



# 104 學年度健康檢查說明



# 健康檢查說明



- 行政院衛生署訂定對理想體重計算之公式

： **標準體重** = 身高（公尺） $^2$  × 22 ± 10%

- 男性標準體重（公斤） = 【身高（公分） - 80】 × 0.7
- 女性標準體重（公斤） = 【身高（公分） - 70】 × 0.6

體重範圍		說明
超過標準體重	20% 以上	肥胖症
超過標準體重	10%~20%	體重過重
介於標準體重上下	10% 以內	正常體重
低於標準體重	10%~20%	體重過輕
低於標準體重	20% 以上	消瘦



# 健康檢查說明



腰圍、臀圍、腰臀圍比值

計算公式： $\text{腰臀比} = \text{腰圍 (吋)} \div \text{臀圍 (吋)}$

腰臀比	女性	男性
標準	0.7-0.8	0.85-0.9
> 異常	> 0.85	> 0.95

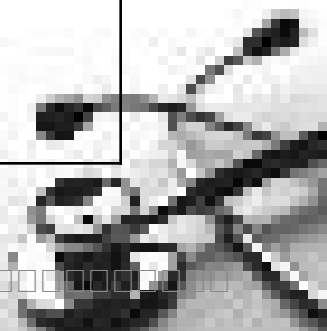


# 健康檢查說明



體脂肪率 ( Body Fat ) :

性別	年齡	體脂肪率百分比
男性	18 歲 ~ 30 歲	14 ~ 20 %
	30 歲 ~ 69 歲	17 ~ 23 %
女性	18 歲 ~ 30 歲	17 ~ 24 %
	30 歲 ~ 69 歲	20 ~ 27 %



# 健康檢查說明

身體質量指數 ( Body Mass Index , 簡稱 BMI )  
世界衛生組織已將 BMI 作為肥胖指標的依據

BMI 計算公式：體重 ( 公斤 ) ÷ 【身高 ( 公尺 )<sup>2</sup>】

範圍： 男： 20-25  
女： 18-22

肥胖 ( Obesity ) : BMI = 或 > 30kg/ m<sup>2</sup>

過重 ( Overweight ) : BMI 介於 25.0 至 29.9 kg/ m<sup>2</sup>

理想 ( Non- overweight ) : BMI 介於 19.0 至 24.9 kg/ m<sup>2</sup>

# 健康檢查說明



- **肥胖者**較易罹患高血壓、糖尿病、高血脂、睡眠呼吸中止症候群、冠狀動脈心臟病、腦中風、膽結石及若干癌症，對健康有不良影響。
- 因此，**肥胖已被視為一種慢性病，必須加以治療。**
- **飲食控制與運動**是減輕體重副作用最少的方式，其中減少飲食熱量攝取的方式，可向營養師請教。
- 必要時，應至醫院的減重門診或內分泌科（內科）就醫。
- **體重過輕**時需評估是否有偏食、運動量不洽當、或有潛在疾病。尤其**體重在短時間內有明顯減輕時**，更應**就醫**追查原因。



# 健康檢查說明

## 世界衛生組織 (WHO) 血壓數值參考表

類別 (舒張壓 / 收縮壓)	異常結果的可能原因	建議事項
<b>高血壓:</b> 160 以上 / 95	1. 受運動、飲食、氣溫、情緒、睡眠、姿勢、吸煙、藥物及生理狀態等許多因子之影響。當在三個以上不同場合，經充分休息後測得的血壓超過 140 / 90 毫米汞柱，才能判斷有高血壓。	1. 健康檢查只量血壓 1~2 次，即使發現血壓偏高現象，仍需進一步追蹤，多測量幾次血壓才能確立高血壓的診斷。
臨界高血壓： 140~159/90~94	2. 慢性高血壓控制不良，長期下來可能導致心臟、腦部、腎臟、主動脈等各處嚴重的併發症，不可輕忽。	2. 治療上：適度運動、控制體重、低鹽飲食、戒菸、限量飲酒、避免過勞、充分睡眠、生活壓力調適等非藥物治療為第一線治療。
正常血壓： 101~139/61~89	3. 高血壓不一定有症狀，不要在不舒服時才接受治療。血壓是否控制得宜，必須靠多量血壓來判斷，不能依有無不適症狀決定。	
<b>低血壓:</b> 100 以下 / 60 以下		

# 健康檢查說明

何謂代謝症候群？ 最主因 **肥胖**

危險因子	定議範圍
腹部 <b>肥胖</b> （腰圍） 男 女	>90cm >80cm （美國的標準各為 102、88）
三酸甘油酯	150mg/dl
HDL-C(好的膽固醇) 男 女	<40mg/dl <50 mg/dl
血壓	130/≥85mmHg
空腹血糖	100 mg/dl

符合其中 **3 項以上**，稱為代謝症候群



# 健康檢查說明



- 正常人的心跳介於每分鐘 60 至 100 下中間，**某些生理狀態或疾病**可能會改變心跳速率。
- 休息或睡覺時心跳較慢，運動員或老人在休息時心跳可降至 50 下左右；運動或緊張時心跳會加快。
- 由於許多疾病也會改變心跳速率，故**心跳速率異常時需進一步追查原因。**

# 健康檢查說明

## 胸部 X 光

- 胸部 X 光目的在檢查肺部、心臟、大血管或胸壁之骨骼是否正常
- 若胸部 X 光經影像醫學科醫師判定有異常發現，建議至醫院就診，由另一位醫師再確認，並決定進一步處置。

異常部位	建議看診科別
脊柱側彎	骨科或復健科
心臟或大血管異常	心臟內科
肺部異常	胸腔內科

# 健康檢查說明

## 尿液檢查

項目	異常結果	異常結果的可能原因	建議事項
尿蛋白	陽性	發燒、劇烈運動、姿勢性蛋白尿、壓力、天氣寒冷、懷孕、藥物、高血壓、或腎絲球炎腎病症候群等。	請立即作追蹤檢查，若為持續性尿蛋白，須請醫師診治以免延誤病情。
尿糖	陽性	嚴重壓力、藥物、懷孕、糖尿病、肝病。或腎臟疾病等。	請立即作追蹤檢查並諮詢醫師做進一步之檢查治療。
尿潛血	陽性	發燒、劇烈運動、月經、腎絲球炎、腎損傷、泌尿系統之腫瘤或結石等。	請立即作追蹤檢查並諮詢醫師做進一步之檢查治療。

# 健康檢查說明

## 血液一般檢查 -1

檢查項目	正常範圍	異常時的主要疾
◎ <u>紅血球數</u> (RBC)	(男) 400 萬 ~ 550 萬 個 / mm <sup>3</sup>	貧血, 多癩症
※ <u>血紅素(Hb)</u>	(男) 130 萬g / 150 萬 個 / mm <sup>3</sup> (女) 12-15g/dl	貧血, 多血症
◎ <u>血比容(Ht)</u>	(男) 39-50% (女) 36-45%	貧血, 多血症
◎ <u>白血球數</u> (WBC)	4000-9000 個 / mm <sup>3</sup>	白血病, 細菌感染症, 腎衰竭, 心肌梗塞, 再 生不良性貧血, 肝硬化 , 藥劑障礙

# 健康檢查說明

## 血液一般檢查 -2

檢查項目	正常範圍	異常時的主要疾病
◎ 紅血球指數 平均紅血球容積 (MCV) 平均紅血球血紅素量 (MCH) 平均紅血球血紅素濃度 (MCHC) 紅血球分佈寬度	83-93 $\mu^3$ 27-32Pg 32-36% 11.5-14.5	區別貧血原因， 貧血種類
◎ <u>血小板數(PL)</u>	20 萬 -40 萬個 / mm	血小板減少性紫斑病，再生不良性貧血，肝硬化

# 健康檢查說明

## 血脂肪檢查

項目	中文名稱	參考值	檢查意義
CHOL	膽固醇	<130 mg/dl	低：營養不良、肝硬化、尿毒症、甲狀腺機能亢進
		<200 mg/dl	高：高脂血症、甲狀腺機能低下、動脈硬化
TG	三酸甘油脂	<150 mg/dl	高：同 CHOL 的高值
			低：營養不良、甲狀腺機能亢進
HLD-C	高密度脂蛋白膽固醇	>40 mg/dl	低：動脈硬化、高脂血症、心肌梗塞等高危險群
LDL-C	低密度脂蛋白膽固醇	<130 mg/dl	高：高脂血症、動脈硬化、心肌梗塞等高危險群

➤ 膽固醇是造成動脈硬化的危險因子。

# 健康檢查說明

## 肝功能檢查和臨床意義 -1

項目	參考值	臨床意義
GOT (GO 轉氨基醇素)	男 < 37 / 女 < 31	高：肝功能異常、肝硬化、肝癌、脂肪肝、心肌梗塞。
8 ~ 38u/L GPT (GP 轉氨基醇素) 4 ~ 44u/L	男 < 41 / 女 < 31	高：代表肝臟細胞受損程度，肝功能異常、肝硬化、脂肪肝，急慢性肝炎、酒精性肝障礙、肝癌等。

# 健康檢查說明

## 肝功能檢查和臨床意義 -2

項目參考值		臨床意義
HBsAb 表面抗體	+ / -	人體對 B 型肝炎病毒表面抗原所產生之保護性抗體，其存在表示具有免疫力（慢性帶原者通常缺乏此抗體）。
HBsAg 表面抗原	+ / -	陽性表示最近 6 個月內感染過 B 型肝炎病毒；慢性帶原者（終生）
HBeAg e 抗原	+ / -	陽性表示反應血清中及肝臟內含高度之 B 型肝炎病毒顆粒；其存在表示該血清具有高傳染性
HBeAb e 抗體	+ / -	人體對 e 抗原產生之抗體，非保護性抗體；其存在通常表示肝內血清中完整的 B 型肝炎病毒顆粒不復存在，故該血清之傳染性低。



# 健康檢查說明

## 肝功能檢查和臨床意義 -3

- **B 型肝炎帶原者**須維持正常作息，避免過度勞累、酗酒及亂服成藥，至少每 6 個月追蹤肝功能一次，並由醫師決定是否需檢測甲型胎兒蛋白或安排腹部超音波檢查，可至家醫科就診。
- **女性帶原者**懷孕時需告知醫師，以便採取適當措施，減少胎兒感染之可能性。
- **有 B 型肝炎者，不可以捐血給他人。**

# 健康檢查說明

## 腎功能檢查

項目 (參考值)	檢查意義	建議事項
BUN (尿素氮) 8-20 mg/dl	<b>低:</b> 肝硬化、妊娠早期、利尿或飢餓、營養不良。	評估腎臟機能健康與否的重要指標。 偏高時平日多喝水、少憋尿、避免劇烈運動。
	<b>高:</b> 攝食高蛋白、尿毒症、尿路閉塞、失水、腎炎。	
CREA (肌酐酸) 0.5-1.3 mg/dl	<b>高:</b> 腎機能不全、尿路阻塞。 此物質來自肌肉分解的產物，由腎臟排出體外，當腎功能受損三分之二以上時，肌酸酐數值便會上升。	常用來評估腎臟功能的指標。 如有異常，請至腎臟內科或家醫科就醫，追查原因
UA (尿酸) 3.4-7.6 mg/dl 最近已向下修正到 6.8 mg/dl 超過「高尿酸血症」	<b>高:</b> 痛風、攝取高嘌呤類、慢性腎病。體內的 <b>普林</b> 經代謝後形成尿酸，當尿酸形成的速度超過腎臟排泄尿酸的速度時，便會造成血中尿酸偏高。	尿酸偏高者 <b>需避免攝取普林含量高的食物</b> ，如啤酒、海鮮、菇類、豆類製品（含綠豆湯、豆漿等）。 如有異常，家醫科複檢，並由醫師依病情決定是否需服藥治療。
	<b>低:</b> 服利尿酸劑	

# 健康檢查說明

- 本說明中逐項列出之各項參考值與敘述僅供參考，切勿據以自行診斷，因為不在正常範圍中的檢查結果，有時是生理現象而未必代表病態，有時還需加上其他資料輔助才能正確判斷。
- 在〈健康檢查結果報告書〉上標出的，是異常項目或不在參考值範圍內之檢驗結果。總評醫師也會針對您的結果提出需要注意的事項與建議。如果有異常項目，請進一步複檢與追蹤，以免延誤病情。
- 健康檢查的項目只能涵蓋較常見之疾病，而且每一種檢查都有其極限，很多疾病也無法被一般性的檢查發現。因此，萬一身體有任何不適，仍應就醫檢查治療。健康檢查結果即使完全正常，也請妥善保存您的〈健康檢查結果報告書〉，以備未來需要時比較對照之用。

# 健康諮詢



◆可於上班時間前往健康中心或電話諮詢

地點：榮華樓（行政大樓）一樓

聯絡電話： 2782-1862 轉 131 或 299

◆校醫門診時間：每周二、五 12：30~13：30

◆營養諮詢時間：每★周四 14：00~15：00

請事先電話預約

健康中心關心您

