

The complete guide to Health Examination

健康檢查全書

健檢在做什麼？如何選擇健檢・如何解讀健檢報告・健檢後，如何安心？

耕莘醫院家庭醫學科主治醫師 鄭維理◎著 榮科醫學影像中心主任 鄭慧正◎審定、導讀

台北市立萬芳醫院院長 邱文達 聯安診所院長 朱恆毅 專文推薦



健康檢查全書



耕莘醫院家庭醫學科主治醫師 鄭維理◎著

台北榮總榮科醫學影像中心主任 鄭慧正◎審定・導讀



國家圖書館出版品預行編目資料

健康檢查全書=The complete guide to Health Examination

／鄭維理著.一初版—台北市：商周出版：

家庭傳媒城邦分公司發行，

2005〔民94〕 面； 公分

ISBN 986-124-320-8（平裝）

1.健康檢查

412.51

93023881

健康檢查全書

作者／鄭維理（耕莘醫院家醫科主治醫師）
審定／鄭慧正（台北榮總榮科醫學影像中心主任）
總編輯／陳絜吾
攝影／凌鴻健
插圖／月鹿
版面構成／雞人視覺工作室
責任編輯／廖秀凌

發行人／何飛鵬

法律顧問／中天國際法律事務所 周奇杉律師

出版／商周出版

台北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02)2500-7008 傳真：(02)2500-7759

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：02-2517-0999

劃撥帳號：19833503

戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港 灣仔 軒尼詩道235號3樓

電話：(852) 2508 6231或 2508 6217 傳真：(852) 2578 9337

馬新發行所／城邦(馬新)出版集團

Cite(M)Sdn.Bhd.(458372U)

11,Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

E-mail:citekl@cite.com.tw

印刷／中原造像股份有限公司

總經銷／農學社

電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

感謝下列單位協助：

◎台北榮總榮科醫學影像中心
◎耕莘醫院家庭醫學科
◎西園醫院永越健康管理中心

行政院新聞局北市業字第913號

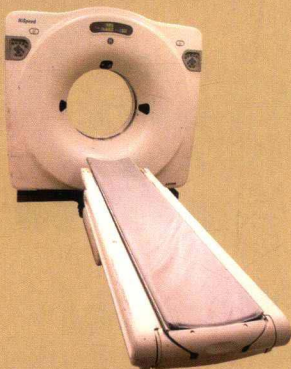
Printed in Taiwan

2005年1月12日初版 2006年2月27日初版10刷

定價380元

版權所有，翻印必究 ISBN 986-124-320-8

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製



- 6 推薦序 嚴格把關，健康在握 萬芳醫院院長 邱文達
 7 走人生的平安路 聯安診所院長 朱恆毅
 8 「健康」是一種習慣，愈早養成愈輕鬆擁有 永越健康管理中心副院長 梁啟超
 9 作者序 定期為個人及家人安排健檢
 11 導讀 0與1的對談 榮科醫學影像中心 鄭慧正醫師

Part 1

14 我該不該做健檢？

- 16 你的健檢IQ有多少？——你是哪一型人？
 17 什麼是健康檢查？
 18 為什麼要做健康檢查？
 20 為什麼要定期接受健康檢查
 22 我該多久檢查一次？



Part 2

26 健檢在做什麼？

- 28 身體檢查概論
 32 血液常規檢查
 34 尿液常規檢查
 36 糞便常規檢查
 38 血糖檢查
 40 血脂肪檢查
 42 肝功能檢查
 44 腎功能檢查
 46 尿酸檢查
 48 性病檢查
 50 肝炎標記與甲型胎兒蛋白
 54 甲狀腺功能檢查
 56 腫瘤標記檢查
 58 心電圖檢查
 60 X光攝影檢查
 64 消化道X光攝影檢查
 66 胃鏡、大腸鏡檢查
 70 超音波檢查
 72 骨密度檢查
 74 電腦斷層攝影檢查
 76 磁振共振攝影檢查
 80 正子斷層攝影檢查
 84 如何解讀健檢數據及健檢報告



Part 3

86 如何選擇健檢？

- 88 我該如何選擇健檢機構？
- 91 我該如何選擇健檢項目？
- 96 全民健康保險提供的定期健檢項目

Part 4

100 健檢後，如何安心？

鄭慧正醫師執筆

- 102 健康報告不是健康保證書
- 104 數據判讀準確性的重要
- 106 為什麼健康檢查需要專業醫師？
- 108 健檢的精緻化
- 109 什麼是篩檢？

Part 5

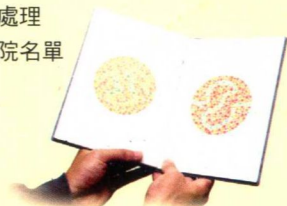
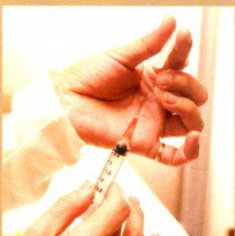
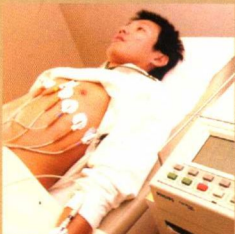
110 定期健檢遠離疾病

- 112 哪些疾病在台灣造成最多人死亡？
- 114 如何預防疾病的發生？
- 116 癌症
- 123 中風
- 124 心臟病
- 125 糖尿病
- 126 慢性肝病
- 127 腎臟病
- 128 結核病
- 129 高血壓
- 130 高血脂
- 131 痛風與高尿酸

Part 6

132 附錄

- 134 健康檢查常見的異常發現、原因與後續處理
- 144 通過「乳房X光攝影醫療機構認證」醫院名單
- 148 健檢名詞中英文對照



健康檢查全書



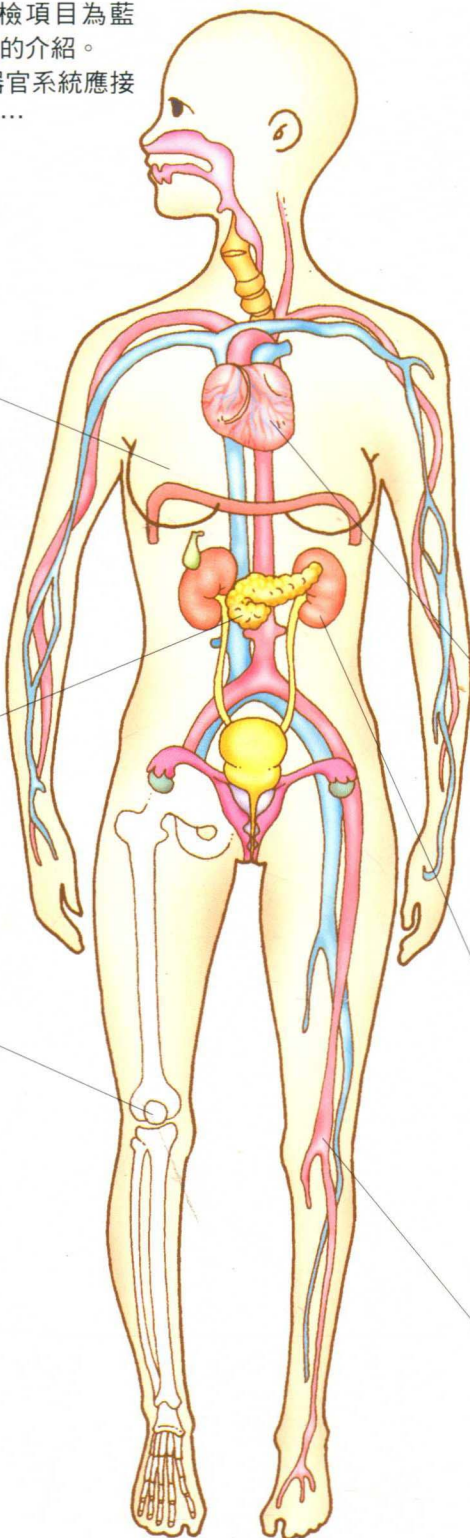
耕莘醫院家庭醫學科主治醫師 鄭維理◎著

台北榮總榮科醫學影像中心主任 鄭慧正◎審定・導讀



常見疾病——檢查項目

以健保提供的成人健檢項目為藍圖，加上其他檢查項目的介紹。
一目瞭然知道男女各器官系統應接受的健檢項目有哪些……



身體檢查

- 身高
- 體重
- 血壓
- 體脂肪
- 脈搏
- 呼吸
- 眼科視力

癌症

- 腫瘤標記
- 高級醫學影像

心臟血管

高血壓、高血脂

- 血脂肪
- 心電圖
- 高級醫學影像

泌尿系統

腎臟病、攝護腺疾病

- 腎功能

血液常規檢查

乳房

乳房腫瘤

- 超音波
- X光攝影

內分泌

糖尿病

- 血糖
- 甲狀腺功能
- 超音波

骨骼關節

痛風

- 尿酸
- 骨密度

高級醫學影像

- 電腦斷層攝影
- 核磁共振攝影
- 正子斷層攝影

肺 臟

肺炎、結核病

X光攝影

肺功能

高級醫學影像

生殖器官

性病檢查

腦

中風

高級醫學影像

肝 臟

慢性肝病、肝硬化

肝功能

肝炎標記

甲型胎兒蛋白

高級醫學影像

胃 腸

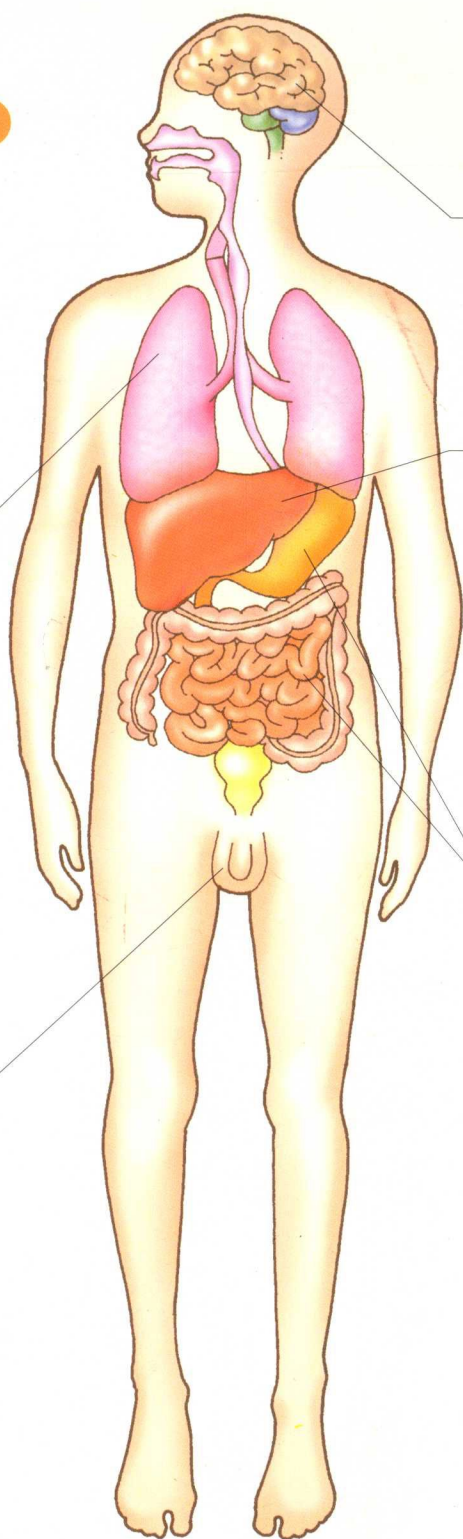
消化性潰瘍

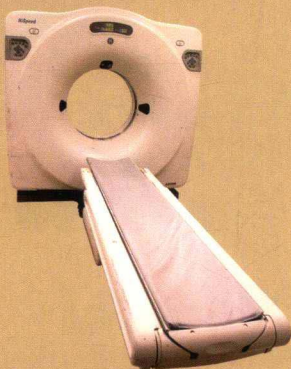
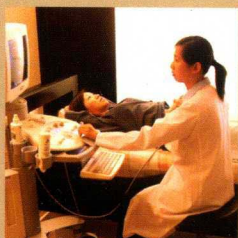
消化道X光攝影

胃鏡

大腸鏡

超音波





- 6 推薦序 嚴格把關，健康在握 萬芳醫院院長 邱文達
7 走人生的平安路 聯安診所院長 朱恆毅
8 「健康」是一種習慣，愈早養成愈輕鬆擁有 永越健康管理中心副院長 梁啟超
9 作者序 定期為個人及家人安排健檢
11 導讀 0與1的對談 榮科醫學影像中心 鄭慧正醫師

Part 1

14 我該不該做健檢？

- 16 你的健檢IQ有多少？——你是哪一型人？
17 什麼是健康檢查？
18 為什麼要做健康檢查？
20 為什麼要定期接受健康檢查
22 我該多久檢查一次？



Part 2

26 健檢在做什麼？

- 28 身體檢查概論
32 血液常規檢查
34 尿液常規檢查
36 糞便常規檢查
38 血糖檢查
40 血脂肪檢查
42 肝功能檢查
44 腎功能檢查
46 尿酸檢查
48 性病檢查
50 肝炎標記與甲型胎兒蛋白
54 甲狀腺功能檢查
56 腫瘤標記檢查
58 心電圖檢查
60 X光攝影檢查
64 消化道X光攝影檢查
66 胃鏡、大腸鏡檢查
70 超音波檢查
72 骨密度檢查
74 電腦斷層攝影檢查
76 磁振共振攝影檢查
80 正子斷層攝影檢查
84 如何解讀健檢數據及健檢報告



Part 3

86 如何選擇健檢？

- 88 我該如何選擇健檢機構？
- 91 我該如何選擇健檢項目？
- 96 全民健康保險提供的定期健檢項目

Part 4

100 健檢後，如何安心？

鄭慧正醫師執筆

- 102 健康報告不是健康保證書
- 104 數據判讀準確性的重要
- 106 為什麼健康檢查需要專業醫師？
- 108 健檢的精緻化
- 109 什麼是篩檢？

Part 5

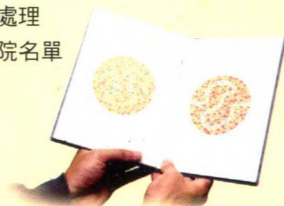
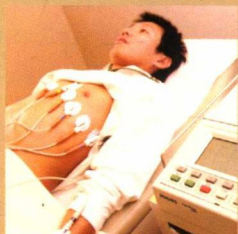
110 定期健檢遠離疾病

- 112 哪些疾病在台灣造成最多人死亡？
- 114 如何預防疾病的發生？
- 116 癌症
- 123 中風
- 124 心臟病
- 125 糖尿病
- 126 慢性肝病
- 127 腎臟病
- 128 結核病
- 129 高血壓
- 130 高血脂
- 131 痛風與高尿酸

Part 6

132 附錄

- 134 健康檢查常見的異常發現、原因與後續處理
- 144 通過「乳房X光攝影醫療機構認證」醫院名單
- 148 健檢名詞中英文對照



嚴格把關，健康在握

——為「健康檢查全書」出版而寫

邱文達

「健康」是一種態度，也是每個人一生中追求的目標；但是人生際遇不同，體質不一樣，加上生活中點點滴滴，行住坐臥互異，因此，每個人生命運轉與健康狀況也大相逕庭，也構成五花八門的人生。

在現代社會中，每個人都深知健康重於一切，如何保健，達到延年益壽的效果，已成為人生中的一件大事。因為，不論是生理上或心理上，健康是需要悉心呵護與經營。一般說來，目前最有效的保健預防之道就是定期做健康檢查，以確實掌握自己身體狀況，生活更幸福美滿。從公共衛生與預防醫學角度來看，健康檢查即是在身體未發生病狀時，便對潛伏性的疾病做測試檢查，諸如無疾病徵狀的高血壓、糖尿病、心臟病、甚至癌症，做各種詳細診斷，以便及早發現，趁早治療而控制病情，收到防患未然的效果。

事實上，人體的構造彷彿一部精密的機器，必須時時檢查保養，才能保持正常運作，減少故障的機率。而健康檢查便提供了這樣的機會，除了讓您瞭解身體有無疾病的侵襲外，更讓您了解自己身體機能的缺失，先做防範，以防微杜漸，趨吉避凶。例如，有些慢性病一旦上身，沒有辦法根治，但是早期發現可控制病程之進展。以常見的高血脂來說，要惡化成動脈硬化，可能要十來年時間，如果早期檢查有徵兆時，可採有效方式予以控制，降低病情惡化的風險。

《健康檢查全書》係針對健康檢查鉅細靡遺加以陳述說明，其中部分章節還把檢查項目及數據所代表的意義詳加解說，讓讀者能深入了解檢驗項目的背景、原因，並了解檢查結果及其意義，對自己身體的保健及疾病治療與預防會更有概念，更有信心。

因此，藉著《健康檢查全書》的問世，可使國人對健檢有正確的認識，健康檢查是個人預防醫學的第一步，藉由定期健檢把自己的健康狀況清楚地呈現出來，再根據檢查的結果與醫師詳細研商促進健康與預防疾病的對策，在疾病尚未纏身之際，認識致病的危險因子，改善不良生活習慣，使自己遠離疾病，永保安康。

保健是日常生活點點滴滴累積的成果，在講求品質的時代，生命的品質尤其重要。人生在世，要活得長壽，更要活得健康而優質，《健康檢查全書》是值得推薦的好書，它教您如何抓住健康，活出健康，享受人生。

（本文作者為台北醫學大學副校長、台北市立萬芳醫院院長）

走人生的平安路

朱恆毅

疾病加速年輕化及國人健康意識抬頭，健康檢查已不再被大家所漠視，十一年前，聯安診所首次導入一日健檢的高效率觀念讓健康檢查不再如此耗事、耗時，也讓更多國人得以及時掌握身體健康狀況。然而，我們還是常常遇到太多國人對於什麼是現代化健康檢查以及如何選擇合適的健檢中心……心中都是一堆問號與不解！更甚者，進而對健檢產生懷疑與逃避。

個人淺見，以醫療品質而言，專業醫護人員與檢驗師、完備且現代新穎的檢驗設備與儀器、檢驗品質的控管，以及後續的醫療諮詢服務是最基本的條件；以服務的品質而言，確實的醫檢分離、完善的健檢流程設計、受檢者與醫護人員間的溝通，以及個別諮詢與解說都是在健檢之前的參考依據。

欣見商周洞燭社會脈動，付梓出版《健康檢查全書》，深信對於曾做過健檢或對健檢一知半解的讀者來說，不啻是一大福音！透過本書與健檢拉近距離，身體狀況自己掌握，人生一路走來，得以平安。

（本文作者為美式健康檢查醫院——聯安診所院長）

「健康」是一種習慣， 愈早養成愈輕鬆擁有

梁啟超

目前國內有三種健檢方式，請問各位希望在什麼地方做健康檢查？（1）人來人往的醫院內；（2）趕鴨子式的健診中心；（3）貴賓級禮遇的五星級飯店內。答案不言可喻，因為沒有人想當「沙丁魚」或「排隊鴨」，甚至在沒有隱私權及充滿各種病菌的環境下接受健康檢查。

有鑑於此，西園醫院在今年成立台灣第一家結合醫療與休閒度假的「永越健康管理中心」。「健康」是一種習慣，愈早養成就愈輕鬆擁有。未來永越將本著醫療的使命與責任，以「預防醫學」為基礎，整合最頂級的醫療資源，延聘最優秀的各科名醫，讓每位加入永越的貴賓，在醫療團隊的細心管理下，一起打造健康與長壽雙贏的「快樂人生」。

（本文作者為西園醫院永越健康管理中心副院長）

定期為個人及家人安排健檢

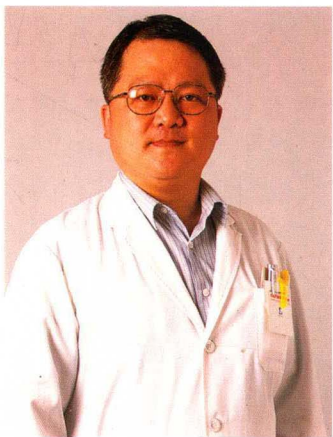
鄭維理

「月有陰晴圓缺，人有旦夕禍福。」您對於健康是否有風險的概念呢？

每年衛生署都會公布最新的台灣地區十大死亡原因，讓民眾知道哪些疾病奪走多數民眾的寶貴性命，而且讓死者平均縮短了多少年的陽壽。如果您進一步了解，會發現這些主要死亡原因的發生率與死亡率除了男女有別，而且在各年齡層、各居住地區的分布情形與歷年來的消長情形也大有不同。人生要過得精彩，除了壽命要長，更重要的是生活品質要好，遠離造成不適與殘障的慢性疾病。因此除了十大死亡原因，民眾也應該了解台灣地區國民健康訪問調查與高血糖、高血脂、高血壓盛行率調查的最新結果，由性別、年齡，甚至居住地區，估計自己與家人發生某些重要疾病的機率，才能針對這些疾病採取有效的預防措施。

有人說財富如果是存款數目的幾個「0」，那麼健康就是最前面的「1」。萬一失去了健康，即使擁有再多的財富，還是等於零。古人有云：「上醫治未病，中醫治已病，下醫治末病。」您若是把健康視為個人最寶貴的財富，平時就要重視它、經常檢視它、保有它、加強它，不是等到失去了健康再付出巨大的代價來亡羊補牢或後悔莫及。而檢視健康狀態的最好方法，就是定期接受健康檢查。

談到健康檢查的對象，通常孝順的子女都會為家中長輩，或是有責任感與風險意識的家庭主要經濟來源者，為自己，定期安排健檢。其實，生病除了本身受苦，家人擔心、煩惱之虞，也很可能身受其害。由於家人之間關係親密，因此彼此的健康也息息相關。例如有些疾病會垂直傳染給下一代，有些疾病會水平傳染給共同生活的家人，而有些疾病則容易發生在具有相同遺傳基因、生活環境與飲食習慣的家族內。因此，每一位家庭成員都要重視並了解自己與其他家人的健康情形，不分男女老少都要定期接受健康檢查，才能確保全家人的健康。



許多關心自己與家人健康的民眾都知道「預防重於治療」的道理，也重視「健康檢查」，可是絕大部分的民眾對於下列問題都沒有搞清楚：

1. **為何而戰？**（什麼是健康檢查或篩檢？為什麼要做健康檢查？）
2. **敵人是誰？**（台灣地區各年齡層男女容易發生哪些重要疾病？發生率與死亡率有多高？對健康有什麼影響？）
3. **防守弱點？**（哪些人是發生這些重要疾病的高危險群？致病的危險因子有哪些？）
4. **因應之道？**（平時要如何預防？要做哪些檢查才能早期發現這些重要疾病？什麼時候開始檢查？多久檢查一次？完整的健康檢查要涵蓋哪些器官、疾病與檢查項目？）
5. **防禦性武器的特性？**（這些檢查項目到底代表什麼意義？細目有哪些？健保局給付或市面上的參考價錢是多少？檢查結果的成人正常值範圍？檢查前要做什麼準備？檢查過程會不會造成不適或危險？如何判讀檢查結果？常見的異常發現、原因與後續處理？）

狀況不明就匆匆忙忙地接受健康檢查，只在意檢查項目的多寡、價錢高低與檢查速度，很可能因為檢查項目不足或隔太久才受檢，讓可能重創健康、威脅性命的疾病有機可乘；或是因為檢查項目過多、過密，不僅花了許多冤枉錢，也讓自己承受不必要的焦慮與潛在的健康危害。

市面上介紹健康檢查的書籍，大多偏重檢查項目、儀器與價錢，往往忽略了受檢者的個人狀況、檢查的限制、健檢品質與後續處理，而且更少提及國際性醫療專業組織基於科學證據，對男女各年齡層接受健康檢查的建議項目與受檢頻率。

個人從事網路健康諮詢與各種健康檢查長達十多年，由家庭醫學科醫師的專業角度切入，真誠、負責而且深入淺出地為民眾回答上述各項重要問題，加入器官介紹、疾病簡介、案例、問答集、補充資料與精選圖片，介紹近年來投入健檢市場的昂貴醫療影像檢查——電腦斷層、核磁共振、正子斷層等，也說明全民健康保險提供的定期健檢項目（成人預防保健服務、婦女子宮頸抹片檢查、婦女乳房X光攝影檢查），專家團體建議無症狀成年男女定期健康檢查的項目與頻率，以及如何選擇健檢機構與健檢項目，希望讀者們能夠知「檢」善用，知行合一，為個人與全家的終身健康做最佳的投資與規劃。

0與1的對談

鄭慧正

夜已深，但是我和其他醫師還在努力地檢視健檢受檢者的檢查記錄，進行熱烈的討論。乍看之下，每一份報告的面貌都是相似的，但是每一份數據，卻代表著一條寶貴的生命，因此我們不能、也不可以輕易地讓這些結果閃過眼前。

對受檢者來說，健康檢查的結果，只有0與1。檢查沒事了，代表健康無虞，不過錢也花光光了。檢查出身體有問題，花錢算是有代價，但是人生卻要開始苦惱了！

我們這樣的努力，在醫療領域裡上有多少回響呢？我必須說，投入健康檢查的專業領域後，我覺得自己的責任越來越重大，但我卻越來越有信心。因為受檢者對我們這一群專業健康檢查醫師的肯定，正是激勵我的最大動力！

你對自己有多好？

一個人一輩子能走多遠？一生能夠累積多少財富？一世人能有幾多知己？越是上了年紀，我們越是心知肚明，只有對自己的「身體」好一點，這個臭皮囊才能心有餘力地照顧伴侶、照顧家人、照顧事業。因此一個無法善待自己的人，也很難有一個圓滿的人生。

現代人做好了理財規劃、也做了生涯規劃，偏偏就是沒有認真想一想「健康規劃」這件事。諷刺的是，命運往往對不注意身體的人給予最殘酷的打擊！站在醫療最前線的我們，看盡了中風、癌症、心臟病這些問題，讓沒有準備的人是如何痛哭流涕、甚至撒手人寰，再也沒有重新來過的機會。



一個用生命為賭注的選擇？

在醫療服務不夠發達的過去，民眾只關心治病，不關心健康檢查，使得很多人積勞成疾，突然間就被病魔打倒。

但是在處處可見到「健康檢查」宣導、甚至健檢廣告滿天飛的現在，民眾開始重視健檢，也願意花錢、花時間接受這項服務，但是還是無法達成「及早發現、及早治療」的防治目標，為什麼？這是因為，很多人選擇了不適合自己的健檢服務。

當您的愛車輪胎毀損的時候，您一定會先檢查輪胎，而不會忙著檢查音響。但是很多人卻在擔心癌症與中風的時候，做了與這兩項疾病毫無關連性的健檢。這種做法，當然無法了解自己是是不是有癌症與中風的風險！這也是為什麼很多病人拿到一堆抽血、X光、超音波檢查報告後，還是不知道自己心臟血管、腦血管是否完好？身體中是否潛藏了癌症而未察覺？而即使健康檢查報告一切正常，也不表示從此可以高枕無憂，仍須有良好的健康管理及持續的定期追蹤，方能保持戰果！

有些人則害怕面對有病的事實，寧可選擇「不看醫師、不做檢查」的鴛鴦心態，並認定「真得了癌症就算了！」其實健康檢查絕非全無全有的0與1，早期發現癌症，生命又可重回彩色；血管的阻塞也有機會藉由好的飲食作息管理重回健康！千萬不要拒絕給予生命有可能重新來過的機會！

不放棄任何一個發病線索

為了對每一份健檢報告負責任，我自己會確實地瀏覽每一個數據，自己寫下每一份健檢報告。而且我堅持，一定要針對這份健檢報告對受檢者充分解說，這才是對受檢者最負責任的做法。這種做法，對其他醫師來說，很浪費時間。但是我認為，既然投入了健康檢查的專業，就要完全投入，才是腳踏實地的做法。

承蒙商周出版社的青睞，我有幸加入本書的製作過程。在審閱每一個主題的時候，腦海裡總是浮現出自己與每一個受檢者親身互動的情景。因此這本書也算是為我個人的健檢臨床經驗，留下了美好的註腳。

這本書應該也可以為從事健檢服務的同儕們提供更多的思考空間。負責健康檢查的我們，就該像福爾摩斯一樣，努力不懈地找出狡猾病魔的入侵痕跡，為的就是提早發現疾病的徵兆，才能對來求診的健康檢查受檢者，提出警告與建議。