



# 健康檢查報告分析及臨床意義

## 高血壓的定義

分類	收縮壓	舒張壓	注意事項
正常血壓	<120	<80	1.戒菸。 2.不喝酒, 或適量飲酒。 3.控制體重。 4.持續性運動。 5.良好的飲食習慣:均衡、多樣化, 應避免太鹹、油膩與高熱量飲食。宜多吃蔬菜、水果、全穀類等高纖維低熱量食物。注意健康的烹調方式。 6.規律作息、充足睡眠。 7.調適壓力。 8.經常量血壓並做成紀錄。 9.按時服藥, 定期複診。
高血壓前期	120-139	80-89	
第一期高血壓	140-159	90-99	
第二期高血壓	160 以上	100 以上	
<b>什麼時候需要找醫生?</b> 1. 如果再家量血壓經常超過 130/85 毫米汞柱, 應該儘早帶著血壓紀錄找家庭醫師處理。 2. 如果血壓經常超過 140/90 毫米汞柱, 很可能就需要接受藥物治療。			

## 身體質量指數(BMI)為 體重(kg)/身高 2( m2) 衛生署公布之標準如下

	體重過輕	正常範圍	體重過重	輕度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
身體質量指數(BMI)	BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	27 ≤ BMI < 30	30 ≤ BMI < 35	BMI ≥ 35
腰圍(cm)				中央型肥胖: 男性腰圍 ≥ 90 公分 女性腰圍 ≥ 80 公分		

1. 體重過輕, 請注意均衡營養與適度運動。若是體重持續下降, 或是有食慾不振、疲倦、心悸等身體不適症狀請就醫。
2. 控制體重過重的方法: 均衡飲食、限制熱量及規律的運動
  1. 少吃零食與含糖飲料, 臨睡前不吃宵夜。
  2. 吃飲時先喝湯、再吃青菜及肉類, 最後才吃飯, 可減少飯量。
  3. 吃飯要細嚼慢嚥, 可增加飽食感。
  4. 減少烹飪時用油量, 盡量以蒸、煮、烤等不用油烹調食物, 減少攝取油炸類食物。
  5. 規律的運動以有氧運動為宜, 包括步行、游泳、騎腳踏車、慢跑、跳繩、划船、有氧舞蹈、打網球或籃球等。

## 尿液常規檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
Protein 蛋白尿	陰性(-)	1.非生理性因素:輕度蛋白尿如激烈運動、發燒、飲食所造成尿蛋白增加(食用過多的肉類)、長期站立等。上述誘因消失後尿蛋白即消失,不能以一次的檢查就判定異常,必須再檢查。 2.病理性蛋白尿:可能為高血壓、糖尿病、腎臟疾病、痛風等引起。須長期追蹤及治療腎臟疾病。
GLUcose 尿糖	陰性(-)	陽性:1.腎絲球過濾葡萄糖增加,而腎小管吸收不良。 2.疑糖尿病,宜再進行血糖檢查。 3.飲食性糖尿。
Occult Blood 尿潛血	陰性(-)	陽性:1.疑尿路結石或感染。 2.女子生理期。若非生理期請至醫院作泌尿系統方面檢查。鼓勵多喝開水。
尿酸鹼值	PH 5-9	1.尿酸鹼值過低:可能原因為糖尿病控制不好、酸中毒、腹瀉、飢餓造成脫水、肺氣腫等肺病,請至腎臟科或家醫科診治。 2.尿酸鹼值過高:可能原因為泌尿道感染、腎小管酸中毒、aspirin 中毒、慢性腎衰竭腎病、過度換氣等呼吸系統疾病,請至腎臟科或家醫科診治。
建議事項	<b>*建議:請至腎臟科或家醫科診治</b>	

## 血液常規檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
WBC 白血球	4500~10000/ul	1.值↑過高:細菌感染的發炎、白血病等病症、出血、劇烈運動。 2.值↓過低:濾過性病毒感染、肝硬化、血液疾病造血功能障礙等病症。 *可至血液科門診複診確認原因
RBC 紅血球	男:470 萬~610 萬/ul 女:420 萬~540 萬/ul	1.值↑過高:燒傷、脫水、多血症,由於血液黏稠度增加於是不易流通,是引起血栓症的誘因。 2.值↓過低:懷孕、偏食、貧血、出血等、白血病、造血機能不良。
Hb 血紅素	男:14-18 g/dl 女:12.0-16.0 g/dl	1.值↑過高:燒傷、脫水、多血症。 2.值↓過低:胃疾病、懷孕、貧血、出血、白血病、營養不良等。
HCT 血球容積	男:42-52% 女:37~47%	同血紅素

MCV 平均紅血球容積	男:80~94/fl 女:91~99/fl	1.值↑過高:胃腸吸收差, 疑似大紅血球貧血症、維生素 B6、B12 及葉酸缺乏引起的貧血。 2.值↓過低:疑似地中海型貧血、缺鐵性貧血、鉛中毒、慢性疾病等。
PLT 血小板	130-400 10 <sup>3</sup> /UL	1.值↑過高:創傷、骨折、感染、缺氧。 2.值↓過低:紫斑病、白血病、再生不良性貧血、感染、藥物作用等。
建議事項	請至血液科或家醫科診治	

## 肝炎檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
HbsAg B 型肝炎表面抗原	陰性	陽性:表示感染濾過性 B 型肝炎病毒, 可能是 B 型肝炎帶原者。
Anti-HAsAg B 型肝炎表面抗體	陽性	陽性:表示曾感染 B 型肝炎病毒, 現已復原並具其免疫性。
B 型肝炎表面抗原 B 型肝炎表面抗體	陰性 陰性	兩者均為陰性, 表示未曾受 B 型肝炎病毒感染。 建議事項:施打 B 型肝炎疫苗。
B 型肝炎健康帶原者 *建議事項:	定義:B 型肝炎帶原者, 肝功能持續正常, 且超音波檢查正常。 *每半年追蹤肝功能指數、胎兒蛋白,至少每年一次肝臟超音波檢查。	
慢性 B 型肝炎 *建議事項:	定義:B 型肝炎帶原者,肝功能持續 6 個月不正常。 *每 3 個月追蹤肝功能指數、胎兒蛋白,每半年到一年做一次肝臟超音波檢查。	

## 肝、膽功能檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
SGOT 天門冬胺酸轉胺酵素	>40U/L	1.值↑過高:肝病變、心肌梗塞、若器官或組織或肌肉損傷。
SGPT 麩丙胺酸轉胺酵素	>40U/L	1.值↑過高:生活作息不正常、應酬過多、急慢性肝炎、酒精性肝障礙、肝硬化、肝癌等。
建議事項:	肝功能異常, 要注意作息正常, 不要熬夜·避免酗酒·營養均衡, 注意食物新鮮度·避免過量的油炸食物及咖啡因的攝取·適量的運動 建議至胃腸肝膽科或家醫科進一步診治	

## 血脂肪檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
CHOL 總膽固醇	122-200mg/dl	<p>1.值↑過高:阻塞性黃疸、腎病、糖尿病、高血脂症、甲狀腺機能減退等病症,應減少內臟及海鮮類的食物攝取。</p> <p>2.值↓過低:甲狀腺機能亢進、貧血、肝硬化、營養不良等病症。</p> <p>3.治療高膽固醇血症應先經過 3-6 個月的飲食治療及非藥物治療,若仍然無效,才考慮藥物治療。非藥物治療包含適量飲酒、減輕過重的體重、規律性運動及飲食治療。飲食要注意避免油炸及油煎的食物,減少食用動物性油脂,避免食用動物內臟、蝦卵、魚卵、蟹黃,每星期不超過 2-3 個蛋黃,並且要增加膳食纖維的攝取(增加攝取各種蔬菜、水果、豆類、全穀類等)。</p>
1.高密度脂蛋白膽固醇	>40mg/dl	可預防動脈硬化
2.低密度脂蛋白膽固醇	<130 mg/dl	會促進動脈硬化
三酸甘油脂	50-130mg/dl	<p>三酸甘油脂在肝臟內合成,其合成原料為糖類及碳水化合物,主要來源包括砂糖、果糖、米類、麵包、飲料以及酒精等。</p> <p>1.值↑過高:肥胖或吃得多、運動不足、飲酒所引起。所以應加以節制。相關疾病:糖尿病、高血壓、動脈硬化、心血管疾病、胰臟炎、腎臟病等</p> <p>2.注意事項:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*飲食控制:少攝取動物性脂肪如牛肉、豬肉、羊肉、家禽宜取瘦肉片(去皮),避免油炸、油煎、少吃甜食及澱粉類食物</li> <li>*食物烹調方式:蒸、烤、燉、水煮</li> <li>*控制體重:理想體重範圍</li> <li>*勿過量飲酒</li> <li>*規律運動以消耗熱量</li> <li>*有糖尿病或血脂肪相關疾病宜積極治療及控制</li> </ul>

## 腎功能檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
Creatinine 肌酸酐	0.7-1.5 mg /dl	1.值↑過高:大量攝取肌肉、肌肉疾病、腎功能障礙、尿毒症
建議事項	腎臟保健: ·若持續有蛋白尿需接受進一步腎臟檢查 ·不吃來路不明及不需要的藥物 ·正常鹽分、水分及蛋白質攝取 ·不憋尿、保持秘尿道通暢 <b>建議:定期追蹤治療及控制,請至腎臟科或家醫科診治。</b>	

## 尿酸檢查

檢查項目	參考值	檢查意義
Urine Acid 尿酸檢查	男:3.0-8.3 女:2.5-6.3mg/dl	造成高尿酸血症原因:1.尿酸合成增加 2.腎臟及腸道排除尿酸受阻 長期高尿酸血症可能原因:痛風性關節炎、腎臟病、 尿路結石、糖尿病、心血管疾病
建議事項	預防:1.普林含量高的食物:內臟類、海鮮、肉汁及肉湯、雞精、香菇、 紫菜、蘆筍、發芽豆類、黃豆及豆苗、酵母粉等 2.多喝水、避免喝酒及暴飲暴食、 <b>建議:至新陳代謝科或家醫科進一步診治。</b>	