

一般體格檢查

身高體重檢查

測量身高與體重是瞭解身體狀態的基礎檢查，以瞭解自己是否過胖或過瘦。

身體質量指數BMI檢查 BMI為體型的判定標準，目前世界各國幾乎都採用此算法作為成年人的檢測。

	BMI 計算公式：體重(公斤)÷[身高(公尺)] ²		
理想BMI 數值：22	男性	>20~25正常	25~27微胖 大於27肥胖
	女性	>20~24正常	24~27微胖 大於27肥胖

成人理想體重計算方式

男性	(身高-170) x 0.6公斤 + 62 或 (身高-80) x 0.7公斤
女性	(身高-158) x 0.5公斤 + 52 或 (身高-70) x 0.6公斤

標準體重 ± 10%為正常體重

標準體重 ± 10%~20%為體重過重或過輕

標準體重 ± 20%以上為肥胖或體重不足

腰圍檢查 判定新陳代謝症候群的指標之一，代表腹部的脂肪堆積情形。男性腰圍≥90公分；女性腰圍≥80公分表示腹部肥胖。

測量腰圍的方法：除去覆蓋在腰腹部位的衣物，輕鬆站立。軟皮尺繞過腰部，放於肋骨最低處及盆骨最高處的中間。

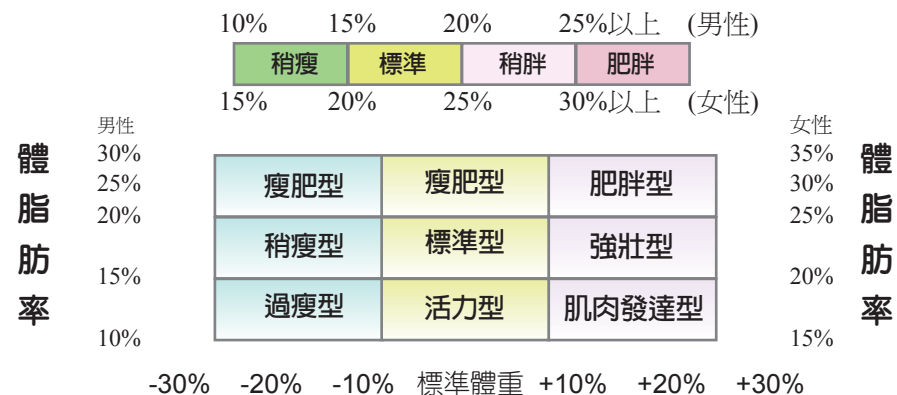
體脂肪Body Fat檢查

一個人的胖瘦，並非只以體重或外表來決定，還須檢測身體所含脂肪的比率，是否控制在標準的範圍之內。體脂肪檢測乃是利用阻抗原理，即阻抗較低者表示導電性較高之肌肉較多、脂肪較少；反之則表示肌肉少、脂肪多。一般而言，成年男子體脂肪率超過25%，成年女子體脂肪率超過30%，即表示有肥胖症。

可能的疾病 肥胖是成人病的一大元凶，容易罹患糖尿病、心臟病、高血壓、動脈硬化、痛風、關節炎等疾病。而不明原因的體重減輕，也是疾病的警訊，例如消化道疾病、惡性貧血、甲狀腺機能亢進、厭食症、結核病、糖尿病、癌症、AIDS等，不可輕視。

醫生建言 肥胖族應從飲食改善及加強運動來健康減肥。體重驟減者應詳細檢查，診斷是否為疾病引起。

體脂肪標準值



瘦肥型

• 體脂肪高，體重低於標準10%以上。
醫生建言 減少高脂肪與甜食攝取，但注意均衡營養攝取，培養運動習慣，降低體內脂肪。

微胖型

• 體脂肪高，體重標準，是現代人最典型的體型。
醫生建言 減少高熱量、高脂肪食物攝取，並勤做脂肪燃燒運動。

肥胖型

• 體脂肪高，體重大於標準10%以上。
醫生建言 請由專家指導飲食減肥，並加強脂肪燃燒的運動。

稍瘦型

• 體脂肪標準，但體重低於標準體重10%以上。
醫生建言 多做強化肌力的運動，促進體內新陳代謝。

標準型

• 體脂肪及體重均標準。
醫生建言 維持均衡飲食與運動，才可使體型繼續標準。

強壯型

• 體脂肪標準，但體重大於標準，大多為運動型的人。
醫生建言 減少脂肪與醣類並加強脂肪燃燒運動。

過瘦型

• 體脂肪不足，體重低於標準10%以上。
醫生建言 注意均衡營養攝取，增加肌力訓練。

活力型

• 體脂肪少，但體重標準，大多為運動型的人。
醫生建言 繼續運動，以維持體型。

肌肉發達型

• 體脂肪少，但體重大於標準，典型的運動員。
醫生建言 繼續運動，避免脂肪堆積。

眼科檢查

眼睛為靈魂之窗，其健康與否對我們每個人非常重要。因此在健康檢查中是不可缺的例行檢查之一。

視力檢查 正常視力應為裸視介於1.0或1.2。當視力降到0.2或0.3時，即需考慮配戴眼鏡。視力檢查又分為裸眼視力及矯正視力檢查。

砂眼檢查 砂眼的傳染性高，但患者的自覺症狀輕微，甚至無任何不適，多數在體檢時才被發現。

色盲檢查 這是檢查眼睛分辨顏色的能力，是否有色覺障礙。

聽力檢查

聽力檢查是用來測驗聽覺系統對外來聲音的反應狀況，以判斷病人聽力的好壞，並可診斷出耳朵病變的位置。

可能的疾病 聽力超過60分貝為中度聽損，90分貝以上重度聽損。

牙科檢查

牙科檢查主要在於檢查齲齒、咬合、齒齦炎、牙膿腫、結石、牙周病等症狀與疾病，以便能及早做改善。



血壓測量

血壓測量

血壓是指心臟收送血液時，對血管所產生的壓力，一般指動脈血液對血管壁所造成的壓力。當心臟收縮時，血管內的壓力較高，此時所測得的血壓稱為收縮壓（俗稱最高血壓）；當心臟舒張時，壓力降低，則所測得的血壓稱為舒張壓（俗稱最低血壓）。

如何診斷正常值、異常值 依世界衛生組織WHO標準：一般人的正常血壓，應介於130/85mmHg 以下，140/90mmHg 以上為高血壓。美國國家高血壓防治委員會，更加以細分（見下表）做為評估之用。

正常血壓和異常血壓的定義分類

分類	收縮壓mmHg	舒張壓mmHg
正常	<130	<85
正常偏高血壓	130—139	85—89
輕度高血壓	140—159	90—99
中度高血壓	160—179	100—109
重度高血壓	180—209	110—119
極重度高血壓	≥210	≥120

可能的疾病 血壓偏高顯示心臟、血管可能出現毛病，易引發高血壓、腦中風、心肌梗塞、腎臟病等疾病。若血壓值介於90/60mmHg以下時，即為低血壓，如無生理疾病的障礙，不必擔心。

注意事項 年齡、性別、氣溫、身心緊張或飲食、運動、沐浴、抽菸、姿勢、測定部位的差異，皆會影響血壓。此外，如腦、心臟、腎臟、眼疾等病變，亦使血壓有臨床上的變化。

醫生建言 若血壓上升並伴隨有頭痛、頭重、耳鳴、暈眩、疲勞等症狀時，應就醫。

防治高血壓的生活及飲食保健要領

- 避免血壓升高，可從下列日常生活及飲食改善做起：
1. 保持心情愉快，避免過度緊張，有助減輕壓力。
 2. 要有充分的休息與睡眠，避免過度勞累。
 3. 體重超重者要限制食量，減輕體重。
 4. 口味要清淡，飲食採低鹽、低脂及低膽固醇，多吃蔬菜。
 5. 要戒菸，飲酒要適量，血壓高的人則儘量禁酒。
 6. 適度的做運動，如步行、體操、氣功等均可。
 7. 定期量血壓及做健康檢查，尤其有高血壓 家族病史者。
 8. 血壓高者應按醫師指示適量服用降 壓藥，控制血壓在正常範圍內，以減少心臟血管的壓力，可防止高血壓併發症的發生。

一般理學檢查

靜止心電圖 EKG 檢查

心電圖檢查，是心臟檢查中極重要的一項。其原理是透過心臟收縮和擴張運動所產生的弱電流，當此種電流流經全身時（人為導電體），可經由安置在手腳上的電極，轉移到電流計，再以波紋記錄在紙帶上，此即是心電圖。

可能的疾病 從心電圖波形的變化，來推測可能罹患心肌梗塞、心臟移位、不整脈、冠狀動脈病變、心囊炎、電解質代謝失衡、心房或心室肥大症等。

注意事項 在檢查前一小時以內，勿抽菸、喝咖啡、濃茶等刺激性的飲料和食物，並禁止在檢查前做運動。

醫生建言 若檢查結果顯示「異常」時，應該遵照醫師指示，好好診療；若檢查出「正常」時，也不可掉以輕心，仍應多加注意自己的心臟狀態。



胸部X光 Chest X-Ray 檢查

利用放射線穿透人體，以X光片上的黑化部分（即透過的部分）和白化部分（即組織構造），來觀察人體內部。胸部X光檢查，除檢查肺部組織之外，也可做為觀察心臟、肋骨、脊柱等組織是否有異常病變。

可能的疾病 檢查可知肺炎、肺結核、肺癌、胸膜炎、氣胸、支氣管擴張、氣管擴張、心室肥大等胸部的疾病。

注意事項 病人在檢查前，須除去所有配戴的飾品及不必要的衣物。並且避免過度檢查，一年1~2次胸部X光檢查。若包括身體其它部位的X光檢查，一年不宜超過6次，較為安全。

醫師建言 接受X光檢查後，如獲指示，需再作進一步檢查時，務必遵行，以免因拖延而延誤病情。

尿液檢查

尿液是體內的代謝物和不必要的水分，但如果身體的某部分代謝器官有異常時，則不該排泄的物質會出現尿液中。因此，從尿液檢查中可探知出現哪些代謝物質，而來診斷體內的異常。

尿糖 Glucose 檢查

利用尿試紙測量尿中葡萄糖含量，觀察顏色變化，以做為檢查糖尿病的初步檢查。

可能的疾病 尿糖檢查若是呈陽性反應，很可能是罹患糖尿病，或是腎小管再吸收糖的能力降低，應做進一步的檢查。

注意事項 吃過多甜食及精神壓力過大、極度疲勞等情況下，尿中也會出現糖分。

醫生建言 根據尿糖不能判定為糖尿病，必須再進行血糖的檢查（參見第20頁血糖檢查），若血糖高時則診斷為糖尿病。

尿蛋白 Protein 檢查

當腎臟異常時，蛋白就會出現在尿中，從尿蛋白檢查的結果，可瞭解腎臟功能。

可能的疾病 尿蛋白呈陽性反應多見於腎臟疾病，如腎炎、腎病症候群、腎硬化症及尿路系統疾病、尿道炎、膀胱炎、結石等。此外，腎臟以外的疾病，如熱性蛋白尿、起立性蛋白尿、孕婦妊娠中毒等也會出現尿蛋白。

注意事項 攝取過多高蛋白食物、激烈運動、情緒壓抑、精神性興奮、生理期等情況下，會出現尿蛋白陽性反應，不必擔心。

醫生建言 因為飲食、運動等造成尿蛋白增加，必須再檢查以確認。

尿酮體 Ketone 檢查

正常人的尿中是不含有酮體的，當身體異常代謝脂肪酸時，體內才會出現酮酸堆積在血中，然後隨著尿液排出體外。

可能的疾病 尿酮體呈陽性反應多見於糖尿病，但也見於營養不良、空腹過度、甲狀腺機能亢進、發燒、長期腹瀉、嘔吐等患者。

注意事項 飢餓、激烈運動後會呈陽性反應，不必過分擔心。

醫生建言 糖尿病的併發症多且嚴重，一旦檢查呈陽性，一定要遵守醫師指示，不可置之不理。

尿比重 Sp.Gr. 檢查

尿比重檢查，可幫助診斷腎功能是否異常。腎臟以尿液濃淡來調節人體的水分；因此，腎功能不佳時，尿液比重便產生異常現象。

可能的疾病 尿比重異常多見於腎臟機能障礙，尿比重降低，常見於尿症、腎盂炎、腎小管機能不全等。尿比重增高，常見於脫水、糖尿病、急性腎炎及肝炎等。

酸鹼度 pH 檢查

尿液酸鹼反映腎臟維持血漿及細胞外體液內正常氫離子濃度的能力，用pH試紙測定人體尿液的酸鹼度，正常人的尿呈弱酸性。若檢查呈異常，即可能腎、尿道等排泄系統功能障礙。

可能的疾病 酸度增高，可能罹患糖尿病、酸中毒、痛風、發燒等；鹼度增高，可能罹患鹼中毒、嚴重嘔吐、膀胱炎等。

注意事項 尿放置過久，細菌分解後會由酸轉為鹼性反應。攝取過多蔬果時，尿液多呈鹼性反應；攝取過多肉類及蛋白質，則呈酸性反應。

醫生建言 酸鹼度異常者，應避重口味食物，少鹽、少糖、少辣，多喝水，少憋尿，保持排泄正常。若反覆出現，應進一步求診。

尿膽素原 Urobilinogen 檢查

正常人尿液中存在有少量的尿膽素原，測量尿膽素原，有助於診斷黃疸的性質，主要用於檢查肝膽機能。

可能的疾病 溶血性疾病、病毒性肝炎、肝硬化會明顯陽性。

注意事項 過度疲勞、飲酒過量、激烈運動、便秘會造成陽性反應，尿液若不新鮮也容易造成偽陽性。

醫生建言 異常者應多喝水、多休息，並進一步做肝膽方面的檢查。

血液檢查

血液檢查是健康檢查的基本檢查，身體某部位異常時，常影響血液成分及血球比例的變化。從血型、紅血球、白血球等各數值，可瞭解身體的健康狀況。

紅血球 RBC 檢查

RBC是指1立方毫米血液所含紅血球總數，藉此檢驗貧血的程度。

可能的疾病 高值時可能患紅血球增多症；低值時可能為貧血。

醫生建言 診斷為貧血時，應進一步檢查貧血原因，若是為缺鐵性貧血、惡性貧血、再生不良性貧血、溶血性貧血或地中海型貧血，應作適當治療。

血紅素 Hb 檢查

血紅素為紅血球內所包含的複合蛋白體，主司血液中的氧氣運送。檢查Hb可測定出貧血、貧血程度、先天性或後天性血紅素病變等。

可能的疾病 Hb減少，顯示可能罹患貧血或失血、營養不良等。增加表示可能罹患脫水、心輸出量減少或肺部氣體交換不良等疾病。

醫生建言 國人貧血多以缺鐵性貧血為主，應多攝取含鐵質的食物。

血球容積比 Hct檢查

Hct是指紅血球在血液中所占的體積，以百分比形式表示，能幫助瞭解貧血原因。

可能的疾病 當男性的Hct低於25%、女性低於30%時，即可能有貧血症狀；此外，若罹患多血症或脫水症，Hct值呈現上升。

平均血球體積 MCV 檢查

MCV是指每個紅血球的平均體積，作為診斷貧血的原因。

可能的疾病 MCV偏低，可能罹患缺鐵性貧血、地中海型貧血。偏高，可能罹患維他命B12缺乏性貧血。MCV正常、Hct偏低，表示可能罹患溶血性貧血、惡性貧血、再生不良性貧血等。

膽紅素 Bilirubin 檢查

正常尿中沒有膽紅素，若有膽紅素混入尿中，表示肝膽功能異常。

可能的疾病 尿膽紅素呈陽性反應，可能罹患肝炎、肝硬化、膽道阻塞、膽石症、膽道閉塞、溶血性黃疸等疾病。

注意事項 過度飢餓、節食、飲酒過量會產生陽性反應。此外，採集的尿液若放置過久，會造成偽陽性。

潛血 O.B. 檢查

用尿試紙檢測尿中是否帶血，是做為腎臟、輸尿管、膀胱等泌尿系統疾病的診斷。

可能的疾病 潛血反應呈陽性反應，最常見於膀胱炎、腎臟或輸尿管結石及出血、急性腎臟疾病等。

注意事項 檢查前若服用大量維他命C，或是女性生理期中，劇烈運動後，及採集尿液放置過久，都會干擾檢驗結果。

亞硝酸鹽 Nitrite 檢查

從尿液中含亞硝酸鹽，測定泌尿系統受細菌感染。

可能的疾病 尿液亞硝酸鹽呈陽性反應，表示尿路感染。

注意事項 大量食用維他命C會造成偽陰性。

醫生建言 異常者應進一步以顯微鏡檢查，以瞭解是什麼細菌感染。



肝功能檢查

肝臟是排解體內有害物質的重要器官，肝功能失調時，肝膽會出現疾病，從肝功能檢查可瞭解肝膽的健康狀況，早日發現肝膽異常。

GOT、GPT 檢查

GOT 與 GPT 是人體輔助製成氨基酸的酵素，存在於各組織器官的細胞內，GOT 主要分布在心臟、肝臟、骨骼肌之中，GPT 則幾乎都存在肝臟細胞中。當這些部位異常時，GOT 與 GPT 會被釋放出，流入血液中，因此檢驗血液中 GOT 與 GPT 值，即可知肝臟的健康狀況。

可能的疾病 通常做檢查時GOT與GPT必須同時做，主要是做為檢查肝臟的指標。

醫生建言 GOT、GPT是篩檢肝炎的其中一種方法，檢查結果正常並非代表肝臟沒有病變，最好能加做肝臟超音波檢查。

鹼性磷酸酶ALP 檢查

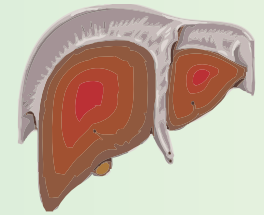
ALP分布於肝臟、膽道、腎曲細小管、骨骼、腸及胎盤等組織中，當疾病發生時，血液中的值便會上升。

可能的疾病 ALP升高的異常現象，最常見於骨和肝臟的疾病。

怎樣寶貝你的肝臟

肝臟的保養可從平日的生活與飲食調養做起：

1. 保持樂觀，切忌生氣、急躁、焦慮，以免傷肝。
2. 避免過度疲勞，以免增加肝臟的負荷。
3. 睡眠充足，有利護肝。
4. 過度飲酒，會破壞肝細胞，導致肝纖維化，長期之後會變成肝硬化、肝癌，應儘量避免。
5. 避免濫服藥物。
6. 農藥、化學氣體及化學藥劑等容易累積在肝臟中，影響健康，使用時最好戴口罩、手套，避免直接接觸。
7. 多吃新鮮食品，少吃加工食品，尤其注意維生素B、C的攝取。
8. 定期做肝功能檢查、腹部超音波檢查。



平均血球血紅素 MCH 檢查

MCH是指平均每個紅血球內的血紅素重量，當MCH數值產生變化時，紅血球顏色也隨著變化，由此來做進一步鑑別貧血的種類。

可能的疾病 MCH降低，可能罹患缺鐵性貧血、鉛中毒或地中海型貧血。增高可能為惡性貧血、維他命B12缺乏性貧血。

平均血球血紅素濃度 MCHC 檢查

指每個紅血球內，血紅素的平均濃度，以加強血紅素檢查結果。

可能的疾病 MCHC降低可能為缺鐵性貧血和地中海型貧血。

防治缺鐵性貧血的健康飲食

國人貧血以缺鐵性貧血為主，飲食要注意：

1. 多吃富含鐵質的食物，如動物內臟（肝、心）、蛋黃、瘦肉、魚、蝦、黃豆、黑豆、芹菜、油菜、菠菜、海帶及桃、李、蘋果等水果。
2. 維生素C可促進食物中鐵質的吸收，應多吃富含維生素C的食物。

白血球WBC檢查

白血球屬於人體的防衛系統，能對抗濾過性病毒及細菌之入侵，WBC係指白血球總數。

可能的疾病 WBC值高於正常值，可能與白血病、敗血症、膿瘍、急性感染或組織壞死等病有關。罹患濾過性病毒感染、瘧疾或骨髓抑制症、貧血等，體內的白血球會減少。

血小板 PLT 檢查

維持微血管及血液凝固的機能，在出血及凝血中扮演重要角色。

可能的疾病 溶血性貧血、紅血球過多症、失血性貧血，會使血小板增加。PL減少可能為本態性血小板減少症（如血栓性血小板減少症）、續發性血小板減少症（如惡性貧血、白血病、多發性骨髓瘤）。

肝炎檢查

A型肝炎檢查

A型肝炎是病毒性肝炎的一種，屬於自癒性肝炎，主要發生在公共衛生條件差的開發中國家，台灣衛生狀況佳，感染率低；但由於台灣人口密集，而且都市人對 A 型肝炎沒有抵抗力，加上國人旅遊日益頻繁，所以感染 A 型肝炎的可能性增加。

A 型肝炎的病程發展 潛伏期約二至六週，部分患者初期會出現近似感冒的症狀，繼而有嘔吐、食慾不振、黃疸等現象。而這些患者臨床上無任何特殊症狀，輕者一至二週痊癒，重者三至六個月才可痊癒。一般來說，A 型肝炎預後良好，幾乎不會轉成慢性肝炎，但仍有少數的急性 A 肝患者可能轉變成猛爆型肝炎。

A 型肝炎的傳染途徑 多經由不潔飲食、喝生冷水等途徑而感染，以海鮮等食物為主要傳染媒介。透過家人及人與人之間的相互傳染，A 型肝炎的蔓延極快，所以學校、宿舍等團體，應小心防範。

B 型肝炎表面抗原檢查

B 型肝炎是由 B 型肝炎病毒所導致的疾病，台灣地區至少有 300 萬以上的 B 型肝炎帶原者，成為人群中散播 B 型肝炎的不定時炸彈。透過抽血檢查血清中的 B 型肝炎表面抗原，便可得知體內有無感染 B 型肝炎病毒。

B 型肝炎的病程發展 B 型肝炎不僅會傳染給別人，最可怕的是病毒將潛伏在肝細胞中，而演變成下列的致命三部曲：

1. 慢性肝炎 從小就是 B 型肝炎表面抗原帶原者，幼年可能無症狀，但 15 至 20 歲起，開始出現較厲害的肝功能異常症狀，成為慢性肝炎患者。
2. 肝硬化 從小就帶原者，在 20 至 40 歲時，是形成肝硬化的高峰期，且血清 e 抗原持續陽性愈久，導致肝硬化機率愈高。
3. 肝癌 B 型肝炎帶原者發生肝癌機率是非帶原者的 150 倍。

何謂 B 型肝炎表面抗原、核心抗原及 e 抗原 B 型肝炎的病毒，在血清學上會呈現三種不同的抗原體系(表面抗原、核心抗原及 e 抗原)而每個抗原都有相對的抗體，它們各代表著不同的臨床意義：

表面抗原 HBsAg 最近六個月內感染過 B 型肝炎病毒，超過六個月未消失稱慢性帶原者	核心抗原 HBcAg 無法在血液中偵測到核心抗原，抽血報告不會有這項數值存在	e 抗原 HBeAg 反應血清中及肝臟中含高濃度的 B 型肝炎病毒顆粒，表示該血清中具有高傳染性的病毒
表面抗體 Anti-HBs 人體對 B 型肝炎病毒表面抗原所產生的保護性抗體，有免疫力	核心抗體 Anti-HBc 人體對 B 型肝炎病毒核心抗原所產生的抗體，非保護性抗體，表示過去曾感染過 B 型肝炎病毒	e 抗體 Anti-HBe 人體對 e 抗原所產生的抗體，非保護性抗體，表示體內血清中完整的 B 型肝炎病毒顆粒不復存在，故該血清的傳染性低

B 型肝炎抗原，抗體的判讀表

表面抗原 HBsAg	—	+	+	—	—	—	—
表面抗體 Anti-HBs	—	—	—	—	—	+	+
核心抗體 Anti-HBc	—	+	+	+	+	+	—
e 抗原 HBeAg	—	+	—	—	—	—	—
e 抗體 Anti-HBe	—	—	+	—	+	+	—
判讀	未曾受到 B 型肝炎病毒感染，需要打疫苗。 B 型肝炎帶原者，高傳染性。 B 型肝炎帶原者，低傳染性。 B 型肝炎帶原者，可能為「低效價」 B 型肝炎帶原者，可能為「低效價」 B 型肝炎帶原者，曾感染 B 型肝炎，現已痊癒。 具有保護作用。曾注射疫苗，現已有抗體。						

腎功能檢查

腎臟是人體的淨化器，腎臟疾病初期，並沒有特別的症狀，但嚴重時卻會破壞全身的泌尿、循環系統，甚至危及生命。利用血液對腎功能做的數項檢查，可以瞭解腎臟機能，及早發現，及早治療。

血尿素氮 BUN 檢查

尿素氮是蛋白質胺基酸在體內所產生的代謝廢棄物，其最後會經由腎臟排泄出去。因此，腎功能發生障礙時，血中尿素氮的值，會呈現不正常，是判定腎臟機能健康與否的重要指標之一。

可能的疾病 腎機能障礙、尿毒症、尿路循環系統、脫水、腸胃道出血、休克、大手術後的大出血等會使 BUN 增加；BUN 下降，多見於肝硬化、懷孕初期或飢餓、營養不良。

醫師建言 數值偏高的人，應多注意腎臟的保健，平日多喝水、少憋尿、避免激烈運動。如果是界限值，須持續複檢。

肌酸酐 Cre 檢查

肌酸酐係肌肉中的蛋白質分解之後，形成的肌酸酐和磷酸肌酸所合成的廢物，被釋放於血液中，然後在腎小體中過濾，再隨著尿液排出體外。由於肌酸酐的濃度不會受食物內容、份量、運動、組織損傷或環境壓力的影響。所以，一旦肌酸酐濃度過高時，可能代表腎功能出現障礙。

可能的疾病 促使肌酸酐值上升的疾病，可能有腎臟病、腎功能不全、前列腺肥大、結石或癌症所致的尿路閉塞、休克或心功能不全等。數值過低時，可能產生尿崩症、肌肉萎縮症等疾病。

醫生建言 許多病患幾乎沒有自覺症狀，從健康檢查中才發現，若肌酸酐異常應做進一步檢查。

尿酸UA檢查

尿酸是人體細胞核中核酸代謝之後的產物，亦是普林物質最後代謝的產物，人體每天約合成500~800毫克的尿酸，一小部分的尿酸被人體吸收再利用，大部分則隨尿液排出體外。但若長期大量食用含高普林的食物或蛋白質、脂肪、熱量攝取過多，或缺乏運動，或因體內代謝異常、腎機能障礙，都會使血中尿酸值上升，使尿酸結晶滯留在關節，引起痛風。

B型肝炎的傳染途徑 B型肝炎的病毒主要經由血液、注射傳染，人類的體液，如唾液、眼淚都可能存在B型肝炎病毒，因此若口腔有發炎、破損，可能由接吻傳染給他人。穿耳洞、刺青、針灸或共用牙刷、刮鬍刀，都可能感染B型肝炎。

B型肝炎帶原者的調養法 避菸酒、保持均衡營養、多吃深綠色蔬菜、少吃發酵食物（如豆腐乳、臭豆腐、豆瓣醬等）、不要亂服成藥、生活作息正常、少勞累，最重要是要定期追蹤檢查。

C型肝炎檢查

檢測血液中C型肝炎相關抗體（anti-HCV）的存在與否，檢測若呈陽性反應，就表示病患曾經感染，且病毒極可能仍在體內，正在感染中。

C型肝炎的病程發展 C型肝炎病患多數無臨床上的特殊症狀，但半數以上會演變成慢性肝炎，一至二成會形成肝硬化，少數則可能形成肝癌而致死。

C型肝炎的傳染途徑 C型肝炎的傳染途徑有三分之一與血液輸血有關，如血友病患、靜脈藥物毒癮者、血液透析者、娼妓或同性戀者等，其感染率較一般人高。

A型肝炎的預防

注重個人飲食及環境衛生，不生食（尤其是海鮮類）、少喝生水、少吃路邊攤。若欲至A型肝炎高傳染區活動，出發前須先注射疫苗。

B型肝炎的預防

若罹患B型肝炎之後，其病情發展複雜又多變，且不好控制故其根本防治之道，在於未感染前

1. 接受B型肝炎疫苗注射 注射後可產生免疫力凡高危險群者應及早檢測抗原、抗體，若血液中無B型肝炎表面抗原、無表面抗體也無核心抗體者，應接受疫苗注射。
2. 避開感染源 儘量不要穿耳洞、刺青、紋眉；不使用別人的牙刷、刮鬍刀；接受打針或針灸或看牙醫，必須使用拋棄式器具；並且不要嫖妓或與健康狀況不明的人發生性關係。

C型肝炎的預防

避免與性史不清的人進行性交或任意濫交；避免染上毒癮，並減少不必要的靜脈注射。供血來源須經檢驗篩檢，以確定其健康安全性。

血脂肪檢查

三酸甘油酯 TG 檢查

三酸甘油酯又名中性脂肪，是血脂肪的成分之一，扮演著人類能量貯存與維持細胞生理功能的角色，和膽固醇都是造成動脈硬化的危險因子，必須小心防範。

可能的疾病 高三酸甘油酯血症：家族性高三酸甘油酯血症、腎臟症候群、肝病、膽道阻塞、甲狀腺機能低下、糖尿病、心肌梗塞、動脈硬化等。低三酸甘油酯血症：營養不良、先天性無β脂蛋白血症等。

醫生建言 三酸甘油酯升高的原因多半是肥胖或愛吃高熱量、高脂肪食物且經常飲酒或運動不足的人，應加強飲食控制與生活調養。

總膽固醇 T-CHOL 檢查

膽固醇是體內製造荷爾蒙的原料，也是構成細胞膜及膽汁素的重要成分。適量的膽固醇，是維持身體正常運作的功臣之一，但若檢查出體內膽固醇偏高時，就應特別小心。

高密度脂蛋白膽固醇HDL檢查

一種對人體有利的「好」膽固醇，可將黏在血管上多餘的LDL運送回肝臟排除，有保護血管的功能。男性要大於40mg/dl，女性要大於50mg/dl。

低密度脂蛋白膽固醇LDL檢查

身體內的膽固醇主要由LDL運送至全身各部位，若過多將對人體不利，因而被稱為「壞」的膽固醇，是造成血管阻塞、硬化的元凶。所以HDL與LDL的檢查是了解冠狀動脈性心臟病及治療高血脂重要指標。

可能的疾病 高出正常值，表示可能罹患動脈硬化、糖尿病、甲狀腺機能低下、腎臟症候群、肝病、膽道阻塞、妊娠後期或停經後等。低於參考值，可能罹患腦出血、貧血、甲狀腺機能亢進、肺結核、腸阻塞、急性胰臟炎、尿毒症、營養不良等。

醫師建言 高膽固醇具有家族性遺傳，並且飲食不當也是造成高膽固醇的主要原因，應加強飲食控制。此外，僅做一次的膽固醇檢查，並不能因此完全斷定，患者最好能多做幾次的檢查，較為正確，並進一步做高密度膽固醇和低密度膽固醇檢查。

可能的疾病 痛風為最常見的疾病，此外，腎臟病、尿毒症、妊娠毒血症或白血病、肺炎、溶血性貧血、高血壓、肝障礙、酒精中毒、飢餓、放射線治療等，體內的尿酸值也會升高。

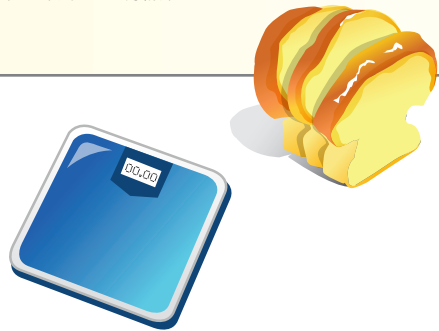
醫師建言 痛風不但令患者痛苦難堪，還可能影響行動，甚至引發併發症而危及生命。建議肥胖的人或常暴飲暴食的人，每年至少做一次尿酸檢查，以預防痛風的發生。

痛風

痛風乃因體內尿酸過多，導致過多的尿酸鹽沈積在小血管或手指、腳趾、腳跟、膝蓋...等關節中而引起紅腫、劇痛的疾病。由於現代人容易飲食無度，所以罹患率逐年增加，並且年齡層逐年下降，應該從年輕就開始預防。

痛風的預防保健

1. 少吃含大量普林的食物。
2. 避免攝取過多蛋白質:因為高蛋白食物大多含高普林。不要吃高脂肪食物；因為高量脂肪會抑制尿酸的排泄。
3. 勿暴飲暴食或飢餓過度。多喝水，每日維持2000cc以上尿量。
4. 不濫服成藥、不喝酒，尤其是啤酒、葡萄酒等發酵的酒類。
5. 維持理想體重，不可過胖，若要減肥，以每個月減一公斤為宜，以免身體組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。
6. 每日適度運動，不過度勞累，保持心情愉快。



高血脂症的預防 高脂血症的預防原則以飲食調理和增加體力為主

1. 儘量降低每日攝取的熱量，吃低脂肪食物：食用去皮的瘦肉、少油炸，食物中並注意儘量少放鹽。
2. 吃低膽固醇食物，每日應維持膽固醇攝取量在300毫克以下。（詳見膽固醇食物選擇表）
3. 多吃新鮮蔬果、豆類等高纖維質的食物，尤其是未經加工的最好。
4. 烹調時，宜選用植物油(不飽和脂肪酸高者)代替動物性油脂。
5. 儘可能自行料理食物，因現成食品中多含過量的飽和脂肪酸。
6. 戒煙、不宜過量飲酒，點心糕餅等含高糖食物不可多食。
7. 維持理想體重，體型肥胖者，應同時限制熱量，以避免過多熱量，加速人體膽固醇合成。
8. 增加活動，可使血液中的高密度膽固醇增加，減少血管阻塞。



【食物膽固醇含量表】						單位：毫克
蛋類	每一個含量	油類	每100克含量	其他類	每100克含量	
鴨蛋	619	豬油	56	蔬菜	50	
雞蛋	266	植物油	0	瓜果	0	
蛋白	0			五穀	0	
肉類	每100克含量	海產類	每100克含量	乳製品	每100克含量	
豬腦	2530	鮮魷魚	231	牛油	260	
豬腰、肝	365-480	蝦	154	奶油	140	
肥肉(豬、牛、羊)	99-138	罐頭鮑魚	103-170	起司	100	
臘腸	150	蟹肉	100	牛奶	13	
排骨	105	龍蝦	85			
瘦肉(豬、牛、羊)	65-77	黃魚	79			
火腿	62	海蜆	16			
雞胸肉	39	海參	0			

健康

1天 2水果 3蔬菜
各類蔬菜、水果的份量

要從新鮮蔬果獲得『天天五蔬果』，就要知道什麼叫做『一份』的蔬菜或『一份』的水果。

認識『蔬菜』的份量



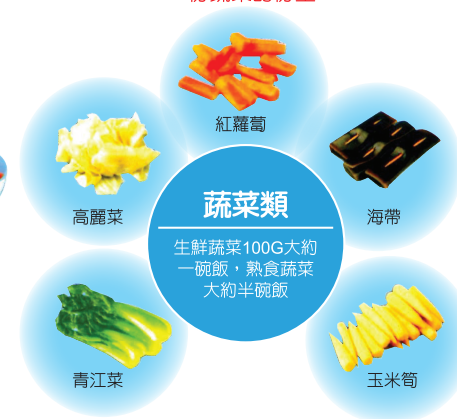
生鮮蔬菜100G



熟食蔬菜半碗

一份蔬菜的份量

一份蔬菜的份量



認識『水果』的份量



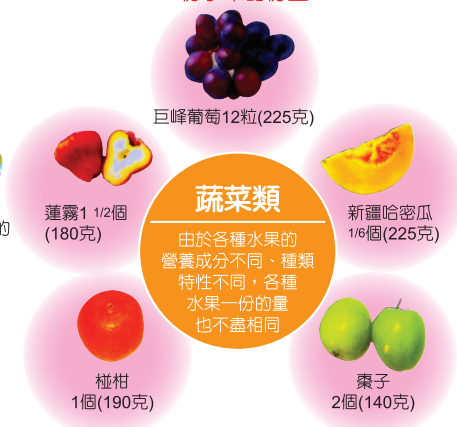
一個拳頭或一個棒球大的水果



一個飯碗切好的各種水果

一份水果的份量

一份水果的份量



本頁資料來源：高雄市政府衛生局

血糖檢查

血糖就是血液中的葡萄糖，是維持生命活動的能源。正常人的血糖濃度可維持在正常範圍內，但當人體缺乏胰島素時，血液中的糖分便不能被細胞充分利用和儲存，使血糖上升，產生糖尿病。所以血糖檢查可探知血液中的葡萄糖含量，是診斷糖尿病的重要檢查法。

空腹血糖 AC 檢查

人體內的葡萄糖，係由澱粉類食物分解而出，當吃完飯後體內血糖濃度會升高，而後逐漸降低至飢餓時達最低。通常空腹血糖是在早上空腹時抽血檢查血糖濃度，沒有糖尿病史者只須做此項檢查，若懷疑或確定是糖尿病患者，則需加做飯後血糖檢查。

可能的疾病 空腹血糖數值超過 126mg/dL，就是糖尿病，111~126mg/dL 為界限值，應進一步做飯後血糖 PC 檢查，以確認糖尿病。

注意事項 發燒、心理壓力大、懷孕、服用某些藥物、劇烈運動、飲酒等情形，會使血糖異常。

醫師建言 長期血糖控制不當，容易引起許多併發症，一定要耐心治療。

飯後血糖 PC 檢查

吃飯後，由食物轉換的葡萄糖會進入血液中，所以飯後的血糖會比飯前增高，從飯後 2 小時抽血檢查血糖濃度，可更準確地判斷糖尿病或做為糖尿病治療的追蹤檢查。

可能的疾病 飯後血糖因人而異，通常在 130mg/dL 以下為正常，若高於 200mg/dL 可確定是糖尿病，若飯後血糖介於 140~199mg/dL，表示葡萄糖代謝出現障礙，應及早預防糖尿病的發生。此外，甲狀機能亢進、胰臟炎、胰臟癌、肥胖症等疾病，血糖值也會增高。若空腹或非空腹時，血糖值在 60mg/dL 以下，即為低血糖。

注意事項 同空腹血糖檢查。

醫師建言 若檢查出異常，須在飲食、運動、預防併發症及使用藥物上，與醫師密切配合。

糖尿病

糖尿病的症狀及成因 糖尿病的發生主要是因遺傳基因決定的，但肥胖、飲食不當、缺乏運動及感染、懷孕、壓力等因素都是誘因。早期糖尿病尚

無症狀，隨著病情發展會出現程度不一的代謝紊亂，其典型症狀是「三多一少」，意思是指吃多、喝多、尿多、體重減少。此外，還伴有傷口不易癒合、皮膚乾燥或劇癢、視力減退、性功能減退、手足部位麻木等。

什麼人容易得糖尿病 近親中得糖尿病的人、體型肥胖的人、缺乏運動的人、高血壓病人及 40 歲以上的人都是糖尿病的高危險群。

糖尿病的合併症 急性合併症：低血糖症、視力模糊、糖尿病昏迷症等。慢性合併症：眼睛病變、腎臟病變、神經病變、動脈硬化、牙科毛病等。

糖尿病的飲食原則 糖尿病患者或糖尿病高危險群若像一般人進食飯後血糖必異常增高，使病情加重。控制飲食可減輕胰島 β 細胞的負擔，有利糖尿病的防治。

1. 低糖飲食：主食攝取量依活動強度、工作性質而定，少吃糖果、糕點及含糖（加糖）的飲料和食物。
2. 低脂肪飲食：控制動物性脂肪攝取，多選擇雞、魚類、植物油等。
3. 適量高蛋白飲食：糖尿病患者需要足量的蛋白質，選擇豆類製品、魚肉和動物瘦肉是較理想的高蛋白食物。
4. 高纖維飲食：食物中纖維含量高，可延遲及抑制糖分的吸收。並且糖尿病患者易飢餓，高纖維蔬果可以飽腹。
5. 每天三餐定時定量進食，以保持血糖穩定。
6. 少吃油炸食物，若無法避免，可先剝掉外皮，以減少高油脂的攝取。
7. 少菸酒，若應酬必須喝酒，不宜空腹喝，量要儘量減少，一週喝酒次數不宜超過兩次。並且儘量少外食。



代謝症候群

何謂代謝症候群

根據世界衛生組織WHO的定義，代謝症候群並不是疾病，而是「不健康」的訊號，主要是生活習慣不良，導致肥胖、血壓高、血糖高、血脂高的複合型生活習慣病。從醫療角度，代謝症候群不是一個特定的「病」，而是病前狀態，指的是危險因子集合、手牽手同時出現的現象。

代謝症候群VS.疾病風險

《美國心臟學院期刊》發表的統計分析證實，代謝症候群是觀察一個人是否屬於罹患心血管疾病高風險族群的強烈指標。2002年國民健康局調查研究發現，有代謝症候群的民衆未來罹患高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率，分別為一般民衆的4、3、2倍。此外，代謝症候群小心與糖尿病。

失智症、憂鬱症、腎臟病、非酒精性脂肪肝、大腸癌、乳癌、攝護腺癌、不孕症、勃起功能障礙、過勞死、猝死、睡眠呼吸障礙等疾病有關。

測測自己有沒有代謝症候群

關心代謝症候群的5項檢測指標

衛生署於2006年訂下列5項代謝症候群指標——

- 1.腰圍：男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分。
- 2.血壓：收縮壓 ≥ 130 mmHg或舒張壓 ≥ 85 mmHg。
- 3.三酸甘油酯： ≥ 150 mg/dl。
- 4.高密度脂蛋白膽固醇：男性 < 40 mg/dl，女性 < 50 mg/dl。
- 5.空腹血糖： ≥ 100 mg/dl。

出現3項或3項以上者，可診斷為代謝症候群，提醒儘速諮詢專科醫師的意見，將自己的飲食、運動及生活型態作適度的調整，必要時加上藥物的配合，以避免其演變成致命疾病的威脅。當知道自己有1項異常時，請警覺檢測其他4項是否也有異常，因為這些危險因子互有關連，其中一項出現時，其他的危險因子也會接踵而至。

健康促進

根據世界衛生組織WHO的定義：健康促進是使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程。所以健康促進不再只是一個理想，而是一種新的飲食、運動與生活模式。台大林瑞雄教授在1992年研究指出，台灣地區四大死因，9.9%來自「健康照護體系」、25.2%來自「人類生物學」、19.4%來自環境、45.5%來自生活模式。隨著科技文明的進步，飲食、運動及生活模式影響健康更是明顯攀升，所以每個人必須積極參與健康促進，並落實於日常生活中。

健康促進是遠離亞健康的最佳良方

WHO的一項全球性調查顯示，全世界真正健康的人佔5%，經診斷有疾病的人佔20%，處於亞健康的人佔75%。亞健康成為社會主要族群，這些人既有墜入疾病深淵的可能，又有成為健康人的希望。在健康檢查中又查不出疾病，卻老是覺得疲倦無力、胸悶、失眠多夢、煩躁、健忘、注意力與創造力減退。解決亞健康狀況的最佳方法，就是及早加入健康促進行列。身體可向健康轉化。

健康促進 = 健康知識 + 健康方法

「健康促進」看似很深奧，其實簡單的說就是「健康知識」與「健康方法」。不斷的吸收健康知識，與學習健康方法與技能，並執行健康的飲食、運動與生活模式。但健康促進的維持不容易，可透過醫師、營養師、運動保健師等醫療專業團隊，以健康檢查、體適能檢測、飲食管理、運動指導及健康生活習慣等方法，來達到維持及增進個人健康狀態。



i-care健康促進服務網提供給您「健康訊息」、「健走活動」、「減重比賽」、「企業健康促進」、「健康專案管理」、「體適能檢測」六大健康促進網路平台，讓您輕鬆執行個人或家族或企業的健康促進。

健康體適能

體適能是由心肺耐力適能、肌力適能、肌耐力適能、柔軟度適能和適當的體脂肪百分比等五種要素所構成，而所有為達成這五種適能的活動，皆稱為體適能活動。它們包括：定期的身體檢查、充分的睡眠、均衡的營養、壓力管理和規律的運動等項。

體適能運動與一般運動有何不同

體適能運動並不需要運用到困難的技巧就可進行盡情的發揮，同時也不會因技巧不佳而受批評，是培養運動自信的好項目。體適能運動重視體適能評量，讓不同年齡和體能狀況的人可依實際的需要而達到運動目標。因每個人的體能狀況都不同，所以應參與不同的運動項目和水平。

為什麼要做體適能檢測

經由體適能檢測及健康檢查的報告，我們可以全方位了解個人的身體狀況與特性，找回運動的起落點，開立適合的運動處方，不但有助於往後運動時的安全性，有效地改善體適能，進而強健身體組織，延緩老化。

體適能檢查項目

包括身高、體重、血壓、脈搏、肺活量、體脂肪檢測、體圍、皮脂厚度、心肺適能、握力、背肌力、肌耐力適能、柔軟度適能、反應時間(手、腳、視覺、聽覺)、敏捷性、瞬發力、平衡力等。

體適能為健康帶來的好處

透過安全適宜的醫學運動處方可以快速達到下列效果：強化心臟血管機能、防治冠心病，降低血中低密度膽固醇含量，防治動脈化，防治高血壓、低血壓，強化呼吸器官功能，不容易疲勞，能擁有較充沛的體力和活力，修飾身材，使體態優美勻稱，控制體重、預防肥胖，化肌肉機能，防治骨質疏鬆，增強抵抗力，不易感冒，使內分泌運作正常，防治失眠，可減少體脂肪，達到健康減肥，增強自信心，協助壓力管理。