

不再看沒有懂-- 如何看懂您的健康檢查報告

李先生今年 65 歲，是個中型企業的老闆。李先生沒有抽菸，也沒有喝酒，身材尚稱標準，但因為工作的關係常喝咖啡提神。有時也愛吃點甜食或巧克力來紓解壓力，平時多以車代步，很少運動。李先生自認身體健康狀況良好，不需要看醫生也不喜歡做檢查。但是隨者年齡漸長，兒女們關心父親的健康，於是在父親節這天，共同合資、半哄半騙的送李先生到醫院接受所謂的自費健康檢查。兩週後，李先生收到健檢報告書，一看之下竟然滿滿紅字，雖然報告中醫師也給了許多專業建議，但是過多的專業醫學術語讓李先生滿頭霧水，不知從何看起...

近年來，臺灣民眾對個人健康水準的要求日漸提高，「接受健康檢查」幾乎已成了全民運動。然而，大多數人拿到健康檢查報告時，常發現內容充滿專有名詞，不易看懂，就把檢查報告書束之高閣，不再理會，也沒有因健康檢查報告書改善自己的生活型態，這樣就失去健康檢查的意義。因此，在做完健康檢查，閱讀自己的健檢報告時，不妨掌握以下幾點建議，相信可以迅速瞭解自己的身體狀況，採取適當的因應對策。

基本血液檢查

基本血液檢查通常包括血液常規（紅血球、白血球、血小板）、生化檢查（如血糖、肝功能、腎功能、血脂肪、尿酸等）、血清學檢查（如 B、C 型肝炎指標）等，這些檢查結果通常後面會附有正常值的上下限範圍可供參考。當檢查結果超出正常值的上限（如血糖或血脂肪過高）或低於正常值的下限（如貧血或血小板過低），就代表身體的正常機能亮起紅燈，這時就需要到各專科做進一步的檢查與確定診斷。此外，各項檢查的意義並不一定如同字面所示，例如所謂的「肝功能」（AST、ALT）檢查正常，是指肝臟目前沒有發炎，並不能代表沒有 B、C 型肝炎、肝硬化或肝腫瘤等其他問題，尚需其他檢查（如腹部超音波或肝炎指標）共同來判定。

尿液、糞便潛血檢查

尿液檢查可以了解泌尿系統是否出問題，如腎臟病變、尿路結石或感染，糞便潛血檢查則是篩檢大腸癌的利器，兩者都不具侵入性，檢體容易取得，都是健康檢查中相當重要的檢查項目。然而，尿液及糞便的檢查結果也可能會受到生理狀況的影響，例如女性月經期時檢驗出血尿或過度運動後檢驗出蛋白尿，檢驗前幾天的飲食（含血食物-豬血、鴨血、內臟、及含血或生冷肉類或高蛋白食品）也可能造成糞便潛血檢查或尿液蛋白出現偽陽性反應，造成虛驚一場。因此，檢體採取的時機及方法是否正確在判讀時也要考慮在內。

心血管疾病篩檢

在心血管疾病方面，心電圖、心臟超音波（圖 1）、頸動脈超音波或新發展的電腦斷層冠狀動脈血管攝影檢查都是健檢在篩檢心血管疾病時常用的工具。然而，當這些檢查發現異常時，代表的是心臟或血管的構造或機能出現問題，例如左心室肥厚或血管已較狹窄，雖然可能沒有立即性的危險，但是未來發展成臨床上心肌梗塞的機會已大為增高。然而，看到這些檢查結果並不用太過憂心，只需好好與醫師配合，結合飲食、運動及生活作息的改善，積極藥物治療，必要時接受心導管介入性治療，即可避免嚴重併發症的發生。



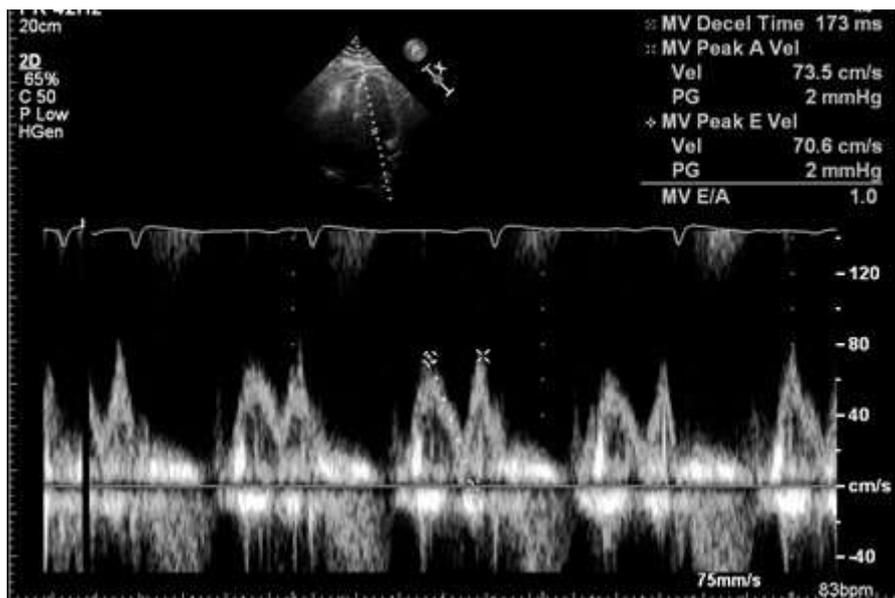


圖 1. 心臟超音波（上圖）可以檢查心臟的收縮力及瓣膜是否狹窄或逆流（下圖）

影像學檢查

影像學檢查，特別是胸部 X 光、腹部超音波、電腦斷層（圖 2）、核磁共振、正子電腦斷層掃描檢查等，可以發現身體構造上的異常，如膽結石（圖 3）、血管增生異常或是各部位的良性或惡性腫瘤等，更因為這些檢查大多為非侵入性而被廣泛應用於健康檢查中。然而，這些檢查常會同時發現一些良性病灶，例如腹部超音波常會檢查出膽囊息肉、肝或腎囊腫（亦稱為水泡）、肝血管瘤（圖 4），這些發現通常不會影響器官機能，只需要定期追蹤即可。

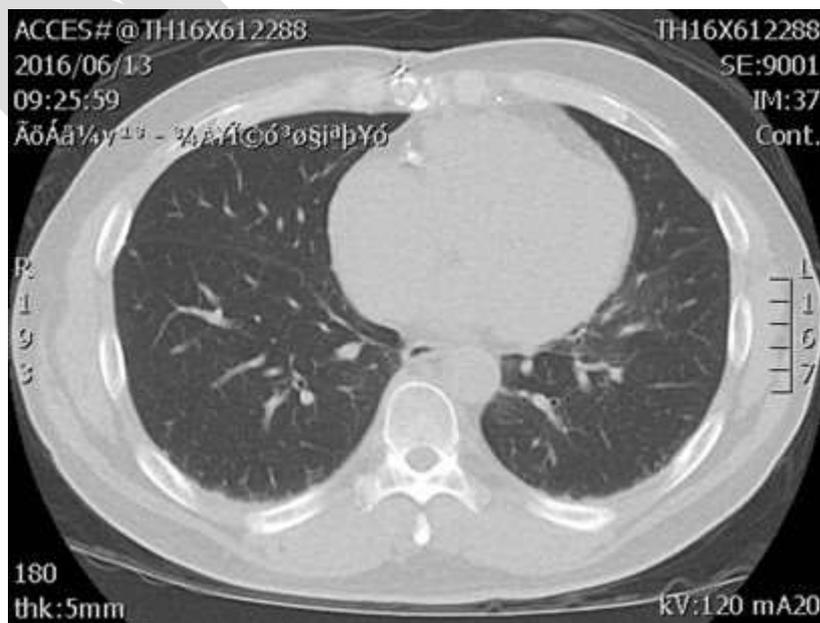


圖 2. 低輻射劑量電腦斷層掃描解析度高，常被用來篩檢肺癌。

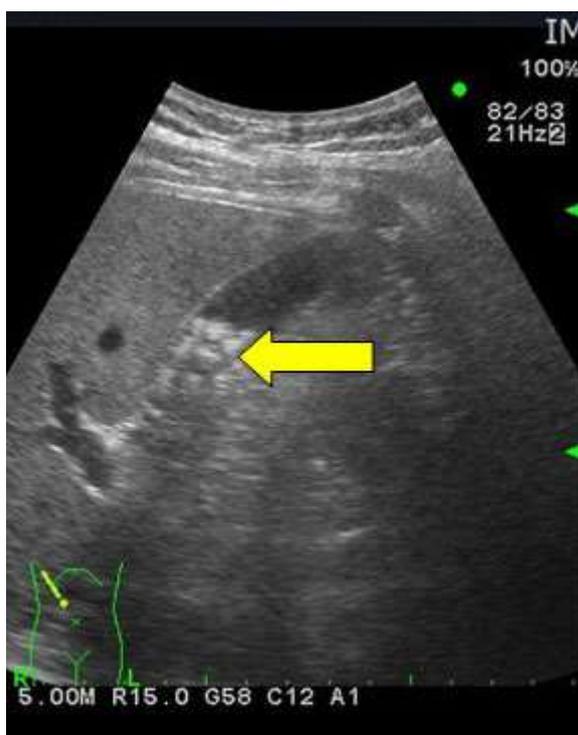


圖 3. 腹部超音波檢查發現膽囊有多個高回音病灶（箭頭所指），可能是膽結石，建議定期追蹤超音波及避免油炸食物即可。

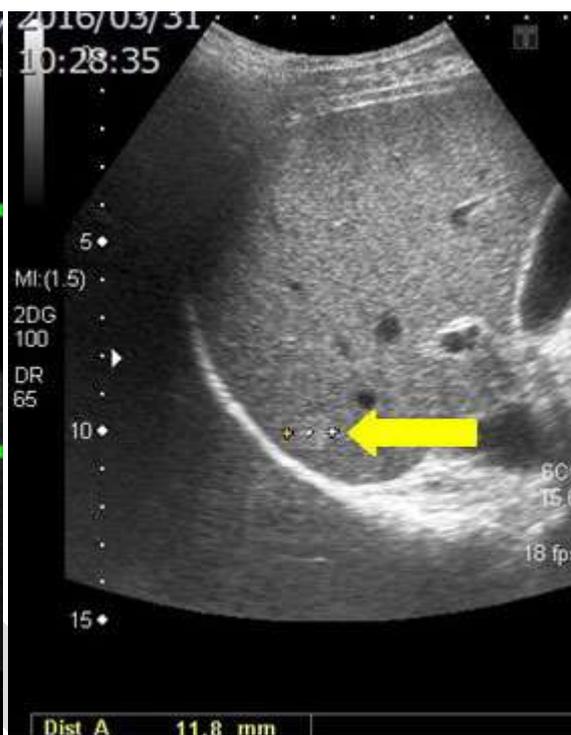


圖 4. 腹部超音波檢查發現肝臟右葉有一個 1.1 公分的高回音病灶（箭頭所指），可能是良性肝血管瘤，建議定期追蹤超音波或安排電腦斷層、核磁共振來確定診斷。

胃腸道內視鏡

消化系統癌症，包括口腔、食道、胃及大腸癌，加起來的總數已位居國人好發癌症的第一位。近年來，由於內視鏡技術及無痛麻醉技術的進步（圖 5），影像解析度大為改良，對於微小病灶之偵測度因而不斷提高。內視鏡可以發現小型息肉（腺瘤）或早期癌症進而內視鏡切除（圖 6）或安排外科手術治療，有時也會發現一些相對良性的病灶，如異位性胃黏膜（圖 7）、良性增生型息肉、大腸憩室（圖 8）、大腸黏膜色素沉著等，這些發現通常只需觀察或藥物治療。因此，看到這類發現的報告也不必過度驚慌。



圖 5. 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，提高微小病灶之偵測度。

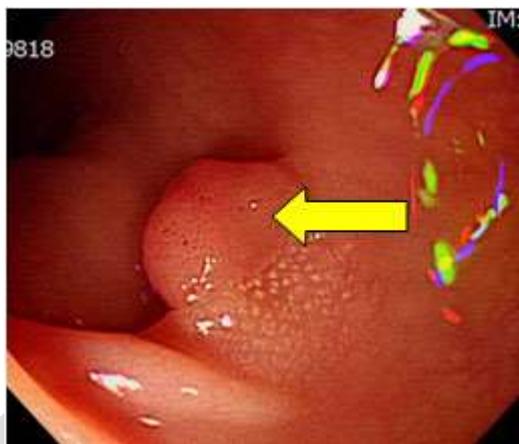


圖 6-1. 大腸鏡檢查發現乙狀結腸有一個 0.6 公分的大腸息肉（箭頭所指）。



圖 6-2. 染色觀察息肉表面。



圖 6-3. 利用電燒環切除息肉。

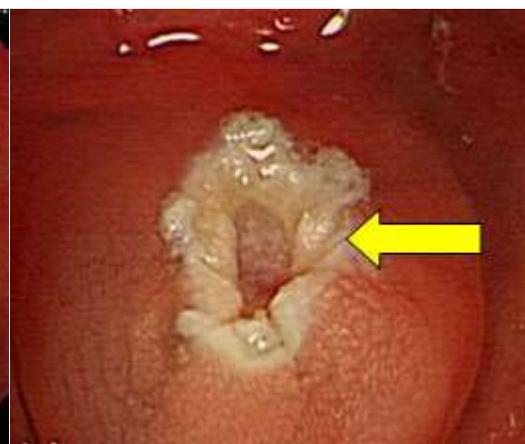


圖 6-4. 完整切除息肉後之電燒傷口（箭頭所指）。

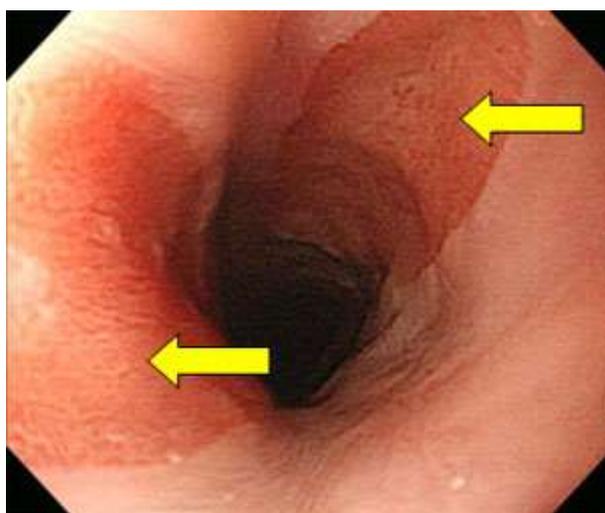


圖 7. 胃鏡檢查發現上食道有異位性胃黏膜（箭頭所指），通常沒有症狀，建議追蹤即可。

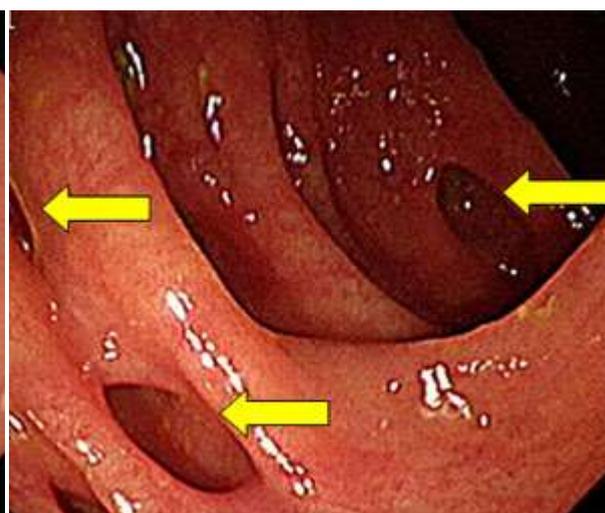


圖 8. 大腸鏡檢查發現昇結腸有多個大小不一的憩室（箭頭所指），通常沒有症狀，建議追蹤即可。

腫瘤標記

自費健康檢查中，針對癌症篩檢方面除了上述各種影像學檢查之外，另一大部分即為各式各樣的腫瘤標誌（表一），只需抽血就能檢查。腫瘤標記是與某特定惡性腫瘤細胞相關之特殊蛋白質，可以是由癌症細胞本身製造並釋放到血液中，或是相關部位的體細胞在某種非惡性狀況下釋放出的特殊蛋白質。當病人有惡性腫瘤發生時，其血中腫瘤標記的濃度常會於不同階段異常的升高。但正常人也可能偵測到腫瘤標記的存在，只是濃度大多會在一定的正常值內。此外，腫瘤標記的特異度不高，大多數腫瘤標記在良性腫瘤或其他良性病變時也可能增加。如 CEA 並不是只有大腸癌的病人才會增加，在乳癌、肺癌、胃癌等很多癌症都會增高，而且在非惡性病灶如肝硬化、慢性肺病，甚至抽菸等情形也會增加。因此，當檢查報告中有腫瘤標記升高的情形時，先不用太過擔心，醫師會再安排其他影像學檢查來做綜合判斷。

表一、常見的癌症腫瘤標記

腫瘤標記項目	檢測癌症種類	非腫瘤引發因素
胎兒蛋白 (AFP; α -fetoprotein)	肝癌、生殖細胞瘤	急性肝炎、肝硬化、肝臟再生、懷孕
癌胚抗原 (CEA)	大腸癌、胰臟癌、胃癌、肺癌、乳癌、甲狀腺髓質癌	抽菸、消化性潰瘍、發炎性大腸疾病、肝硬化、慢性肺疾病、胰臟炎、甲狀腺功能低下
癌抗原 19-9 (CA 19-9)	胰臟癌、膽管癌、消化道惡性腫瘤	阻塞性黃疸、急性肝衰竭、急性肝炎、慢性酒精性肝病、急性胰臟炎、慢性非酒精性肝病、慢性胰臟炎、糖尿病、間質性肺疾病、膠原血管疾病
攝護腺特异性抗原 (PSA)	攝護腺癌	攝護腺炎、良性攝護腺肥大、攝護腺創傷
癌抗原 125 (CA 125)	卵巢癌、子宮內膜癌、胰臟癌、肺癌、乳癌、大腸癌	子宮內膜異位、懷孕、月經期、卵巢囊腫、骨盆腔發炎、腹膜炎、肝硬化併腹水

重要觀念

1. 任何檢查工具皆有其極限，不可能百分之百正確。即使現在醫學如此先進，並非每一項檢查都能測出是否真的罹患疾病，因為任何檢查方法的準確性與儀器的限制性都可能造成誤差，不要因為單項檢查的異常而過度擔心，也不要身體已經出現狀況但檢查仍正常而掉以輕心。
2. 每次的健康檢查報告應該要把它留下來，建立自己的健康資料庫，做為日後比較之用。
3. 即使檢查報告沒有紅字，仍要維持健康的生活型態，做好健康管理，持續注意身體的警訊。均衡飲食、持續有恆的運動、正常的作息都是維持個人身體健康的重要因素。

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，然而，健康檢查不是健康的保證書，只有檢查而沒有後續管理是不會健康的。檢查項目若有異常發現，對於其所代表的意義，需與受檢的醫院或醫師討論及確認，勿自行解讀。若已發現問題，最忌諱疾求醫，務必接受進一步檢查或治療。臺大醫院健康管理中心自成立以來，即將癌症、心血管疾病、糖尿病等令人聞之色變的重大慢性病做為重點項目，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

NTUHF