

## 健康檢查前的準備

隨著疾病的轉型，目前臺灣是疾病轉型的第三階段，也就是非傳染病時代。目前臺灣地區主要死亡原因以癌症、心血管疾病、糖尿病等慢性病為危害國人健康的主因。因此早期診斷、治療及促進健康的行為是此階段重要的目標。健康檢查的目的包括（1）早期發現潛伏性或進行性疾病，而及時給予矯正治療，（2）詳細觀察潛在疾病的徵候及變化而及時給予改善，（3）對於受檢者給予適當的健康指導及衛教，使他們能夠善用天賦體能保持健康，並促進健康及生活品質。隨著臺灣經濟的進步，醫療科技的進步，人民知識的提高，健康檢查成為追求健康的重要路徑之一。

為了符合現代人對健康檢查的需求，目前自費健康檢查安排分為住院健檢、一日及半日健康檢查。各機構對於健康檢查項目的設計及安排略有差異，因應檢查過程需求，以下介紹如何做好準備來接受完整的健康檢查：

### 服裝的準備：

目前一般自費健檢機構大多會提供檢查服，如果是個人習慣或天氣變化，可在檢查服內穿著棉質內衣，女性受檢者更換檢查服時不著胸罩以利身體理學檢查的聽診準備、乳房的觸診及影醫相關的檢查。

### 血液檢查的準備：

目前健檢的血液檢查項目多屬於廣泛性篩檢，因此檢查包含的項目非常多，一般包括血液學檢查、生化檢查（肝、膽、胰、腎功能、甲狀腺功能、肌肉酵素、血脂、血糖、電解質等）、腫瘤標記、血清學檢查（B型肝炎抗原抗體、C型肝炎抗體、梅毒、C反應蛋白等），及因個人需求的血液項目。由於抽血項目的生化檢查部分包括血糖、血脂，因此抽血前需禁食 6~8 小時。

### 藥物的準備：

長期服用慢性疾病藥物者，至檢查前一天晚上皆應持續藥物使用，檢查當日早上的藥物應帶至受檢單位，空腹檢查結束後即可服用。氣喘患者使用的噴劑藥物不受空腹限制，應按原時間使用。目前有些機構腸胃鏡檢查在受檢者的同意下，發現病灶時會執行切片檢查，因此為預防出血，服用抗凝血劑或抗血小板藥物者應在醫師的同意下停藥 3 天到一週。

### X 光照射的準備：

需移除項鍊，可穿著檢查服進行檢查，也要先移除口袋物品，以免影響檢查結果。乳房攝影除清楚的影像外，配合月經及乳房的病史、家族史等，皆有助於醫師判讀。

### 眼科檢查的準備：

眼科的檢查包括視力、電腦驗光、眼壓測量。平時使用的眼鏡務必攜帶，提供矯正視力的測量；眼壓測量檢查不可佩戴隱形眼鏡；眼科醫師的眼底檢查前會進行散瞳，散瞳後會有視力模糊的情形，因此建議夏天時可戴太陽眼鏡避免陽光直射引起的不適，散瞳後也儘量勿自行開車，以免因視力不良引起交通意外。

### 超音波的準備：

腹部超音波是檢查肝、膽、胰、脾、腎疾病的第一線檢查儀器，接受檢查前一餐必須禁食，目的是避免進食造成膽囊收縮及因腸胃蠕動可能引起的脹氣造成診斷的困難。婦科超音波檢查因受檢者的狀況有兩種不同路徑的檢查方式，一是經陰道，另一是經腹部；準備的差別是經腹部的婦科超音波檢查需要有檢查前的漲尿準備。其他超音波像是甲狀腺超音波、頸動脈超音波、心臟超音波、乳房超音波及經直腸攝護腺超音波等，檢查前一般而言並無特別需要配合的準備。

### 內視鏡檢查的準備：

內視鏡檢查是診斷腸胃道疾病的利器，除診斷腸胃道的一般疾病如發炎、潰瘍及息肉等問題外，也是早期發現食道癌、胃癌及大腸癌非常重要的診斷工具。胃鏡檢查前的準備是排空胃體內容物，一般而言，禁食 4~6 小時即可達到排空的目的。未接受無痛鏡檢者，檢查前因喉頭使用局部麻醉劑，吞嚥反應會變得較差，故檢查後需等待 1~2 小時才可開始進食、飲水。腸鏡檢查前的清腸藥物使用會依各健檢機構選擇的藥物有所不同，服用方式也有所差異。為使清腸程度增加，降低因清腸不良造成病灶未被檢出，因此受檢前三天建議使用低渣飲食。由於腸鏡操作過程會打入空氣，檢查後常會有腹脹、腹痛的情形，一般建議受檢後多走動、如廁，協助腹部空氣的排出，目前有些健檢機構已改打入二氧化碳，大大降低檢查後腹部不適的情況。檢查過程中如有進行切片或治療，應注意排便的情況，小量的血絲是可能發生的，如果有較大量的出血或黑便情況應聯絡受檢單位處理。切片或治療後 3~7 天內應該避免刺激性食物、泡澡或激烈的運動。

### 麻醉的準備：

目前許多健檢機構在腸胃鏡檢查部分有提供受檢者無痛腸胃鏡的選擇，請詳閱麻醉同意書，有心臟、腦血管疾病、氣喘、特異體質或有麻醉不良反應者皆應主動提出，由麻醉科醫師進行評估。有部分的受檢者會因麻醉藥物的使用，在檢查後可能有短暫的記憶不良情形，因此建議不宜立即安排公事活動。

### 核磁共振檢查的準備：

本檢查以偵測各器官實體腫瘤及局部病灶為主要目的，必要時可以對特殊部位之影像作重組分析。健檢項目如有加選或包含此項檢查，應注意進入檢查區域時金屬品（如髮夾、手錶、飾品等）、磁性物質（如金融卡、磁卡等）皆勿佩帶。如果做過心臟或血管手術或體內有金屬植入物、裝有心律調整器、開刀裝置骨釘、金屬鋼片等，皆應事先告知檢查單位人員。此項檢查儀器運轉過程聲音較大，一般檢查單位會提供耳塞使用。有空間密閉恐懼症者檢查前應評估是否能接受檢查的程序及時間。

### 電腦斷層冠狀動脈血管攝影檢查的準備：

冠狀動脈血管攝影是一種心臟影像檢查，能夠快速地以非侵入性的方法來診斷心臟冠狀動脈血管壁內是否有脂肪或鈣質的沉積及冠狀動脈血管阻塞的程度。此項檢查前需量測受檢者的心跳與血壓，一般而言心跳需低於 70 以下，收縮壓不可低於 100mmHg，有被診斷為第 2 或第 3 度心房心室阻斷或有心臟衰竭者並不適宜執行此項檢查。執行檢查前心跳過快者必須投予藥物，檢查前需禁食 6~8 小時並避免咖啡、茶及酒類等刺激性飲料。如果以往有顯影劑過敏史也需提供檢查單位評估。有空間密閉恐懼症者檢查前應評估是否能接受檢查的程序及時間。

### 結論

目前有越來越多科技醫療被應用在健康檢查，以早期發現疾病的角度來看是很好的發展。自費健康檢查自由選擇的空間較大，但建議選擇體檢項目組合外也應同時考慮輻射量的問題，也才能達到健康檢查的目的。

健康管理中心護理師 楊小玉