

健康檢查的重要性

高雄長庚健檢中心健康管理師 黃莉雅

隨著生活型態改變，現代人生活壓力日漸增加，因而常疏於健康管理，導致癌症及心血管等各種文明病的發生比例居高不下。其實健康檢查就好比車子定期進廠保養一樣，其目的是為了預防車子上路出現故障而做好事先的預防措施，因此優良的檢查設備和專業醫療人員是重要的。健康檢查是健康促進的開始，一個完整的健檢服務，應提供後續追蹤服務，如護理諮詢、營養諮詢、醫療轉介等，提供完善的健康諮詢，使受檢者在健檢後能採取適當的健康對策，才不會讓健檢流於形式。

以往我在心臟加護病房工作時，常會遇到突發性中風或是心肌梗塞猝死案例，病人都是嚴重心臟疾病，需要立即維持生命徵象，甚至緊急進行心導管治療，也因此病人和家屬常感嘆著如果能早點發現就好。爾後我轉至健康檢查中心擔任健康管理師，看到的視野更不一樣了，遇到許多人積極的注重疾病預防和學習健康管理，並且養成定期做健康檢查的好習慣。而健康管理師的角色即為受檢者及家屬的專業諮詢顧問及健康檢查的協調師，健康管理師提供專線電

話，成為連結受檢者及醫院的橋樑，讓受檢者感覺到醫療團隊的陪伴，使受檢者在健康檢查過程中減少擔憂。健康管理師適時的介入，不僅可提供相關疾病資訊，更可增加病人對疾病的認知，並同時減少面對疾病的無助。對於重大異常而未依計畫回診追蹤者，主動與受檢者聯繫，了解未持續治療的原因，提供必要之協助，幫助受檢者能繼續接受治療。因此健康管理師是一種連續性的管理服務工作，從受檢者事前健康史的評估、健康檢查的執行、重大異常的確診、事後的追蹤與提醒，提供全面性的健康管理協助。



▲健康管理師透過專線電話，扮演受檢者與醫院溝通橋樑的角色

在健診中心服務，有位案例讓我印象最深刻，29歲的許小姐自認身體狀況良好，平常不注重飲食，偏愛吃肉，不愛喝水皆飲用可樂取代水分，因受長期便秘困擾，故自行安排無痛胃腸鏡檢查。檢查當天，醫師緊急打電話告知：「快幫這位小姐掛直肛科，診斷為大腸癌，需要後續治療」，當時運用護理專業，即時的在受檢者旁傾聽以及給予心理上的支持與輔導，同時提供衛教如：養成定時排便習慣、攝取充足水分及膳食纖維等，並且養成每天運動習慣。後續電話持續地關懷此受檢者的健康狀況，許小姐訴說著：「我已經做了四次化療，且兩顆危險瘻肉已切除，每個人都無法接受癌症這件事發生在自己身上，雖然無法接受這麼年輕得大腸癌，但至少我很幸運比別人早期發現，早期治療」。根據102年衛生福利部國民健康署統計，大腸癌佔十大癌症的第一名，發現國人腸道健康亮紅燈，且有年輕化的趨勢，故我們應該有保衛腸道健康之觀念，從完整檢查、飲食以及運動做起。

另一位受檢案例也是因做健康檢查而成功讓疾病止步，50歲的陳先生自訴最近體重下降10公斤，不明原因食慾不振，無其他不舒服症狀，擔心自己腸胃有問題，故安排健康檢查，X光檢查發現雙肺皆有鈣化病變和纖維化病灶，由醫師診斷肺結核，當下立即安排胸腔科門診，後續治療以及追蹤，給予痰液耐酸性抹片檢查以及藥物治療，並且教導

受檢者注重營養和休息，勿亂服成藥或不明成分的中藥，注意個人衛生，勿隨意吐痰，保持室內空氣流通、乾燥、陽光充足，避免抽菸，受檢者事後表示好險有做健康檢查，讓他找到問題與治療方向。

雖然「預防重於治療」的觀念逐漸落實到我們的生活中，但民眾對健康檢查仍有許多迷思，例如：「我是不是做癌症篩檢套組，我就知道自己是不是得了癌症？」、「我是不是做正子檢查，就可以知道自己哪個地方得了癌症？」、「您就幫我安排最貴的檢查，越貴越好，是不是花越多錢我就能檢查越徹底？」、「有那些的健康檢查是針對女性？」。這些疑問需要健管師協助解答並提供更多、更正確的健康檢查知識與方法。

健康檢查係屬於預防醫學的一部分，其目的就是要防患於未然，有效的降低死亡率，提高癌症治癒的機會，才能更積極有效的避免太晚診斷所造成的遺憾。☺



▲ 健康管理師協助受檢者挑選適合自己的健檢內容