

健康檢查不保證健康？！

如何善用健康檢查預防疾病促進健康

桃園敏盛綜合醫院經國院區家庭醫學科 趙啟淵醫師

前言：

健康檢查不保證健康，聽起來很矛盾，但是大家或許都聽過一些例子，就是有些人每年都做健康檢查，檢查報告正常，但卻在一次有些咳嗽不舒服後被診斷為肺癌，不到半年就驟然去世，令人驚訝地是怎麼才半年不到，健康會有這麼大的變化？所以當你還對健康檢查懷有過高的期望，希望一次的健康檢查就可以找出我得什麼病或保證健康的民眾，或許更應了解健康檢查存在許多限制，學習用較正確的心看待健康檢查，才不會花錢又抵上自己的健康，賠了夫人又折兵。所以我們希望藉由本篇文章與大家說明如何善用健康檢查，做好個人的健康管理，以達到預防醫學的預防疾病與促進健康的目的。

健康檢查的定義與目的

長期以來醫療照護系統一直偏重臨床疾病的治療性服務，相對忽略健康促進與疾病早期篩檢的預防性健康照護，事實上健康檢查在整體醫療健康照護上有其獨特的意義。健康檢查，顧名思義就是一個人人在「健康」無不適的狀況下所做的檢查。事實上健康檢查在預防醫學上的正確名詞應為疾病篩檢(screening)，其目的在於利用特殊的篩檢檢查工具在一個人沒有疾病症狀之前早期發現疾病或找出疾病相關的危險因子，經由適當的生活習慣的改變及提供適當藥物治療，達到限制殘障或延長壽命的目的。所以在此必須提醒大家一個重要的概念—「病檢分離」，也就是說健康檢查是在身體無不適的狀況下所做的檢查，如果已有不舒服的症狀時，不應該去作健康檢查，而是應該就醫尋求專業醫師的診斷，針對不適的問題做檢查，才能快速找出疾病的原因及治療方法，而不是浪費時間在其他不相關的檢查上。

如何正確選擇健康檢查

健康檢查是一個高度量身訂作的服務，應該視每個人的狀況安排不同的檢查項目，不過民眾在選擇時，因為受限於專業知識，所以僅能由價格與檢查項目多寡做衡量，結果可能因為不了解檢查的內容與限制，加上健康檢查品質不佳而讓一些有病的人得不到警告(偽陰性)，沒病的人反受檢查結果折磨、擔心害怕(偽陽性)。以下提供民眾幾個選擇健康檢查的原則：

一、慎選健康檢查中心

健康檢查的整個過程，都有可能程序、儀器或人為上的誤差，所以民眾做健康檢查時，應先多方詢問健檢中心的品質，包括醫療人員專業背景與健檢設備的準確度與可信度。

二、根據個人所具有的危險因子選擇檢查項目

根據個人的家族史、疾病史、個人的身體狀況與生活習慣(如肥胖或有吸菸、喝酒、嚼檳榔或不運動等不良的生活習慣)等，選擇可以診斷相關疾病的檢查項目。

三、選擇可以早期發現早期治療的疾病作篩檢

健康檢查可以發現身體問題，但如果僅能發現問題但目前對於此一問題沒有好的治療方法或加以治療的死亡率與等到症狀出現後再治療的死亡率沒有差異，這樣的檢查做出來的結果只會讓民眾徒增困擾與擔心。所以挑選慢性疾病或病程較慢有明確早期治療效果的癌症做篩檢，對民眾做健康檢查的成本效益較高。例如高血壓初期常常沒有症狀，但不控制血壓未來可能會增加腦中風與心臟病的危險性，而目前對高血壓的治療有很好的治療方法。

四、挑選低侵入性檢查

一般性健康檢查，可以選擇較不侵入性檢查，如抽血、驗尿、糞便檢查、X光或超音波檢查。侵入性的檢查項目通常產生併發症的風險較大，所以若要選擇侵入性的檢查，必須詢問醫師相關檢查的過程、安全性與可能的併發症，以免只是做一個例行性體檢，卻因此造成重大的併發症，花錢又受罪。

五、專業醫師的報告解說及後續醫療轉介與健康照顧計畫

健康檢查只是一個發現問題的工具，後續醫師的解說建議與醫療轉介和健康照顧計畫才可以改變疾病的結果，可說是健檢中最重要的一環。受檢者在接到報告本後，如醫師建議須進一步追蹤，必須確實回診或複檢，千萬不要自行處理或患得患失不知所措。

結語

雖然目前有些健康檢查仍然有一些有效性的問題，但善用健康檢查還是可以篩檢出許多疾病與讓受檢者了解自己的身體狀況(危險因子)。因此要做個聰明消費者，必須考量自己的情況，量身訂做適合自己的健康檢查項目，檢查完後聽醫師給的建議，並配合後續的健康計畫或治療。我們必須了解定期的健康檢查只是輔助我們隨時可以掌握自己的身體狀況，若花了時間與金錢做完檢查，知道身體那裡有問題後，也必須改變不良的生活習慣，這樣才可以進一步達到預防疾病、促進健康的目的。



敏盛綜合醫院 新進醫師資歷專長介紹表



醫師姓名：**趙啟淵**

所屬科別：家庭醫學科

學 歷：

中國醫藥學院醫務管理研究所
高雄醫學大學學士後醫學系

經 歷：

成功大學附設醫院 家庭醫學科 住院醫師
成功大學附設醫院 家庭醫學科 總醫師
成功大學附設醫院 家庭醫學科 研究醫師
敏盛綜合醫院 家庭醫學科 主治醫師

專 長：

家庭醫學、老人醫學、預防醫學、肥胖醫學、
居家照護、社區醫學

家庭醫學科 • 趙啟淵醫師

桃園縣牙醫師公會

第廿屆第六次理事會會議記錄

時間：九十九年七月廿八日 / 星期三 PM 22:00

地點：本會會館會議室

出席人員：許世明、陳文和、張文炳、路永光、陳春明、唐明欽、陳奕舟、羅伯雄、莊鴻榮、簡志成、張浩彰、邱欣達、戴鴻鈞、黃國光、范宏偉、郭立豪、張定正、葉濟榮、曾順壽、李 昫。

列席人員：顧問—黃坤泰、黃亦昇、張國偉、李碩夫、王金順、黃立忠、謝欣育、張煊富、呂通吉、陳萬基、夏德仁、陳信忠、高陳叔生。

校友會會長—謝會安、陳昱宏、陳淑萍、周昭祺、葉忠武。

後補理事—林仕哲、莊凱仲、楊明哲、黃耀民。

主席：許世明 理事長。

記錄：劉淑媛

一、主席宣佈出席人數，應到21人，實到20人，超過半數，會議開始。

二、請通過本次會議議程：

三、請通過本會第廿屆第五次理事會會議記錄暨決議案執行情形請參閱附件：

變更本會第廿屆第五次理事會會議記錄—依本會第廿屆第六次財務委員會通過聘請記帳士游靜子小姐，其餘依決議辦理。 指導

四、報告事項：

(一)主席許世明理事長報告：(略)。

(二)顧問王金順醫師致詞：(略)。

謝欣育醫師致詞：(略)。

(三)各委員會工作報告：各委員會主委依各委員會議記錄詳實報告，並經理事會通過執行。

五、請備查：本會各委員會會議記錄(請參閱附件)。

1.99.04.29 本會第廿屆第四次醫事評鑑委員會會議記錄。

2.99.04.29 本會第廿屆第七次出版委員會會議記錄。

3.99.05.11 本會第廿屆召開本會第廿屆第三次財源開發委員會會議記錄。

4.99.05.18 本會第廿屆第四次法令制度委員會會議記錄。

5.99.05.19 本會第廿屆第五次醫事評鑑委員會會議記錄。

6.99.05.20 本會召開本會第廿屆第五次學術委員會會議記錄。

- 7.99.05.25 本會第廿屆第三次環保委員會會議記錄。
- 8.99.06.17 本會第廿屆第五次法令制度委員會會議記錄。
- 9.99.06.17 本會第廿屆第六次醫事評鑑委員會暨老人假牙會議記錄。
- 10.99.06.21 本會第廿屆第七次身心障礙者口腔照護委員會會議記錄。
- 11.99.06.24 本會第廿屆第八次出版委員會會議記錄。
- 12.99.06.24 本會第廿屆第六次法令制度委員會會議記錄。
- 13.99.07.01 本會第廿屆第二次臨時理事會會議記錄。
- 14.99.07.12 本會60週年慶典活動籌備會議記錄。
- 15.99.07.19 本會第廿屆第六次財務委員會會議記錄。
- 16.99.07.22 本會第廿屆第三次購置會館委員會會議記錄。

六、本會舉辦或參加會議一覽表，請參閱附件。

七、討論提案：

案題一、本會九十九年度四至六月份經費收支情形，請審議案。

提案單位：財務委員會

說明：【一】現場提供帳冊、收支憑證。

【二】九十九年四至六月份收支報表，請參閱附件。

【三】專戶明細表。

【四】資金明細一覽表。

辦法：通過後，送監事會審核。

決議：通過。

案題二、追認本會九十九年度四至六月份會員動態。

提案單位：財務委員會

說明：【一】新入會會員人數計8名，退會人數計9名，變更人數計22名，

會員總人數計826名。

【二】本會九十九年四至六月份會員變動表，請參閱附件。

辦法：通過後，送監事會審核。

決議：通過。

案題三、有關增購本會會館乙案，提請追認。

說明：1.依本會第廿屆第三次購置會館委員會會議決議：授權予財務主委陳春明醫師出面處理增購本棟大樓400號18樓之2館務相關事宜，本案總坪數65.35坪，降價後開價計新台幣伍佰貳拾陸萬元正。

2.99.07.23 PM 21:30財務主委陳春明醫師與屋主親自面議，協議後以新台幣伍佰萬元正成交，支付第一期款計新台幣壹拾萬元正。

3.雙方同意於民國99年07月29日PM 21:30，支付第二期款計新台幣壹佰肆拾萬元正。

決議：通過。

案題四、有關本會常年會費收費辦法，請討論。

提案單位：財務委員會

說明：反應一、會員醫師反應一本會鼓勵會員於大會繳交常年會費，為方便公會會務之運作，於大會當天即繳交整年度之會費，但因偶發必要之因素(ex:考上研究所、結婚、出國深造…)而需辦理退會，而已繳之會費卻不能按月比例退還，覺得不合理。反觀台北市/台北縣牙醫師公會收費辦法就較為人性、合理些，均按退會月份歸還已預收之會費。這筆錢對年輕需再進修又離鄉背井的醫師是辛苦且不少的費用。

反應二、常年會費應該是指一整年在桃園縣服務所繳交的費用，會員醫師按照收取費用的時間繳交，未有任何延誤，當年度未滿就收取一年費用，於離職又不按月退回部份，實在有欠妥當，在其他公會尚未見到有這種收費處理方式，實在有損於在此服務受雇醫師的權益，希望公會為會員醫師服務的同時亦能保障會員醫師的權益。

決議：通過，本會預收會員一整年之年會費，於當年度中退會按月比例退還預收之會費，通過後自99年8月1日起實施。

案題五、下次會議時間請決定。

說明：99年10月20日(星期三)PM 22：00。

決議：通過。

八、臨時動議：

案題：成立本會會館裝修委員會，請討論。

決議：黃坤泰、許世明、陳春明、羅伯雄、陳奕永、王金順、張煊富、張文炳、路永光、唐明欽、邱欣達、范宏偉、謝欣育、陳諷君、黃籌永。

九、散會。

