



臺北醫學大學附設醫院

TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院

# 行政院原子能委員會核能研究所 健檢結果及健康建議

預防保健中心

蕭鎮源醫師

心臟血管外科

112 年 07月06日

# 關於我.....

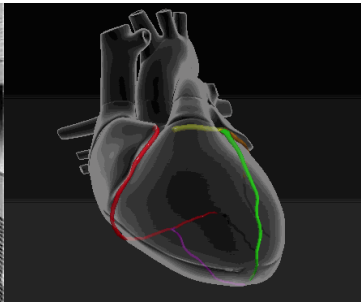


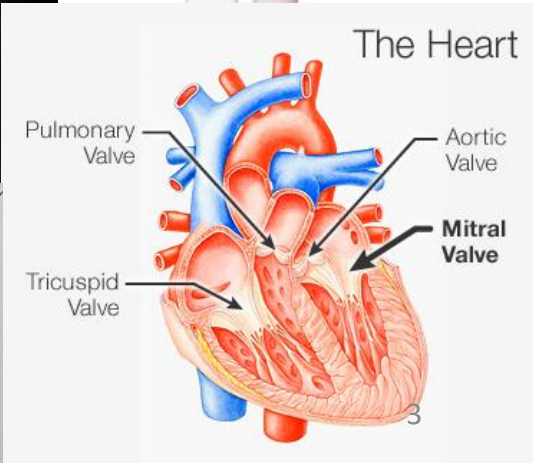
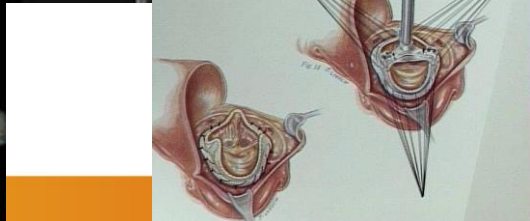
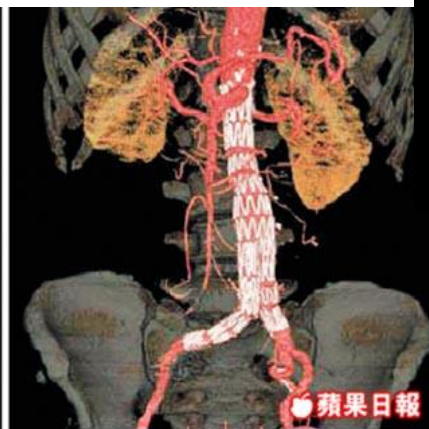
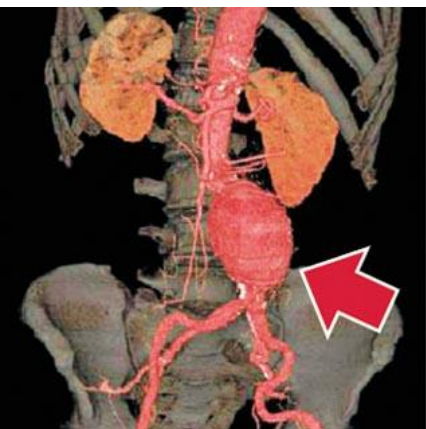
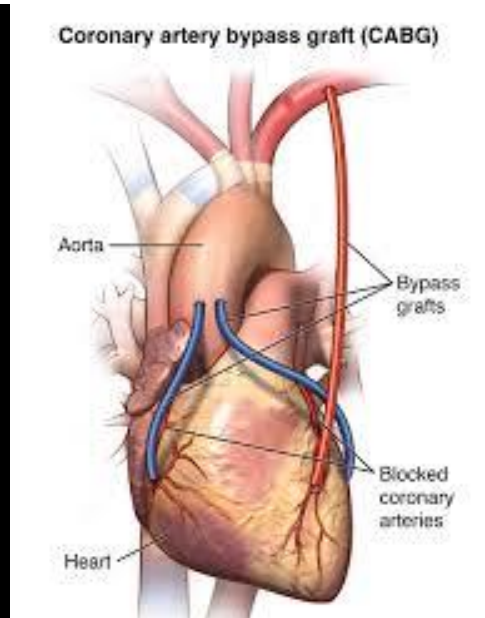
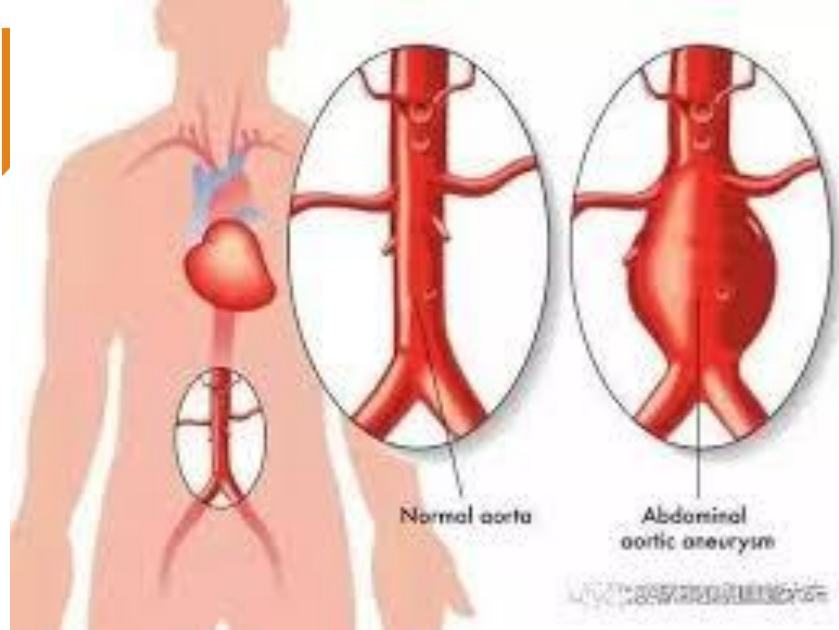
TMUH

- 國防醫學院醫學系醫學士
- 國防醫學院醫學科學研究所博士
- 教育部部定助理教授
- 台北榮民總醫院/國立陽明大學附設醫院/聯新國際醫院 心臟血管外科主治醫師
- 中華民國解剖學學會 秘書長 / 理事
- 台灣外科醫學會專科醫師 / 重症醫學專科醫師 / 台灣胸腔及心臟血管外科專科醫師 / 台灣血管外科學會專科醫師 / 台灣外傷醫學會專科醫師 / 中華民國心臟學會專科醫師



醫龍  
Team Medical Dragon







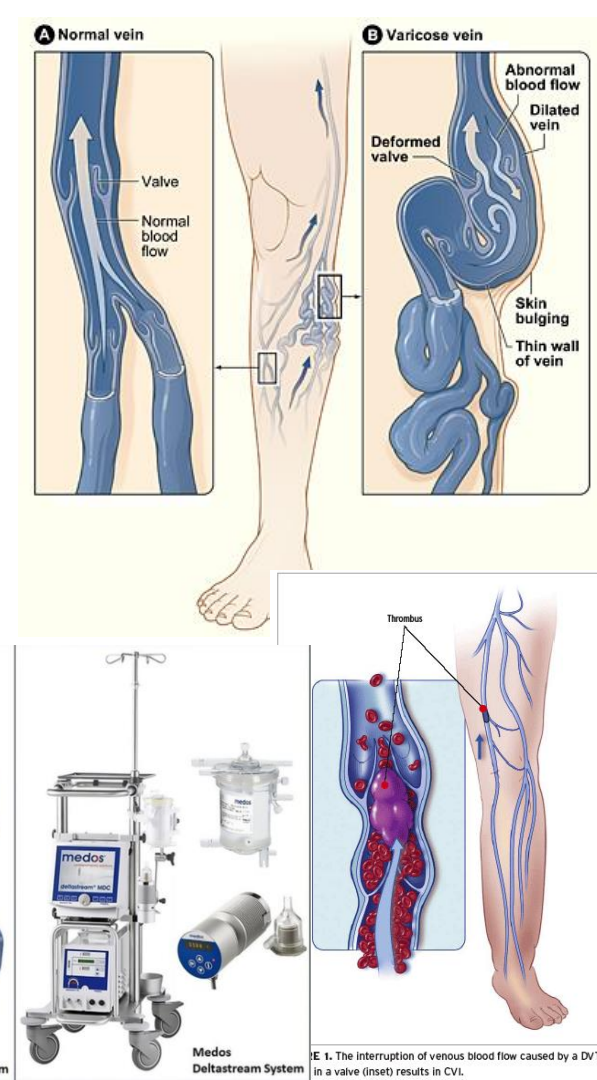
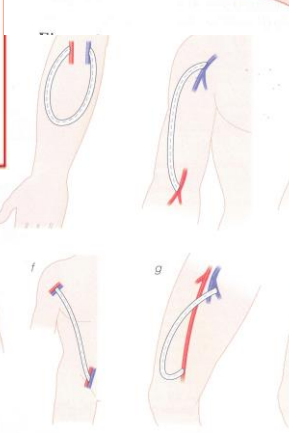
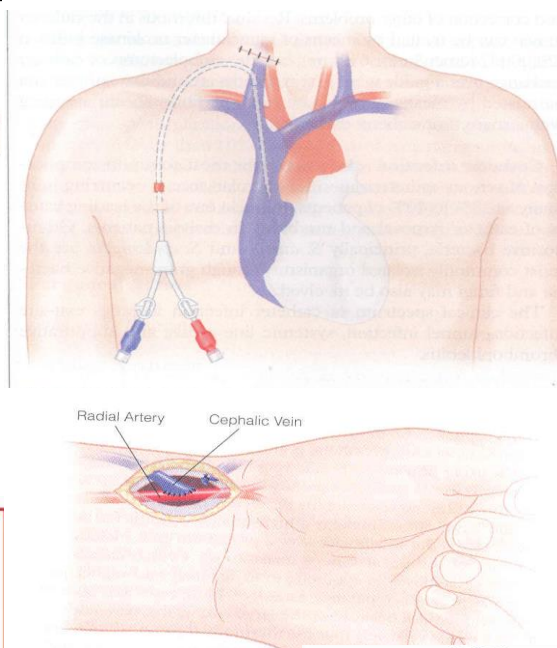
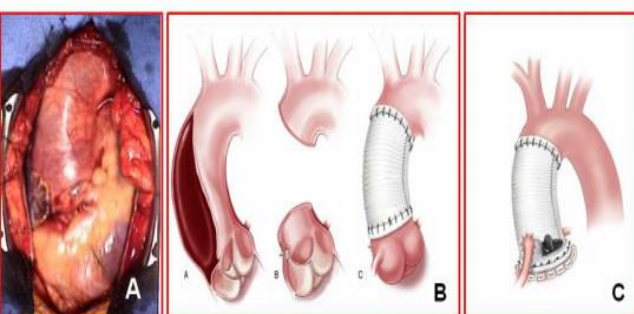
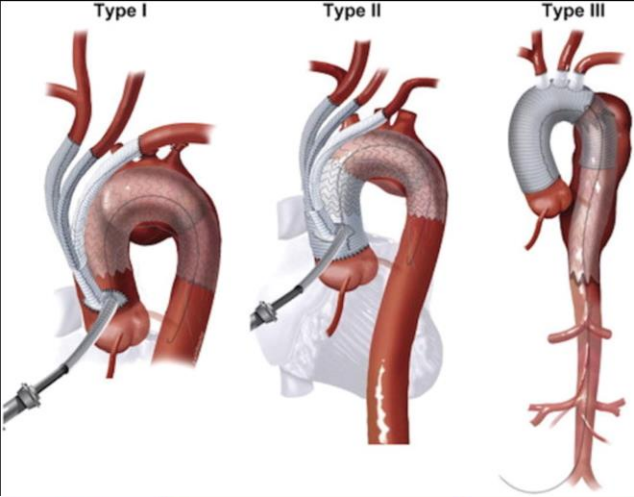


FIG 1. The interruption of venous blood flow caused by a DVT in a valve (inset) results in CVI.

# 112年健康檢查 十大異常分析





# 健檢的目的

- 隨著醫學知識的發達，現代人不只重視生命的延長，也積極注意生活的健康，於是健康檢查受到大家的重視。
- 所謂的健檢服務，不只要檢查出人們當下所患有的疾病，也要經由潛在疾病的追蹤及家族史的探討，找出將來可能罹患的疾病，進一步預防及改善以達到**預防醫學**的目的。
- 在台灣，大多數人都是在身體出現症狀或很不舒服的時候才會求醫，但是許多襲擊正值壯年期成人的生活習慣病（成人病）以及慢性病，在初期沒有任何自覺狀況，外表與一般人無異，一旦發覺已相當惡化，其治療效果大打折扣，復原的機會便大大的降低。
- 因此**早期發現、早期治療**實屬重要。
- **定期健康檢查（健診）**可以藉此提醒您身體所發出的警訊或是長期不良的生活習慣。

# 定期做個健檢 莫讓小病成大病



TMUH

- 健檢可防微杜漸，降低疾病危害
  - 民眾透過定期健康檢查，可以及早發現罹病因子和潛藏的疾病，透過飲食調整、生活習慣改善、特殊防護（如：施打疫苗）、定期追蹤和早期治療，可以避免疾病對身體的進一步傷害。
  - 有家族疾病史、高風險致病因子暴露的病患，效益更為明顯。
  - 當成健康管理的工具，藉此來了解自己平時在健康維護上是否有不足之處並加以改進。
- 醫療科技進步，健檢效益更加顯著
  - 在1960-1990年代，當時常做的檢查如心電圖、胸部X光等，許多已被證實並無篩檢價值，而目前健康檢查主要運用的工具如腸胃鏡檢查、低劑量心臟與肺部電腦斷層等，21世紀後才開始普遍運用於健檢。
  - 這些檢查工具比起早年的健檢項目，更能提早發現潛伏的病灶，篩檢效果也相當顯著。以低劑量肺部電腦斷層為例，已有研究指出55-74歲有吸菸的民眾，每年做低劑量肺部電腦斷層檢查，可降低20%的肺癌死亡率。



# 健檢只是個起點

- 定期接受健康檢查的目的，在於「**早期發現早期治療**」，降低罹患疾病機率、防止疾病惡化。
- 藉由健康檢查，能**獲得重要的健康資訊**，但真正能讓民眾更健康的，則是在取得這些資訊後，落實在生活中，達到改善身體健康的最終目標。
- 許多人收到檢查結果後並未進行後續追蹤，或是因為不了解健檢報告的意義，而錯失治療的黃金時機，甚為可惜。
- **仔細閱讀報告內容，尊重醫師建議和注意事項。**
- 健檢的疾病目標以慢性病為主。既然是慢性病，進程並不會太快，只要別保持逃避心態，按部就班治療，健檢出來的疾病大多可以獲得良好的控制。



放空的呢？

# 除非你願意自己醒來

裝睡的人叫不醒

職業盲人

(海在哪裡)  
Where is the sea?

# 經驗分享 我見過的人生



TMUH



# 經驗分享 我見過的人生



TMUH





# 肺部病變



TMUH



走沒幾步就喘、沒感冒也在咳？



吸電子煙肺部永久受損 險喪命  
19歲女IG分享爛肺掃描片 警世





# 周邊動脈阻塞疾病



TMUH

腳也會中風

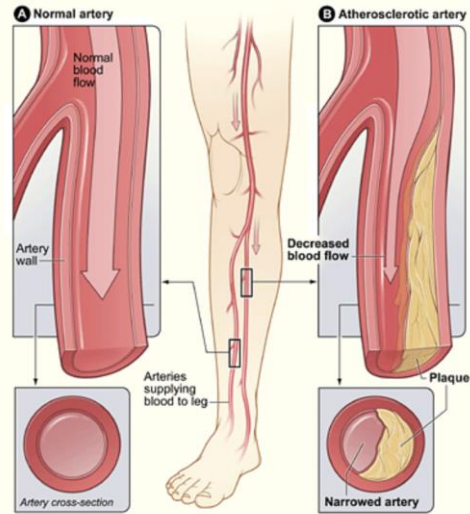


<https://www.medimart.com.hk/treatment-for-arterial-disease>



# Angiography

- Gold standard
- 0.1% contrast medium reaction
- 0.7% Complications
- 0.16% Mortality risk



# Ulcers and gangrene





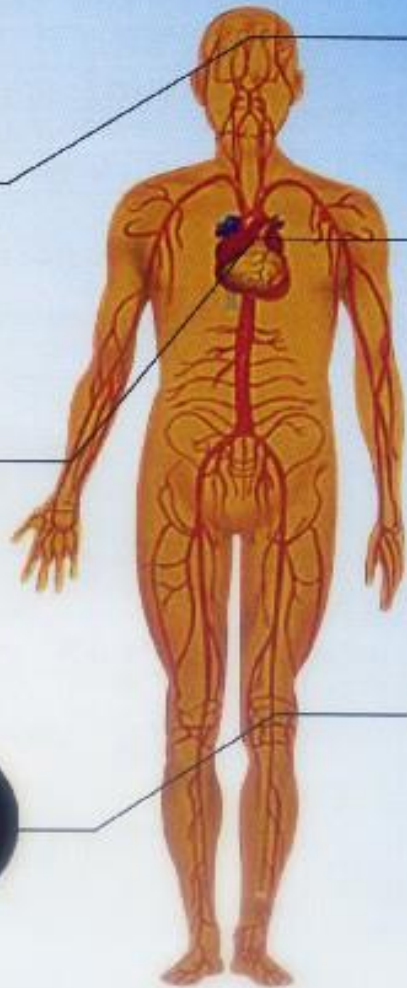
中風



心肌梗塞



壞疽



TVBS  
中風、心肌梗塞年輕化  
如何預防無聲殺手

AI教父 陳昇瑋  
享年44歲

圖片來源：網路、Facebook

天和鮮物董事長 劉天和  
享壽71歲

藝人 吳朋奉  
享年55歲



# 112年健康檢查 常見異常分析

01



# 腹部超音波



TMUH

追蹤時程	一個月	三個月	六個月	一年
檢查結果	肝臟低回音結節	中重度/重度脂肪肝 肝臟囊腫 肝臟高回音結節 膽囊息肉 膽囊多發性結石 腎結石 腎囊腫 腎低回音結節	肝臟疑血管瘤 輕度脂肪肝 輕中度脂肪肝 中度脂肪肝 膽沙 副脾	腎鈣化點

若病史未知，  
請盡速返診  
進一步檢查。

**中重度肝胰腎變化**  
強烈建議改善生活飲食、運動習慣，並且需定期追蹤變化。

**輕微至中度肝胰腎變化**  
不必過度擔心，但要改善生活飲食運動習慣。

觀察並定期  
追蹤即可。

# 身體質量指數(BMI)



TMUH

## 身體質量指數BMI

類別	過輕	正常	過重	輕度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
標準值	<18.5	18.5-24	24-27	27-30	30-35	>35

### 體重過輕可能造成的健康風險



骨質疏鬆



疲倦



貧血



心血管疾病



痛風/高尿酸血症



糖尿病

### 體重過重及肥胖可能造成的健康風險

# 腹部肥胖

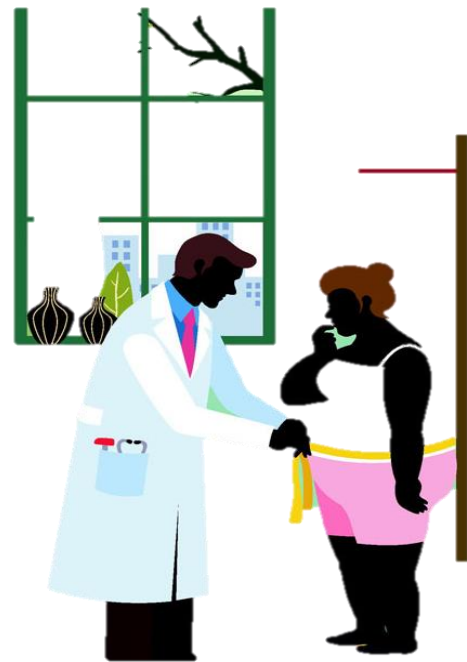


TMUH

腰圍(waist)	男性	女性
異常定義	≥90公分	≥80公分
異常比率	29.1%	30.9%



**內臟脂肪 = 內臟周圍的脂肪 -> 俗稱內臟包油!**  
目前已證實內臟脂肪會導致血液中的脂肪增加，造成高脂血症，並且增加胰島素阻抗，引發糖尿病等，因此與健康有很深的關係。需預防改善及生活習慣方面的疾病，重點在於如何減少內臟脂肪。





# 尿液檢查

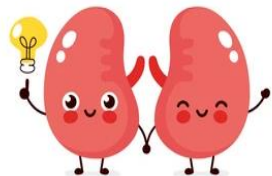


TMUH

項目	尿蛋白質	尿糖	酮體	尿潛血	尿白血球酯
標準值	Negative	Negative	Negative	Negative	Negative
異常比率	23.00%	4.90%	24.20%	12.60%	18.60%



腎絲球疾病的表徵，需就診複檢，若為持續性蛋白尿則須尋找病因



**結果:++**  
血糖過高  
或有服用  
排糖藥物



微量可能  
為空腹飢  
餓導致。



泌尿道感染  
泌尿道結石  
或是腫瘤皆  
有可能造成  
**請就診複檢**



泌尿道感染指  
標  
多喝水勿憋尿  
**有症狀請就診  
複檢並治療**

女性請先回憶是否有在生理期快來或是剛結束3天內留檢體

# 甲狀腺超音波



TMUH

追蹤時程	短期內追蹤	半年追蹤
檢查結果	回音不均/ 發炎	甲狀腺結節 多發性結節 甲狀腺囊腫 甲狀腺腫大



建議**一個月內**  
至內分泌科門診追蹤



建議進一步抽血檢查甲狀腺TSH等指標  
配合**每半年**超音波追蹤一次結節是否有變化

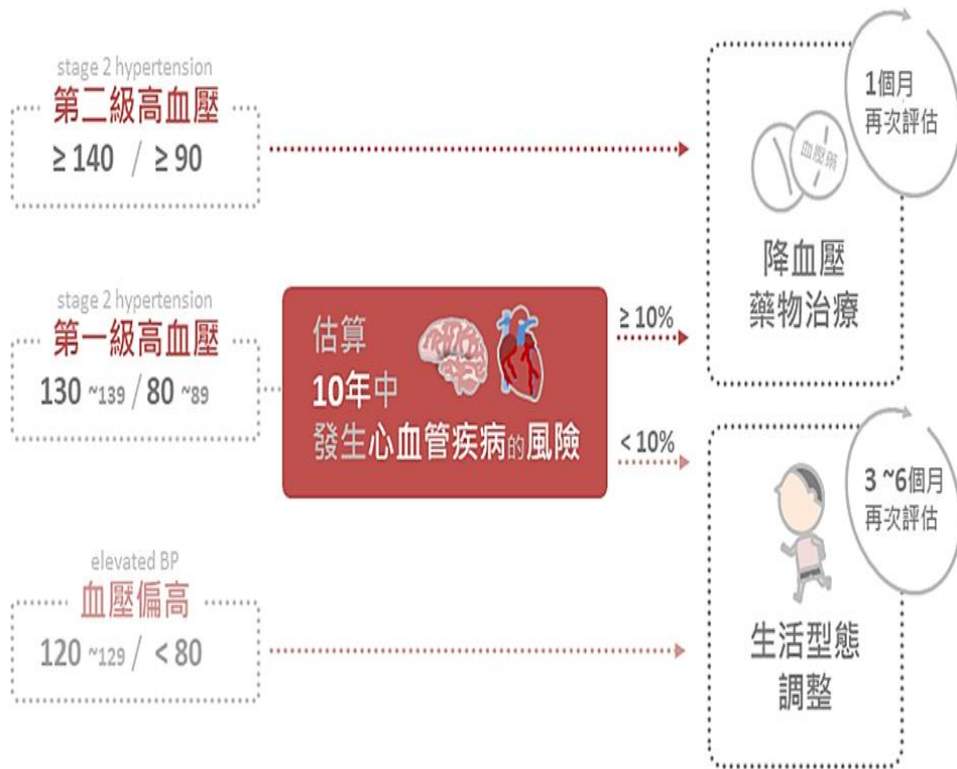
# 血壓檢查



TMUH

項目	收縮壓	舒張壓
標準值	90~139	60~89
異常比率	22.3%	18.6%

項目	高血壓
標準值	$\geq 140 / \geq 90$
異常比率	12.2%



# 高血壓

健康百科：高血壓 ②

健康1+1 圖解

## 高血壓的標準值

	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<130	和	<85
高血壓前期	130-139	和／或	85-89
第一期高血壓	140-159	和／或	90-99
第二期高血壓	≥160	和／或	≥100

資料來源：國際高血壓學會

健康百科：高血壓 ①

健康1+1 圖解

## 量血壓的正確方法

### 量血壓時間、地點

- 剛起床時或吃晚餐前
- 在安靜、溫度適宜的室內

### 量血壓前

- 前30分鐘內避免抽菸、喝咖啡因飲料、做運動；不要憋尿
- 前5分鐘正坐並放鬆，安靜休息

### 量血壓時



### 紀錄血壓

- 測量2~3組，每次隔1分鐘，取平均值
- 第一次測時，左右手各量一次，以血壓較高一手作標準

AUH

Hospital 24



# 正確測量血壓

## 7-2-2

(請-量-量)



- ▶ 量血壓前三十分鐘，勿抽菸、勿喝含咖啡因或酒精飲料
- ▶ 勿憋尿，平靜坐在背部有支撐的椅子上為佳，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘
- ▶ 捲起衣袖 (使用適合大小的壓脈帶)，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘之上
- ▶ 量測血壓過程中，勿說話
- ▶ 建議回診前，連續量測血壓**7**天；每天起床一小時內、吃飯/藥前；入睡前一小時內；每次至少連量**2**次，中間間隔一至二分鐘，再取平均值
- ▶ 血壓機需要定時校正，以確保數值準確

若您發現持續性的血壓高或出現清晨高血壓，請就醫尋求專業的協助，以避免長期血壓偏高產生相關併發症。

若您已經有在使用藥物，除了按時規律服用藥物外，也請務必密切關注自身血壓變化。

社團法人台灣高血壓學會

# 日常生活中還能做些什麼 來幫助血壓控制？

TMUH

## S-ABCDE 要記得!



社團法人台灣高血壓學會

# 血壓控制目標

- 冠狀動脈心臟病、慢性腎衰竭(腎絲球過濾率 20-60 ml/min/1.73 m<sup>2</sup>)、年紀≥75歲：收縮壓控制<120mmHg、舒張壓不計。
- 糖尿病、使用抗血栓藥物(預防中風)：收縮壓<130mmHg、舒張壓<80 mmHg。
- 一般人、中風：收縮壓<140mmHg、舒張壓<90 mmHg。

## 4種降血壓藥

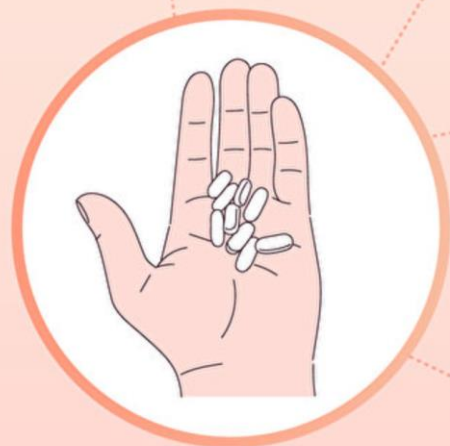
如果靠飲食無法控血壓，必須考慮吃降血壓藥。

1. **Thiazide 類利尿劑**  
促進血管裡的水和鈉  
從尿液排出

2. **鈣離子通道阻斷劑 (CCB)**  
阻止鈣離子進入心臟和血管肌肉  
細胞，減緩心跳，放鬆血管

3. **血管張力素轉化酶  
抑制劑 (ACEI)**  
避免體內製造收縮血管  
的激素，放鬆血管

4. **血管收縮素受體  
阻斷劑 (ARBs)**  
避免體內收縮血管的激素  
起作用，放鬆血管



<https://www.epochtimes.com/b5/20/11/17/n12556776.htm>

The 2017 Focused Update of the Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology (TSOC) and the Taiwan Hypertension Society (THS) for the Management of Hypertension.

# 血糖檢查



TMUH

項目	飯前血糖	
異常定義	100-125	>126
異常比率	12.3%	6.4%

糖尿病前期



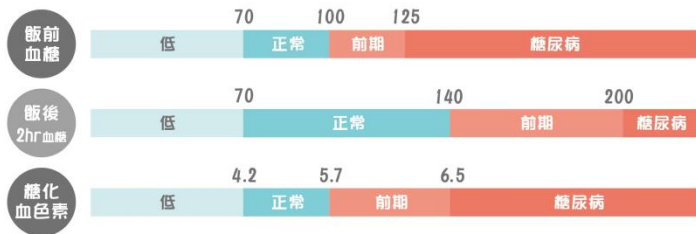
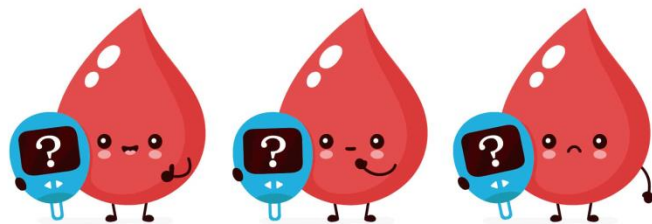
建議至門  
診進一步  
檢查糖化  
血色素  
HbA1C

糖尿病



過去未診斷  
糖尿病者，  
請盡快就診！

## 血糖測試與數值



(單位mg/dl)

資料來源：美國糖尿病學會 (ADA)



# 血脂檢查



TMUH

項目	總膽固醇 Cholesterol	三酸甘油脂 TG	HDL 好膽固醇	LDL 壞膽固醇	LDL/HDL
標準值	<200	<150	男:>40女:>50	<130	<3.5
異常比率	45.6%	25.8%	17.3%	39.8%	20.2%

統稱為血脂異常

膽固醇和三酸甘油脂超標者可先自行飲食控制，三個月後至家醫科門診複檢，HDL不足者須增加運動。

★若三酸甘油脂超過500者有胰臟炎的可能性，需盡快就診，使用藥物降血脂。

# 代謝症候群



TMUH

★以下5項危險因子中，若有**1**項的稱為代謝症候群高危險群；  
有**3**項(含)以上者，即可判定為代謝症候群。

危險因子	腹部肥胖	血壓上升	空腹血糖值上升	高密度膽固醇過低	三酸高油脂上升
異常定義	男性 $\geq 90$ 公分 女性 $\geq 80$ 公分	收縮壓 $\geq 130$ mmHg 舒張壓 $\geq 85$ mmHg	$\geq 100$ mg/dl	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl	$\geq 150$ mg/dl
異常比率(%)	32.5	25.1	8.8	17.3	25.8

## 代謝症候群可怕嗎？



糖尿病

**6** 倍

高血壓

**4** 倍

高血脂症

**3** 倍

心臟病  
腦中風

**2** 倍



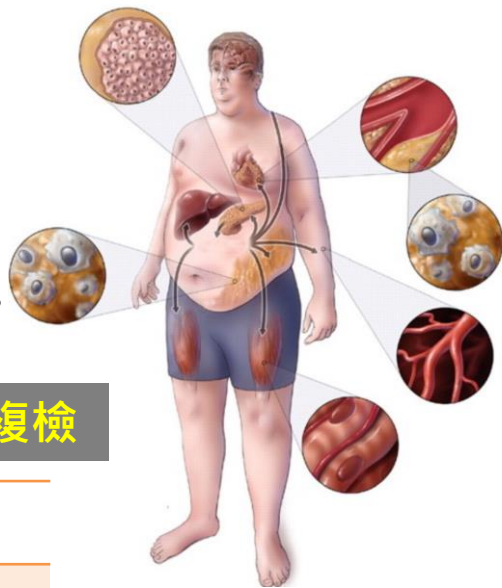
# 代謝症候群之追蹤建議



TMUH

## 為什麼會得到代謝症候群？

- 不良的生活型態約佔50%。
- 遺傳因素約佔20%。高血壓、糖尿病、高脂血症的家族史。
- 低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣。
- 壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。



請先進行飲食控制、加強運動習慣後三個月後至家醫科進行複檢

血 壓	每天測量一至四次
體 重	每週測量一次
腰 圍	一至二個月測量一次
血糖、血脂	三至六個月至醫院進行抽血檢查一次

# 胸部X光



TMUH

追蹤時程	短期內追蹤	一年追蹤
檢查結果	結節 陰影	肺尖肋膜增厚 兩側肺紋增加 肺尖輕度纖維化 主動脈弓鈣化 主動脈弓彎曲 輕微胸椎/脊椎側 疑似乳頭陰影



有感染症或是腫瘤的可能性  
建議**一個月內**至胸腔科門診  
就診安排進一步檢查

X光報告描述性用詞  
多為**良性**變化  
若無特別症狀則**每年定期檢查**即可



# 心臟超音波



TMUH

(極)輕度瓣膜脫垂

二尖瓣 三尖瓣 主動脈瓣 肺動脈瓣	先天性 退化性/風濕性/感染性
----------------------------	--------------------



心臟衰竭：射血分數 (EF)

正常值：>50%

中間範圍：40-50%

左心室功能衰退：<40%



症狀：呼吸喘

心率快

咳嗽 (夜咳)

腫脹 (水腫)

疲倦

規律運動、控制三高、戒菸

# 乳房超音波



TMUH

追蹤時程

短期內追蹤，建議乳房攝影

半年追蹤

檢查結果

低回音結節  
低回音腫塊  
乳管擴張

纖維囊腫  
纖維腺瘤



多為良性乳房變化，但仍需定期追蹤



45歲以上的女性，每2年1次乳房攝影檢查。  
(國健局補助的是從45歲到未滿70歲的女性)

# 攝護腺超音波



TMUH

追蹤時程	短期內追蹤	一年追蹤
檢查結果	中度肥大 攝護腺囊腫 高回音結節	攝護腺鈣化點 輕度肥大 輕中度肥大



建議**一個月內**  
至泌尿科門診做進一步檢查



正常



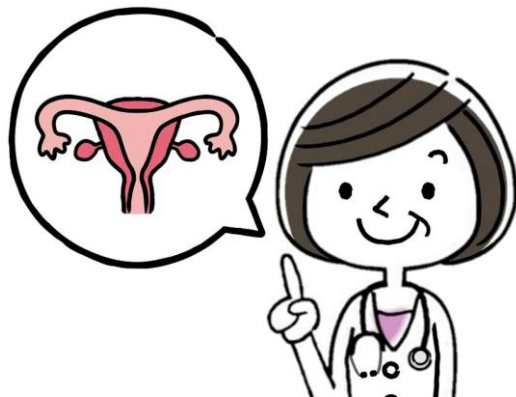
攝護腺肥大

# 婦科超音波



TMUH

追蹤時程	位置描述	短期內追蹤
檢查結果	子宮前傾 子宮後傾	子宮肌瘤 卵巢囊腫 子宮直腸陷凹積水 內膜增厚（視是否停經）



若是**停經後**內膜增厚  
需**一個月內**至婦科門診追蹤



# 吸菸的危害



TMUH



傳統香菸



電子菸



原理	燃燒菸草	霧化香精
成分物質	菸草、助燃劑與添加劑	丙二醇、甘油、香精和尼古丁
煙霧物質	焦油、尼古丁、甲醛等等 7千種以上化學物質	霧化尼古丁與甘油、丙二醇等等
缺點	高度致癌造成多種癌症，並 能導致呼吸道與心血管疾病 等等問題	煙霧量更多、成癮性可能更高， 發現使用電子菸引起嚴重肺炎與 多種呼吸道疾病 已有因電子菸死亡個案的出現
重大影響	造成許多死亡、醫療支出	在青少年族群快速成長、 不明肺炎在年輕族群產生蔓延



# 健檢報告個別諮詢

## 下午15:10~16:00

03





臺北醫學大學附設醫院

TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

**THANK YOU**

一間珍惜每個生命的醫院

