

健康檢查的疑惑



衛生署



長者健康服務

年紀大了，身邊的朋友亦多了病痛，我都想知自己有沒有潛伏的疾病，正所謂「病向淺中醫」。坊間這麼多驗身廣告，不知道要如何選擇，是否越貴越好呢？



陳伯很聰明，
懂得注意健康。
但怎樣驗身才有效呢？
今日，陳伯就請教了
他的家庭醫生。



醫生，我們為何要做健康檢查呢？

健康檢查的主要目的是及早發現疾病，令病情盡早受到控制，減少併發症的機會。

有些慢性疾病（例如：糖尿病和高血壓），在早期不一定有明顯的病徵，但其併發症會對長者構成莫大的影響。如果可以及早發現及治療，的確可以有助控制病情。故此，長者應定期檢查自己有否患上此類常見疾病。

此外，「驗身」亦應包括醫護人員為長者作出的健康風險評估，以瞭解長者是否有健康高危因素（例如：飲食不當、缺乏體能活動、有吸煙習慣等），或功能障礙（例如：弱聽、視力問題、平衡力欠佳等），以便提供適當的輔導、轉介及健康忠告以減低患病或意外之風險。

是否所有疾病 都可以通過檢查來預防？

並非所有疾病都可以透過一般的檢查來及早發現並及時提供有效治療，只有一些慢性疾病和三數種惡化較慢的癌症可以透過一般的檢查有效地檢驗出來。

事實上任何檢查都沒可能全面，因此，長者應經常留意身體的變化，有疑問便應及早求診，由醫生指示針對性的檢驗。



健康檢查應包括什麼？

一個全面的健康檢查應包括：病歷查詢、健康風險評估、身體檢查和針對性的化驗。各項資料並應由醫生全面評估以便作出準確的判斷。



坊間的身體檢查和化驗項目 林林總總，應該選擇哪些項目呢？

- 👉 所需要做的檢驗其實是因人而異，最適當是由家庭醫生因應個別獨特的情況而作出度身訂造的建議。
- 👉 有些化驗一般視為「基本」，因為所測試的疾病比較常見，而化驗本身亦比較安全；但並沒有每人都適合的所謂「套餐」。因為不必要的檢驗只會浪費金錢和時間，所以最好由醫生判斷個別人士所需要的檢查和頻密次數。
- 👉 由於一些化驗較昂貴及有潛在危險性，通常只適用於有較大機會患有該疾病之高危人士。
- 👉 醫生會因應每人不同的情形，例如家族史、病歷、危險因素和身體檢查的結果來決定個別檢查計劃。

化驗結果正常 是否代表身體健康沒有問題？

所有檢查方法都沒可能百分之百準確，他們都可能會出現「假陰性」及「假陽性」這兩種誤診。而一些隱性疾病也不容易檢測出來。






什麼是「假陰性」同「假陽性」？

「假陰性」指普查方法未能正確檢查出現有疾病，即「走漏眼」；因此「假陰性」會導致病情延誤。

「假陽性」指在健康人士中顯示出不正常的檢驗結果，即「錯怪好人」；「假陽性」會導致不必要的憂慮，並由於往往須覆檢，或作進一步較複雜的檢驗，亦導致不必要的金錢損失。



檢查結果正常， 是否以後就可以安枕無憂？

-  一些疾病發病較急，又或尚未有及早檢查出來的方法。因此，**檢查結果正常不能代表完全健康。**
-  由於長者患上各類疾病的機會較其他年齡組別為高，故此，**經常自我留意身體狀況十分重要。**如有不適，應盡早求診。
-  如感到身體不適、對健康感到疑慮或身體出現未能解釋的變化：如胃口轉差、體重無故減輕、大便習慣無故改變等，**切勿因最近身體檢查結果正常而不加理會，因為這些都可能是一些嚴重疾病的先兆，應盡早求診。**

今次檢查結果平安無事， 下次應何時再檢查？

- 通常為了方便記憶，大都建議每年驗身一次，但其實並沒有相隔多久才最有效的一致意見；要視乎健康紀錄、家族病歷及首次的檢驗結果而定。
- 現時，醫學界有對某些特定的檢查頻密次數作出一些參考建議；但對個別人士而言，最適合是由他們的**家庭醫生因應他們獨特的情況作出度身訂造的建議。**

什麼是保持健康最有效的方法？

- 保持健康最有效的方法是由健康生活模式做起，包括：**不吸煙、避免吸入二手煙、培養體能活動的習慣、均衡飲食及維持適中體重。**
- 健康生活模式不但可以減低患病的風險，更有助控制一些慢性疾病。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

