

理學檢查

一、 身高、體重、腰圍與 BMI

身體質量指數 (Body Mass Index) = 體重(公斤) / 身高² (公尺²)

衛生署新修訂的台灣成人肥胖標準如下：

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

健康的體重管理方法是均衡營養、低熱量、修正飲食行為和生活習慣、以及規律的運動，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內科就醫。

二、 視力及聽力檢查

(一). 視力

正常人視力（裸眼或矯正）應在 0.7 以上，若達不到 0.7，即表示視力不良。近視是常見的一種視力不良，但視力不良不能直接與近視畫上等號。傳統的檢查方法是在標準距離下觀看視力檢查表上的蘭爾環 E，看是否能看見圓圈的缺口。

造成視力不良有很多種原因，包括：

1. 器官性病因而：眼角膜、房水、水晶體、睫狀體、玻璃體、脈絡膜、視網膜、視神經等的病變引起。例如青光眼、白內障、視網膜剝離或病變等等。
2. 機能性問題：如近視、遠視、散光、斜視、弱視、老花等。

視力保健日常生活應注意事項，包括：

1. 均衡飲食—應多吃綠色蔬菜與含有維他命 A、C、以及蛋白質較多的食物。
2. 充足睡眠—要給予眼睛充份的休息。
3. 戶外運動—每天至少有一次 10 至 30 分鐘的全身運動，多到郊外或空曠的地方看遠山綠樹。

4. 避免長時間近距離工作—看書、打電腦或玩手機時，應每 20 至 30 分鐘，給予眼睛休息。
5. 避免烈日下、燈光太弱、與搖晃的車中看書。
6. 當有眼睛不適症狀或視力模糊時，應找眼科醫師診治。

(二). 辨色力檢查

色盲是很容易地可被檢查出來，幾張色盲檢驗圖看一看，馬上就可知道結果。

色盲是一種先天性色覺障礙疾病。色覺障礙有多種類型，最常見的是紅綠色盲。根據三原色學說，可見光譜內任何顏色都可由紅、綠、藍三色組成。如能辨認三原色都為正常，三種原色均不能辨認稱全色盲。辨認任何一種顏色的能力降低者稱色弱，主要有紅色弱和綠色弱。如有一種原色不能辨認稱色盲，主要為紅色盲與綠色盲。

(三). 聽力檢查

檢查的方法是藉申聽力器發出不同頻率的聲音，當受檢者聽到聲音時舉手，藉以測定其聽力。一般正常值為 0~30 分貝(dB), 31~50 分貝為輕度重聽, 51~70 分貝為中度重聽, 71~90 分貝為重度重聽, 大於 90 分貝則為極重度重聽。

三、心跳及血壓

(一). 心跳

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。心律不整的表現可以是毫無症狀，但也有可能會危及生命。依心律不整的類別，病人可以是全無症狀，或是感覺心跳加快，或是感覺到不規則的心跳。一般人在心跳過快時，可能會有心悸、呼吸不順、胸悶、昏厥，嚴重者甚至猝死；心跳過慢時，則有可能出現頭重腳輕、四肢無力，嚴重者甚至突然昏倒。遇有心律不整的現象時，應儘早就醫。日常生活中因緊張及飲食均有可能引起心律不整。含有咖啡因的飲料食物易引起交感神經興奮，而產生不同程度之心律不整，因此平時宜儘量少喝茶、可樂、咖啡，勿吸煙、勿喝酒，並保持生活正常。

(二). 血壓的定義

血壓分類	收縮壓/毫米汞柱		舒張壓/毫米汞柱
正常血壓	小於 120	和	小於 80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期（輕度）高血壓	140-159	或	90-99
第二期（中、重度）高血壓	≥ 160	或	≥ 100

血壓會受運動、飲食、氣溫、情緒、睡眠、姿勢、吸菸、藥物及生理狀態等許多因子之影響。因此，本次健康檢查只量血壓 1~2 次，即使發現血壓偏高現象，不能確立是高血壓，仍需進一步追蹤，每天定時測量並記錄血壓，如仍偏高，應就醫診治。

四、口腔牙齒檢查

成人恆齒共有 32 顆。色澤方面，由於恆齒外層的琺瑯質較乳齒的透明，內層象牙質的微黃色澤就較易透現出來，因而恆齒看起來是比乳齒黃。隨年紀漸長，象牙質會增厚，恆齒就會變得更加黃。常見口腔疾病與問題：

(一). **牙齦炎與牙周病**：是由黏附在牙齒表面的牙菌膜所引起的。如果口腔衛生欠佳，牙菌膜就會長期積聚在牙齦邊緣。牙菌膜裏的細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍的組織，例如牙齦、牙周膜和牙槽骨等，引致牙周病。如果牙菌膜積聚，牙齦邊緣會出現發炎徵狀，造成輕微牙周病（即牙齦炎）。若身體抵抗力下降，身體組織癒合能力欠佳，牙周組織包括牙齦、牙周膜和牙槽骨等就會遭受破壞，情況就會惡化，形成嚴重牙周病（即牙周炎）。如果牙齒沒給徹底清潔，牙齦邊緣及牙齒鄰面就長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液（口水）鈣化，形成牙石。由於牙石的表面十分粗糙，因此導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成嚴重的牙周病。

(二). **蛀牙**：蛀牙是因細菌而導致牙齒組織內的礦物質流失。牙齒表面經常黏附著一層牙菌膜。每次吃喝時，牙菌膜的細菌會分解食物中的糖分，產生酸素，酸素可致牙齒組織的礦物質流失。雖然唾液有中和酸素的作用，能夠減慢礦物質的持續流失，但是唾液是需要一段頗長時間中和酸素的。如果吃喝次數頻密，唾液就不能有效發揮作用，牙齒表面的礦物質就會持續流失，形成蛀牙。

(三). **飛滋**：是一種復發性口瘡，是出現在口腔軟組織上的潰瘍。這些軟組織包括面頰、口唇和喉嚨的黏膜及舌面。飛滋是不會傳染的。飛滋開始時是橢圓形或圓形的小泡，一天後其邊緣會變成紅色，中央則呈微黃或灰白色，並形成微凹的潰瘍。受到辛辣、鹹、酸等味道濃郁的食物刺激時，患者會更感飛滋疼痛，唾液也會增多。飛滋沒有明確的成因，但可能與以下因素有關：

- 口部創傷
- 精神壓力
- 內分泌失調，例如荷爾蒙分泌不平衡
- 身體免疫系統失調
- 腸胃失調
- 維他命 B12、葉酸、鐵質不足
- 配戴不合適的假牙

飛滋一般會在 7 至 14 天內痊癒，若情況持續三星期以上或經常出現飛滋，應就醫診治。

(四). **唇瘡**：是受到疱疹一型病毒感染而形成的，通常在嘴唇和鼻孔邊緣出現。唇瘡的分泌物含有具傳染性的疱疹一型病毒。唇瘡開始出現時，患者會感到患處痕癢灼熱，然後患處會出現一些小水泡，水泡破裂後就變為形狀不一的潰瘍。曾受疱疹一型病毒感染者，病毒會潛伏在其身體內，並於患者身體免疫力下降時再度活躍，造成感染。唇瘡一般會在兩星期內自然痊癒。

(五). **口角炎是口角位置發炎**：多發生在戴假牙或免疫力低的人身上。

(六). **齒列咬合不正**：多因先天上、下頷骨大小比例不相稱及牙齒數目異常與後天因素造成。必要時應就醫，評估是否需接受牙齒矯正治療。後天因素如下：

- 乳齒過早脫落，沒有足夠空間給恆齒長出
- 不良習慣如吮手指、咬筆頭等習慣會使牙齒長期受壓，牙齒就給推至一個異常位置。
- 蛀牙：牙齒鄰面蛀壞會導致鄰面受破壞，隔鄰的牙齒就會移位，造成排列不整齊。
- 牙周病：嚴重的牙周病會使牙周組織嚴重受損，牙齒就可能因失去足夠支撐而給移至一個異常位置。
- 缺齒：因其它口腔疾病或意外而失去牙齒，導致兩旁的牙齒移位。

【本文內容僅供參考，如有任何問題，請尋求醫師或專家的協助！】

衛生保健組 關心您