
第七章

健康普查篇

引言

隨著年紀增加，患上疾病的機會也較高。當中有很多慢性疾病及其併發症，都對長者構成莫大的影響，例如糖尿病、高血壓、中風等均在長者中較為普遍。

一位突然中風的長者，可能已有多年的高血壓，自己卻不知道，到發現的時候，已因中風導致半身不遂，令身心受損。健康普查的一個主要目的就是及早發現疾病，使病情受到控制，以達到「病向淺中醫」的道理。

到底健康普查應包括些什麼？長者可否到一些化驗所做一套「基本化驗」而不用見醫生呢？普查的時候又需要注意些什麼？我們會在這篇裏為大家找出答案。

本篇的大綱如下：

- (一) 健康普查的好處
- (二) 普查的準則
- (三) 何時做健康普查
- (四) 一些有關健康普查的問題

健康普查的好處

健康普查(Health Screening)的好處，是在長者未有徵狀時能夠：

1. 及早發現疾病；
2. 及早治療以減少併發症的出現；
3. 控制導致發病的誘因。

常見可通過健康普查來發現的疾病包括糖尿病、高血壓、子宮頸癌等。通過子宮頸細胞抹片檢查可及早發現早期的子宮頸癌，並通過電療或手術把癌細胞清除。對於一些不能根治的病，如能及早發現，並給予適當的治療，可以把病情控制得較好，並減少併發症的出現。例如為患有高血壓的病人控制血壓，以減低患中風的機會；為糖尿病病人把血糖維持在理想的水平，以減低患冠心病及其他併發症的機會等。

健康普查的另一目的是及早發現導致長者功能障礙或患病的危險因素，如肥胖、視力模糊、肌肉無力等。同樣地，健康普查亦會找出長者的不良生活習慣，如吸煙、缺乏運動、高脂飲食等，以幫助他們能適當地改變生活習慣。

另一方面，因為有些疾病的病情可以惡化得很快，並不能通過普查來及早及有效地發現。因此，就算做了身體健康普查，平時身體如有任何不適，仍須及早就醫。

普查的準則

有些人有不設實際的期望，以為一次正常的檢查結果便等於完全健康。另一方面，又有人以為在健康普查時要做越多的測試越好。其實每個人所需要做的身體檢查(Physical examination)及測試(Radiological / Laboratory test)因人而異。有些測試是「基本」的，因為所測試的疾病比較常見而測試本身亦比較安全。另一些測試會較昂貴及有潛在危險性，通常只適用於高危人士，例如有鼻咽癌或結腸癌家族病歷的人士。

近年來，醫學界已訂立一些健康普查的原則，例如：

1. 這病有多普遍？

越常見的疾病，越值得去普查，例如糖尿病、高血壓等

2. 有否有效的治療方法？

倘若無法治療，及早知悉也無用

3. 每個人本身的高危因素？

例如肥胖及有冠心病的家族史

4. 普查方法是否複雜？有否內在危險？有多昂貴？

現時不少疾病的普查方法仍有待改善才能大眾化

5. 普查方法有多敏感(sensitive)？

會不會有假陰性(false negative)，即「走漏眼」

6. 普查方法有多特異(specific)？

會不會有假陽性(false positive)，即「錯怪好人」

從另外一個角度來看，所有普查方法都沒可能百分之一百準確，他們都可能會出現「假陰性」及「假陽性」這兩種誤診。「假陰性」指普查方法未能正確檢查出現有疾病；相反，「假陽性」指在健康人士中顯示出不正常的檢驗結果。前者會導致病情延誤；後者則會導致不必要的憂累。例如在香港，不少曾接受乳房X線照相術而被診斷為有可能患上乳癌的女士，其實都只是「假陽性」的個案。雖然最後都知道只是虛驚一場，但其間她們所要承受的心理壓力、焦慮以及有潛在危險性的檢查，都有可能令她們身心受損。

由此可見，應否進行某些普查的決定並不簡單，長者應依從醫護人員的專業意見接受綜合檢查，不應胡亂及片面地進行。因為每項檢查及化驗是否適合，其結果的分析工作，以及日後的跟進及輔導均十分重要，否則只會弄巧反拙。

有些長者以為到化驗所做化驗或由一些非專業人士替他們進行簡單檢查便能代替見醫生。其實單靠一個檢查結果或化驗報告並不全面亦未必準確反映長者的健康狀況；以往的病歷、徵狀、一些問卷調查(如簡短智能測驗、老年人精神抑鬱量表、日常活動指數等)，和身體檢查，都有助醫護人員了解長者的真實狀況，從而作出正確的診斷和治療。我們並不贊同只做化驗而不看醫生。所有的檢查報告都應由醫護人員解釋並且作跟進。舉例來說，近年常常有團體會趁假日在商場替長者量度血壓，但這些普查的成效往往令人質疑。因為量度血壓的準確度受很多因素影響，例如血壓計的種類、長者當時的心情及量度血壓前是否有足夠時間休息等等；況且，一次稍高的量度讀數並不代表一定已患上高血壓(高血壓指血壓有三次或以上高於同齡標準，而每次量度須最少相隔兩星期)；醫護人員還應向長者正確地解釋量度結果、跟進或作適當轉介。否則，沒有計劃的普查血壓只會增加長者的憂慮而未能真正幫助他們。

又例如用血糖機滴血測試來普查糖尿病，其準確度亦會因血糖機的種類、上一次用膳時間而有分別。普查糖尿病的正確的方法應該是抽血檢驗空腹時的血糖值。如果普查不得其法，不但要受皮肉之苦，更可能令自己虛驚一場。

何時做健康普查？

中年以後，就應定時做健康普查。通常為了方便長者記憶，大都建議他們每年驗身一次，但其實相隔多久才作一次全身的健康檢查並沒有規定。如第一次的檢查結果正常，大部份的檢查如血糖、血壓和子宮頸細胞抹片檢查，只需一年或兩年後重複再做。

另一方面，健康檢查結果正常並不代表長者就「百病不侵」，一些疾病可能發病較急，又或者尚未有及早檢查出來的方法。因此，如果長者感到身體不適，或身體有不可解釋的變化，如胃口轉差、體重減輕、大便習慣無故改變等，切勿因最近身體檢查正常而不加理會，因為這些都可能是一些嚴重疾病的先兆，應盡早求診。

一些有關健康普查的問題

1. 我父親患有高血壓。我應否買一個血壓計替他及我自己定時量度血壓呢？

患有高血壓人士需定時檢查血壓以評估其控制。通常每次覆診時量度血壓便已足夠。但假若你父親患有其他病症，如中風、糖尿病，而你又擔心他的病情，你亦可考慮定時在家中替他量度血壓，但次數並不需要太頻密。你要明白血壓會隨身體狀況而改變，如身體位置、情緒或運動等。

如果你沒有高血壓，你只需每年檢查一次血壓便已足夠。重要的是，你需要採用健康生活模式及低鹽飲食來減低患上高血壓的機會。

2. 我曾患肺癆，現已痊癒。我每年都會到胸肺科覆診，還需不需要定時做身體檢查？

專科醫生通常只會負責替你檢查某一系統的疾病，所以你仍需定時到家庭醫生處做身體檢查。

3. 我常聽說婦女要每年驗身，為什麼沒有專為男士的身體檢查來幫助他們預防疾病？

一些婦女常見的嚴重疾病，如子宮頸癌和乳癌，均通過身體檢查來及早發現並治療。至於男性獨有的疾病，如前列腺癌，近年亦正在研究及早發現的普查方法，但效能尚未有一致的看法。一般而言，中年以後，不分性別，均應定期請家庭醫生安排健康檢查，但並非為預防疾病，而是及早發現疾病以便治療。最重要預防疾病的方法，仍是採取健康的生活模式，如不吸煙、作息定時、多運動等。此外，應按每個人的情況來決定是否有高危因素，以便加以注意，例如家人患有糖尿病，或較肥胖，就更不可忽略飲食的節制。