

讀者 Q&A

健康教育中心

問題：我最近工作比較忙的時候，有時就會突然感覺頭好痛，為了不影響工作，我就會吃一顆普拿疼再繼續上班，請問這樣有關係嗎？吃太多普拿疼會不會傷身體？像頭痛這種問題，就醫時該掛哪一科呢？

回覆：工作忙碌、壓力大、睡眠不足或長時間用眼，都可能引起頭痛。偶爾在頭痛時吃一顆普拿疼（學名 Acetaminophen）止痛，一般來說是可以的，依照建議劑量短期使用並不會對身體造成明顯傷害。不過，如果需要長期經常吃普拿疼，或一天之內服用量較多（超過 8 顆），就要特別注意可能會對肝臟造成負擔。

適時的放鬆紓壓和充足的休息，也許能改善您的頭痛症狀，若頭痛仍反覆出現且越來越嚴重，或合併神經學症狀（如：噁心、嘔吐、視力異常、手腳麻等），

則建議就醫檢查，可掛診神經部或家庭醫學部，由醫師評估診療。若您不確定手邊藥品種類哪些是需要吃完、哪些可以停藥，建議可攜帶藥袋回原診所，請醫師或藥師確認；切勿憑感覺自行判斷，以免對健康造成危害。

問題：請問健康檢查都需要自費嗎？我今年 45 歲，到現在都沒做過任何身體健康檢查，請問有健保的健康檢查嗎？可以檢查哪些項目？

回覆：依您的年紀來看，已經符合國民健康署提供的成人健康檢查資格，檢查項目包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。詳情如下：

身體 檢查	一般理學檢查、身高、體重、 血壓、身體 質量指數(BMI)、腰圍。
----------	--------------------------------------

實驗室 檢查	1. 尿液檢查: 蛋白質 2. 腎絲球過濾率 (eGFR) 計算 3. 血液生化檢查: 肝功能 (GOT、GPT)、腎功能 (肌酸酐)、血糖、血脂 (總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇)、尿酸。 4. B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) 及 C 型肝炎抗體 (anti-HCV): 45 歲至 79 歲 (原住民 40 歲至 79 歲), 可搭配成人健康檢查服務終身接受 1 次檢查。
健康諮 詢	戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、慢性疾病風險評估、腎病識能衛教指導。

除此之外，也建議您也可以至癌症篩檢中心做癌症篩檢，檢查項目包含口腔黏膜、子宮頸抹片、乳房攝影（採預約制）及糞便潛血檢查等。