

# 健康， 掌握在自己手裡



文／預防醫學中心 主任 林文元·院長 林正介

「我已經幫家父安排下週做健康檢查，做為送他的父親節禮物。」小陳說。「那可真是個不一樣的禮物！你為何會想到這麼做？」小李問。「你有所不知，咱們主任前一陣子不是去開刀嗎？他就是做健康檢查發現肺部長了1顆0.8公分的腫瘤，醫生說還好發現得早，不然後果堪慮。」小陳回答。「真的啊！那我也來幫自己及家中長輩安排健康檢查。」小李決定向小陳看齊。

健康檢查的目的就是「早期診斷、早期治療」，亦即所謂篩檢的概念。人們平日處於各種壓力之下，可能已被疾病侵襲卻不自知，透過健檢可以清楚掌握自己的健康狀況。

根據衛生署統計，國人死於癌症、糖尿病及心血管疾病等慢性病的人數，占國人十大死因已超過5成，這些都可透過健康檢查予以早日診斷。本院健康檢查中心的統計顯示，過去數年來，受檢者被診斷出血脂異常的比率高達81.6%，34.2%有高血壓，28.8%有代謝症候群、27.1%有糖尿病，20.2%有肝功能異常，17%有高尿酸血症，11.8%有貧血，

6.4%有慢性腎臟病。此外，32%的受檢者過重或肥胖，26%腹部肥胖。這些疾病的發生率大多會隨著年齡增加而節節上升，更重要的是大多數人都是做了健檢才發現自己是心血管疾病的高危險群，也有許多早期癌症（例如前述的肺癌等，本院的陽性率為1.5%）因為被健檢揪出而獲得及時治療。

本院可提供民眾完善的健檢服務，由於擁有強大的醫療團隊，萬一發現問題，就能馬上轉介到相關科治療，免去重覆檢查及奔波之苦。受檢者中大約只有1-2成需要立刻就醫，另約7成屬於「亞健康」（例如過重或高脂血症等）者，只要透過本院預防醫學中心附設健康促進中心（肥胖及運動中心等）的協助，即可逐漸重拾健康。

健康檢查不只是做許多檢查而已，必須針對所發現的問題適切處理，對於未來可能發生的疾病則採取健康促進活動來預防，這才是健檢的真義。本院健康檢查更是針對國人十大死因所設計，同時為了因應每個人不同的狀況，由健檢團隊針對個人進行客製化的健檢建議。🌐