

早期發現，早期治療：如何選擇適合自己的健康檢查

陳先生今年 50 歲，是個中型科技公司的高階主管，身材微胖，有個啤酒肚。陳先生工作繁重，壓力很大，三餐也不定時。平時每天要抽一包菸，晚上睡覺前喝點紅酒，應酬時也常和客戶拼酒。最近，公司有些同事健康陸續亮起紅燈，從電視新聞也不時看到名人心臟病發作或是罹癌的消息，陳先生雖然平日沒有什麼慢性病，但是他也知道他的身體經過多年來的操勞，也該像汽車一樣進廠保養保養了。於是，陳先生在網路搜尋「健康檢查」想找個地方來檢查一下身體，沒想到竟然跳出各式各樣的健保或自費健康檢查項目及套餐，讓他看得目瞪口呆，不知如何選擇……。

近年來，隨著經濟發展，生活型態改變，目前威脅國人健康的重大疾病，如腦中風、心肌梗塞、癌症等，大多是從高血壓、糖尿病、高血脂症等慢性病併發而來的，若等到嚴重時處理，即使運用目前最好的醫療科技，其效果仍然有限。因此，透過定期健康檢查不但能夠瞭解自己的身體狀況，同時也能夠早期發現疾病，早期治療。但是，放眼各醫院診所推出琳瑯滿目的健保或自費健康檢查，包括各種常見癌症篩檢、心臟及腦血管的套裝或量身訂做之檢查，從陽春到高階，往往令人無所適從。在選擇適合自己的方案時，不妨參考以下幾點建議，應可找到最合適自己的檢查方案。

何時需要做健康檢查？

個人是否需要做健康檢查主要依照個人身體狀況而定，如有肥胖或不良的生活習慣，例如抽菸、喝酒、常熬夜、常外食、少運動等，即是各種癌症及心血管疾病的高危險群，雖然身體外觀還是正常，體內某個器官或系統可能已出現輕微變化，例如冠狀動脈狹窄或長出大腸息肉，此時健康檢查即可早期發現問題，及早治療。此外，若是有糖尿病、高血脂、高血壓、癌症等之家族病史，也是屬於發生這類疾病的高危險群，亦可考慮提早接受健康檢查。然而，若是身體構造或功能已出現明顯異常，如不明原因之體重減輕、出血、身體腫塊等，最好立刻就醫，接受進一步的檢查。

健康檢查的內容需要包括那些項目呢？

在不同年齡、性別，疾病發生的機率不同，所需的檢查項目也大不同，因此在挑選適合自己的健康檢查時還是要多方面考量。除了經濟預算外，個人的年齡、平日健康情況、家族病史都是選擇健康檢查項目的重要依據。一般來說，50 歲以下的人健康狀況大致良好，基本的健康檢查項目就已足夠，項目包括血液常規、血糖、肝功能、腎功能、血脂肪、尿酸、B 和 C 型肝炎、尿液、糞便潛血檢查、心電圖及胸部 X 光等，檢查如有問題，再針對異常情況來追蹤或進一步檢查。50 歲以上因心血管疾病及癌症發生機率較高，檢查除上述之基本項目之外，可以考慮加上運動心電圖、心臟超音波、電腦斷層冠狀動脈攝影（圖 1）、

腹部超音波、胃腸道內視鏡（圖 2）等檢查。沒有不良生活習慣及特殊家族或個人病史的人，這些檢查即可篩檢出大多數的疾病。

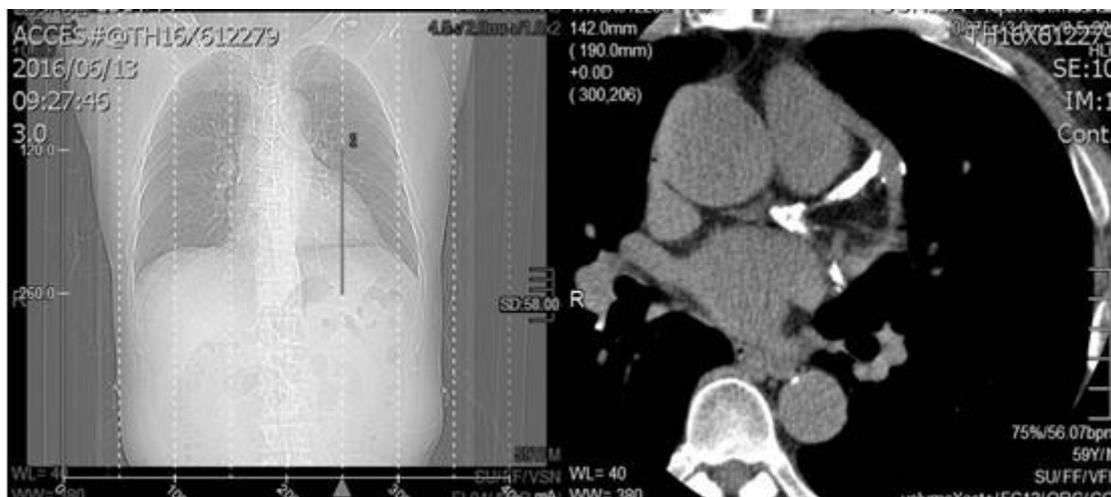


圖 1. 電腦斷層冠狀動脈攝影適合心血管疾病高危險群進行篩檢。



圖 2. 胃腸道內視鏡檢查可配合由專業麻醉科醫師進行無痛麻醉，減少檢查時的不適。

癌症篩檢

癌症是國人十大死因排名第一名，民眾常聞癌色變，也因此癌症篩檢常是健康檢查中主要的項目之一。目前常被用來篩檢癌症的檢查工具主要可分為三大類，包括：

（一）影像學檢查：

包括 X 光、超音波、電腦斷層、核磁共振及正子掃描等非侵入性檢查及胃腸道內視鏡等之侵入性檢查，主要是直接偵測腫瘤的存在及其造成的身體結構上異常（表一）。

表一、各種國人常見癌症篩檢使用的檢查及其優缺點

癌症種類	檢查工具	優點	缺點	備註
肺癌	胸部 X 光檢查	1. 方便快速 2. 價格較低廉	1. 敏感度低 2. 對於位在心臟後方或是較小（一分以下）的肺癌常不容易發現 3. 具輻射線	
	低輻射劑量胸部電腦斷層掃描(圖 3)	1. 方便快速 2. 敏感度高	1. 偽陽性機會較高 2. 具輻射線 3. 價格較高	
肝癌	腹部超音波(圖 4)	1. 快速、方便、安全 2. 無輻射線	1. 受操作者經驗多寡影響 2. 肥胖、腸氣過多會影響觀察	多配合血中胎兒蛋白濃度進行篩檢
	腹部核磁共振掃描(圖 5)	1. 準確度較高 2. 無輻射線	1. 價格昂貴 2. 注射之顯影劑可能造成過敏、影響腎功能 3. 檢查時間較長 4. 體內裝有心律調整器或金屬器械時不適合受檢	
大腸直腸癌	全大腸鏡	1. 直接觀察病灶 2. 可以施行切片並送病理化驗 3. 可以施行息肉切除術或黏膜切除術摘除腫瘤性病灶	1. 具侵入性 2. 檢查時間較長 3. 成本較高 4. 檢查時可能伴隨不舒服 5. 受操作者經驗多寡影響	1. 可結合內視鏡強化對比影像，如使用窄頻影像及染色對比，來加強對於早期癌症的偵測率 2. 可配合無痛麻醉減少檢查時之不適
	下消化道攝影	1. 較不具身體侵入性 2. 成本不高	1. 具輻射線 2. 無法施行切片並送病理化驗 3. 不容易找到小型腫瘤	
胃癌、食道癌	上消化道內視鏡(胃鏡)	1. 直接觀察病灶 2. 可以施行切片並送病理化驗 3. 可以施行息肉切除術或黏膜切除術摘除腫瘤性病灶	1. 具侵入性 2. 成本較高 3. 受操作者經驗多寡影響	1. 可結合內視鏡強化對比影像，如使用窄頻影像及染色對比，來加強對於早期癌症的偵測率(圖 6) 2. 可配合無痛麻醉減少檢查時之不適
	上消化道攝影	1. 較不具身體侵入性 2. 成本不高	1. 具輻射線 2. 無法施行切片並送病理化驗 3. 不容易找到小型腫瘤	
胰臟癌	腹部超音波	1. 快速、方便、安全 2. 無輻射線	1. 受操作者經驗多寡影響 2. 肥胖、腸氣過多會影響觀察	多配合血中 CA19-9 濃度進行篩檢
	腹部核磁共振掃描	1. 準確度較高 2. 無輻射線	1. 價格昂貴 2. 顯影劑可能造成過敏、影響腎功能	
乳癌	乳房超音波	1. 對於緻密乳房偵測率較高 2. 無輻射線	1. 受操作者經驗多寡影響	較適合年輕女性
	乳房 X 光攝影(圖 7)	1. 影像品質可以標準化 2. 可偵測到早期無法觸摸到的鈣化點(腫塊)	1. 具輻射線	



圖 3. 低幅射劑量胸部電腦斷層掃描主要用於肺癌篩檢。





圖 4. 腹部超音波檢查主要用於肝癌篩檢（上圖），下圖為一正常超音波影像。

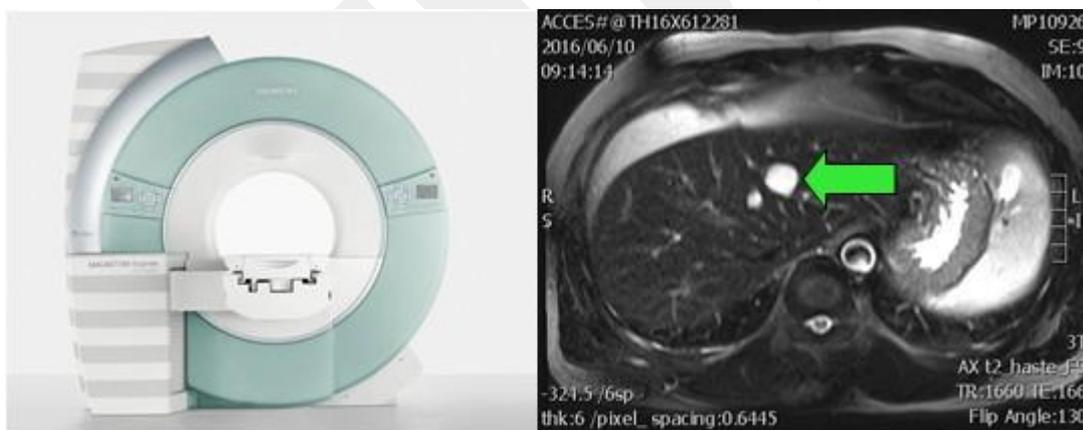


圖 5. 腹部核磁共振掃描準確度較高、無輻射線，但是價格昂貴。左圖為核磁共振掃描儀器，右圖為腹部核磁共振掃描影像，箭頭所指處為 1.5 公分大小之肝血管瘤。



圖 6. 上消化道內視鏡結合傳統白光影像（左圖）、窄頻影像（中圖）及染色（右圖）對比可以發現早期食道癌（箭頭所指）。



圖 7. 乳房 X 光攝影，技術員協助調整姿勢以獲得清晰影像。

（二） 腫瘤標誌：

只需抽血就能檢查，所以常廣泛使用於癌症篩檢，包括檢測肝癌的胎兒蛋白（AFP； α -fetoprotein），消化道癌症及肺癌的癌胚抗原（CEA），胰臟癌、膽管癌的癌抗原 19-9（CA 19-9），攝護腺癌的攝護腺特异性抗原（PSA）及卵巢癌的癌抗原 125（CA 125）等。然而，現有的大多數腫瘤標記敏感度並不高，對大多數的癌症而言並無法在早期診斷方面有所幫忙。此外，這些所謂的腫瘤標誌在一些非腫瘤的身體狀況下也有可能升高或異常，可能引起民眾不必要的恐慌及過多的進一步檢查。

（三） 偵測少數癌細胞的存在（如子宮頸抹片檢查），或是腫瘤本身的少量出血（如糞便潛血檢查），以達到篩檢癌症的目的。因為這些檢查方法簡單方便，成本也不高，適用於大規模的癌症篩檢，但通常需要進一步的檢查（如大腸鏡）來做確認。

是不是檢查的項目越多越好？價錢越貴越好？

「有的人吃陽春麵就飽，有的需要吃大餐才能滿足」，沒有不良生活習慣及特殊家族或個人病史的人，可

選擇標準套餐，已能篩檢出 90% 左右常見的疾病。此外，各項檢查皆有其優缺點，也並非價格愈昂貴，檢查就愈精確，最好依照個人需求、預算，與醫師討論後，選擇適合自己的檢查項目。

健康檢查多久做一次較適當？

健康檢查多久做一次並沒有有一定的標準答案，主要視個人的健康情況及每次的檢查結果而定。一般而言，50 歲以上可考慮每年一次的全身健康檢查，50 歲以下，二至三年接受一次檢查應已足夠。

臺大醫院健康管理中心

健康檢查的目的，在於「早期發現疾病、早期治療」，而且還有「預防勝於治療」的觀念，藉由定期的健康檢查及後續之健康管理才能隨時掌握身體狀況。臺大醫院健康管理中心自成立以來，癌症、心血管疾病、糖尿病等令人聞之色變的重大慢性病即已列為重點項目，針對國人量身設計兼顧舒適度及正確度的健檢套餐。拜現代高科技的醫療技術之助，本中心於早期診斷、早期治療的次級預防已日起有功，擁有很好的口碑。最後，提醒您，健康掌握在自己，忙碌之餘，別忘了造訪臺大醫院健康管理中心，選擇適合您的健康管理計畫。

內科部暨健康管理中心主治醫師 曾屏輝