

健康促進再出發-臺大醫院健康管理中心新套裝介紹

這樣的情節，您是否似曾相識？

- 陳先生 51 歲，在金融業擔任主管。平時因工作繁忙，常常需要加班熬夜；難得的假日休息時間，往往也需要和客戶外出應酬。自覺身體狀況不錯的他，有天突然接到隔壁部門主管去世的消息。一想到他跟自己年齡相近，陳先生不禁擔心起來自己的身體，會不會也在無聲無息中出了什麼嚴重的問題？
- 李小姐 28 歲，是獨自從南部北上打拼的上班族。每次假日返家探視尚在務農的父母親，總會覺得兩老的白髮好像又多出了一些。雖然爸媽總覺得自己的身子還算硬朗，平時也鮮少就醫，不過李小姐總覺得：爸媽的年紀越來越大，是不是能為他們的健康多作些什麼？
- 林先生 35 歲，目前在政府機關擔任公務員。平時作息規律的他，不菸不酒，有空時也經常運動鍛鍊身體，甚至好幾次在全國性的路跑大賽中奪下優異的名次。儘管被同事們視為健康寶寶，林先生的心裡，對自己的健康總有一絲隱憂：那就是自己的爺爺和父親，都是在 40 多歲時，就因為癌症而去世了...

健康檢查在現代人健康中所扮演的角色

現代疾病的趨勢以慢性病（如高血壓、糖尿病、高血脂等）和癌症為主：根據健保署統計，截至 2018 年底，臺灣慢性病患約有 1020 萬人；而各種癌症，更是長年盤

據國人十大死因的首位。疾病的成因，與多重風險因子有關：除了先天的遺傳以外，現代人因工作忙碌、生活壓力大、飲食不均、作息不正常等因素，讓罹病的風險大大增加。健康檢查屬於預防醫學中的重要項目，其目的不只是了解自身的健康狀態，也能及早發現罹病的風險因子，因此得以在受檢者還沒生病前，就先杜絕疾病的產生，促進健康；對於已確定罹病者，也能盡快做正確治療，延緩疾病的發展，進而減少未來的醫療支出。

臺大醫院健康檢查的演進

著眼健康檢查於預防醫學的重要性，臺大醫院自 1956 年開始，即開辦住院健康檢查，創國內之先例。至 1963 年，成立健康檢查專屬病房；更從 2003 年起，成立獨立的健康管理中心，由本院各專科或次專科醫療團隊所組成，是一個超過百人的醫療團隊。時至今日，臺大健康管理中心每年服務將近一萬人次。隨著時代的演進，臺大健康管理中心基於現代人對健康的需求，以實證醫學的精神，於 2020 年推出新的健康檢查套裝。以下就對新規劃的健檢套裝，作一簡明扼要的介紹：

- 基礎標準套裝

健管中心依照實證醫學理論，所設計出的基礎套裝健檢，作為初步的篩檢流程，主要項目除了包含各個專科醫師會診、各項基礎血液及生化檢查、腹部超音波檢查外，尚導入肝纖維化震波檢定及低劑量肺癌篩檢電腦斷層檢查等進階影像檢查。

- 胃腸鏡套裝

無痛腸胃鏡檢查可以讓受檢者在舒適的情況下，檢查食道、胃、十二指腸與全大腸的健康狀態。在檢查過程中，若有發現病灶或是息肉，可同步進行醫療處置，以有效降低消化道癌症之發生。主要項目包含：內視鏡檢查無痛麻醉、上消化道內視鏡檢查、下消化道內視鏡檢查、碳十三尿素酶呼吸檢查（診斷是否有幽門桿菌感染）等檢查。

- 骨質健康套裝

骨質疏鬆症患者平時沒有特殊症狀，不過一旦意外跌倒，往往容易發生骨折，有年長者的隱形殺手之稱，因此早期診斷及預防至為重要。透過骨健檢套裝，可以了解受檢者的骨質健康狀態，並透過專業諮詢提供改善方法。主要項目包含：骨質相關生化檢查、骨質密度檢查、全脊椎 X 光、十年骨折風險評估等檢查。

- 心血管套裝

心血管疾病為臺灣前三名之死因，透過心臟血管攝影檢查，可以準確的偵測心臟冠狀動脈阻塞程度。此外透過影像檢查，亦可針對腦中風的危險性進行評估。主要項目包含：相關血液檢查、心臟超音波、頸動脈超音波、心律變異分析、動脈硬化度分析、電腦斷層心臟冠狀動脈血管攝影、腦血管影像等檢查。

- 腦血管與認知功能套裝

在臺灣地區，65 歲以上的失智症盛行率約 8%，腦中風則是造成國人殘障的最重要病因。腦健檢套裝透過血液及特殊腦影像檢查，並利用量表及認知評估，可早期偵測潛在認知功能缺損、腦血管病變與失智原因，以利介入延緩退化及治療。主要項目包含：相關血液檢查、頸動脈超音波、腦部核磁共振及血管影像檢查、認知功能測驗等檢查。

- 血管彈性套裝

血管彈性是用來檢測動脈硬化程度，而內皮細胞功能失調更被視為動脈硬化的先期指標。經由測量血壓變化及超音波檢查，利用非侵入性方式來篩檢血管彈性及內皮細胞功能，對於評估臨床前期心血管疾病風險將有所助益。主要項目包含：頸動脈超音波、心律變異分析、動脈硬化度分析、血管彈性檢查、24 小時血壓監測（高階型）等檢查。

- 影醫健檢套裝

若受檢者有癌症病史、癌症家族史或想針對癌症進行高階影像檢查，健康管理中心有專人針對受檢者的需求與身體狀況給予個別的影像醫學檢查建議。

那麼，該如何選擇適合自己的健康檢查呢？

臺大醫院健康管理中心主任邱瀚模教授提醒，健檢不是項目越多、越昂貴就越好。重點在於不同疾病有不同的好發年齡及風險因子，所適合的檢查時機及類型自然也有所差異。最好配合個人的健康情形，針對個人病史、家族病史等，量身訂製；至

於多久做一次健康檢查，並沒有一定的標準：舉例來說，從 30 歲開始，可先從一般性的健康檢查項目開始做起，如有家族病史或是不良生活習慣，如癌症、早發性心血管疾病、抽菸等等，則可考慮加入相關的項目；40 歲以上未滿 65 歲者，建議可每二至三年接受一次檢查，再針對高風險或醫師建議項目做定期追蹤；年滿 65 歲以上者，則可考慮每年定期做健康檢查。

即使健康檢查做得再完備，後續的健康促進活動才是重點。當花了時間、花了錢終於做完檢查，知道自己的身體哪裡有問題後，也得改變不良的生活習慣，或就醫接受適當的治療，而不是做完檢查就算了。要健康，就要有促進健康的實際行動，單靠檢查是絕對不夠的。

內科部暨健康管理中心主治醫師 林志弘