

## 家庭事業有成顧健康 淺談成人之預防保健

### 個案故事

陳小姐是位上班族，剛邁入四字頭的她，最近上班總是覺得疲累，而且開會時常常頭痛，無法集中精神。陳小姐對此感到焦慮，因此來到門診尋求幫助。經過醫師詳細評估後，發現她的血壓很高（156/95mmHg），近年體重也逐漸上升（身高160cm、體重70kg、腰圍85cm）。醫師立刻幫她安排了一系列的檢查，報告顯示陳小姐的膽固醇與空腹血糖值都偏高，且肝功能呈現紅字，懷疑是脂肪肝所引起。醫師告訴陳小姐，她已罹患代謝症候群，除了需規律服藥，也針對她的生活制定了全方位改善計畫，並鼓勵她定期接受癌症篩檢。經過了數個月的努力，陳小姐逐漸拾回過去的活力，對於如何保持身體健康也更有心得！

### 成人健康檢查

隨著年齡漸長，身體的機能或多或少會受到影響。為了維護民眾的健康，國民健康署提供成人健康檢查，項目包含身體檢查、血液生化檢查（肝腎功能、血糖、血脂）、尿液檢查以及健康諮詢等，希望能及時發現慢性病，盡早介入與治療。

| 對象                                 | 次數        | 檢查項目                          |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------|
| 40 歲以上未滿 65 歲                      | 每三年<br>一次 | 病史詢問、憂鬱檢測、身體檢查、尿液檢查、血液檢查、健康諮詢 |
| 55 歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年在 35 歲以上者、65 歲以上 | 每年一<br>次  |                               |
| 45 至 79 歲之民眾、40 至 79 歲之原住民         | 終身一<br>次  | B、C 型肝炎篩檢                     |

### 癌症篩檢

根據臺灣之國人死因統計，惡性腫瘤（癌症）已多年佔據首位，因此政府針對國人常見之四大癌症（乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌）提供篩檢，以期及早發現、及早治療。

目前政府補助之範圍如下：

| 篩檢癌症 | 對象                                 | 次數        | 檢查項目 |
|------|------------------------------------|-----------|------|
| 乳癌   | 45 至 69 歲婦女、40 至 44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女 | 每兩年<br>一次 | 乳房攝影 |

|          |                                            |           |             |
|----------|--------------------------------------------|-----------|-------------|
| 子宮頸<br>癌 | 30 歲以上婦女                                   | 每年一<br>次  | 子宮頸抹<br>片檢查 |
| 大腸癌      | 50 至 74 歲民眾                                | 每兩年<br>一次 | 糞便潛血<br>檢查  |
| 口腔癌      | 30 歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸民眾、<br>18 歲以上有嚼檳榔(含已戒)原住民 | 每兩年<br>一次 | 口腔黏膜<br>檢查  |

以陳小姐為例，除了規律追蹤三高外，建議每三年接受成人健康檢查，並定期完成子宮頸抹片篩檢。此外，陳小姐在 45 歲之後，每兩年可以接受乳房攝影，若其二等親以內有親屬罹患乳癌，篩檢年齡則提前到 40 歲。

### 日常生活中的保健計畫

除了定期接受檢查外，生活習慣的調整也是保持健康不可或缺的一環。根據衛福部統計，國人十大死因中，有多項與代謝症候群相關。代謝症候群的診斷標準包含：(1) 腹部肥胖：男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ ；(2) 高血壓：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或是正在服用高血壓藥；(3) 高血糖：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或是正在服用糖尿病藥；(4) 高三酸甘油酯： $\geq 150\text{mg/dL}$ ，或是正在服用降三酸甘

油酯藥物；(5)高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ 。以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可診斷。由於代謝症候群會提升心血管疾病的風險，長期對健康造成嚴重的影響，因此須早期從日常生活著手。包含：

1. 飲食調整：飲食上，建議三餐應以「未精製」的全穀雜糧為主（糙米、全麥麵包、燕麥、甘藷等）；蛋白質方面，盡量選擇脂肪含量較低的肉品（魚類、家禽、瘦肉），或是植物性的蛋白質（豆漿、豆腐），避免加工或油炸製品（香腸、貢丸、火鍋餃類）。此外，也要攝取足夠的乳製品（每日 1-2 杯）以及蔬果（蔬菜每日 3-5 份，水果每日 2-4 份），以維持均衡的營養。
2. 規律運動：成年人建議每週累積至少 150 分鐘之中強度有氧運動，像是步行、慢跑、有氧舞蹈、騎自行車、游泳等，每次運動需維持至少 10 分鐘以上，讓呼吸維持在有點加快，但仍可交談的程度。除了有氧運動外，也建議建議每週兩次的肌力強化運動，如仰臥起坐、伏地挺身、舉啞鈴、抬腿等，讓體力能更上層樓。
3. 限制酒精攝取：過量飲酒可能會增加心血管疾病與癌症風險，因此國民健康署建議男性每日酒精攝取量不超過 30g，

女性不超過 20g，換算後約等於啤酒 360 ml，葡萄酒

120-150 ml、白蘭地等烈酒 30-40 ml。

4. 戒菸與檳榔：菸與檳榔的使用，會對身體的多重器官造成損害，也是多種癌症風險因子，可謂百害而無一利。
5. 血壓控制：以往的高血壓標準為 140/90mmHg，但由於越來越多研究發現積極的控制血壓，可以更有效的降低中風與心血管疾病風險，所以在 2022 年臺灣高血壓防治指引已將高血壓診斷標準修改為超過 130/80mmHg 即為高血壓。且因為許多民眾在醫院測到的血壓值較高，建議大家以居家血壓作為測量首選，並謹記測量口訣「722」(諧音：請量量)，即為「持續測量 7 天、早晚 2 個時段、每個時段量 2 次，每次間隔 1 分鐘取平均值」，將血壓記錄後交由醫師判斷。
6. 體重控制：維持健康體位 ( BMI 18.5 kg/m<sup>2</sup>-24 kg/m<sup>2</sup> ) 不僅能減少慢性病的產生 ( 如高血糖、高膽固醇、脂肪肝、胃食道逆流等 )，研究也指出，體重每下降 1 公斤，血壓能跟著下降 1mmHg，對身體健康與生活品質都大有助益。

根據以上建議，陳小姐目前的身高為 160cm，體重 70kg ( BMI 27.3 )，最好能積極減重至 61kg ( BMI 24 )，並將腰圍減至 80cm 以下。由於陳小姐的血壓長期也偏高，除了規律服藥外，

平常需測量居家血壓，在回診時交由醫師判斷。平日的飲食上，若是工作太忙無法自己準備，外食的選擇應以少油、少鹽的原型食物為主，且每周建議有氧運動與肌力強化運動做搭配。若有應酬，要注意飲酒量，更要避免吸菸、檳榔的使用。

### 結語

步入中年後，除了家庭事業有成之外，更要積極為自己的身體做好把關，養成良好的生活習慣是維持健康之本，找一位家庭醫師成為長期熟悉自身健康狀態的朋友也是重要的關鍵。除此之外，臺大醫院也提供多項公費預防保健檢查，符合資格的民眾可至家庭醫學部的門診櫃台登記成人健康檢查，以及至癌症篩檢中心預約癌症篩檢。若對報告結果有疑問或是身體不適者，可前往家庭醫學部門診就診，接受進一步的評估與治療。

家庭醫學部總醫師 胡祖瑄

家庭醫學部主治醫師 詹其峰