

健康評估的迷思

✚ 你有沒有接受過健康評估呢？

許多長者十分關心自己的健康，並且會為自己安排健康評估，以確認身體有沒有大問題。有些長者可能純粹希望看到正常的結果，以求安心。亦有些長者是希望藉著健康評估來及早找出隱藏的毛病，從而病向淺中醫，並通過適當的治療，讓健康能更持久地處於理想的狀態。你是屬於哪種心態呢？

健康評估



健康評估值得做嗎？

✚ 若要做得其所，先來了解健康評估目的

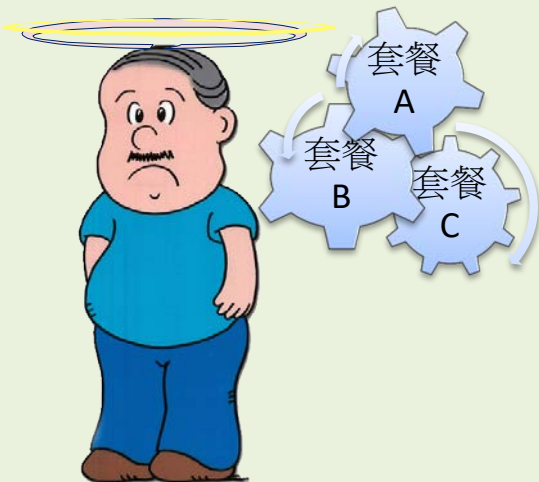
透過全面的健康評估，醫生可以了解長者當時的整體健康狀況，並針對所發現的問題作出輔導、跟進、治療或轉介。

- 醫生會先了解長者所關注的健康問題、過去的健康狀況、生活習慣、有沒有疾病的徵狀等；
- 亦會特別關心長者是否有自我照顧能力的問題；
- 根據以上的資料，會為長者檢查和安排所需要的化驗；
- 醫生亦會向長者解釋檢查結果的意義，並一起商討適切的治療及跟進計劃。





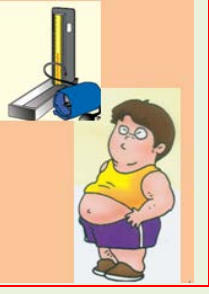


✚ 檢查有沒有所謂「標準項目」跟從的呢？

由於長者的健康狀況和面對的健康風險各有不同，所需的檢查和化驗項目也會因人而異，並沒有一套硬性的指定或標準項目必須跟從。因此建議長者向清楚自己健康狀況的家庭醫生諮詢，讓家庭醫生按著自己的健康風險和獨特需要作出適切的建議。而衛生署的香港長者護理參考概覽中，亦有就長者健康的各範籌提供資料予市民參考。



✚ 長者在基層醫療的預防護理貼士

疫苗接種		
<input checked="" type="checkbox"/> 每年接種季節性流感疫苗 <input checked="" type="checkbox"/> 65 歲或以上人士應接種一劑 13 價或 23 價肺炎球菌疫苗。 若有額外高風險的情況，應先接種一劑 13 價肺炎球菌疫苗，再於一年後接種一劑 23 價肺炎球菌疫苗。		
實踐健康的生活模式		
<input checked="" type="checkbox"/> 吸煙者應立即戒煙；避免吸入二手煙 <input checked="" type="checkbox"/> 徹底戒酒 <input checked="" type="checkbox"/> 均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 定期進行體能活動 <input checked="" type="checkbox"/> 保持適中的體重 (亞洲成年人的理想體重指標：18.5 至 22.9 公斤/平方米)		
牙齒健康護理		
<input checked="" type="checkbox"/> 每天早晚用正確方法刷牙 <input checked="" type="checkbox"/> 選用軟毛牙刷及含氟化物牙膏 <input checked="" type="checkbox"/> 使用牙線或牙縫刷清潔牙縫		
同時服用多種藥物和不良藥物反應		
<input checked="" type="checkbox"/> 透過醫護人員了解藥物的副作用及相互影響		
機能退化		
聽覺及視覺障礙	當發覺耳部或眼部不適、懷疑聽力或視力下降或有眼睛病徵，例如眼痛、大量飛蚊、失去部份視力，應向家庭醫生求診	
小便失禁	向家庭醫生求診以找出原因及尋求治療	
跌倒	做運動、改善家居環境和使用適當助行器具，以預防跌倒	
及早識別慢性疾病		
高血壓	最少每年檢查一次	
糖尿病	45 歲或以上應每三年檢查血糖；高風險人士應每年一次	
高血脂	50 至 75 歲應每三年檢查血脂；高風險人士應每年一次	

癌症篩選檢驗

子宮頸癌	25 至 64 歲：曾有性行為的女性，應每年接受子宮頸細胞檢驗；如連續兩次結果正常，可每三年檢查一次 65 歲或以上：如連續三次檢驗結果正常，可停止接受檢查；曾有性經驗而從未接受過子宮頸細胞檢驗的婦女，亦應接受檢查
結腸 直腸癌	50 至 75 歲並無病徵，亦沒有家族史，可用以下其中一種方法篩檢，包括每 1 至 2 年大便隱血測試、每 5 年一次軟式乙狀結腸鏡檢查或每 10 年一次結腸鏡檢查

精神健康

抑鬱	如經常感到容易疲倦、情緒低落、悲觀、缺乏自信、孤僻和缺乏活力，而持續兩星期或以上，並影響生活與處事能力，應立刻向家庭醫生求診
失眠	定時就寢，避免白天睡眠、吸煙或飲用咖啡、濃茶、酒等；長者如有長期失眠問題，宜主動尋找醫生協助，不應自行購買和服用坊間的安眠藥物
老年癡呆症/ 認知障礙症	如家人發現長者記憶受損、漸難於處理日常事務，應協助長者尋求醫治

✚ 只要負擔得起，檢查項目是否愈多愈好？
不是的，真相是：

➤ 潛在危險或副作用

每一種化驗在進行的過程中，也有不同程度的潛在危險或副作用，所以醫生一般會先採用幾乎沒有風險或低風險的檢驗方式，而那些有較大風險的檢驗，則會留待有更大或更明確的需要時才使用。

➤ 沒有一種檢驗是完全準確

世上沒有完美的事，每種檢驗都存在科技上的局限，因而會出現「假陽性」和「假陰性」兩種問題，而這些情況或多或少有機會出現於所有檢驗當中，所以並沒有一種檢驗方法是百份百準確。

➤ 假陽性 VS 假陰性

「假陽性」是指檢驗結果錯誤地顯示疾病已經存在，但長者其實並沒有該疾病。這情況往往會令長者感到焦慮，而且亦需要進行覆檢或作進一步較複雜的檢驗，以求確認是否有該疾病。除了帶來檢驗的風險外，亦有不必要的金錢損失和精神困擾。因此，長者應先去針對性地接受與自己健康風險較相關的檢驗，再按部就班去決定是否需要接受更多的檢驗，這比起一次過漁翁撒網式的安排較為明智。



「假陰性」是指檢驗的方法未能正確地查出身體已經出現了的疾病，有些人會用「走漏眼」來形容。因此，雖然檢驗結果或許正常，長者平日亦要多留意自己的身體狀況，若然感到不適或有所疑慮，也請與家庭醫生商討是否有需要覆檢。

➤ **注意身體變化，切勿掉以輕心**

並不是所有疾病都能夠經由健康檢查被發掘出來的，一些發展較為急促的疾病，也可以在健康檢查完成不久之後才出現。因此，即使於某次的健康檢查結果理想，也要密切留意自己的身體變化，不要掉以輕心。如長者對健康感到疑慮或身體出現未能解釋的變化，切勿因最近身體檢查結果正常而不加理會，這些異常情況都可能是一些嚴重疾病的先兆，應盡早求診，找出背後的原因並對症下藥。下列例子是一些值得留意的情況：

- ◆ 胃口轉差
- ◆ 體重明顯下降
- ◆ 大便習慣無故改變

✚ **安享康健樂頤年，生活有道是妙方，健康路上好夥伴，家庭醫生不二選**

要保持健康，最有效的方法是有健康的生活模式，包括不吸煙、恆常進行適量運動、注意均衡飲食和保持理想體重。同時，熟悉自己身體狀況的家庭醫生，可提供全面、持續、協調和以人為本的醫療服務，當你遇到任何健康問題，可先向自己的家庭醫生求診。

如果你還沒有自己的家庭醫生，可以參考衛生署《基層醫療指南》，這網絡模式的指南，包括了不同基層醫療專業人員（包括西醫、牙醫和中醫）的個人及執業資料，以方便大家根據所需（例如：居住或工作地區、應診時間等），選擇適合自己的基層醫療服務及家庭醫生。



請登入指南網址 www.familydoctor.gov.hk

或

掃描下方 QR 碼瀏覽指南流動網站

