

A man in a dark suit and tie is looking upwards and to the right. In the background, there is a large, modern white building with many windows. The sky is blue with some clouds. The overall scene is outdoors, possibly on a balcony or terrace, with some greenery and flowers visible on the left.

看醫生

封面故事



看健康

撰文/江欣怡 照片提供/文發處

有病才去看醫生的觀念已經落伍了，健康的身體也要看醫生。你以為自己很健康，但許多疾病是潛藏的，諸如中風、癌症等等，等到病發再看醫生通常為時已晚，所以，健康的時候就要定期的看醫生，只有你建立「看醫生，是看健康」，你才能真正成為自己身體的主人。

二〇〇二年年底，住在基隆的李福藏已經整裝，準備要到大陸的安徽賑災，臨行前，

同是慈濟人的張順得師兄因心肌梗塞突然往生的消息傳了過來，上人關心所有人的健康，希望大家臨行前一定要先去慈濟醫院做健康檢查。講話氣如宏鐘的李福藏二話不說，帶了六個師兄奔回花蓮慈院，他以為有如健康寶寶的自己應該不會有什麼問題才對；可是，核磁共振(MRI)一照下來，李福藏的右半邊腦裡，竟然是空白的！

MRI， 預知來勢洶洶的腦中風

差點要了李福藏命的腦中風，從民國七十三年以來，就在國人十大死亡原因中佔居第二名，而台灣每年因為腦中風造成的死亡人數約一萬人，佔每年死亡人數約一成九，並且造成兩萬多人輕重不等的後遺症。換句話說，每年有數萬個家庭因為腦中風而陷入困境，更不用說，腦中風還是六十五歲以上老年人的首位死亡原因。

來勢洶洶的腦中風，一出現就讓人措手不及，而通常被腦中風襲擊過一次的人，都還有第二次、第三次的腦中風經驗，但幸好，李福藏在沒有承受到第一次的腦中風時，MRI就預先告知了這個可能發生的悲劇，而神經外科醫師也趕在這顆炸彈爆炸前，解除了危機！

像李福藏如此幸運的人並不多，多數的人都是在身體不舒服了之後求醫，才被醫生判了死刑，而這時候，連盡力扳回一城的機會，都微乎其微。在經過多年的呼籲，民眾已經開始有了預防醫學的意識，大家已經開

始知道：醫院不只是「看醫生」，同時也要「看健康」！

衛生署去年公布民國九十一年國人十大死因報告。台灣地區去年一年有十二萬六千多人死亡，十大死因依序為：癌症、腦血管



疾病、心臟疾病、糖尿病、事故傷害、慢性肝病及肝硬化、肺炎、腎炎、腎徵候群及腎變性病、自殺、及高血壓性疾病，這份排名與前一年國人十大死因相同，僅排名略有變動。

讓自己有扳回一城的機會

「預防勝於治療」，這句話大家耳熟能詳，甚至琅琅

上口，但如何預防疾病，又如何照顧自己的健康，一般人可能就如墮五里迷霧中，毫無頭緒了。

花蓮慈濟醫院家醫科主任蔡世滋表示：「一般大家都是在身體產生病徵後才去就醫，但這時候為了去除病灶，醫師只能讓這些生病的器官失能(disability)，也就是摘除這些器官，而後為了預防疾病繼續蔓延，患者也只能消極做復健，來達到不再生病的目的。」

但這種作法，讓人在面對病痛來襲時，只能消極抵抗，並默默承受器官遭到摘除的痛楚以及副作用。為了改變這種對疾病「棄械投降」的觀念，近來醫界與一般民眾開始正視「早期發現，早期治療」，在發作前，掌握病情、掌握自己的身體，真正成為自己身體的主人。

尤其是當一般健保給付的健康檢查，無法幫助民眾真正找到自己的病源，自費型、高科技的健檢，便成了目前醫療市場的當紅炸子雞。「看健康」，讓大家更能夠找到自己的生活方向。

以花蓮慈濟醫學中心而言，自民國八十三年開始推出健康檢查後，每年前來健檢的人數節節上揚。民國九十一年度，慈濟醫學中心開始推出自費型的高科技健檢，推出後的同年，便吸引了一千一百四十三位民眾前來健檢。

重新體認健康重要性的人，較往年多出許多。花蓮慈濟醫院預防醫學中心護理師吳美秀笑著說：「現在打來詢問健檢的電話很多，接到我們手都軟了。」她還表示，這種打來問健檢相關訊息的人通常會仔細詢問健檢項目地點時間，跟過去大家對於健檢的認知已經完全不一樣了。

車子要修，人更要保養

然而，健康檢查是否真能發揮功效，找出蠢蠢欲動的病徵？以下的數據說明了一切。

以去年度來看，一千零九十一名前來花蓮慈濟醫院作健檢的民眾中，就有六百二十三人出現身體異常的情況，檢查出的異常比例高達百分之五十七。大部分

的受檢者其實原本都沒有任何病痛感覺，但經過儀器精密檢查後、以及醫師細心的診斷赫然發現，原來身體裡早就已經潛伏了疾病。

一名旅居美國亞特蘭大的慈濟師姐，去年十一月回到台灣花蓮心靈故鄉，在這期間，這名師姐作了健康檢查，原本就有胃痛毛病的她在健檢時照了胃鏡，五天後，人還沒回美國就接到罹患腺癌的通知，再一個禮拜，她已經完成了手術。

沒有人希望自己的身體出問題，一場健檢固然可以找到病徵，但是也可能會宣判死刑，因此，受檢者在面對健檢報告出爐時的心情，五味雜陳，不知從何說起。

一名慈濟委員去年年中前來慈濟醫院進行健康檢查，十二日才作了胸部電腦斷層掃描(CT)，三天後便接到通知說在右半邊的肺部發現了一顆惡性腫瘤。隔天，這名病患馬上到胸腔

內科李仁智醫師的門診報到，二十一日住院並隨即接受手術治療，而現在持續接受治療中，情況十分穩定

另一名也是慈濟志工幹部的台東師姐也在健檢中發現了問題。一年來咳嗽咳不停的她，在宗教處同仁極力勸說下來健檢，健檢結束後，醫院通知她來聽報告，當醫生說出「是肺癌」三個字時，這名師姐忍不住掉下了眼淚，當時，診間的氣氛



怎樣吃，才健康？

- 一、均衡飲食：每日平均攝取六大類食物(蔬菜、水果、五穀根莖、蛋豆魚肉、油鹽糖)，並攝取應有的份量。
- 二、選用食材：要注意食材是否新鮮、天然，要避免食用多鹽、多油的加工食品。
- 三、烹調食材：三低二高，也就是低油、低鹽、低糖、高鈣、高纖維。

給素食者的叮嚀：

- 一、每餐都應該食用一至兩份的蛋白質類食品。
- 二、選用多樣化食品，並少吃精製品。
- 三、少吃澱粉類甜品
- 四、植物性蛋白質可避免動物性脂肪以及膽固醇。

也沈重了起來。

健康檢查讓患者的病源無所遁形，也讓患者提心吊膽，不願面對。但如果沒有健康檢查，連挽救生命的機會都沒有。如同花蓮慈濟醫學中心影像醫學部主任李超群常常說的一個比喻，人的身體就如同一輛車子，平常我們都會幫車子作定期保養維修，每開五千公里便進場檢查、換機油、淘汰舊的零件，但我們人的身體為什麼不能像汽車一樣，每隔一段時間便進醫院「維護修理」一番呢？

健康檢查，將疾病因子蠢蠢欲動前就將之一網打盡；



預防醫學，是爲了帶領人類走向更長遠的道路。

把作怪的患部「一網打盡」

根據預防醫學的核心理論，預防醫學共分爲三段五級，其中第二段指的是病灶已經成形中，但還不構成診斷，這時候，「早期治療、早期診斷」便是重點，處治的重點便是讓受檢者在還沒有尚未感受到任何不適以前，就將作怪的患部找出來，把這些亂源「一網打盡」。

一名從瑞穗來到慈院進行健檢的陳小姐就說：「我沒有什麼病痛，只是想說自己已經超過四十歲了，做個檢查也好放心。」而另一名從高雄來的周朱

枝偏頭痛已經很久了，在朋友半強迫半要脅的情況下來作健檢，幸好做完健檢後發現，自己的身體壯得像一條牛般，心中懸宕已久的大石頭也跟著放下了。

以前大家總有「我還年輕，不會這麼倒楣」的心態，但隨著健康意識逐漸升高，健檢不再只是老年人的專利，壯年人開始注重健康定期檢查，就連年輕人也成爲擁護健康的一員。

二十九歲的施芝心在一年多前趁著工作較不忙的時候，特地做了一次健康檢查。她原本想說，萬一身體出了什麼毛病的話，也有多一點時間好好診斷休養，幸運的是，施芝心在健檢時發現了一顆肌胎囊腫，而之後，在醫院的協助下，她開始追蹤起這顆不定時炸彈，愈追蹤，愈放心。

在繁忙的工作壓力、緊湊的工作步調中，不管你是老年人、中年人，就連年輕人也可能在一次突如其來的中風，失去了生命，失去了寶貴的一生，健康，難道可以等閒視之？



花蓮慈院引進最新高科技正子造影檢查設備

醫療天眼通 穿透你的五臟六腑

目前市面上的健康檢查中，除了理學檢查、各種功能檢查、血液檢查、癌症檢查外，高科技檢查已經成為健檢市場中主推的項目。藉由許多高科技的醫療儀器偵測，受檢人還沒有感到不適，醫生馬上幫你找出來！

目前醫療市場已經逐漸將電腦斷層掃描(CT)、核磁共振(MRI)及正子造影(PET)等高科技儀器檢查納入健檢的項目中，CT與MRI在於重現器官影像，達到瞭解器官正常與否，至於正子造影則可以瞭解器官的功能。

高科技醫療儀器是否適

用於一般診斷，在此之前醫界討論的沸沸揚揚，許多資深醫師認為，利用高科技儀器篩檢病灶的方式不僅浪費醫療資源，同時也凸顯了醫師問診能力的不足，甚至經驗無法傳承下去，但如同一句廣告詞所稱：「科技始終來自於人性。」這句話為高科技健檢提出了一個新的觀點。

蔡世滋說：「科技發展便是要讓生活品質提升，以前人家說照X光可以照出肺癌，可是許多人照完後半年回院時發現得了肺癌，為什麼呢？因為X光看不到。但現在MRI的顯像技術大幅提昇，只要早期發現，便可以早期治

癒。」

不光是MRI，許多高科技儀器也都是現代天眼通。以高速電腦斷層攝影來說，這種儀器每零點一公分便切出一張片子，冠狀動脈裡是否有鈣化的毛病，馬上一覽無遺；至於正子造影檢查對於整體癌症診斷敏感度約百分之七十五至百分之八十四，而解析度可以小到零點四公分左右，另外，正子造影對於診斷早期阿茲海默氏失智症極有效果，準確度高達百分之七十五。

去年十二月初，前英業達副董事長溫世仁因中風猝世，偉業未竟徒留許多遺憾。就如同花蓮慈濟醫院院長林欣榮說：「如果早半年做個腦部掃描，溫世仁可能不會走。」

衛星導航攔截癌細胞

要用怎樣的標準來衡量生命？沒有人能確切說出答案，但不管如何，生命可以掌握在自己的手上，透過日常的行住坐臥、三餐飲食控制，健康就可以隨手可得。

一向強調和諧的醫病關係以及全人服務的美國梅約醫

學中心 (Mayo Clinic)，日前在其網站中針對「如何吃，才健康」提出幾項建議。梅約中心表示，植物性食物、喝水、注意肥胖及膽固醇、注意卡路里、善用補充食品是健康的必要條件，但遏止疾病、防止疾病上身，事先的篩檢預防也是不二法門。

花蓮慈濟醫院副院長許文林表示，癌症治療固然會引起患者許多不舒服的感覺，但如果真正等到癌症復發，之後所浪費的社會成本將會是原來的五倍之多，爲了自身健康，也爲了善用社會成本，事先預防、事先篩檢已經是防範癌症的必要手段。

花蓮癌症醫學中心在九十一、九十二年度兩年針對口腔黏膜、肝功能、子宮頸抹片、乳房篩檢共做了八千六百例癌症篩檢，而從這些案例中，發現有近兩千九百人有異常現象，其中，肝功能篩檢的成效最著，異常比例高達百分之二十二點九。

許文林說：「在所有癌症篩檢中，以子宮頸癌最易早期發現、早期治療。」子



宮頸癌是目前婦女癌症的首位，在醫界大力提倡「六分鐘護一生」，以抹片檢查子宮頸癌後，現在篩檢出的患者，有一半屬於零期。這意味著，女性只要定期接受篩檢，便可以早期接受適當的治療，同時也能完全痊癒。六分鐘的篩檢，保障了一輩子的幸福。

而梅約醫學中心也針對了大家聞知色變的癌症，提出了幾個建議。其中，不要抽煙是第一重點，常吃各種不同的健康食物、保持活力並維持健康的體重、避免曝曬在太陽下、定期檢查等等，都是要注意的事項。

你吃什麼，你就是什麼

依照衛生署公布的數據顯示，國人無論男女罹患癌症的前十名中，均與生活習慣息息相關。因此，花蓮慈濟醫院癌症醫學中心也將推展「健康城市」，並率先遴

選出一地區後，針對該地區的各项生活機能予以調整，讓民眾能真正得到健康的生活。許文林說：「如果診斷出飲水有問題，那就改善飲水，而如果發現這個路段常常發生車禍，那可能是紅綠燈設置不當，我們也要要求政府機關改善。」

這種作法在社區醫學理論中，便是在毫無症狀的情況下培養民眾的觀念，並做好個別的保護，真正是對於疾病說「不」！

環境要健康，食物更要健康，就如同外國人常說的：「You are what you eat」(吃什麼，長什麼)，因此「如何吃」便成爲健康生活中一大重點。

花蓮慈濟醫院營養師劉詩玉表示，對於一般人來說，均衡飲食是最重要的，所謂均衡飲食便是平均攝取六大類的食物(蔬菜、水果、五穀根莖、蛋豆魚肉、油鹽糖)，另外，依照每人每天所需去攝取應該有的份量，並搭配運動，才不至於出現血脂肪、體脂肪等文明病。

不過，劉詩玉也提醒民

眾，在選用食材時要特別注意食材是否新鮮天然，避免食用多鹽、多油的加工食品，而烹調時，也應注意三低二高，也就是低油、低鹽、低糖、高鈣、高纖維等原則，尤其國人特別要注意鈣質的攝取，儘量多食用奶製品、深色蔬菜、堅果類等產品。

而對於素食者來說，素食最常出現的問題便是熱量攝取不夠，因此，營養師也提醒素食族群，每餐都應該食用一至兩份蛋白質類的食品，並且選用多樣化食品，並少吃精製品。

預防醫學並非西醫發展以降的新主張，在距今五千年前的中國古老醫學書籍《黃帝內經》中，有一段預防勝於治療的紀錄：「聖人不治已病，治未病。不治已亂，治未亂。」這便是養生之意。養生，就是保養生命，具體來說，即是要保持身體健康、精神充沛，以延年益壽。

因此，在惡疾尚未襲人之前，先將之一網打盡吧！



核磁共振：

身體的每一個部位幾乎都可以用(核磁共振)執行檢查，它取代了危險而且痛苦的血管攝影，用於動脈瘤、血管畸形、阻塞或狹窄血管等病變之診斷，有利於腦中風的早期診斷攝影，另外，包括腦部癌病、水腫、血梗，神經的脫鞘與脂肪不正常分佈，鐵成份的沈積性疾病、出血，以及心肌不正常收縮等，在MRI裡都可以完全現形。

正子造影：

正子造影一般簡稱為PET，它已被公認在某些疾病判定方面特別有效，包括斷定癌症是否存在、是否擴散轉移，是否對治療有反應，以及病患是否在治療後已不再有癌細胞。這些可由正子造影檢查出來的癌症，包括肺癌、頭頸癌、大腸直腸癌、食道癌、淋巴瘤、黑色素瘤、乳癌、甲狀腺癌、子宮頸癌、胰臟癌及腦瘤。另外，正子造影也對於阿茲海默氏失智症頗有助益。

高速電腦斷層攝影：

相較於傳統的電腦斷層攝影，高速電腦斷層攝影一秒鐘可掃描八張、一分鐘可掃描四百八十張，而傳統的電腦斷層攝影一秒鐘只能掃一張。

高速電腦斷層攝影可用於全身，並可以做到一般電腦斷層攝影所難以達到的地步。尤其是針對不斷跳動的心臟，肺部，對於無法安靜接受檢測的患者來說，也是一種極佳的選擇。