

健康週報

【健康檢查事前注意事項】

發行日期：112年10月02日

健康檢查的目的，主要就是為了可以達到公共衛生三段五級中的健康促進，從中發現問題，做到『早期診斷，早期治療』，提早發現自己平常所不知道的健康問題，讓自己可以在最早的時間點去修改生活作息及飲食習慣，而達到健康的最佳狀態。然而在健康檢查中有些需要特別注意而常常被忽略的重要須知，在以下的內容中會提到，也請大家在做健康檢查前先看這份週報。

一、抽血

抽血是健檢中最基本的檢查，可以看出肝功能指數（GOT、GPT）、腎功能（尿素氮、肌酸酐）是否正常；血液中的血脂肪（總膽固醇、三酸甘油酯）、空腹血糖及尿酸，是否有異樣。

抽血檢查前，依各院所指示，必須**空腹至少8~12小時**，沒空腹或空腹時間過短，都會影響血脂肪、血糖、尿酸指數。另外，檢查前3~5天也盡量不要吃麻辣鍋、燒烤、吃到飽等高熱量、高油脂的食物，曾經有民眾三酸甘油酯檢查數值高達一兩千（正常應小於150mg/dl），呈現乳糜血的狀態，當時很怕他會血管阻塞，隨時有併發心肌梗塞、腦中風的可能，後來緊急聯繫才發現，原來是健檢前一天吃麻辣鍋，導致檢測數值不準確。

至於藥物的部分，可以先詢問過主治醫師，健檢前是否可以服用後再做決定，絕對不可以自行調整藥物的使用方式及時間，避免出現不適的症狀。

二、尿液檢查

如在健康檢查的期間，女性出現生理期，應避免做尿液檢測，因為採集尿液檢體的過程中，經血可能不小心混入尿液中，出現誤判血尿的狀況。

三、X光

大多數的人都很清楚懷孕的孕婦，在非必要的情況下，應避免做X光檢查。但許多人不知道，『準備懷孕、沒有避孕的女性，最好也不要做X光檢查』，因為一般準備懷孕到確認受孕過程，會有一段空窗期，驗孕可能驗不到，雖然常規胸部、腹部X光輻射劑量非常低，但仍無法確保不會影響胎兒。

四、糞便潛血檢查

糞便潛血檢查，主要是檢測糞便中是否有人體的血紅素，藉此了解體內是否有出血的狀況。

採取後的檢測方式分為『免疫法試驗』及『化學法試驗』，若是使用化學法試驗，檢查結果就有可能受食物影響。所以檢查前 2~3 天要避開含血或鐵質的食物，如動物內臟、豬肝、豬血、鴨血、牛肉、深綠色蔬菜如菠菜、花椰菜，以及顏色較深的水果如火龍果、櫻桃、葡萄、鐵劑等會讓大便顏色變深食物，以免影響結果。

特別要注意的是，生理期或是痔瘡出血期，也要避免做糞便潛血檢查。採集糞便樣本時，若經血、痔瘡血不小心碰觸到糞便，便無法判定檢驗結果的血液反應，是經血、痔瘡血或是消化道正在出血，要特別留心。

五、子宮頸抹片檢查

子宮頸抹片檢查時，醫師通常會用器具刷子宮頸細胞，判斷有沒有癌病變；而生理期間採集的樣本並無法正確判定，建議女性生理期間，最好不要做子宮頸抹片檢查。

此外，檢查前有性行為也容易影響檢查結果，性行為容易讓陰道、子宮頸細胞出現輕微發炎反應，便無法判定檢查出現的發炎反應，是子宮頸發炎，還是因為性行為導致的發炎反應。

健康檢查的過程中，如果可以注意到以上的事項及問題，就可以避免在拿到建查報告時的許緊張與恐慌，希望大家一起為健康加油

資料來源:康健雜誌



學務處 體育暨衛生保健組 關心您