



健康教育中心

Q 我最近工作比較忙的時候，有時就會突然感覺頭好痛，為了不影響工作，我就會吃一顆普拿疼再繼續上班，請問這樣有關係嗎？吃太多普拿疼會不會傷身體？像頭痛這種問題，就醫時該掛哪一科呢？

A 工作忙碌、壓力大、睡眠不足或長時間用眼，都可能引起頭痛。偶爾在頭痛時吃一顆普拿疼（學名 Acetaminophen）止痛，一般來說是可以的，依照建議劑量短期使用並不會對身體造成明顯傷害。不過，如果需要長期經常吃普拿疼，或一天之內服用量較多（超過 8 顆），就要特別注意可能會對肝臟造成負擔。

適時的放鬆紓壓和充足的休息，也許能改善您的頭痛症狀，若頭痛仍反覆出現且越來越嚴重，或合併神經學症狀（如：噁心、嘔吐、視力異常、手腳麻等），則建議就醫檢查，可掛診神經部或家庭醫學部，由醫師評估診療。

Q 請問健康檢查都需要自費嗎？我今年 45 歲，到現在都沒做過任何身體健康檢查，請問有健保的健康檢查嗎？可以檢查哪些項目？

A 依您的年紀來看，已經符合國民健康署提供的成人健康檢查資格，檢查項目包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。詳情如下：

身體檢查	一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍。
實驗室檢查	(1) 尿液檢查：蛋白質 (2) 腎絲球過濾率（eGFR）計算 (3) 血液生化檢查：肝功能（GOT、GPT）、腎功能（肌酸酐）、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇）、尿酸。 (4) B 型肝炎表面抗原（HBsAg）及 C 型肝炎抗體（anti-HCV）：45 歲至 79 歲（原住民 40 歲至 79 歲），可搭配成人健康檢查服務終身接受 1 次檢查。
健康諮詢	戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、慢性疾病風險評估、腎病識能衛教指導。

除此之外，也建議您也可以至癌症篩檢中心做癌症篩檢，檢查項目包含口腔黏膜、子宮頸抹片、乳房攝影（採預約制）及糞便潛血檢查等。