

9 項檢查，抓出體內壞份子

[發表醫師] :林正清 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2006/3/7

再忙，也要顧健康。9 項檢查，讓身體裡的搗蛋份子現形，不再進一步危害健康。

「咳嗽咳了兩三個星期了，怎麼還不好？」「我又沒在減肥，為什麼體重一直減輕？」

「鼻涕裡怎麼有血絲？」每個人的身體都會有些小狀況，與其心裡七上八下，不如做個檢查，免得忽略了身體發出的警訊。

檢查重點一：肝臟

常見疾病：脂肪肝、急慢性肝炎、肝硬化、肝癌。

症狀：食慾不振、噁心、疲倦、發燒、黃疸等，但也有可能沒有明顯症狀。

「肝如果好，人生是彩色的，」一句人人上口的廣告詞，說明了肝臟的重要。

肝病可說是「國病」，男性的罹患率又比女性高，肝癌更是台灣男性的頭號殺手。長期酗酒、感染病毒、亂吃成藥，再加上熬夜等生活習慣，都可能引起肝炎、肝硬化。B 型肝炎、C 型肝炎、肝硬化等，久而久之都可能發展成肝癌。相關檢查：肝癌甲型胎兒蛋白篩檢（AFP）、肝功能檢查、酒精性肝炎檢查、B 型及 C 型肝炎檢查、腹部超音波。

檢查重點二：肺部

常見疾病：肺炎、慢性阻塞性肺病（COPD）、肺癌、肺結核。

症狀：久咳（超過三周）、咳血、食慾不振、體重減輕、胸痛、呼吸困難或有呼吸時有異聲等。

肺癌在 93 年是十大癌症死因首位，有 7000 多人死於肺癌。男性抽菸的比率偏高，罹患肺癌的風險也大幅增加。

肺炎也在十大死因之列，抵抗力較弱的嬰幼兒及老年人、慢性阻塞性肺病、糖尿病、血性心臟病及氣喘病人，都是罹患肺炎的高危險族群。很多病人先是一般上呼吸道病毒或是細菌感染，一直沒有完全痊癒，使得身體抵抗力降低，而引發肺炎。

相關檢查：胸部 X 光、肺功能檢查，必要時加做胸部電腦斷層掃描、痰液及支氣管鏡等檢查，以確定病灶及病況。

檢查重點三：胃腸

常見疾病：逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、息肉、便秘、痔瘡、胃癌、大腸直腸癌。

症狀：初期症狀不明顯，嚴重時會持續上腹痛、心口灼熱、噁心、厭食、解黑便、血便、排便習慣改變（如常便秘或拉肚子）、體重減輕。

現代人飲食精緻，缺乏纖維、常吃重口味或刺激性食物、食品中的添加物，甚至菸酒，都對腸胃傷害不小。

相關檢查：糞便潛血檢查、胃鏡、乙狀結腸鏡、大腸鏡、上消化道攝影、下消化道攝影、癌胚抗原（CEA）、幽門螺旋桿菌檢查。

許多癌症篩檢都將癌胚抗原（CEA）列入常態項目，但近年醫界發現 CEA 篩檢出大腸直腸癌的敏感度偏低，也就是說，即使 CEA 數值正常，也不代表沒有大腸直腸癌。醫師建議，有家族病史、超過 50 歲以上的民眾，還是要忍受不適、接受大腸鏡檢查或是下消化道攝影檢查。

檢查重點四：心血管

常見疾病：高血壓、心臟病（狹心症、心肌梗塞、心臟衰竭、主動脈剝離等）、動脈硬化、動脈瘤、中風。

症狀：高血壓初期症狀不明顯，偶有頭暈、頭痛、頭重感及肩頸痠痛感。

心臟疾病初期症狀輕微，如胸口悶痛或有壓迫感，嚴重時疼痛延伸到頸部、左側肩膀及手臂、頭痛、暈厥、流冷汗、呼吸急促、噁心等。

高血壓、心臟病稱得上是「隱形殺手」，平常行事低調，一出手卻往往直取性命。醫師估計，約有三分之二的心臟病人在發病前渾然不知自己有心臟病，美國前總統柯林頓也是其中之一。

可別以為心血管疾病是「老人病」，事實上，臨床上已見到愈來愈多年輕人罹患心臟病。

高血壓、心臟病固然跟家族遺傳有關，但生活方式也是重要因素。如果你習慣高熱量及重口味飲食、缺乏運動、體重過重、菸酒不離手、壓力大，很可能成為心血管疾病的「候選人」。

基本檢查：體重、血壓、血脂肪、靜態心電圖、心臟功能檢查。最近醫界也發現「腰臀比」也可以預測心臟疾病。

進階檢查：心臟超音波、頸動脈超音波、運動心電圖等。

檢查重點五：糖尿病

症狀：「三多」——多吃、多喝、多尿，及倦怠、體重下降、傷口不易好、視力減退，但也有很多人初期時沒有明顯症狀。

糖尿病也有年輕化的傾向，不僅有酮酸中毒等急性併發症，還可能引起多種慢性併發症，如腦血管、神經、視網膜、腎臟病變、足部循環不良等，需要飲食、運動、藥物多管齊下，控制病情。

相關檢查：空腹血糖、飯後血糖、尿糖、糖化血色素等。如空腹血糖偏高（110～126mg/dl），可再檢測飯後血糖及糖化血色素，以確定是否真的有糖尿病。

檢查重點六：腎臟

常見疾病：腎結石、腎衰竭、慢性腎炎。

症狀：臉部或小腿浮腫、排尿異常（過少或過多）、腰背沉重或疼痛、疲倦無力、臉色暗沉。

腎臟負責排泄廢物，當功能異常，廢物無法排出，就聚積在體內成爲尿毒，嚴重時必須洗腎。適量喝水、不憋尿、不亂吃成藥，都是護腎之道。

相關檢查：腎功能檢查、腎臟超音波、腹部 X 光、尿液常規檢查、靜脈注射腎盂攝影等。

檢查重點七：攝護腺

常見疾病：攝護腺發炎、攝護腺肥大、攝護腺癌。

症狀：常覺得尿沒有排乾淨、頻尿、排尿時斷斷續續或必須用力、無法忍尿、尿流微弱、血尿等。

攝護腺是男性特有的腺體，位於膀胱下端，所分泌的攝護腺液可維持精子的活動力。男性過了 40 歲，攝護腺肥大很常見，可能跟荷爾蒙改變有關。

相關檢查：肛門指診、攝護腺癌特異抗原檢查（PSA）、經直腸超音波、尿液流速檢查、膀胱動態機能檢查、膀胱鏡。每個病人需要的檢查不盡相同。

檢查重點八：鼻咽

常見疾病：鼻竇炎、鼻中膈彎曲、鼻咽癌。

症狀：鼻咽位於頭部深處，發生病變不易察覺。鼻咽癌的症狀包括鼻涕中帶血絲、鼻塞、耳鳴、複視等，依癌細胞侵犯方向而有不同。

鼻咽癌是華人常見的疾病，可能與抽煙、遺傳、食用醃製食品或是病毒（EB 病毒）感染有關。男性的罹患率又比女性高。

相關檢查：鼻咽癌 EB 病毒抗體、鼻咽內視鏡、耳鼻喉科檢查。

檢查重點九：肛診、

生殖器官觸診醫師可初步診斷痔瘡、?管、攝護腺肥大、陰囊水腫等病徵。

健檢之後 保養才開始

收到健檢報告，不管你是驚聲尖叫，還是鬆了一口氣，它的命運可能都是很快地被束之高閣。

其實，健檢之後，身體保養才開始。即使檢查結果一切正常，並不代表沒有潛在疾病，因為檢查會因儀器的限制、檢驗人員的技術而有誤差（例如癌症篩檢可能出現偽陰性，很難百分之百準確；腹部超音波篩檢肝癌，也不易看到 0.5 公分以下的癌細胞），不一定能在一次健檢中發現。因此，繼續維持良好生活習慣、注意身體變化、定期做健檢仍是必要的，可別把一次健檢當成永久的護身符。

健檢的目的是篩檢潛在疾病，不是治病，如果檢驗結果出現一堆紅字，建議掛號就診，了解自己的身體究竟出了什麼問題，並接受治療，同時下決心改變不良生活型態，才能重拾健康。

註：本文已刊登於康健雜誌

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。