

量身訂做的健康檢查

健康管理中心主治醫師 黃惠君

王經理夫婦倆一向注重身體健康，是臺大醫院健康管理中心的常客，每年都會準時看到他們回來做健康檢查，連疫情期間也不例外。今年，他們一如往常地又回來報到了。不同的是，他們今年的健檢，卻顯得格外的輕鬆。王經理打開話夾子，滔滔地說著：「以往我們每年來健檢，雖然知道這件事對身體很重要，但是腸胃鏡的低渣飲食及清腸準備，真的是壓力很大。很感謝健檢團隊評估過我們的情況，知道我們倆都沒有家族大腸癌的病史，之前的大腸鏡檢查也是 3-5 年左右才做息肉切除，建議我們可以每 3 到 5 年再做大腸鏡檢查，之中以非侵入性糞便潛血檢查即可，又建議我可以改選心臟血管套餐檢查，太太則安排從未檢查過的骨質套餐檢查，讓我們這次的健康檢查，格外的安心踏實。」

隨著醫療技術的進步和生活水準的提高，健康檢查已成為現代人維護健康的重要手段。然而，傳統的健康檢查多半採取千篇一律的模式，意指所有人都接受相同的檢查項目，無論其年齡、性別、生活習慣和家族病史等個人特質如何。這種方式雖然簡單易行，但卻忽略了每個人獨特的健康需求。隨著個人化醫療理念的興起，量身訂

做的健康檢查應運而生，旨在根據個人的具體情況制定最合適的檢查方案，從而更有效地預防疾病，達到健康促進的目的。

健康檢查的必要性

健康檢查是及早發現潛在健康問題的重要手段。許多疾病在早期階段並不一定會有明顯症狀，如高血壓、高血脂、糖尿病和某些癌症等，但是這些疾病一旦發展到晚期，不僅治療困難，影響生活品質，甚至可能危及生命。定期進行健康檢查，可以及早發現這些隱匿的健康問題，及時進行干預，從而提高治療效果，降低致死率。此外，健康檢查還能幫助人們了解自己的健康狀況，掌握健康知識，改變不良生活習慣，建立健康的生活方式。例如，通過體檢發現自己血脂偏高，可以促使個人調整飲食結構，增加運動量，從而降低血脂，有效預防心血管疾病的發生。例如利用「人工智慧超音波睡眠檢測儀」，可於 10~15 分鐘內完成睡眠呼吸中止症的篩檢，揪出阻塞性睡眠呼吸中止症的高危險群，早期發現、早期治療。

傳統健康檢查的局限性

傳統健康檢查通常採用統一的檢查項目，這種固定的模式存在多方面的局限性。首先，不同年齡、性別的人群，其健康風險和需求各異。例如，年輕女性可能更需要關注生殖健康，而老年男性則應重點篩檢前列腺疾病。其次，不同生活習慣和家族病史的人群，其健康風險也不同。吸菸者更易罹患呼吸系統疾病，而有糖尿病家族史的人更需警惕糖尿病和心血管疾病的發生。

此外，傳統健康檢查的項目設置往往是根據普遍的健康風險，而非個體的具體情況，這可能導致一些潛在健康問題被忽略。例如，一個長期從事高強度體力勞動的人，可能更容易出現肌肉骨骼問題，但這類問題在常規體檢中往往未被重視。

量身訂做健康檢查的優勢

量身訂做的健康檢查根據個體的具體情況設計檢查方案，從而更精準地預防和發現潛在的健康問題。其優勢主要體現在以下幾個方面：

1. 個人化檢查項目

量身訂做的健康檢查會根據個人的年齡、性別、生活習慣、職業特點和家族病史等因素，設計專屬的檢查項目。例如，對於有心血管疾病家族史的人群，除了常規的血壓、血糖、血脂檢查外，還可以增加心臟超音波、頸動脈超音波及冠狀動脈電腦斷層等專項檢查；對於經常坐辦公室的人群，則可增加脊椎、眼睛等方面的檢查。針對體重不足，停經過早，缺乏運動的女性，是罹患骨質疏鬆症的高危險群，若發生骨折意外，對個人健康，日常生活，及家庭社會都是沉重的壓力，建議增加骨質健康套裝檢查，了解及評估骨折風險。

2. 全面性和針對性兼顧

個人化健康檢查既注重全面性，也強調針對性。全面性是指檢查項目涵蓋全身各系統，以全面了解個體的整體健康狀況；針對性是指根據個體特定風險進行重點檢查，以確保潛在問題不被忽視。例如，一個有肥胖問題的中年人，除了常規檢查外，還應特別關注糖尿病、脂肪肝、呼吸睡眠中止症等與肥胖相關的問題。一個有大腸癌家族史的病人，更應安排無痛式的腸胃鏡檢查來了解食道、胃、十二指腸與全大腸的健康狀態，檢查中，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。

3. 定期篩檢，回診追蹤和動態調整

量身訂做的健康檢查強調定期篩檢、回診追蹤和動態調整。隨著個體年齡增長、生活習慣改變或健康狀況的變化，定期篩檢有助於持續監測健康狀況，及時發現新的健康風險。另外根據篩檢結果，動態調整檢查項目和頻率，以確保健康管理的針對性和有效性。這樣的動態過程能夠更好地預防疾病、及早干預，從而提高整體健康水準。例如，某次檢查發現血糖偏高，則在後續檢查中應增加口服葡萄糖測試和糖化血色素檢查，並指導患者進行生活中飲食及運動的調整。罹患骨質疏鬆症的顧客，應該後續檢測維生素 D，有無內分泌失調加速骨質流失(如副甲狀腺機能過高，甲狀腺機能亢進等等)，並多攝取蛋白質、鈣質、維生素 D，同時多運動，曬太陽，來改善骨質密度。

4. 數據化管理

量身訂做的健康檢查透過數據化管理實現個人化和精準化。通過持續積累並分析健康檢查數據，能夠建立個人健康檔案，系統地管理個體的健康信息。這種數據化管理不僅有助於醫師對個體健康狀況進行綜合分析與評估，還能讓個人隨時了解自己的健康變化，積極參與到自身的健康管理中，從而實現更科學

和高效的健康維護。

如何實現量身訂做的健康檢查

實現量身訂做的健康檢查，需要個人、醫療機構和政府的共同努力來達成。首先個人應積極參與健康管理，主動了解自己的健康狀況和風險因素，並在專業醫師的指導下制定個人化的健康檢查計畫，保持健康的生活方式，並及時進行健康檢查，做到「早發現、早預防、早治療」。再來，醫療機構應加強個人化健康檢查的宣傳和推廣，提供多元且專業的健康管理服務及方案，除了針對檢查結果進行詳細解讀和指導，還應運用現代資訊科技，建立完善的健康檔案和數據分析系統，為個人化健康檢查提供有力支持。最後，政府應制定相關政策，推動個人化健康檢查的發展，並加強健康教育，提升全民健康意識。

結語

量身訂做的健康檢查是未來健康管理的重要發展方向。通過根據個人的具體情況制定專屬的檢查方案，可以更精準地預防和發現健康

問題，從而提高疾病治療效果，提升個體的整體健康水準。個人、醫療機構和社會各界應共同努力，推動個人化健康檢查的普及和發展，為實現全民健康做出貢獻。

健康是人生最大的財富，讓我們從現在開始，重視並實行量身訂做的健康檢查，為自己和家人的健康護航！

NTUHF