



健檢迷思： 全做了就不會有事嗎？

◆ 內科部暨健康管理中心主治醫師 曾屏輝

李先生今年 65 歲，剛從銀行的高階主管退休。李先生還沒退休前，工作忙碌，業務上及人員管理的壓力很大，飲食不正常，有時一忙就沒吃正餐，餓了再吃零食果腹，下班後還常須跟客戶應酬。平時上班自行開車，以車代步，活動量少，也沒有運動的習慣。假日也多只待在家中看電視，或全家出去吃大餐。因此，李先生雖然沒有菸酒的習慣，卻從 50 歲起就逐漸發福成中廣身材，高血壓、高血糖、高血脂等三高也是早早纏身，但也是因為工作太忙，常無法按時就醫回診、好好服藥控制這些慢性病。李先生自己也知道自己的身體狀況不佳，很早就計畫退休後用退休金送給自己的一個大禮，做個最完整的自費全身檢查，他心想，只要多花點錢把健檢所有項目都做了，就能找到身體所有的毛病，恢復身體往日的健康…。

近年來，隨著現代人生活壓力大、飲食不均、作息不正常等因素，目前威脅國人健康的重大疾病，如腦中風、心肌梗塞、癌症等，大多是從肥胖、高血

壓、糖尿病、高血脂症等慢性病或生活習慣併發而來的，若等到嚴重時才處理，即使運用目前最好的醫療科技，其效果仍然有限。因此，接受健康檢查已經成為全民運動，不只能了解自身的健康狀態，也能及早發現罹病的風險因子；對於新發現的疾病，也能儘快做正確治療，延緩疾病的發展。以癌症為例，若能在健檢時發現病灶，如原位癌或是第一期癌症，治療之五年存活率幾乎都在九成以上，甚至有根治的可能。但是，放眼各醫院診所推出琳瑯滿目的健保或自費健康檢查，從陽春到高階，往往令人無所適從。民眾在選擇適合自己的方案時，常會有許多迷思與困惑。

是不是檢查的項目越多、費用越貴，就等於是最好的健檢方案呢？

事實上，價格不等於價值、最貴的不等於是最好的！各項醫療檢查皆有其優缺點，也並非價格愈昂貴，檢查就愈精確，最好依照個人需求、預算，與醫師討論後，選擇最適合自己的檢查項目。「有的人吃陽春麵就飽，有的需要吃

大餐才能滿足」，沒有不良生活習慣及特殊家族或個人病史的人，以本院健康管理中心為例，可選擇基礎標準套裝，包括血液常規、血糖、肝功能、腎功能、血脂肪、尿酸、B 和 C 型肝炎、腫瘤標誌、尿液、糞便潛血檢查、心電圖、低劑量胸部電腦斷層及腹部超音波等，檢查如有問題，再針對異常情況來追蹤或進一步檢查。這樣大概已能篩檢出 90% 常見的疾病。如有肥胖或不良的生活習慣，例如抽菸、喝酒、常熬夜、常外食、少運動等，即是各種癌症及心血管疾病的高危險群，檢查除上述之基本項目之外，可以考慮加上含有心臟超音波、電腦斷層冠狀動脈攝影（圖 1）、全身磁振影像防癌篩檢（圖 2）、胃腸道內視鏡等的不同套裝檢查（圖 3）。

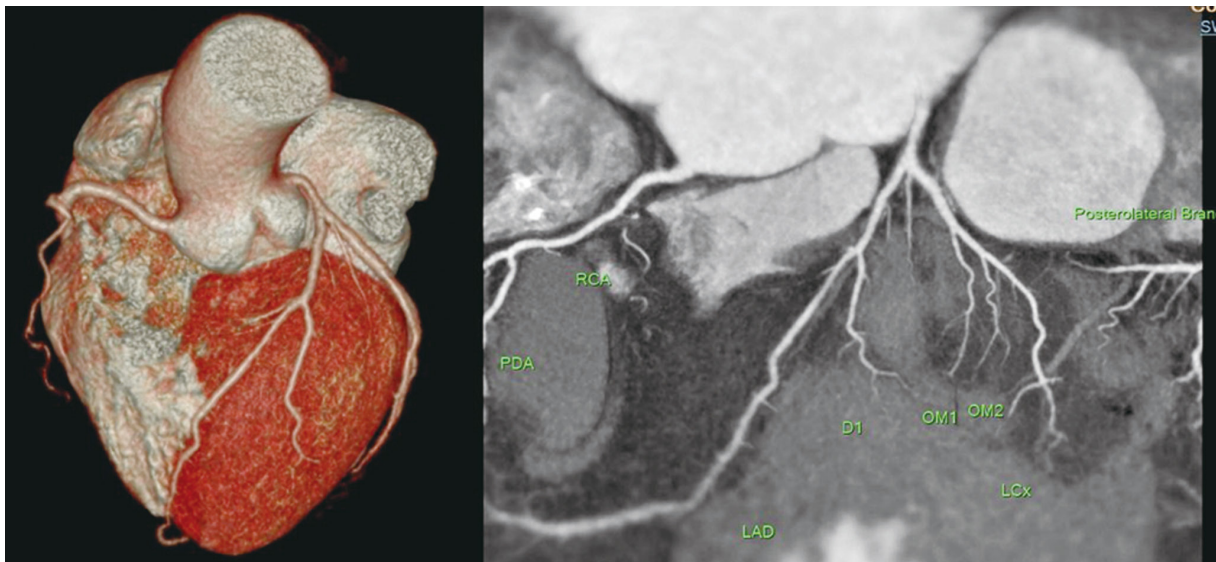


圖 1：640 切低輻射電腦斷層心臟冠狀動脈血管攝影

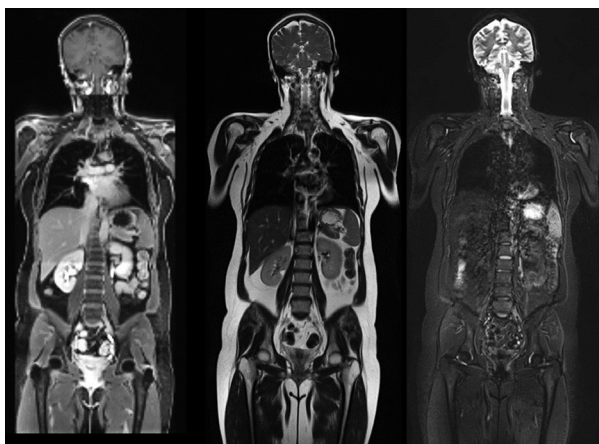


圖 2：全身磁振 MRI 篩檢國人常見癌症



圖 3：選擇健康檢查可以基礎標準套裝為主，根據個人需求選擇其他套裝配合

健康檢查報告一切 OK，就代表身體健康一切正常嗎？

健康檢查其實就是疾病篩檢，藉由很多不同的檢查項目組合，希望能早期發現身體各處潛藏的異常，早期治療。然而，健康檢查結果都正常，只能代表你做的這些項目正常，卻不代表身體各方面都沒問題。因為，任何檢查工具皆有其極限，不可能百分百正確，不要因為單項檢查的結果異常而過度擔心，也不要身體已經出現狀況但檢查報告沒紅字而掉以輕心。舉例來說，糞便潛血篩檢可以顯著降低大腸直腸癌死亡率，新一代的免疫化學法篩檢大腸直腸癌的敏感度約為 61-91%，已較過去傳統化學法的 30-50% 為高。然而，即使糞便潛血篩檢陰性，並不能保證消化道沒有任何病灶，如平坦型的大腸息肉（圖 4）或早期癌症，就可能糞便潛血篩檢結果正常。因此仍需注意個人的排便習慣及是否出現其他相關警訊，必要時仍需藉由大腸鏡檢查（圖 5）以確認病灶的存在。簡言之，即使健檢報告沒有紅字，仍要維持健康的生活型態，做好健康管理，持續注意身體的警訊。

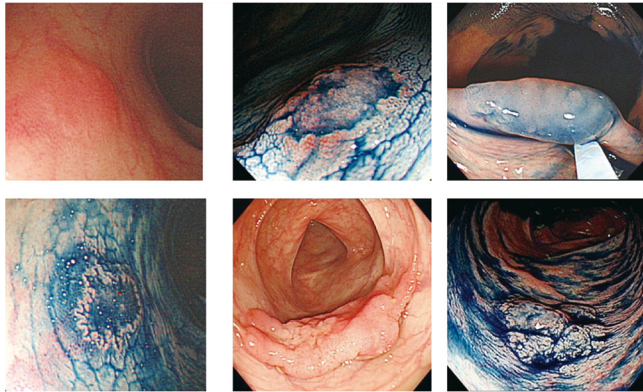


圖 4：平坦型的大腸息肉在糞便潛血篩檢時容易出現陰性，不易偵測出來

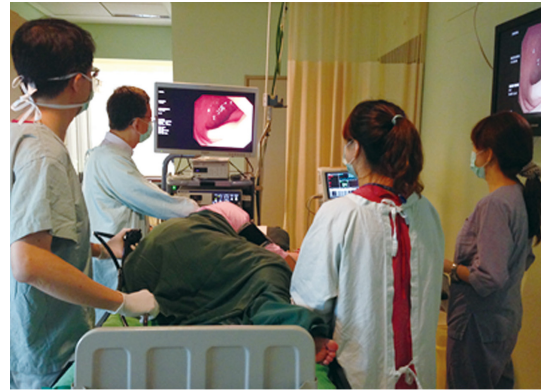


圖 5：大腸鏡檢查可配合由專業麻醉科醫師進行無痛麻醉，提高腸道病灶之偵測度

聽說腫瘤只需抽血就能檢查，是不是檢驗愈多項就愈能找到癌症？

腫瘤標記是與某特定惡性腫瘤細胞相關之特殊蛋白質，可以由癌症細胞本身製造並釋放到血液中，或是相關部位的體細胞在某種非惡性狀況下釋放出的特殊蛋白質。由於只需抽血就能檢查，目前腫瘤標記已被廣泛的用於健康檢查中的癌症篩檢項目之中，包括檢測肝癌的胎兒蛋白（AFP； α -fetoprotein），消化道癌症及肺癌的癌胚抗原（CEA），胰臟癌、膽管癌的癌抗原 19-9（CA 19-9），攝護腺癌的攝護腺特異性抗原（PSA）及卵巢癌的癌抗原 125（CA 125）等（表一）。然而，現有的大多數腫瘤標記的敏感度並不高，對大多數的癌症而言並無法在早期診斷出來。此外，這些所謂的腫瘤標誌在一些非腫瘤的身體狀況下也有可能升高或異常，引起民眾不必要的恐慌及進一步過多的檢查。如 CEA 並不是只有大腸癌的病人才會增加，在乳癌、肺癌、胃癌等很多癌症都會增高，而且在非惡性病灶如肝硬化、慢性肺病，甚至抽菸等情形也會增加。因此，當檢查報告中有腫瘤標記升高的情形時，先不用太過擔心，醫師會再安排其他影像學檢查來做綜合判斷。相反的，即使檢驗報告上數值正常，也不

表示人體一定健康，因為檢驗也可能會出現「偽陰性」，若因此而延誤就醫，就會錯失早期治療的黃金時期了。

表一、常見的癌症腫瘤標記

腫瘤標記項目	檢測癌症種類	非腫瘤引發因素
胎兒蛋白（AFP； α -fetoprotein）	肝癌、生殖細胞瘤	急性肝炎、肝硬化、肝臟再生、懷孕
癌胚抗原（CEA）	大腸癌、胰臟癌、胃癌、肺癌、乳癌、甲狀腺髓質癌	抽菸、消化性潰瘍、發炎性大腸疾病、肝硬化、慢性肺疾病、胰臟炎、甲狀腺功能低下
癌抗原 19-9（CA 19-9）	胰臟癌、膽管癌、消化道惡性腫瘤	阻塞性黃疸、急性肝衰竭、急性肝炎、慢性酒精性肝病、急性胰臟炎、慢性非酒精性肝病、慢性胰臟炎、糖尿病、間質性肺疾病、膠原血管疾病
攝護腺特异性抗原（PSA）	攝護腺癌	攝護腺炎、良性攝護腺增生、攝護腺創傷
癌抗原 125（CA 125）	卵巢癌、子宮內膜癌、胰臟癌、肺癌、乳癌、大腸癌	子宮內膜異位、懷孕、月經期、卵巢囊腫、骨盆腔發炎、腹膜炎、肝硬化併腹水
癌抗原 153（CA 153）	乳癌、大腸癌、胰臟癌、子宮頸癌、肝癌	肝炎、肝硬化、良性卵巢或乳房疾病、甲狀腺功能低下

臺大醫院健康管理中心

健康檢查的目的，在於「早期發現疾病、早期治療」，而且還有「預防勝於治療」的觀念，藉由定期的健康檢查及後續之健康管理才能隨時掌握身體狀況（圖 6）。然而，任何醫療檢查工具皆有其極限，尚須考量受檢者個人健康狀況及疾病本身的特性，不可能百分百正確診斷所有疾病。臺大醫院健康管理中心自成立以來，癌症、心血管疾病、糖尿病等令人聞之色變的重大慢性病即已列為重點項目，依照實證醫學，針對國人量身設計兼顧舒適度及正確度的基礎標準套裝及各種特色加選套裝，透過專業的醫療團隊與高科技的醫療檢測技術，早期診斷、早期治療，如此才能達到健康檢查的最大效益。最後，提醒您，健康掌握在自己，忙碌之餘，別忘了造訪臺大醫院健康管理中心，選擇適合您的健康管理計畫。

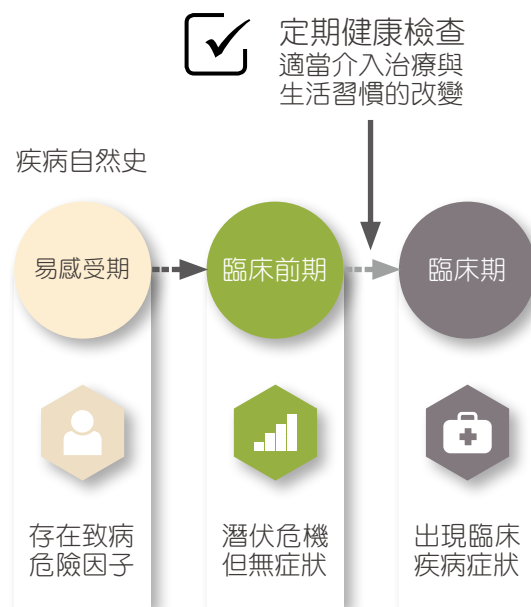


圖 6：健康檢查的目的