

# 目錄 怎樣做健康檢查

推薦序 重視體檢，享受生命 ..... 吳坤光一

自序 給自己一個好身體 ..... 五

前言 讓健康檢查成爲全民運動 ..... 1

第一章 上醫院不一定是看病 / 定期健康檢查與治

病一樣重要 ..... 9

1. 健康檢查男女有別 ..... 10

2. 健檢內容也需量身訂做 ..... 37

3. 輕輕鬆鬆健檢去 ..... 47

4. 選擇合適的健檢種類 ..... 50

5. 住院全身大體檢 ..... 51

6. 選項檢查門診即可 ..... 61

第二章

為身體打分數／你也會解讀健康檢查數據

- 1. 如何計算標準體重？..... 106
- 2. 高血壓、動脈硬化——可以藉由飲食有效控制..... 108
- 3. 肝機能——異常多因貪杯引起..... 113
- 4. 腎機能——透過尿液檢查看分明..... 121
- 5. 糖尿病——比想像中的更可怕..... 125
- 6. 痛風——隨著飲食富裕而逐年增加..... 127
- 7. 新生兒篩選——疼惜你的寶貝..... 63
- 8. 學生體檢——青春不該有憾..... 69
- 9. 婚前健檢——快樂樂樂走上紅毯..... 71
- 10. 產前檢查——迎接健康的新生命..... 78
- 11. 產後檢查——媽媽身體好，寶寶長得好..... 88
- 12. 企業體檢——員工就是公司的財富..... 92
- 13. 癌的檢查——提防潛在的殺手..... 94

## 第三章

7. 血液——偵檢多種病症的極佳指標……………129
8. 風溼——不是老年人的專利……………136
9. 梅毒——孕婦感染殃及胎兒……………139
10. 眼睛——靈魂之窗不可輕忽……………141
11. 眼底檢查——可以預先偵知腦中風前兆……………143
12. 心電圖——狹心症、心肌梗塞均可看出……………145
13. 胸部X光——作用很多，使用也相當普遍……………147
14. 腹部超音波——目前以孕婦用得最多……………148
15. 子宮癌——已婚且性經驗多的女性較易得……………149
16. 血型——Rh血型最麻煩……………151
17. 胃腸的檢查——內視鏡最方便，傳統式也不錯……………153
18. 生什麼病就看什麼科……………156
- 身體健康靠自己／居家不忘全身檢查……………161
1. 利用簡單儀器自我檢查……………163

附錄一	醫院與健檢中心之比較	189
附錄二	各大醫院健檢資訊總覽	193
附錄三	相關衛生醫療機構總覽	207
	2. 隨時留心可疑徵狀	165
	3. 女人，每月請自摸	167
	4. 居家自檢「天龍八部」	170
	5. 心理健康自測術	182