

輕鬆顧健康

文/游雅慧 花蓮慈濟醫學中心社區醫學部行政組健康管理師

游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病個案管理師

編審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

從事小吃店生意的陳女士，平日為了小吃攤生意忙進忙出，六十歲了卻從來沒有想到要為自己安排健康檢查，甚至看到電視推廣的子宮頸抹片檢查的影片還會感到不好意思，最近接到衛生所人員發的傳單，得知醫院一早在社區國小舉辦了整合式篩檢活動，加上鄰居的邀約，便一起前往參加，幸好陳女士做了健康檢查，讓她發現罹患了子宮頸原位癌，到醫院接受早期治療，現在陳女士仍舊忙於她的小吃店生意，但對於自己的健康再也不敢馬虎。

善用健檢福利 照顧身體無負擔

所謂的健康檢查是指經由早期篩檢出疾病，早期治療以達到預防保健的目的。行政院衛生署自一九九三年開始實施「國民保健計畫」，一九九五年實施全民健保，陸續於一九九五年三月開辦孕婦產前檢查、四月兒童預防保健服務、七月婦女子宮頸抹片檢查，隔年四月開辦四十歲以上成人預防保健服務等，總共有四種預防保健服務。但根據中央健保局的調查從一九九九年至二〇〇四年這六年間，成人預防保健的平均使用次數雖然由百分之十一點七上升至百分之十三點九九，但卻

比兒童預防保健服務的百分之九十一點一七來得低很多；二〇〇九年，國內學者也針對四十歲以上的民衆，統計健康檢查的情形，結果發現使用比率只有百分之二十一點二，而且自覺定期健康檢查與健康良好與否並無相關性。

近年來癌症一直是十大死因榜首，加上慢性病盛行率越來越高，所以衛生署積極推動慢性病及癌症防治政策，並且配合現有的全民健康保險成人健康檢查政策，將各項檢查項目加以整合，希望能提供民衆一個方便且就全面的全面性健康檢查，陳女士參加的就是四十歲以上、提供一般成人預防保健服務加上婦女子宮頸抹片檢查的整合式篩檢服務。

整合性篩檢 經濟又便民

整合性篩檢有什麼好處呢？就陳女士的例子，一般成人預防保健服務可以篩檢如身高、體重、體脂肪、視力檢查、慢性病三合一（血壓、血糖、血膽固醇）的檢查等等，而婦女子宮頸抹片檢查只要年滿三十歲有過性經驗的女性，每年都可篩檢一次，以實證醫學來說，這次陳女士篩檢結果發現子宮頸零期癌就是所謂子宮頸原位癌，通常毫無症

狀，癌細胞只侷限於子宮頸上皮細胞，尚未有侵犯其他深層組織，子宮頸癌若能於這個時期診斷出來並加以適當治療，實際上幾乎百分之百是可治癒的；其中「子宮頸抹片細胞學檢查」推行數十年，已被證實是預防及早期發現子宮頸癌的最佳途徑。如果陳女士沒有參加這次的健康檢查，那麼癌細胞侵犯的越來越深，等到出現症狀再來治療，對陳女士及家人造成的心理、家庭甚至經濟問題都是非同小可的。

現代人每天都非常的忙碌，做健康檢查需要花時間與金錢，像是有的民衆花大錢進行一些精密儀器的檢查，但有些便利且不需花大錢就能簡單進行健康檢查的資

源其實就在你我身邊，在各縣市都有社區定點服務，如國小、社區活動中心等，民衆都可就近詢問當地醫院或衛生所進而參加這樣便民又健康的活動。

健康是人生最大的財富，現代人除了追求財富及物質生活外，健康亦是不可或缺的要件之一，生活水平愈來愈高，大家的需求除了溫飽之外，對健康的要求也相對的提高了，許多外在的東西做短期的努力或許都能收到成果。健康檢查結果正常不代表健康就不會出問題，平時仍需留意身體出現的異常警訊，早期就醫檢查。但對於健康一事，卻需要從平時就開始做努力，定期保養，才能收到最大的成果。🌿

一般成人預防保健及癌症篩檢內容與檢查資格

項目	成人預防保健服務	乳癌篩檢	子宮頸癌篩檢	口腔癌篩檢	大腸癌篩檢
受檢資格	1. 年滿四十歲且未滿六十五歲，可享有每三年一次保健服務。 2. 年滿六十五歲以上健保對象者，則享有每年一次保健服務。	四十五歲以上未滿七十歲婦女，及四十歲以上至未滿四十五歲且其二親等以內血親曾患有乳癌之婦女，每兩年一次免費乳房攝影篩檢。	政府補助三十歲以上婦女，每年一次免費子宮頸抹片檢查。	三十歲以上有嚼檳榔或吸菸習慣之民衆，每兩年一次免費口腔黏膜檢查。	五十至六十九歲民衆每兩年一次免費。
服務項目	1. 身體檢查：個人及家族病史、身高、體重、聽力、視力、口腔檢查及血壓。 2. 健康諮詢：營養、戒菸、戒檳榔、安全性行為、適度運動、事故傷害預防及心理調適等。 3. 血液檢查：血液常規檢查、白蛋白/球蛋白、SGOT、SGPT、膽固醇、三酸甘油酯、尿酸、尿素氮、肌酸酐及血糖等。 4. 尿液檢查：尿液常規檢查。	乳房攝影檢查	子宮頸抹片檢查	口腔黏膜檢查	糞便潛血檢查

資料來源：行政院衛生署中央健保局網站、行政院衛生署國民健康局網站/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組整理