



健康衛教手冊

Medical Examination Book



宏恩綜合醫院

地址：台北市大安區仁愛路四段 61 號

電話：(02)2771 - 3161 轉 831

<http://www.country.org.tw/>



宏揚醫學知識 恩被全民健康

尊重生命 以客為尊 重視病安 優質服務

目錄

Welcome to DGiant Totalcommunication
Welcome to DGiant Totalcommunication
Welcome to DGiant Totalcommunication Review

● 健康檢查結果說明	1
● 身高與體重	2
● 聽力檢查	3
● 心跳 血壓	4
● 視力檢查	5
● 口腔檢查	5
● 牙齒檢查	6
● 尿液檢查	7
● 血液常規	8
● 血液生化檢查	9
● 膽固醇	10 - 12
● 空腹血糖	13
● 血液免疫學檢查	13 - 14
● 儀器檢查—X光	14
● 理學檢查	15



健康檢查結果說明

- (一) 在 <健康檢查結果報告書> 上標出的，是異常項目或不在參考值範圍內之檢驗結果。總評醫師也會針對您的結果提出需要注意的事項與建議。如果有異常項目，請進一步複檢與追蹤，以免延誤病情。
- (二) 本說明逐項列出之各項參考值與敘述僅供參考，切勿據以自行診斷，因為不在正常範圍中的檢查結果，有時是生理現象而未必代表病態，有時還需加上其他資料輔助才能正確判斷。
- (三) 健康檢查的項目只能涵蓋較常見之疾病，而且每一種檢查都有其極限，很多疾病也無法被一般性的檢查發現。因此，萬一身體有任何不適，仍應就醫檢查治療。健康檢查結果即使完全正常，也請妥善保存您的 <健康檢查結果報告書>，以備未來需要時比較對照。
- (四) 本次體檢並未篩檢心理或精神方面的疾病。若有焦慮、憂鬱、失眠、適應不良或藥物成癮等問題可先求助於學校或單位內的心理輔導人員、或預約身心門診由精神科醫師診治。倘若您不確定症狀是否與心理或精神疾病有關，可先至家醫科門診就醫，由家醫科醫師先排除各種身體疾病之可能性，再視情況需要轉給精神科醫師治療。





身高與體重

(一) 常用來計算標準體重的方法有下列兩種方式：

1. 身體質量指數 (body mass index) = 體重 (公斤) / 【身高 (公尺)】²

此指數若介於 18~23.9 為正常體重，介於 24~26.9 為體重過重，大於或等於 27 為肥胖，不足 18 則為體重過輕。

2. 男性標準體重 (公斤) = 【身高 (公分) - 80】 × 0.7

女性標準體重 (公斤) = 【身高 (公分) - 70】 × 0.6。

(二) 肥胖者較易罹患高血壓、糖尿病、高血脂、睡眠呼吸中止症候群、冠狀動脈心臟病、腦中風、膽結石及若干癌症，對健康有不良影響，因此，肥胖已被視為一種慢性病，必須加以治療。飲食控制與運動是減輕體重副作用最少的方式，其中減少飲食熱量攝取的方式，可向營養師請教。必要時，應至醫院的減重門診或內分泌科 (內科) 就醫。

(三) 體重過輕時需評估是否有偏食、運動量不恰當、或有潛在疾病。尤其體重在短時間內有明顯減輕時，更應就醫追查原因。

體重範圍		說明
超過標準體重	20% 以上	肥胖症
超過標準體重	10%~20%	體重過重
介於標準體重上下 10% 以內		正常體重
低於標準體重	10%~20%	體重過輕
低於標準體重	20% 以上	消瘦



聽力檢查

進行一般的聽力健康檢查時，檢查外耳與耳膜的結構是否正常，再以儀器進行聽力檢查。一般聽力檢查可分為主觀聽力（如：純音聽力檢查）及客觀聽力，最常用來評估聽力是否受損的，是純音聽力檢查。受檢者只要按照聽力師的指示，以舉手或按鈕的方式來表示是否有聽到聲音。若聽力閾值（即受檢者可聽到的最小音量，單位為分貝）超過 25 分貝，則表示有聽力受損的情形。聽力一旦損失，會嚴重影響生活品質，民眾應需要隨時注意耳朵及聽力的保健工作。由於耳垢具有保護作用，不建議大家時常掏耳朵。平常則應該避免長期待在高噪音的場所，或是長時間戴耳機聽音樂；若是必須在高噪音的環境下工作，則一定要配戴防護配備，以減少噪音傷害，並定期接受聽力檢查。一旦發現耳朵有不舒服的症狀，或聽力喪失的情形，應及早求助耳鼻喉科醫師做更詳細的檢查，才能掌握最佳的治療時機。





心跳

正常人的心跳介於每分鐘 60 至 100 下中間，某些生理狀態或疾病可能會改變心跳速率。休息或睡覺時心跳較慢，運動員或老人在休息時心跳可降至 50 下左右；運動或緊張時心跳會加快。由於許多疾病也會改變心跳速率，故心跳速率異常時需進一步追查原因。

血壓

(一) 定義：

說明	收縮壓	舒張壓
高血壓	大於等於 140	大於等於 90
高血壓前期	120 ~ 139	80 ~ 89
正常血壓	小於 120	小於 80

單位：毫米汞柱



- (二) 血壓會受運動、飲食、氣溫、情緒、睡眠、姿勢、吸煙、藥物及生理狀態等許多因子之影響。當在三個以上不同場合，經充分休息後測得的血壓超過 140 / 90 毫米汞柱，才能判斷有高血壓。因此，本次健康檢查只量血壓 1~2 次，即使發現血壓偏高現象，仍需進一步追蹤，多測量幾次血壓才能確立高血壓的診斷。
- (三) 慢性高血壓控制不良，長期下來可能導致心臟、腦部、腎臟、主動脈等各處嚴重的併發症，不可輕忽。
- (四) 高血壓不一定有症狀，不要在不舒服時才接受治療。血壓是否控制得宜，必須靠多量血壓來判斷，不能依有無不適症狀決定。
- (五) 治療上：請至家庭醫學科就醫。原則上適度運動、控制體重、低鹽飲食、戒菸、限量飲酒、避免過勞、充分睡眠、生活壓力調適等非藥物治療為第一線治療。若無法使血壓降至正常範圍或中、重度高血壓者，應同時接受藥物治療。



視力檢查

- (一) 許多原因可能會造成視力異常，年輕人最常見的原因為近視。本次視力檢查以篩檢異常為主，並非為了提供驗光服務，若裸視或矯正視力未達 0.6 以上，請至眼科接受進一步檢查或治療。
- (二) 若您自知是 600 度以上高度近視者，每年應定期至眼科檢查視力。近視度數半年內增加 100 度以上或視野中突然發生黑影者，也應至眼科進一步評估。

辨色力檢查

辨色力異常表示對某些色彩間的分辨能力較一般人差，可肇因於先天遺傳或後天眼睛或腦部疾病。

口腔檢查

- (一) 若有牙疾，請至牙科就醫。
- (二) 口腔衛生的保持，需注意睡前與進食後以含氟牙膏刷牙，並以牙線清理刷牙的死角—牙縫中的食物殘渣。另外每半年可至牙科洗牙一次。

口腔黏膜檢查

若口腔黏膜檢查屬於疑似癌前病變（白斑、紅斑、口腔黏膜下纖維化、扁平苔蘚、疣狀增生...等）、或疑似口腔癌，請儘速至醫院口腔顎面外科或耳鼻喉科確診，此外，要立即戒檳榔、戒菸與戒酒，並避免高溫或刺激性的食物。





牙周病

指牙齒周圍組織發生細菌感染，主要致病原因是牙菌斑，進食後數小時內就會有牙菌斑的形成，若無法有效清除，就會聚集附在牙齒上面形成牙結石，持續侵蝕破壞牙齦、齒槽骨和牙周韌帶等牙周組織，甚至導致牙齒脫落。

牙結石

牙齒上的牙菌斑變硬所形成，牙結石也會在牙齦邊緣下方形成，並刺激牙齦組織。

牙齦炎

是一種不斷在牙齒上形成的無色黏稠薄膜細菌—牙菌斑所引起，若沒有每天以刷牙和牙線潔牙的方式清除，牙菌斑就會堆積導致牙齦發炎。

缺牙

指的是連殘留牙根都沒有的情況下稱之。一但有缺牙的情形產生，則缺牙處左右兩側的牙齒就會朝向缺牙處傾倒。

齲齒（蛀牙）

牙齒表面不潔區殘留著食屑，細菌使之腐敗產生酸，酸使牙齒脫鈣而成蛀洞即是蛀牙。齲齒是蛀牙的另一種說法。蛀牙的形成與我們的生活型態、飲食習慣、牙齒保健習慣，及飲用水和牙膏中氟化物的含量，都有著極大的影響。

咬合不正

是指上、下顎牙齒之間的咬合關係異常

原因可能為：1. 單純牙齒不整齊 2. 單純臉部骨骼異常 3. 合併以上兩者






尿液檢查

項目	正常	異常	說明
尿蛋白	陰性	陽性	<p>(一) 正常人每天從尿中排出之蛋白質應少於 150 毫克，尿液試紙檢驗應呈 (-) 或最多呈 (+/-) 反應。若尿檢反應發現蛋白質 30mg/dL 代表尿中有蛋白反應。</p> <p>(二) 尿液過鹼、尿液太濃或尿中有血時，有時會使蛋白反應呈陽性，但不一定真有蛋白尿，此為偽陽性反應。</p> <p>(三) 在真有蛋白尿的情況下，可能的原因包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一次性或生理性蛋白尿：激烈運動後、發燒、突然暴露於寒冷的環境、心臟衰竭、癲癇發作等狀況，可有一次性或生理性蛋白尿出現。 2. 持續性蛋白尿：多為腎臟疾病或其他泌尿道（輸尿管、膀胱、尿道）的疾病所造成，但體位性蛋白尿除外。 體位性（站立性）蛋白尿：蛋白尿只在站立時出現，通常是良性的，隨時間逐漸消失。 3. 如有蛋白尿，請至家醫科複查。
尿糖	陰性	陽性	<p>(一) 測定尿液中是否有葡萄糖的試驗，正常人應呈陰性。</p> <p>(二) 如果血糖超過 160-180 mg/dL 時，糖就會出現在尿中。但糖尿病之診斷仍應以血糖為依歸，當有兩次以上空腹血糖超過 126 mg/dL 或隨機測得之血糖超過 200mg/dL 時，就可診斷有糖尿病存在。</p> <p>(三) 尿糖呈陽性反應但血糖正常時，可能是腎臟病造成或是偽陽性，雙氧水或漂白水可造成尿糖測試為偽陽性。</p> <p>(四) 尿糖反應呈陽性，應就醫進一步測血糖，可至家醫科就醫。</p>
尿液潛血	陰性	陽性	<p>(一) 正常人尿中雖可排出少量紅血球，但以驗尿試紙測試時仍應呈陰性反應。</p> <p>(二) 女性在生理期驗尿時，可能因尿液受經血污染而導致血尿，故複檢尿液時，請一定要避開生理期。此外，尿液中有某些成分可能使血尿反應呈陽性，但尿中並無真正出血，欲排除此種偽陽性，需要進一步複查。</p> <p>(三) 泌尿道（腎臟、輸尿管、膀胱或尿道）任何一處有病變（例如：結石、感染、發炎、腫瘤）都可能以血尿方式來表現，某些身性疾病也可造成血尿，有血尿者應至家醫科、腎臟內科、或泌尿科追查原因。</p>





血液常規檢查

 血色素、紅血球、血球容積比

(一) 參考值：

項目	男性	女性	單位
血色素	13.8~18	12-16	g /dL
紅血球	4.5-6.1	4.0-5.5	M / μ L
血球容積比	38-52	35-47	%



(二) 此三數值通常呈平行關係，數值偏高代表紅血球增生症或身體脫水造成血液濃縮；數值偏低代表貧血。在某些特殊狀況下，此三者可呈不同方向之變化，例如：某些輕微海洋型貧血者，紅血球數目可呈增加現象，但血色素卻反而輕微下降。

(三) 許多原因可造成貧血，請至家醫科或內科追查病因。

白血球

(一) 參考值：4-11 K / μ L。

(二) 白血球可因感染症、發炎、過敏、腫瘤、自體免疫疾病、組織壞死、物理性刺激、情緒反應或藥物之影響等原因升高。白血球可分很多種，不同病因造成不同種類的白血球增加。若有白血球增加，需進一步檢查白血球分類並追查原因。

(三) 某些感染症、血液病、免疫疾病、肝臟疾病、藥物等原因，可造成白血球數目降低，請至家醫科或內科複查。

血小板

(一) 參考值：150-400 K / μ L。

(二) 血小板數目減少時，身體容易出血；數目增多時，有可能容易產生血栓，造成血管阻塞。

(三) 很多疾病可造成血小板數目異常，請至家醫科或內科深入檢查。



血液生化檢查

肝功能

(一) 參考值：SGOT： < 40 IU / L。
SGPT： < 40 IU / L。

(二) 肝臟中有此兩種酵素存在，某些肝病會使肝細胞受損，造成此兩種酵素上升。然而，心臟、腎臟、肌肉或血球也有這些酵素存在，這些器官或組織受損時也可能造成酵素上升。故『**肝功能**』指數異常時，仍應就醫，經綜合病情後，才能判定真正原因。

(三) 肝功能異常，請至家醫科或消化內科就醫。

腎功能 - 肌酸肝 (CREATININE)

(一) 參考值： $0.5 \sim 1.4$ mg /dL 。

(二) 此物質來自肌肉分解的產物，由腎臟排出體外，當腎功能受損三分之二以上時，肌酸肝數值便會上升，因此為一種常用來評估腎臟功能的指標。

(三) 肌酸肝如有異常，請至腎臟內科或家醫科就醫，追查原因。


尿酸 (Uric acid)

(一) 參考值： $2.0 \sim 7.2$ mg /dL

(二) 體內的普林經代謝後形成尿酸，當尿酸形成的速度超過腎臟排泄尿酸的速度時，便會造成血中尿酸偏高。血液中尿酸濃度超過 7 mg /dL 時呈過飽和狀態，容易沉積在關節腔內造成急性發炎，就是所謂的痛風。腎功能異常的人，血中尿酸也容易升高。

(三) 尿酸偏高者需避免攝取普林含量高的食物，如啤酒、海鮮、菇類、豆類製品（含綠豆湯、豆漿等）。請至家醫科複檢，並由醫師依病情決定是否需服藥治療。




總膽固醇 (Total cholesterol)

- (一) 參考值：120~200 mg /dL。
- (二) 血中膽固醇含量過高易導致動脈硬化、心肌梗塞、腦中風等疾病。總膽固醇過高時需注意避免攝取高膽固醇食物、控制體重與適度運動，若需進一步飲食衛教請至保健中心家庭醫學科掛號後，轉診營養諮詢門診。以飲食、運動方式治療三個月後，請再驗血追蹤成效。嚴重高膽固醇血症者需接受藥物治療。

項目	檢驗值	代表意義
總膽固醇	< 200 mg /d1	適當
	200~239 mg /d1	邊緣性偏高
	≥ 240 mg /d	過高
高密度膽固醇	> 30 mg /d1	適當
	< 30 mg /d1	低
低密度膽固醇	< 160 mg /d1	適當 (最佳)
	160~189 mg /d1	近於適當 (次佳)
	≥ 190 mg /d1	偏高





認識膽固醇檢驗值

(一) 三酸甘油酯

其為生理能量的主要來源，極易受飲食影響。飲食、食用大量脂肪或醣類時，缺少運動等均會提昇血中三酸甘油酯的含量，其理想濃度為小於 150mg/dl。

(二) 脂蛋白

膽固醇需要與脂蛋白結合才能運送到身體各部份。輸送膽固醇的脂蛋白有兩種，**低密度脂蛋白 (LDL-C)** 和 **高密度脂蛋白 (HDL-C)**。

1. 低密度脂蛋白 (LDL-C)

攜帶血液中大部份的膽固醇，因此若低密度脂蛋白過高，容易導致脂肪堆積於動脈血管壁，這就是為什麼低密度脂蛋白被稱為「壞」的膽固醇。

2. 高密度脂蛋白 (HDL-C)

其作用為移除血液和組織中過多的膽固醇，幫助預防脂肪堆積於動脈血管壁，這就是高密度脂蛋白被稱為「好」的膽固醇的原因。

造成高脂血症之原因

1. 總熱量攝取過多
2. 總脂肪攝取過多
3. 體重過重
4. 缺乏運動
5. 遺傳，先天性缺陷症
6. 酒精攝取過多
7. 其他疾病引起之併發症





高血壓症保健原則

(一) 維持理想體重

1. 體重過重是造成心臟血管疾病之危險因子，若肥胖又有高血壓症，則極易導致動脈粥狀硬化。
2. 理想體重換算公式為：理想體重(公斤) = $22 \times \text{身高(公尺)}^2$
3. 目前體重超過理想體重 10% 以上，則應減重。

(二) 飲食原則

1. 宜多採用多醣類食物，如：五穀根莖類；少吃富含精製糖類的食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、加糖食品等。
2. 多選用富含纖維質之食物，如：未加工之豆類、蔬菜、水果及全穀類。
3. 控制油脂之攝取量，少吃油煎、油炸、油酥，以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。
4. 炒菜宜選用多價不飽和脂肪酸含量高的油脂（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）及可多攝取富含 W-3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚、白鯧魚等；少用飽和脂肪酸含量高的油脂（如：豬油、牛油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油等），烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷。
5. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子）、蟹黃、魚卵等。若血中膽固醇過高，則蛋黃每週以不超過 2~3 個為原則。
6. 注意豆類製品的攝取：臨床研究顯示，食物中以大豆蛋白取代動物性蛋白可以降低血膽固醇（特別是低密度脂蛋白）、三酸甘油脂等，因為大豆蛋白中含有異黃酮素（Isoflavones）、皂素（Saponin），可以減少血脂肪的氧化，並降低膽固醇的吸收。

(三) 日常生活原則

1. 避免飲酒，酒會使三酸甘油脂上升。
2. 適當調整生活型態，如：戒菸、運動及壓力調適等。





空腹血糖

診斷是否罹患糖尿病，血糖數值是很重要的指標。正常人的血糖值，飯前空腹八小時狀態下應該低於 100mg/dl（即 100 毫克 / 百毫升）、飯後兩小時的血糖值低於 140mg/dl；若飯前血糖值高於 126mg/dl、或飯後的血糖值高於 200mg/dl，只要符合其中之一，都屬於「**糖尿病**」，必須趕快就醫，接受進一步的檢查和治療。

血糖數值不只用來診斷糖尿病，也是日後控制是否良好的持續觀察指標，調整用藥量、飲食控制的依據。糖尿病患者需要降低血糖，設定的目標值，飯前血糖值應控制在 80-120mg/dl 以內、飯後血糖值控制在 140mg/dl 內、糖化血色素控制在 7% 以下；此外，糖尿病患對於血壓的要求也比一般人更嚴格，收縮、舒張壓不宜超過 130 / 80mmHg。

血液免疫學檢查

B 型肝炎

(一) 檢驗代表之意義：



hepatologist

HBsAg B 型肝炎 表面抗原	Anti-HBs B 型肝炎 表面抗體	Anti-HBc B 型肝炎 核心抗體	代表意義
-	-	-	未曾感染 B 型肝炎病毒，建議接種 B 型肝炎疫苗以預防感染。
-	+	-	曾注射 B 型肝炎疫苗，已對 B 型肝炎產生抗體，具有抵抗力。
+	-	+	B 型肝炎帶原者。
-	+	+	曾經感染 B 型肝炎而產生抗體（未帶原）。

註 1: 檢測結果若為 borderline 或 weakly positive, 代表抗原或抗體只能測到微量。





血液免疫學檢查

B 型肝炎

- (二) B 型肝炎帶原者須維持正常作息，避免過度勞累、酗酒及亂服成藥，至少每 6 個月追蹤肝功能一次，並由醫師決定是否需檢測甲型胎兒蛋白或安排腹部超音波檢查，可至家醫科就診。女性帶原者懷孕時需告知醫師，以便採取適當措施，減少胎兒感染之可能性。有 B 型肝炎者，不可以捐血給他人。
- (三) 欲接種 B 型肝炎疫苗者，請至家醫科就診後自費施打。考量 B 型肝炎對身體的危害，注射疫苗是相當值回票價的。

胸部 X 光

1. 胸部 X 光目的在檢查肺部、心臟、大血管或胸壁之骨骼是否正常。
2. 若胸部 X 光經影像醫學科醫師判定有異常發現，建議至醫院就診，由另一位醫師再確認，並決定進一步處置方式。
3. 基本上胸部單純性放射線攝影只照正面的影像而是從背部後面向前面照射的影像。我們需要知道胸部有很多器官重疊在一起，因此重疊部份有變化時很可能就看不出來了，所以需要時就要改變照射的方向，如左、右斜向或側面方向的照射。但在健康檢查時只照後前方向的正面像而已。
4. 在健康檢查時的胸部單純性放射線攝影是主要在看是否有慢性肺感染疾病（肺結核病等）、慢性阻塞性肺疾病（肺氣腫）、支氣管擴張症、肺囊腫及各種原因所引起的肋膜積水或病變等，而胸部除了肺以外還有心臟和大血管，因此由心臟和大血管的大小，形狀的變化，醫師也可以看得出有沒有心臟擴大和心臟病的種類。此外如果肋骨有骨折或特殊病變時也可以看得出來。





理學檢查

- (一) 理學檢查的異常有些是短暫的，複查時便已消失，有些則是持續存在。每一種理學檢查的發現（例如：甲狀腺腫大、心雜音…等），各有許多可能原因，有些需要治療，有些觀察即可，必須就醫複查，由醫師進一步決定處置方式。
- (二) 理學檢查如有異常，可至家庭醫學科複查。也可考慮依異常的部位尋求專科協助，例如：

異常部位	建議看診科別	異常部位	建議看診科別
頸部淋巴腺腫大	耳鼻喉科	甲狀腺腫大	內分泌內科
心臟異常	心臟內科	肺臟異常	胸腔內科
腹部異常	消化內科	皮膚病變	皮膚科
肌肉骨關節異常	骨科或風濕免疫內科		





捷運 (MRT)：忠孝復興站

三號出口向前走，至大安路右轉直行，走到仁愛路不需過馬路左轉，在富邦銀行旁邊。

公車路線 (Bus Line)

(1) 站名：仁愛大安路口

245、37、261、263、270、311、621、630、651、665、1728

(2) 站名：仁愛敦化路口

0 東、33、37、41、52、245、261、263、270、275、275 副、
285、292、292 副、311、556、621、630、651、665、902、
905、905 副、906、906 副、909、1211、1728、敦化幹線

