



健康檢查知多少？為你的身體好好把關~

▶ 健康檢查 ▶ 健檢報告 ▶ 複檢追蹤

職安e訊

大眾對於健檢的觀念是「身體沒病不用檢查」或是「特定族群才要做檢查」，但是健檢的目的是為了「預防勝於治療」，透過定期追蹤檢視您的生活作息對身體的影響，維持或改善好促進身心的健康！

如何看懂健檢報告

一般人收到健康檢查報告後，首先會去看紅字多不多，再看紅字部分代表的疾病是什麼，接著是上網查病情。最後不但沒有解決個人健康的問題，反而製造更多問題，這種解讀健康檢查報告，是不建議的！以下提供健檢報告書的看法：

1 紅字的迷思

首先要瞭解的是，紅字不等於異常。每項檢驗數據都有參考值，通常是一段間距，超過或少於這個間距，就會被標成紅字。這個間距是正常人95%落在的範圍，換言之，正常人有5%會有紅字反應，所以紅字代表的僅是機率，而非疾病。

2 數據的變異性

每個人在日常生活中，每分每秒體內都在變化著，主要受環境及內分泌影響。有些數據並不是那麼穩定，如血壓、心跳、肝功能、白血球、血糖、三酸甘油酯、尿液等。有些數據的暫時性異常是要考慮的，如感冒或腸胃炎時，會因病毒影響，造成肝功能及白血球異常、女性月經時造成尿液異常，或是前天應酬造成的血糖、三酸甘油酯太高等等。

3 綜合判斷的必要性

許多疾病的表現並非單一數據異常，必須參考整份健檢報告書，才能做成診斷。如腎臟衰竭時，除了腎功能異常外，還會有高尿酸、貧血及高血壓表現；糖尿病除了血糖高外，也會有血脂肪及尿液異常。這些都是需要有經驗且專業的健檢醫師，透過綜合判斷得知。

4 複檢的重要性

報告書上的紅字怎麼辦呢？最好的辦法就是依照總結醫師的建議，回院複檢。複檢其實是健檢最有價值的部分。許多疾病的診斷都是來自複檢！例如，血尿若經由複檢，變成陰性，表示泌尿道沒有問題，但若持續血尿，就必須進一步儀器檢查，看是否有結石、腫瘤或免疫性疾病。

5 與醫師面對面的溝通

若您對報告書結果有任何疑問，請勿自行臆測，與醫師討論還是最好的方式。因為有些紅字可能只是暫時的生理現象，有些疾病在健檢報告書上卻完全顯示不出來。經由醫師的面對面交談，可以瞭解有哪些進一步檢查是必要的，或是需要看哪個專科治療。

為什麼要做健康檢查

助於即早發現、即早治療，並為自己的健康把關。現在醫療技術發達，檢查項目玲瓏滿目，在決定接受健檢前，應該對健康檢查有正確的認識，才能選擇適合您的檢查項目。



如何選擇健康檢查項目

做健康檢查前，最好先了解自己的需求。可以考慮個人病史與近期的健康狀況、家族病史、目前從事的工作性質等因素，規劃一套敏感度、特異度均好，而且對健康促進有具體方法的健康檢查項目，例如有腸胃問題，可以考慮加做腸胃方面的檢查...等。



博仁綜合醫院 職安部·關心您

一般檢驗結果可能會有誤差及判讀的問題，必須透過經驗豐富的醫師才能有準確的判斷與處理，因此健檢醫師對受檢者當面的解釋是非常重要的。建議您所接受的健康檢查，最好讓自己的家庭醫師再判讀一次，這樣可以讓檢驗結果所帶來的困惑降到最低。