



合適的

# 身體檢查

香港人大多都有定期身體檢查的習慣，確保身心健康，及早發現疾病。但並非單單接受身體檢查便可，重點是得知結果後所採取的行動，以改善健康問題。

今期醫生教導大家怎樣選擇適切的身體檢查，以及從常見的檢查事項中反映出健康警號。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院家庭醫學專科醫生  
張宇醫生

## 莫以問題小而不行動

很多人每年進行身體檢查，但檢查後卻沒有任何行動，其實部分疾病需要密切跟進趨勢發展，及早得知並着手處理，才可預防病情惡化。養和醫院家庭醫學專科醫生張宇醫生說：「以貧血為例，如體檢結果反映輕微貧血卻放任不管，有機會變成嚴重貧血問題。若驗出患有貧血，不等於就此完結，我們要找出背後的病因，例如是否由飲食習慣引起、營養吸收不足、也有人是因患有慢性胃炎、胃潰瘍、甚或胃癌、腸癌、女士子宮肌瘤而導致貧血。」

曾有一名病人因腸胃炎來求診，但發現面部青白，結果驗出血色素指數只有五點九，相比正常水平的十二，不足一半。一般來說如果是急性血色素指數下降，患者或會暈倒，但若情況是長時間緩慢地流失，身體逐漸適應血色素偏低的情況，最終跌至只有五點九亦不察覺。因此大家應該正視身體檢查找出的健康問題，否則小病變大病。」



◀貧血有機會由嚴重疾病引起，不應掉以輕心。

## 拖延問題 無助治病

檢查是否帶有甲、乙型肝炎病毒和抗體同樣是常見項目，但原來很多人只是對肝炎帶菌呈陰性，體內卻沒有相應的抗體。「得知檢查結果後若不行動，只會增加自己患上肝炎的風險，健康檢查也變得沒用處。而且第二年年來到同樣進行相同的檢查，正常身體不太可能自行產生抗體，不會事隔一年便有大轉變，所以知而不行只會浪費時間和金錢。」張宇說。

若得知體內沒有肝炎的抗體，張宇醫生建議大家可以注射免疫針來起保護作用，若不幸患上乙型肝炎，更有機會變成慢性肝炎、肝硬化、肝癌；甲型肝炎則經由食物傳染，同樣有機會演變為急性肝炎的風險。



▶若沒有肝炎抗體的人可注射免疫針，肝炎有機會惡化成肝硬化和肝癌。

## 小問題醞釀大危機

睡眠窒息症是都市人常見疾病之一，被誤以為不是嚴重病患，即使檢查結果屬嚴重，不少人亦不理會，認為最多只是影響睡眠質素，導致疲倦。但患有此病的人士有很大風險導致其他嚴重疾病，例如心律不正、心房顫動等等。張宇醫生指出：「患有睡眠窒息症的人士患上高血壓之風險達百分之三十五至八十，更有研究指出患有心臟病和中風機會高兩倍或以上。因此大眾應正視問題，若發現患有睡眠窒息症，患者可以在睡覺時配戴正壓呼吸器，亦有部分患者由於扁桃腺大、下顎變形或『倒及』而引導睡眠窒息症，可以考慮透過手術治療，從而減少呼吸道受阻塞。」



睡眠窒息症患者患上心臟病和中風的機率比常人高兩倍或以上。



◀糖化血紅素 (HbA1c) 可檢查出患者三個月的血糖變化。

▶大多血糖指數水平沒有反映出糖尿前期 (Prediabetes) 的參考指數。



## 目標數字 度身訂做

血糖檢查十分普遍，大多數人都會看着血糖標準以判斷自己是否患有糖尿病，即使血糖「砸界」亦認為沒有大礙，未必會聽從醫生的指示去改變生活及飲食習慣，結果導致糖尿病。其實大多檢查結果列出的血糖指數水平，沒有反映出糖尿前期 (Prediabetes) 的指數作參考，舉例空腹血糖指數在五點六至六點九之間就是糖尿前期。另外亦要視乎不同人士的病歷和身體情況作評估，例如女士曾患有妊娠糖尿病，需要定期檢查和密切監察血糖指數的變化。

大眾可以透過檢驗

糖化血紅素 (HbA1c) 來準確得知，HbA1c 能反映出患者三個月內的血糖變化。糖化血紅素度數若處於五點五至六之間，未來五年有百分之九至二十五變成真正的糖尿病；若指數高達六至六點五，機率則提升至百分之二十五至五十。一般供參考的數字是建基於健康人士的身體，若有患病的人指數理應不同，所以所謂血糖「砸界」只是數字上的客觀反映，背後問題可以很嚴重。因此檢查結果的理想目標指數，因人而異。

張宇醫生總結，驗身需要根據求診者的年齡、身體狀況、病歷、生活習慣等等，從而度身訂定適合的項目、內容和目標指數，並在得出結果後需要跟進、改善或開展相關的治療，以有效地管理健康。

◀驗身應根據求診者的年齡、身體狀況、病歷等因素，度身訂定適合的檢查內容。



▲接受身體檢查和得知結果後，患者需要進行跟進工作和相關的治療，才能有效地管理健康。

