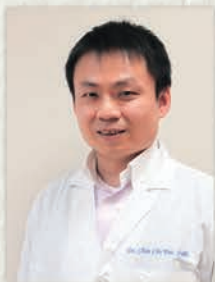




在疾病風險威脅下，都市人健康意識提高，不少人都知道定期驗身的重要性。但市面上的驗身計劃五花八門，由數百元到過萬元都有，到底如何選擇？今期由家庭醫學專科醫生為大家講解。

撰文：陳旭英 設計：楊存孝

養和醫院家庭醫學專科  
趙志輝醫生



# 計劃



◀ 應視乎個人情況及風險因素，而決定是否接受磁力共振掃描驗身項目。

(Risk factor) 等作考量，因為每個人的生活習慣和遺傳都可能會有影響，並不能一概而論。

「其實最重要是檢查前後亦要與醫生諮詢，檢查前醫生和病人一起選擇合適他們的驗身計劃；完成檢查後，則向患者分析驗身結果。但坊間很少兩者兼備，最好在驗身前先諮詢家庭醫生，驗身後再由家庭醫生跟進自己的情況。」

## 點解要驗身？

養和醫院家庭醫學專科趙志輝醫生說，驗身最大作用是預防疾病，希望可以在疾病未發生前了解身體狀況加以預防，或在疾病形成初期及早發現及早治療；亦有很多病人會因為身體某處不適而前往驗身。

求診者想驗身時到底應該驗甚麼？

趙志輝醫生說，在替病人進行身體檢查前，會先考慮三大原則（Three levels of Prevention），因應不同人建議不同方案。

「第一是醫生勸病人戒掉一些不良生活習慣或重拾健康習慣，例如建議他們戒煙和多做運動。第二是篩查（Screening），例如做照腸鏡，或建議女士接受子宮頸抹片檢查（Pap Test）。第三是針對病人現有的疾病做檢查



◀ 嬰兒出生後便開始驗身，磅重是其一個項目。

（Screen for complication），例如病人有糖尿病，便要知悉糖尿病有沒有引致併發症，影響眼睛或腎，這些通常是病人不知道或未有發現。另外亦會視乎病人的年齡而定，小孩、青年、成人、老人各有不同需要，亦要參考他們曾做過的驗身報告，日後再做身體檢查亦要參考現在的報告，再視乎要做甚麼準備。」

▶ 如病人有糖尿病，驗身計劃便應包括檢查糖尿病併發症。



## 驗身要驗甚麼項目？

如果閣下計劃驗身，各大醫療機構、醫院有不少驗身套餐，到底如何選擇？

趙志輝醫生說，一般驗身套餐都包括血糖、血壓、心胸肝腎功能等，這些項目都有助了解身體基本健康。嚴格而言，不同人有不同需要，基本上每個人的驗身內容都需要度身訂造。

「驗身要驗甚麼內容？最好先向家庭醫生查詢，醫生會就病

人的基本資料、生活習慣、過往病史、家族病歷等作為參考，再按照他們的年齡層和現時生活狀態，看是否屬於健康。

如果一切正常，可以選擇篩檢式的驗身計劃或套餐，以三十至四十歲女士為例，除了普通的血液檢查、驗大小便和心電圖檢查外，亦可以按需要做抹片檢查、乳房X光造影檢查（Mammogram）等。」

除了生理健康外，醫生亦會檢查病人心理方面的健康，利用問卷可以了解病人有否焦慮和抑鬱迹象。」趙說。



◀ 三十至四十歲女士應接受乳房X光造影檢查。

## 青年、長者驗身內容大不同



◀▶ 年輕人與長者各有需要驗身的項目。



趙志輝說，家庭醫生會按照不同人士的健康需要，建議驗身內容。例如父母帶十八歲兒子來求診要求驗身，父母指沒有家族病史，亦沒有特別疾病；但家長未必百分百了解兒子，醫生或會要求與年輕人單獨傾談，以獲得更多有用資料，有助醫生更了解年輕人情緒及生理上的情況，再建議其驗身項目，幫助提高身體檢查的準確性。

年輕人的一般驗身內容包括血糖、血壓、心臟、肺健康等。

亦有子女帶同年長父母要求驗身，由於長者患心臟病和癌症的風險較高，故醫生會根據其疾病風險作出驗身建議。

「老人一般還會檢查記憶力、視力（白內障、青光眼）、聽力和是否容易跌倒、子宮或前列腺問題、經常失禁等問題。」趙說。

## 人生不同階段皆要驗身

趙醫生說，人由嬰兒時期起已經在做身體檢查，量度身高和體重是最基本的檢查。驗身並不是一次過，而是定期性，在人生不同階段、根據當時需要而制定合適驗身計劃。

他特別提醒兩個需要定期驗身的群組，一，中年男士。「如果經過風險評估後屬於高危一族，包括三高（高血糖、高血壓、高膽固醇）、吸煙、超重和有家族病史，一定要做心臟檢查，若病人走路氣喘，則應接受診斷測試，非入侵性測試包括跑步和心電圖，如發現不妥有需要再進行心血管電腦掃描。」

二，生育期內女性，她們有荷爾蒙保護，心臟較健康，可以先做一般婦科檢查，包括乳房X光造影。收經後女性患有心臟病的風險提高，除了應進行心電圖、心臟超聲波檢查及乳房及婦科檢查外，亦要檢驗骨質等項目。

上述兩類人士要按照其驗身結果及風險因素，而決定需要隔多久再進行身體檢查，以適時監測自身情況。☞



▶ 中午女士應接受骨質密度檢查。

不同人士需要不同的驗身內容。

# 精明 揀選

# 驗身

## 照磁力共振、驗癌指標有用嗎？

有病人問，透過抽血檢查全身的癌指標是否有用？

趙醫生說，癌指標未必能夠反映到實際情況，但其實有機會出現假陰性及假陽性的結果，即是指數高未必是癌，但已令人擔心；相反，指數低亦不一定沒有患癌，可能令人忽略或錯過治療，因此未必有用。

亦有部分病人詢問，照全身磁力共振檢查又是否有用？

磁力共振是先進掃描技術作造影檢查，通常會用於一些功能性的疾病檢驗，例如作癌症診斷或腦血管掃描，以助醫生出正確診斷。但將磁力共振檢查加入驗身項目並非十分普遍，建議病人先與醫生商量，按照個人情況、風險因素