

專屬你的高階健檢

健康是需要及早經營的，您是否了解自己身體狀況？常問民眾血糖、血脂平常是多少？很多民眾回答卻是“不清楚”。基礎血壓、血糖、血脂、肝、腎功能、心電圖、腹部超音波，都是健檢中最基本的檢查項目，跟國人十大死因：心臟、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、腎臟病症、肝病，都有息息相關，嚴重影響日後的生活品質。

➤ 如何選擇健檢工具？

衛生福利部最新公布 2019 年國人十大死因，癌症已蟬聯 37 年為十大死因之首，而多數癌症可透過檢查儀器提早發現病灶做治療。

40 歲以上建議加強 3 大癌症篩檢，胃、大腸癌的胃腸鏡檢查，肝癌的腹部超音波檢查、肺癌電腦斷層篩檢。

也別忘了靈魂之窗眼睛，需注意青光眼及視網膜、黃斑部之病變，可進一步選擇眼科精細儀器檢查。

➤ 一般人有需要做高階影像檢查嗎？

健檢基於預防醫學概念，查出潛在問題，近年來空氣汙染問題或特殊工作性質（化工人員、教師、交警、廚師），或者有久咳不癒等問題，建議可選擇低輻射劑量電腦斷層儀器做肺部篩檢。50 歲以上三高民眾建議可做冠狀動脈血管攝影，看冠狀動脈血管狹窄程度、或主動脈剝離風險。

➤ 健檢結果沒紅字，就代表身體健康嗎？

即使沒有紅字也不能掉以輕心，在家可定時每日量血壓並做紀錄，平常須注意量測腰圍；男性穿褲子尺寸 ≥ 35 吋（ ≥ 90 公分），女性穿褲子尺寸 ≥ 31 吋（ ≥ 80 公分），腰圍是最簡單可自我健康管理方法，如果超出表示腹部內臟脂肪太多，更要主動維持健康生活型態，採低油、糖、鹽及高纖飲食，每週累積 150 分鐘的中度身體活動（例如快走、慢走、騎自行車）、控制體重，戒除不良生活嗜好，再忙也要記得關心一下自己的健康，加上定期健康檢查才能真正降低疾病的發生風險。

