法正常運作，可在血液、尿液、超音波或 X 光檢查結果顯現出來。

性別及年齡

因性別不同，女性應加強乳房檢查(超音波或 X 光攝影)、婦科超音波等，男性則應加強攝護腺方面檢查；而慢性疾病(例如心血管疾病)常見在 40 歲以後發生，所以年紀較長者應安排較詳盡的檢查項目，約每半年至一年安排一次例行性檢查或複檢。

預算費用及時間

目前除了成人預防保健及子宮頸抹片檢查可由健保支付外，健康檢查皆須民眾自費。坊間的檢查價格不定，市立醫院因以健保局給付標準定價，收費較私人醫療院所低；通常整套設計的項目，各醫院方面會有折數不等的優惠，卻不一定適合每個人，建議可以選擇基本的優惠套餐後，再針對個人狀況選擇加項。不同檢查項目費時不同，若檢查流程順暢，約需數小時即可完成重要檢查。

身體各器官、各系統功能是環環相扣、相互制衡的，別人選的健康檢查項目不見得適合您，請與專業醫護人員針對上述考量重點討論後，安排最具檢查意義的項目，以便早期診斷、早期治療！

!!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為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。