

家庭醫師的全方位預防醫學

◎林口長庚家庭醫學部主治醫師 林彥安



現職

林口長庚病安品質委員會與出院
準備委員會委員
台灣家庭醫學醫學會
青年醫師委員會委員

專長

家庭醫學周全性照護、
老年醫學、

60 歲的張太太拿著一張成人健康檢查的回診單到家醫科門診看報告，醫師解釋其血壓和肝、腎功能都正常，但體重過重，膽固醇和空腹血糖也稍高，建議開始減重並改善生活型態，避免變成糖尿病。張太太擔心地表示，她的父母以前心臟好像有毛病，那她需要開始吃降膽固醇藥預防疾病嗎？經過醫師的計算，雖然膽固醇稍微超標，但是整體的心血管疾病風險分數並沒有過高，只要積極做飲食和運動控制，達到適度減重，並3個月定期追蹤一次即可。

張太太放下一顆心中的大石，又想到其他事情想跟醫師說：「我的胃似乎不太好，背部痛了好幾年，晚上常常睡不好，這些也可以幫我看嗎？」醫師笑著回答：「當然！我們科就是要照顧一個人全身的問題。對了，年紀大了容易骨質流失，為了避免骨折，要不要幫您安排骨質密度檢查呢？」

這就是擁有一位家庭醫師的好處，一位全人照護的醫師能幫您處理大多數的問題，省去輪流在各科候診的麻煩，能化繁為簡，服務多重症狀、多重疾病、多重用藥和多重就醫的患者，當然，醫師也會適時提供轉介，讓患者得到最佳的照顧品質。

而家庭醫學科的另一大特色，就是將「預防勝於治療」的預防醫學融入在門診之中，舉例如下。

● 預防糖尿病

對於空腹血糖與糖化血色素已經升高，但未達糖尿病的民眾，我們將藉由各種非藥物的治療方式，搭配選擇性的藥物治療，規律追蹤，來避免病發為糖尿病。

● 預防心腦血管疾病與失智

要預防心肌梗塞或中風等疾病，整體的預防方式包含：戒菸、健康飲食、規律運動等生活習慣，以及控制肥胖、高血壓、高血糖、高血脂等慢性病。以上方法同時也能減少阿茲海默症與血管性失智症（兩種最常見的失智症）的患病率。

● 預防感染與疫苗注射

不同族群的民眾，適合不同的疫苗。流感疫苗和肺炎鏈球菌疫苗，能夠預防呼吸道重症；50 歲以上可以接種帶狀皰疹疫苗；其他尚有人類乳突病毒疫苗，兩種三合一疫苗，A 型、B 型肝炎、與日本腦炎疫苗可以選擇。

● 預防身體失能：骨質疏鬆症、肌少症

要預防老年失能，就須重視骨質疏鬆症與肌少症的防治。本科醫師透過理學檢查，搭配雙能 X 光吸光測定法，測量骨質密度和全身肌肉量，來診斷骨質疏鬆症與肌少症，並給予後續治療或衛教。診斷後也建議自費檢測血清中 25-羥基維生素 D，供民眾與醫師討論是否需要補充以促進骨骼肌肉健康。👁

