

你，爲什麼應該做健康檢查！

文／家庭醫學科 主治醫師 賴明美

台灣進入後現代化社會以來，主要疾病死亡率與死因結構，已由急性病轉爲慢性病和癌症，疾病型態也以「退化型」與「人爲疾病」爲主。由於生活型態是影響健康的重要因素，使得預防醫學躍上第一線，成爲避免死亡、促進健康的首要方法。愈早期介入預防醫學，愈能以最少的費用獲得最大的效益。

健康檢查是預防醫學的一環

預防醫學的施行方法分成4大類：

1. **預防性篩檢**：如肝癌、肺癌、大腸直腸癌、子宮頸癌、乳癌及攝護腺癌等癌症篩檢；高血壓、高膽固醇血症、糖尿病及骨質疏鬆症等篩檢。
2. **諮商**：如戒煙、運動等預防保健措施。
3. **預防注射**：如肺炎、流行性感冒及破傷風等傳染性疾病的疫苗注射。
4. **預防性藥物治療**：如阿斯匹林用於預防心血管疾病、荷爾蒙替代療法及乳癌的預防性用藥。

其中，預防性篩檢的目的在於「早期發現疾病，早期介入」，及時在疾病尚未擴大勢力範圍之前，先限制它甚或處置它。

預防保健服務的選用標準

健檢項目繁多，民眾在選擇時，參考原則如下：

1. 這疾病是重要的健康問題嗎？（盛行率多少？對健康的影響程度為何？傳染比率如何？）
2. 從「潛伏期」至「發病」的疾病自然史為何？（有無早期的「無症狀期」？）
3. 早期發現（無症狀期）是否可以有效治療？是否可以及早防止惡化？
4. 無症狀期是否有適當的檢查方法？
5. 病人、醫事人員及付費者對篩檢建議遵從的程度如何？
6. 就篩檢的效力及有效性來看，此一檢查是否符合成本效益？



細心的呵護（攝影／游家鈞）



親切的接待（攝影／游家鈞）

選擇適合自己的健檢項目

選擇健檢項目時可先依據「預防保健服務選用標準」，選擇有效的介入方法，再依年齡、性別、健康狀況及其危險因子，選取最適合自己的項目。

醫學界經常依循美國預防醫學工作小組等機構對預防保健服務所提出的建議，這些建議不僅考量全體民眾的健康，也考量國家的經濟效益。但民眾在選擇健康檢查項目時仍須同時考慮經濟能力，才能規劃出最適合自己的健康檢查。🌐