



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

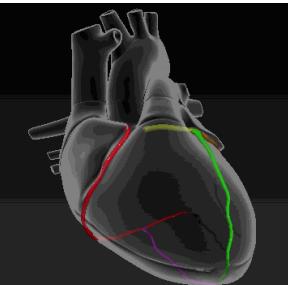
112 年 07月06日

關於我.....

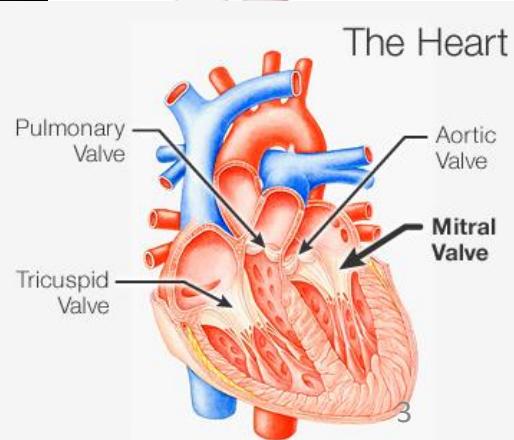
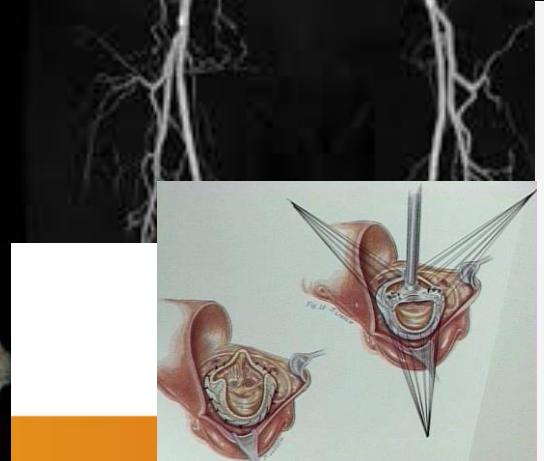
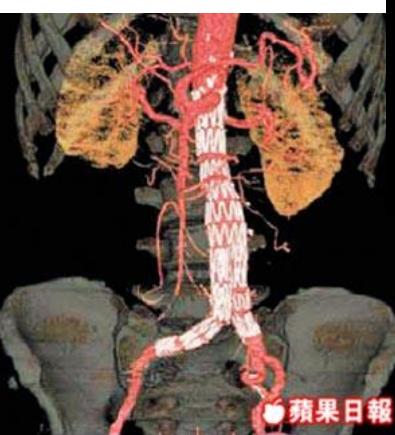
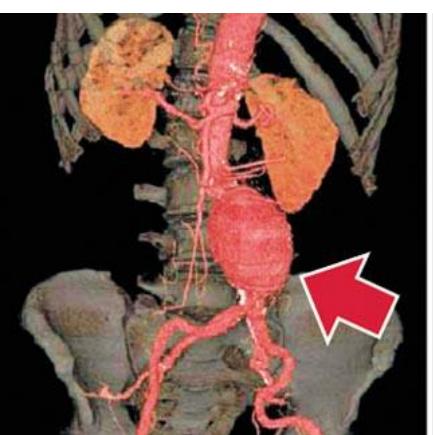
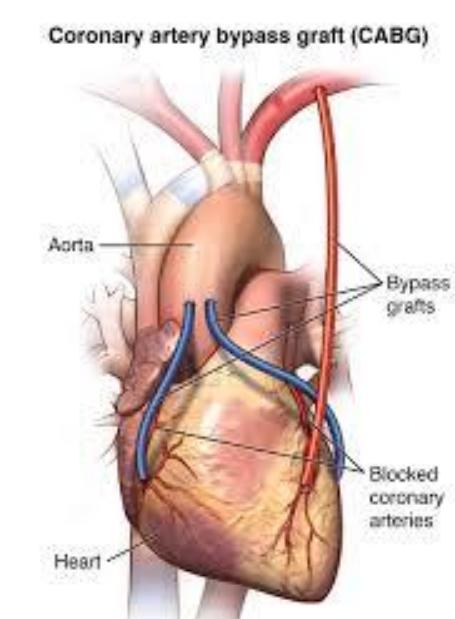
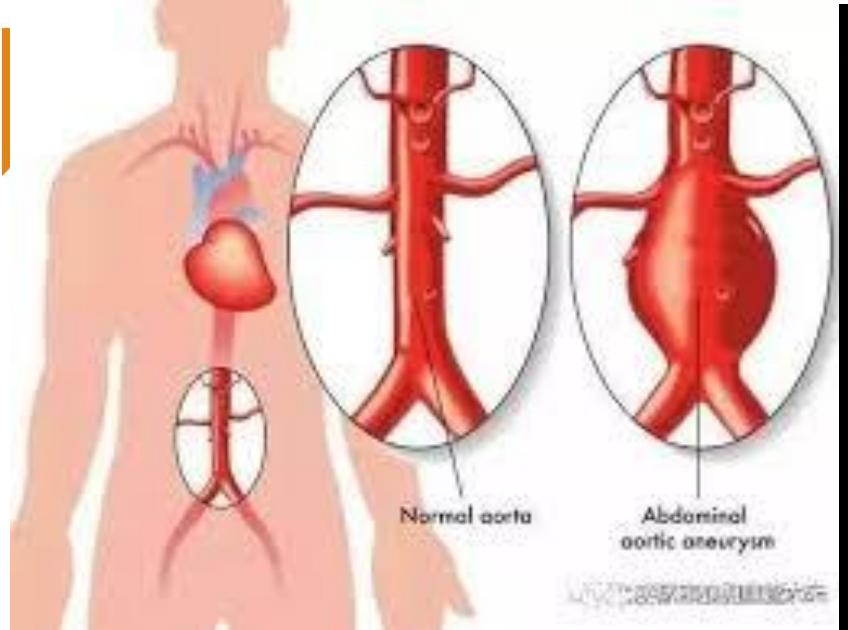


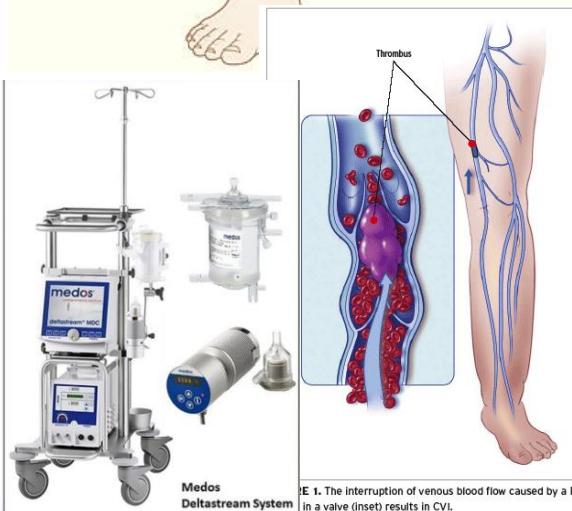
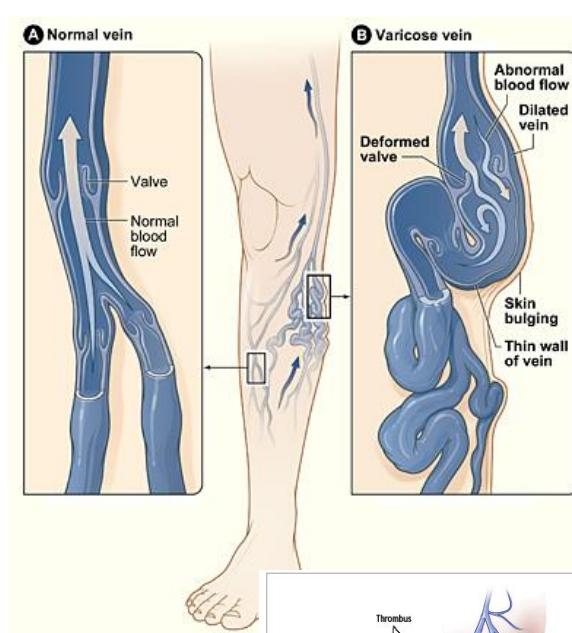
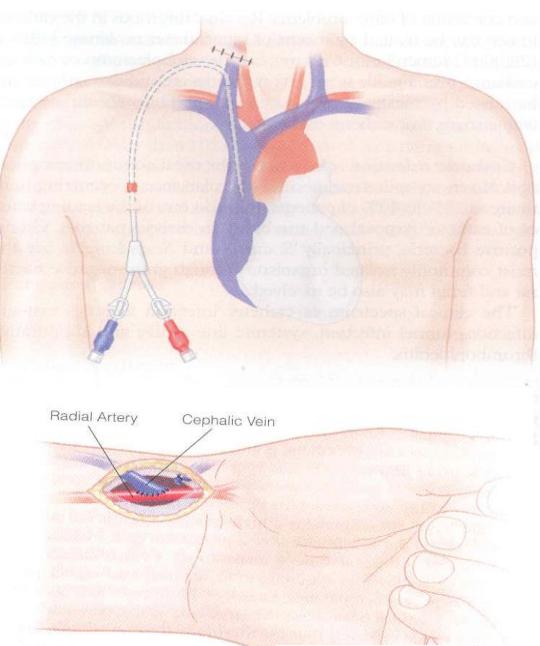
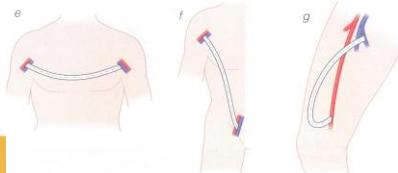
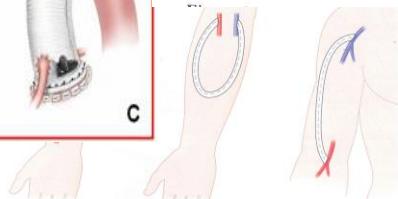
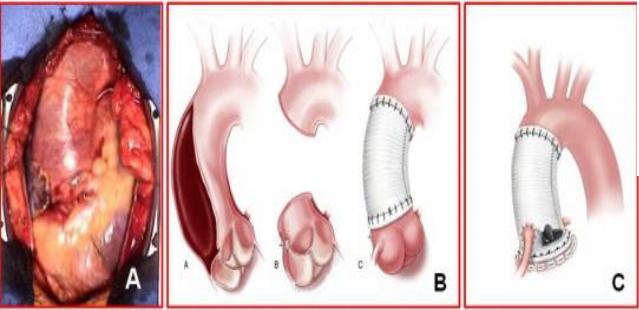
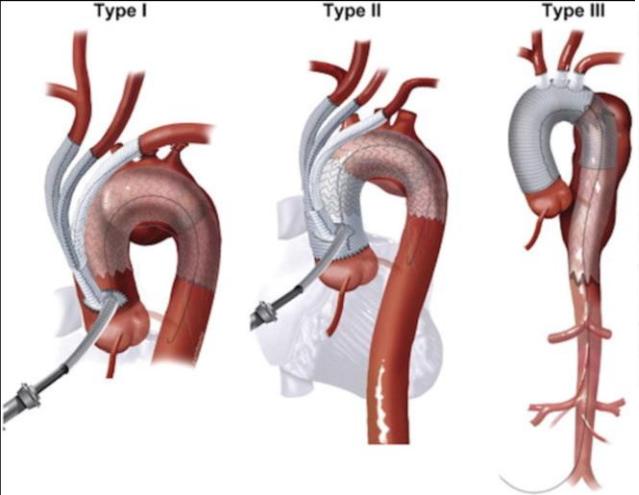
TMUH

- 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



Taiwan Medical University Hospital





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，不只是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



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



每日
健康

走沒幾步就喘、沒感冒也在咳？



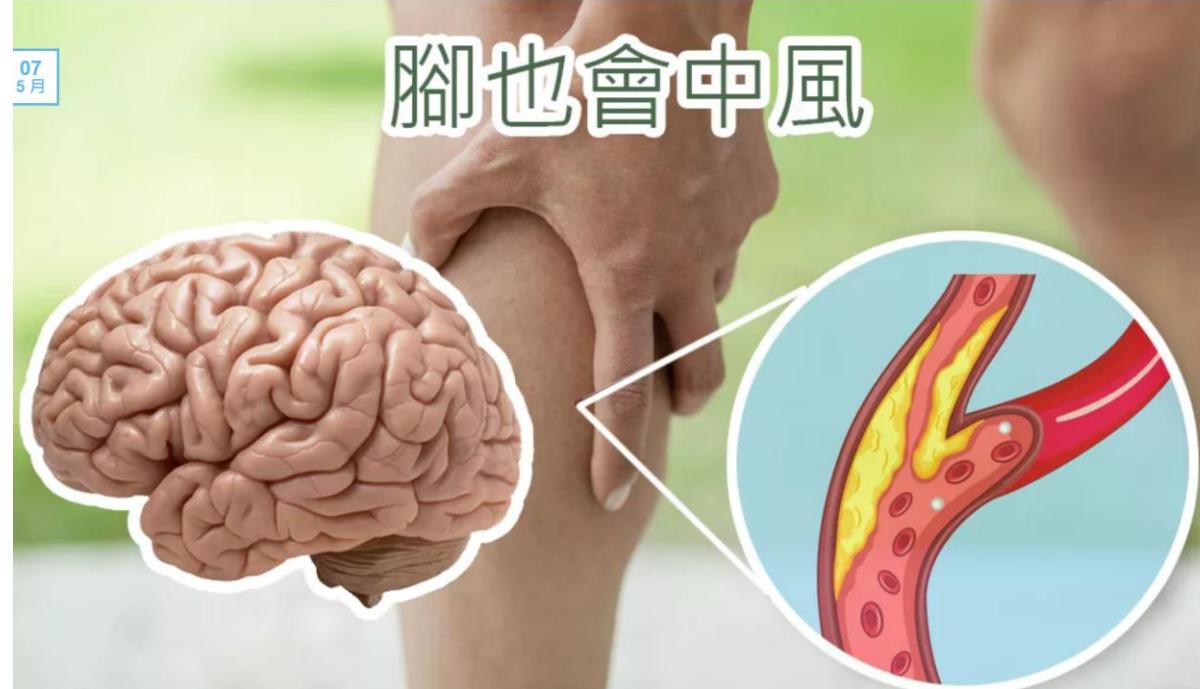
周邊動脈阻塞疾病



TMUH

07
5月

腳也會中風

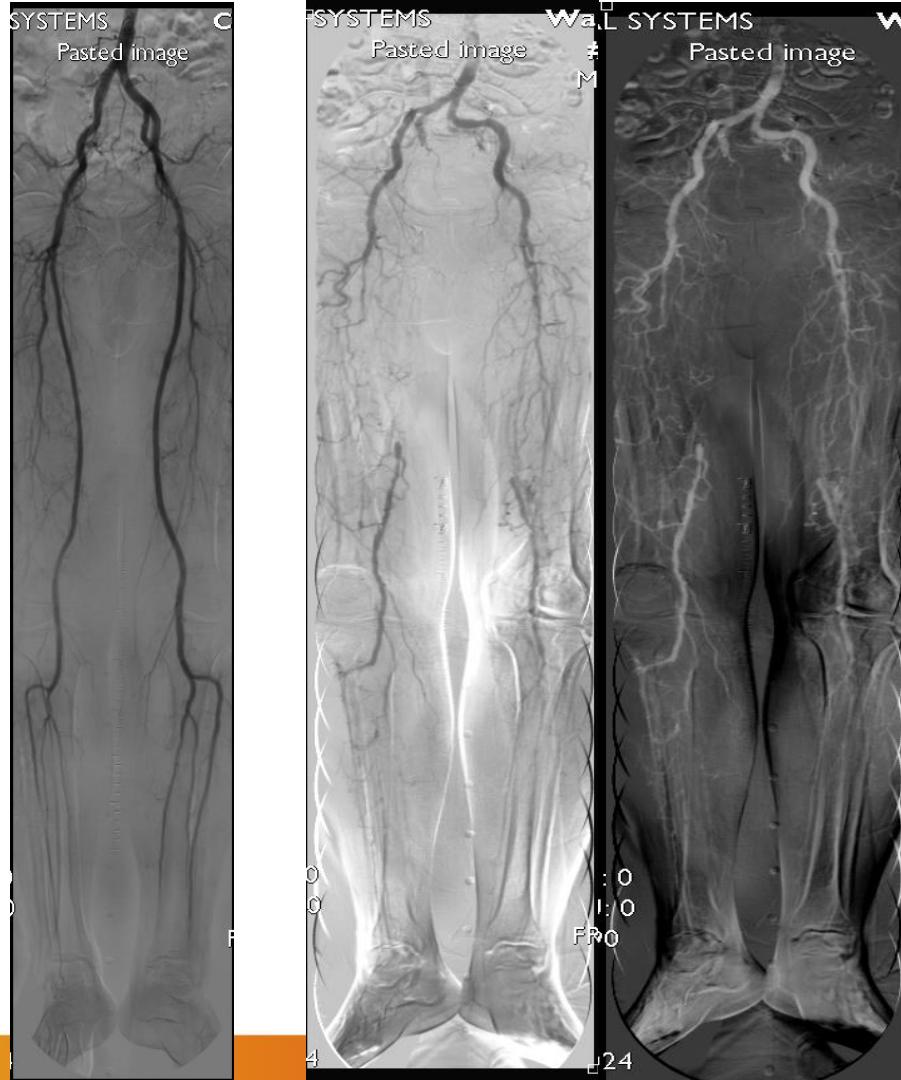
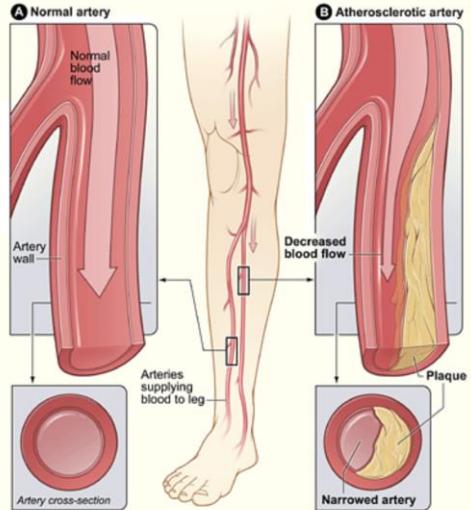


<https://www.medicmart.com.hk/treatment-for-arterial-disease>



Angiography

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



Ulcers and gangrene



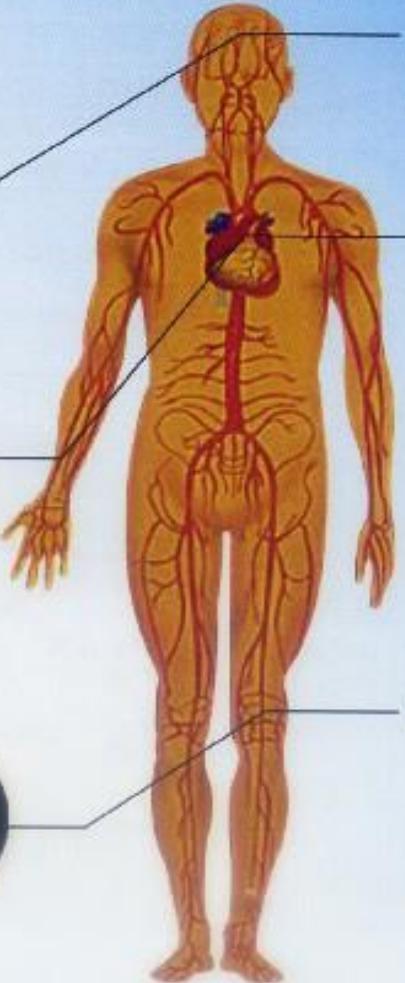
中風



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



天和鮮物董事長 劉天和
享壽71歲



藝人 吳朋奉
享年55歲

圖片來源：網路、Facebook

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)

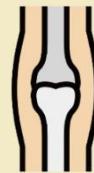


TMUH

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

體重過重及肥胖可能造成的健康風險



心血管疾病



痛風/高尿酸血症



糖尿病

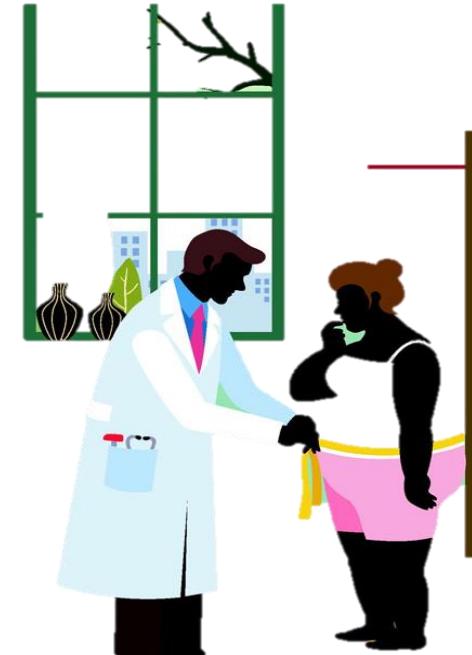
腹部肥胖

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%



	<p>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</p>	<p>結果:++ 血糖過高或有服用排糖藥物</p>	<p>微量可能為空腹飢餓導致。</p>	<p>泌尿道感染、泌尿道結石或是腫瘤皆有可能造成</p>	<p>泌尿道感染指標 多喝水勿憋尿 有症狀請就診 複檢並治療</p>
--	--------------------------------------	---------------------------	---------------------	------------------------------	--

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



TMUH

甲狀腺超音波

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

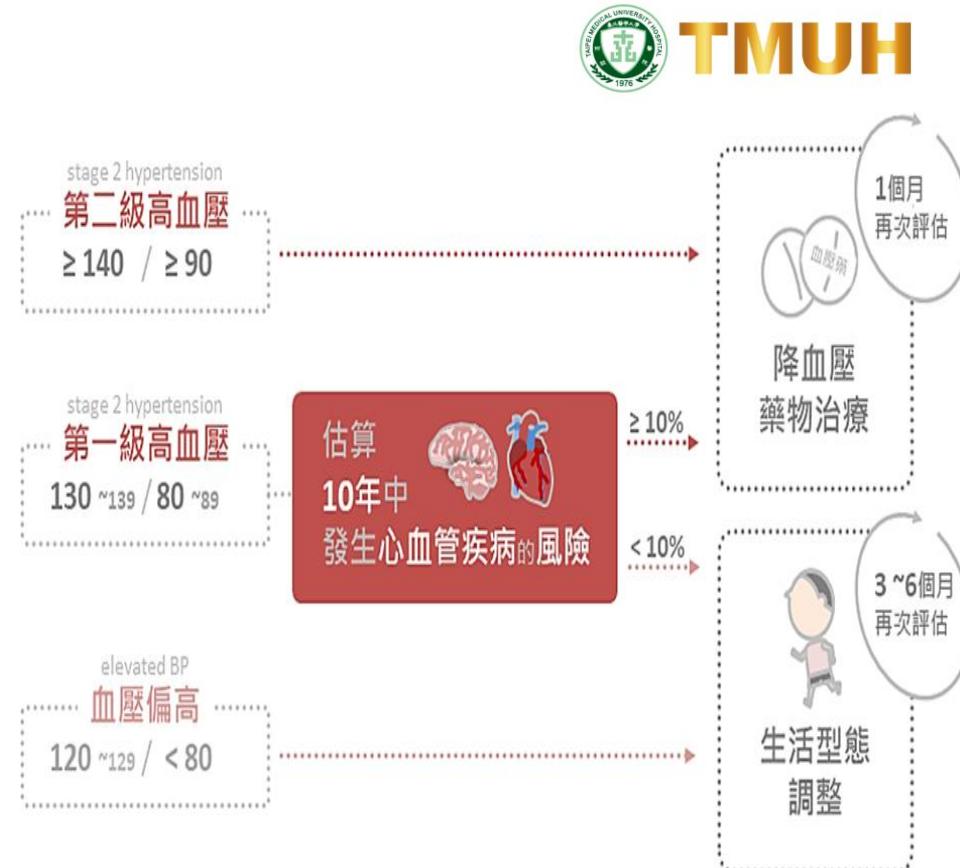
↓

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

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)	和	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

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

量血壓時



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

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

Hospital 24

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

MUH

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

Taipei Medical University Hospital 26

血壓控制目標

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



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



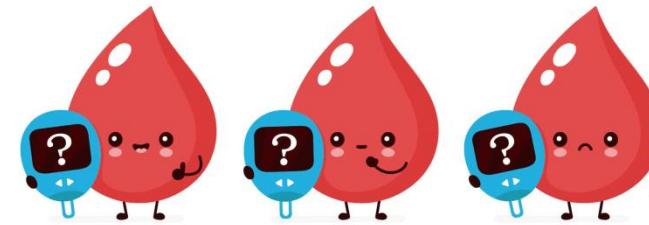
建議至門
診進一步
檢查糖化
血色素
HbA1C

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

★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。

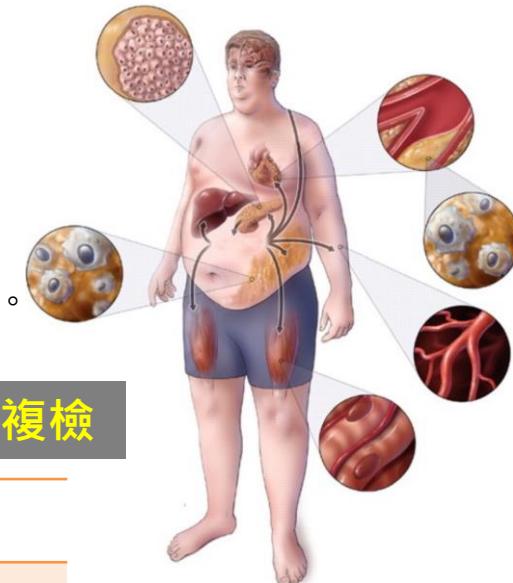
危險因子	腹部肥胖	血壓上升	空腹血糖值上升	高密度膽固醇過低	三酸高油脂上升
異常定義	男性 ≥ 90 公分 女性 ≥ 80 公分	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg	≥ 100 mg/dl	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl	≥ 150 mg/dl
異常比率(%)	32.5	25.1	8.8	17.3	25.8



代謝症候群之追蹤建議

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

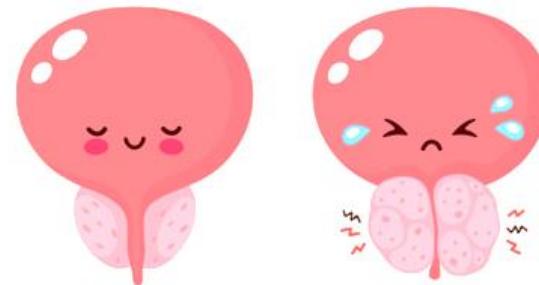


TMUH

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

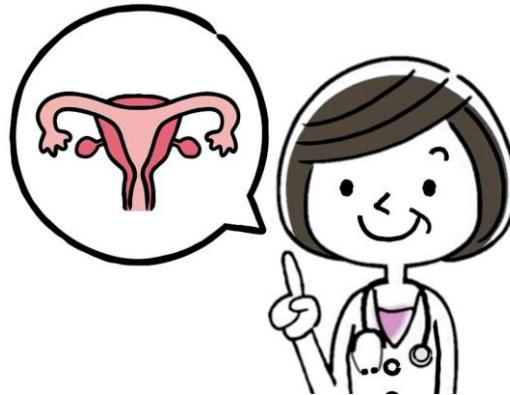
攝護腺肥大

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



03

健檢報告個別諮詢

下午15:10~16:00





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

