



香港港安醫院—荃灣
內外全科醫生
張兆麟

隨着時間過去，爸爸的年紀也越來越大，需要克服的健康問題或越來越多，各位孝順子女不妨趁父親節（6月16日）帶爸爸去做體檢，以便及早找出隱疾，讓他們更了解自己的健康風險。到底適合爸爸的體檢應該包括哪些項目？是否項目越多越安心？這次邀請香港港安醫院—荃灣內外全科醫生張兆麟分享體檢相關的標準流程和注意事項。

關注爸爸健康 找隱疾靠體檢

■ 肺部X光檢查，有助及早知道肺部有沒有肺腫瘤。

■ 大家齊關注父親身體健康。

■ 多些和醫生溝通關注自己的健康問題。

張兆麟指出，體檢的目的是要找出隱疾，了解自己健康風險，所以必須在驗身前後由醫生評估，才能按個人身體情況而提供有效的醫療評估、監察，甚至有需要時可建議相關的專科跟進。現時，本港公立及私家醫院、註冊醫療中心、家計會，以及衛生署轄下部分診所和健康中心，均有提供不少醫生面診及跟進的體檢組合服務，相關的標準流程如下：

先約見醫生包括自己的家庭醫生。醫生會透過問診，了解求診者的家族病史（例如癌症、早期心臟疾病等）、生活習慣及現時身體狀況，再度身訂製所需的驗身項目，如涉及超聲波檢查，會由醫護人員執行，而完成所需的檢查項目後會有報告。當出報告後需再面診，以便醫生檢閱及分析報告，令整個體檢評估有效而準確地讓求診者清楚自己身體的健康走勢，而且一旦發現有可疑情況，亦可按專業判斷將之轉介去相關專科作進一步檢查以作診斷。



檢查項目勿過多免過度診斷

有一個觀念必須糾正，就是體檢是要在身體健康的情況下定期進行。倘若感到身體不適或有異常症狀，應先立即求醫，透過醫學評估確認是否需要接受相關的入侵性或放射性檢查，而並非購買一大堆自選體檢服務。

體檢項目亦非越多越好。臨床上，胃部一向沒有不適者不需刻意照胃鏡，始終這類入侵性檢查有一定風險。甲狀腺沒有可疑症狀亦無須照甲狀腺超聲波，以免因過度診斷（Overdiagnosis），導致可能要接受不必要的治療甚至手術。

另外，近年流行腫瘤指標檢測，惟相關數據結果主要用作輔助診斷或監控癌症患者的控病情況。如果有家族癌症病史、或本身患過癌症、又或因其他身體狀況而成為個別癌症的高危族，則最需要仍是先諮詢醫生，溝通好如何定期監察，以便及時發現早期癌症。

是否有病仍需看其他數據

報告上白紙黑字的數據，背後意義卻絕不是非黑即白。例如照肝臟超聲波的報告結果顯示脂肪肝，那麼究竟是否等於有病？這時就需要醫生講解並同時看血糖、血脂是否過高，以及肝酵素情況來作較全面的評估，以釋除數值上疑慮，並會建議求診者先控制飲食、增加運動量來改善，隨後再覆檢。

最後提醒各位爸爸及踏入中年的男士，對於一般身體狀況正常的成年人，體檢除了針對心、腦血管病的基本項目，以下檢查亦非常值得涵蓋於自己的體檢計劃：

■ **驗乙型肝炎抗原及抗體**：乙肝是本地肝癌主要成因，帶菌者因本身沒有症狀或不適而不自知，不少人尤其中年男士，或在多年後確診晚期肝癌才被發現自己一直是帶菌者。

■ **肺部X光檢查**：這是有效用來評估身體狀況的造影，可幫助初步分析肺部有沒有感染、肺結核、甚至肺腫瘤等。

■ **雙能量骨質密度測量**：此檢測適合70歲起的男士，以及相關高風險人士。透過X光測量骨質密度，以診斷骨質疏鬆症及監察治療效果。

■ **大腸癌篩查**：50至75歲沒有大腸癌徵狀，符合資格的香港居民可獲政府資助進行篩查以預防大腸癌。參加者會安排進行大便免疫化學測試，如果陽性便會進一步轉介接受大腸鏡檢查基本服務。在大腸鏡檢查過程中可切除瘻肉或大腸腺瘤，避免演變成癌症。

如何與醫生溝通？

醫生必須先了解你的需要，才可以為你安排適當檢查。不過，不少男士覺得要和醫生溝通十分困難，所以你不妨考慮以下方法：

- 檢查前：先寫下自己察覺到的徵狀和問題，這樣可避免遺漏，也可以幫助你發問一些你認為難以啟齒的問題。
- 檢查時：多些發問。檢查時是一個非常好的機會與醫生討論你關注的健康問題。
- 檢查後：要聽取報告，並要求醫生給你建議如何跟進問題和下次檢查的時間。

空腹驗血 需要禁食

- 檢查當天宜穿着輕便服裝。
- 如須進行運動心電圖，請自備毛巾及運動鞋。
- 如最近曾作任何醫學檢查，請將報告交給醫生作參考之用。
- 驗血檢查需空腹至少8小時，建議於檢查前一天晚上12時後開始禁食，期間只可飲用清水。
- 請帶同一切經常服用之藥物供醫生參考。



■ 禁食期間只宜飲水。

資料來源：香港港安醫院—荃灣

進一步檢查勿太憂慮

若醫生建議你作進一步檢查，此時無需過分擔心，因為檢查是助你及早發現可能已存在的問題並加以控制。不妨向醫生詢問以下資料作為參考，如：

- 檢查的目的。
- 檢查的步驟。
- 檢查會否帶來副作用。
- 檢查的結果怎樣助你解決你的健康問題。

資料來源：衛生署

五類人需定期檢查

- 凡30歲以上，宜每年接受一次身體檢查。
- 在生理或心理上，對自己健康有懷疑或感到不安的人士。
- 發現病徵或已知患病人士。
- 家庭中有較早過身的人士。
- 預備結婚的準夫婦。

