

健康檢查與健康維護的探戈 ～健康管理

長庚診所健康管理中心主任 陳建光

健康檢查是預防醫學的一部分，其目的在於檢查身體隱含的問題，透過不同的檢驗及檢查工具，篩檢出危害健康或常見疾病的危險因子，並進一步落實公共衛生中的「早期診斷，早期治療」之預防工作，希望能早一步在疾病出現徵兆前就發現問題，以預防疾病發生。

目前全台有上百家健康檢查中心，依據遠見雜誌 2015 年針對國內健診中心調查，其中以服務態度良好、環境與空間舒適、提供後續追蹤與治療服務，以及檢驗結果可信度高等四項，是所有健檢中心自評的最大優點。但醫師解說更詳細（41.5%）、病檢需分離（33.8%）、提供後續追蹤、治療服務（33.8%），以及提供淺顯易懂的健檢項目供民眾選擇（32.4%）、有自己的專任醫師（30.3%）等項目，則是所有健檢中心咸認最需改善的前五項服務。有鑑於此，長庚診所健康管理中心之規劃理念，即以落實病檢分離、提供高品質的服務、加強醫師解說及提供後續追蹤、治療服務，並設計

出淺顯易懂的健康檢查套組，以滿足國人對健康檢查的五大需求。

長庚診所健康檢查套組設計理念，是以國人最重要的健康議題出發，主要以代謝症候群、心血管、腦血管、常見癌症的篩檢及全套婦女檢查為重點，盡量減少輻射線的暴露（只有一張胸部 X 光照射，乳房檢查採 3D 超音波斷層掃描），並以安全、先進的設備，優質的環境提供服務。

但預防醫學範疇並非只有健康檢查，我們應當如同對待愛車的保養一樣，從平時每天的細心使用及維護，每



年的年度「小保養」，到每3年一次的「大保養」，充分掌握自己的健康。所以如何在健康檢查執行的前後，能了解公共衛生初段預防的內容並身體力行，更是重要。也就是要在疾病的易感受期，利用良好的生活習慣來降低或去除危險因子，將疾病的發生消滅於無形。而所謂良好的生活習慣，簡單的說，就是「三合一」的平衡，即正確的飲食、適當的運動及精神壓力的調適。道理看似容易但卻不易實踐，因為這是隨時且一輩子都要奉行的，所以還必須借用「外力」—即健康管理的手段協助，才能畢竟其功。

因此，長庚診所更以全人醫學觀點整合全人健康的七個範疇：身體、情緒、心理、社會、環境、職業、精神，率先推出的「全人健康維護」計畫。由專責醫師針對個人健康狀況，採行一對一個人化安排，搭配健康檢查套組，建置一套完整的「全人健康管理」。方案內容略述如下：

1. 指定專屬健康管理師一名，定期追蹤。
2. 長庚診所健康檢查尊榮級服務。
3. 專屬衛教資料、健康檢查資料及個人健康檔案雲端查詢。
4. 由醫師規劃個人化健康檢查，製作個人健康檔案及更新。
5. 完整健康檢查包括：
 - 一般身體評估、代謝症候群、癌症風險評估及早期篩檢、心臟、腦、周邊血管、自律神經、睡眠測試、皮膚檢測等。

6. 紅外線體感體適能分析心肺耐力、肌力與柔軟度、高齡跌倒評估等。
7. 美國心臟學會認證 BLS+AED 急救訓練。
8. 健康促進講座，豐富課程包括：飲食、體重、運動、皮膚、睡眠等。
9. 可選擇的額外服務項目有：

健康諮詢門診、緊急諮詢門診、職業醫學諮詢門診、長庚紀念醫院門診（台北院區）追蹤全程服務、24小時全國急診就醫後電話諮詢、第二專業醫療意見諮詢（視訊或書面）、皮膚保養套組等。

簡單的說，長庚診所的「健康管理」就是「健康維護計畫」和完整「健康檢查」組成的優雅探戈，期望經由專業的評估、認知課程的了解及實踐，讓會員充分了解自己的身心狀況，有需求時，也能接受長庚團隊的貼心照顧，舞出更健康、更美麗的人生。☺

