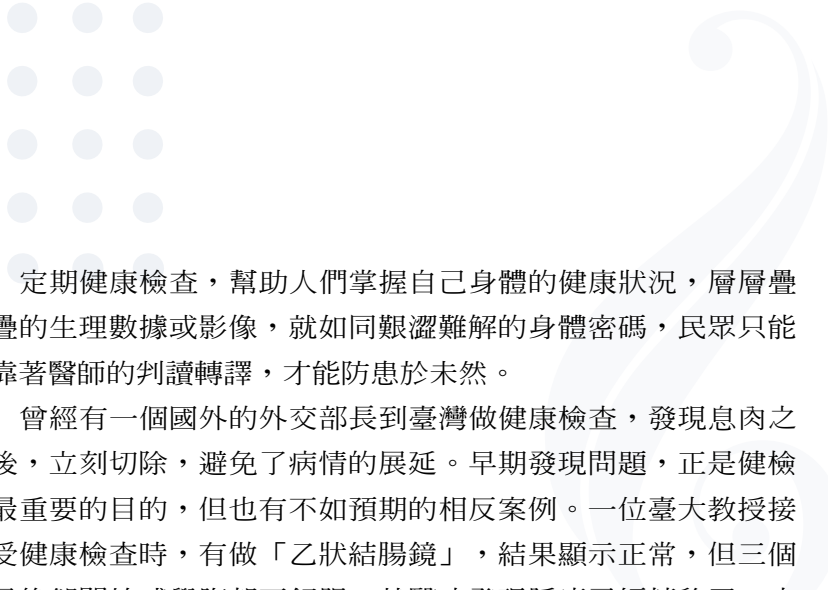


# 掌握身體密碼

## 談健檢報告 與積極養生

口述 / 王正一教授  
現任慈濟醫院董事  
花蓮慈濟醫學中心顧問  
臺大醫學院榮譽教授  
整理 / 吳宛霖



定期健康檢查，幫助人們掌握自己身體的健康狀況，層層疊疊的生理數據或影像，就如同艱澀難解的身體密碼，民眾只能靠著醫師的判讀轉譯，才能防患於未然。

曾經有一個國外的外交部長到臺灣做健康檢查，發現息肉之後，立刻切除，避免了病情的展延。早期發現問題，正是健檢最重要的目的，但也有不如預期的相反案例。一位臺大教授接受健康檢查時，有做「乙狀結腸鏡」，結果顯示正常，但三個月後卻開始感覺腹部不舒服，就醫才發現腫瘤已經轉移了。也有一位擅長公衛領域的醫學教授雖然有幫病人做胃鏡，但是病人卻是胰臟癌往生。這透漏著再精密的健檢，有時也會遇上解不開的密碼，縱然機率極低，卻是遺憾的開端。

事實上，健檢是有其限制的，只依靠每年做一次健檢，這樣觀念是錯誤的。若發現毛病，要常常去門診追蹤。身體有問題還是要早一點去看病，不要等著健康檢查來找毛病。健康的人才要做健檢；已經發現不舒服、或有病痛的人就應該直接去看門診。而更精密詳細的健檢，其實不需要每年做，三年做一次就夠了。

健康檢查的目的是要促進民眾的健康，預防疾病的發生，所以我提出幾個現代健檢常見的問題，希望健檢中心、預防醫學或健康管理中心都能正視這些問題，才能真正立意良善、保障病人。

## 面對面溝通 勝過整串數據

第一，就是建議以面對面溝通來取代書面報告。現在的醫院做完檢查，通常只發一張書面報告，沒有跟病人說明，病人就離開了，有的甚至幾天後才郵寄給病人。健康檢查結果的書面報告，一般人不會好好看，或是說看了也不太懂。醫院或醫師若沒有面對面跟病人談，病人無法立即感受到問題的重要性，所以應回歸與病人訪談。這同時牽涉到健康檢查的效率，要把重要的結果在民眾離開前就告訴他。

若與每位受檢民眾花十分鐘聊一聊，四十個人等於要四百分鐘，假設要在一小時內完成，就必須出動六、七個醫生，但



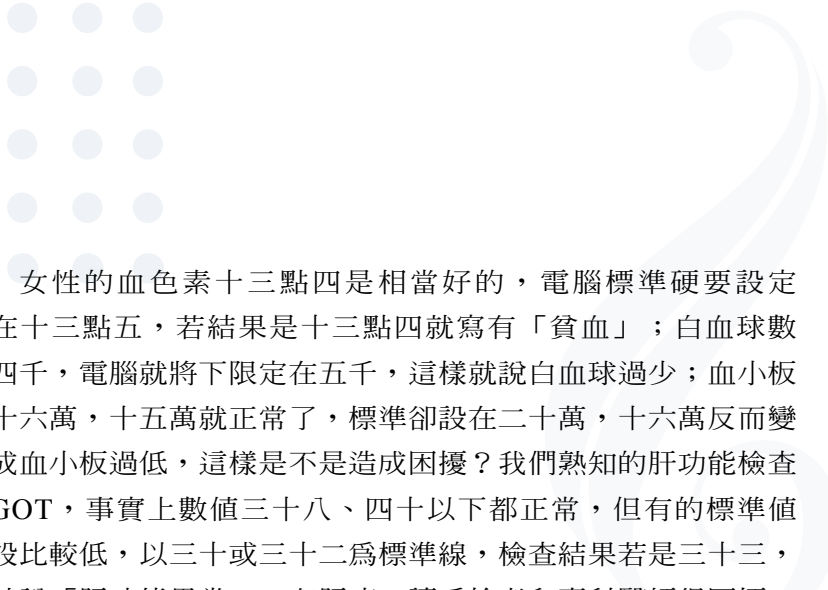
是因為人力不足，這變成每個醫院健康檢查最缺乏的部份。所以參與檢查的腸胃科醫師或是家庭醫學科、一般內科的醫師都應該來向病人做說明，至少每個人可以用十分鐘瞭解他的問題所在及檢查結果的重點，才能提醒他生活上的問題。若只是看檢查結果、看檢查數據是不是好的，這樣太過籠統。因為人是一個整體，應該由整體歸納結果、提出建議比較好，病患才能了解如何改善。現在的一日健檢，在醫院內停留了六、七個小時，其中也有休息時間，若能用這樣的休息時間，讓醫師或護理人員對檢查者有一個很好的溝通，受檢者也可以跟醫生提出一、二個他最關心的問題，因為很多檢查還是查不出原因，問題無法解決，若醫師能利用空檔讓健檢民眾提問，將可以解決許多疑惑，受檢者也能思考健康上最大的問題和疑慮。所以指定一個主治醫師是重要的事。

### 正確解讀數據 了解異常成因

健康檢查第二個常被人詬病的問題，就是把正常值的標準降低，很多的檢查就會出現「偏高」或「偏低」的結果。其實很多人是正常的，健康並沒有問題，但是看到健檢報告結果顯示不是「正常」就會心生恐懼，反而造成誤解，讓病人猜疑又害怕，反而影響心理健康。

例如，膽固醇數值在兩百以下都是正常的，但因為健檢中心的標準值設得嚴格，所以病人的膽固醇值是一百九十九，就會被標上「偏高」，事實上，美國心臟學會說兩百以下最好，一般認定正常值是兩百二十以下，所以說「一百九十九評估偏高」，是不必要的，似乎就是要病人多來看病、多檢查的暗示。還有，中性脂肪在一百五十以下是正常，原則上兩百以下都可以接受，但有的人的中性脂肪值驗出是一百五十二，報告結果還是寫偏高。再來就是尿酸，尿酸值多少算正常？各醫院都不一樣，臺大醫院的標準是八點零以下，一般設定為七，若結果是七點一，有些就會被標示出偏高。

要提醒民眾多注意身體健康是可以，但是把標準值降低，卻可能讓受檢民眾惶惶終日太過擔心了！



女性的血色素十三點四是相當好的，電腦標準硬要設定在十三點五，若結果是十三點四就寫有「貧血」；白血球數四千，電腦就將下限定在五千，這樣就說白血球過少；血小板十六萬，十五萬就正常了，標準卻設在二十萬，十六萬反而變成血小板過低，這樣是不是造成困擾？我們熟知的肝功能檢查GOT，事實上數值三十八、四十以下都正常，但有的標準值設比較低，以三十或三十二為標準線，檢查結果若是三十三，就說「肝功能異常」、有肝病，讓受檢者和專科醫師很困擾。GPT也是肝功能，其實四十以下就可以了，但有些機構就要設成三十五或更低。再來說大家最擔心的癌症，作為腫瘤標記的「碳水化合物細胞表面抗原CA199」，數據三十七是正常的，四十就會被說有癌症的懷疑；四十是稍高沒錯，但也要考慮是不是吃多了高油脂的食物所造成的，若沒有做其他檢查，馬上就說有癌症的可能，這樣跟受檢者講就有點太嚴重了。諸如此類的例子實在是太多太多了。

### 麻醉風險高 民眾細思量

有一個非常不好的現象，就是醫療院所或某些醫生為了要賺錢而推動麻醉檢查。其實要做麻醉的情形很少，多麻醉是不好的，反而可能造成更大的傷害。

譬如曾有知名的健檢中心，就曾因為健檢麻醉將病人腸子弄破、造成大腸穿孔，一開始沒有症狀，因為麻醉不會痛，腸破了都不知道，三個小時後才回醫院就診，但是急診部的醫師還以為是腎結石，於是病人又跑回健檢中心，健檢中心懷疑是做內視鏡弄破腸子，竟然還叫病人去做電腦斷層掃描(CT)，一張站立的腹部X光就可以診斷的，為什麼要大動干戈。

曾有開業的腸胃科醫師經營健檢中心，一年內大概送了三個腸穿孔的病人到醫院開刀。這表示每兩、三百例內視鏡檢查就有一個重大的合併症，一般而言，腸穿孔的合併症大約是每一千至一千五百個病人發生一例，現在比例增高，就是因為麻醉，病人不會叫痛，於是醫師拼命打氣，腸內壓力升高，一不小心就把腸子穿破了。



再者，麻醉的合併症很多，長期的合併症就是失智症，美國前總統雷根就是一個最好的例子。另外，包括許多權威的醫學中心，檢查完就離開醫院，其實正確作法應該要到恢復室觀察六個小時以後才讓病人離開。我就曾遇過一個病人，在某家大型醫院麻醉完小便不通，要住院導尿處理，這也是麻醉後的問題。事實上很多醫院都一直強調「無痛」內視鏡，其實應該要教育民眾，是否要選擇「麻醉的」大腸鏡，因為麻醉本身多花錢以外，危險性增高，醫療院所有義務應該跟病患講清楚的。



當人們關心自己的健康，去作健康檢查，是好事。從身體檢查體會健康管理的重要，進一步改善生活習慣，更是一件很好的事。會參加健檢的人一定有一個觀念，就是知道健康的重要，既然如此，健檢就有可能早期發現疾病早期治療。早期發現也許問題還小，解決起來簡單，也許沒有看到毛病，只看到一個小偏差、或者數目字的變動；從這個數目字的變動，以及之後的追蹤，就可以得知自己的健康有沒有問題，可以即時調整。所以健康檢查的目的最重要的就是要檢討自己的習性，改變不良的生活習慣，才可以多活幾年、活得更有品質。

### 天天運動五蔬果 喝水排毒保健康

要如何建立好的生活習慣？全是老生常談卻也是最重要的。

首先就是建立運動習慣，一天至少要走一萬步。第二，是要多吃蔬菜水果，一天蔬菜水果要吃五份，這是我們過去所強調的，當然蔬果要洗乾淨，免得引起農藥或慢性中毒。特別是老人家，牙齒不好，建議攪打成蔬菜果汁更容易吸收。我有一個一百多歲的病人，每天都喝蔬菜果汁，排便順暢。

第三個好習慣就是要多喝水，每天至少要一千五百西西以上，多喝一些無所謂。因為食物中有一些毒素也可以靠多喝水排除，所以喝水絕對是好的。如果不喝水，血液就比較濃；以前有一個教授出國開會，不想上廁所就不喝水，在回國的飛機上又喝啤酒又吃好吃的食物，肉呀、蝦的吃得很開心，結果還沒回到臺灣，腳就痛起來了，這就是痛風，因為少喝水，血液



裡尿酸就飆高了。臺灣因為濕度高，所以許多人平常沒有注意喝水的習慣，但是到其他國家，濕度在百分之六十、甚至四十以下，喝水就顯得非常重要。以我曾去史瓦濟蘭的經驗為例，當地相對濕度只有百分之四十，兩天不喝水可能就倒下來了。

還有很重要的一點，就是不吃多餘的食物，只有少數族群例外，譬如胃切除的人，可以吃點心。一般人多吃點心，不知不覺吸收了多餘的熱量，我之前也因為助理每天幫我準備一個飯後甜點，一下就胖了兩公斤，因為點心大都是甜的、炸的，像爆米花、奶茶，一份就兩、三百卡路里以上，熱量非常高。雖然我自己很喜歡吃甜食，但是平常仍會要求自己不要加糖、不吃點心。

### 戒菸酒檳榔 睡飽精神好

休息和睡眠的時間一定要夠。今日事今日畢，現在很多年輕朋友喜歡上網，經常弄到晚上一、兩點，這樣實在很傷身體。晚上十一點之後一定要上床休息，十一點以後請不要再工作了。

重要的是，不是少抽菸，而是「不抽菸」。抽菸對胸部、肺部非常不好。飲食方面，檳榔也是非常不好的食物，除了口腔癌外，對胃癌、食道癌和大腸癌都有關聯，現在研究還發現，檳榔對肝癌也不好。所以一定不要嚼檳榔。另外也要提醒大家少喝酒。

還有一些食物也不宜多吃。例如，臭豆腐裡面有不少的黴菌毒素。還有黑頭的花生，都帶有黴菌，黴菌毒素對我們身體非常不好。燒烤食物也不宜多吃，因為烤焦以後成為最毒的致癌物質。油炸的食物雖然好吃，吃一點點享受一下就好了，也是不適合多吃的。

正確的吃、好好的睡、多喝水，每天養成好的生活習慣，保持身體健康很容易。記得若能再加上運動，是最積極的養生法則。

