



## 目錄

壹、健康檢查項目說明.....	1
一般檢查.....	1
身高、體重、身體質量指數	
血壓與脈搏、腰圍	
實驗室檢查.....	2
血液常規檢查：血糖、腎功能、肝功能、血脂肪	
心臟功能檢查	
甲狀腺功能檢查	
病毒性肝炎	
防癌腫瘤標記	
組織發炎檢查	
尿液常規	
糞便檢查	
傳染性疾病	
醫學儀器.....	11
一般儀器檢查（如視力、聽力、心電圖、骨質密度）	
超音波影像檢.....	13
上腹部超音波	
乳房超音波	
婦科超音波	
頸動脈超音波	
心臟超音波	
消化系統與內視鏡檢.....	13
碳十三尿素呼氣法	
胃內視鏡檢查	
大腸內視鏡檢查	
影像醫學儀器檢查.....	14
×光	
電腦斷層	
核磁共振	
女性相關檢查.....	16



貳、何謂代謝症候	17
參、糖尿病飲食原	18
肆、高血壓飲食原則	19
伍、高血脂症飲食原	20
陸、痛風飲食原則	21

## 壹、健康檢查項目說明

### 一般檢查

#### 1. 身高、體重、身體質量指數(BMI)

體重過重與許多慢性病息息相關，如：糖尿病、高血壓、心臟血管疾病等，如體重減輕可能與某些疾病有相關，如：甲狀腺機能亢進、腸胃系統疾病等。然而體重需更考量與身高的平衡，和身高相稱為理想體重，然而身體質量指數 BMI (Body mass Index) 是目前廣為世界各國採納得評估肥胖程度，計算方式如下：

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$  男人女人計算公式都是一樣

衛生福利部訂定國人肥胖程度

	身體質量指數(Kg/m <sup>2</sup> )	
身體過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 23.9	
異常範圍	肥胖前期	24 ~ 26.9
	第一級肥胖	27 ~ 29.9
	第二級肥胖	30~34.9
	第三級肥胖	≥ 35

#### 2 血壓與與脈搏

血在一天中隨著時間、季節、氣溫及個人狀況如：疲勞、壓力等有所變化，所以一次血壓過高不代表為高血壓，應隔一段時間多幾次測量紀錄下來經醫師評估後方可確認。

根據美國國家高血壓防治委員會(JNC)的定義

分類		收縮壓/舒張壓(mmHg)
正常血壓		<120 且 <80 (mmHg)
前高血壓期		120-139 或 80-89 (mmHg)
高血壓	第一級	140-159 或 90-99 (mmHg)
	第二級	≥ 160 或 ≥ 100 (mmHg)

脈搏是指每分鐘心臟收縮的次數，脈搏也會因疾病或情緒等因素隨之變化，從脈搏的診斷與分析，可以初步了解心臟與血管的健康情況。正常值約每分鐘 60-100 次。

### 3.腰圍

男性腰圍超過 90 公分(約 35.5 吋),女性腰圍超過 80 公分(約 31 吋)，即可稱為肥胖,易罹患心血管疾病、高血壓、動脈粥狀硬化、糖尿病、高血脂症等慢性病。

## 實驗室檢查

### 1.全血球檢查

#### (1)白血球計數WBC

當白血球檢測值過高時，可能是因為壓力或身體某部位受感染、發炎甚至是白血病(血癌)、組織壞死等嚴重疾病；當白血球值過低則可能是因病毒感染(感冒)、再生不良性貧血及自體免疫疾病等原因所導致，也可能與某些藥物的使用有關。

#### (2).紅血球計數 RBC

紅血球中含有血紅素，具有運送氧氣的功能。紅血球壽命大約為 120 天，每天大約有 4-5 萬個紅血球在脾臟或肝臟破壞、回收，同時製造新的紅血球。

紅血球過多可能是紅血球增多症，脫水或慢性肺阻塞肺病的病的現象，則應進一步到血液科作檢查，至於紅血球值過低可能是因失血或貧血所造成，應配合其他血球指數再作診斷。

#### (3) 血色素 Hb

紅血素存在於紅血球中，是輸送氧氣的物質。女性會因受到懷孕及月經週期的影響，血紅素一般較男性低，血色素值過高可能是紅血球增多症，過低則代表貧血，應進一步檢查貧血原因再進行治療。

#### (4).血球容積比 Hct

血球容積是指紅血球佔血液體積的百分比，可作為貧血程度與原因的參考。血球容積值過高可能是脫水症或紅血球增多症，過低時則可能有貧血現象。

#### (5).平均血色素量 MCH

指紅血球中血紅素平均的含量,供臨床參考評估。

#### (6).紅血球平均體積 MCV

平均血球容積是指紅血球的平均體積。過高時表示紅血球過大，常見於缺乏維生素 B12 或葉酸的貧血、巨紅血球症;過低時表示紅血球過小，常見於缺鐵性貧血、海洋性貧血及慢性疾病造成之貧血。

#### (7).血小板計數 Platelet

血小板主要與血液凝固機能有關。血小板數目過高可能是紅血球增多症，慢性髓性白血病、骨髓纖維化、脾臟機能不全、慢性感染或急性感染的恢復期；過低則可能與再生不良性貧血、慢性肝炎、肝硬化，與某些病毒感染有關，應複檢追蹤。

#### (8).血小板容積比 PCT

與血小板數量有關。須與血小板計數一起評估。

### 2.白血球分類比例

(1).嗜中性球 Neutrophil% 通有可能是細菌感染、炎症反應或骨髓增強症;過低則可能是藥物作用或再生不良性貧血等原因,需參考臨床及其他數據綜合判斷。

- (2).淋巴球 Lymphocyte% 淋巴球數增多可能代表感染過性病毒或結核菌,減少則可能缺乏疾病、再生不良性貧血等問題。
- (3).單核球 Monocyte% 單核球增多可能罹患白血病或是處於急性感染的恢復期。
- (4).嗜伊紅白血球 Eosinophil% 嗜伊紅性球過多可能與過敏、皮膚病、惡性瘤、白血病或寄生蟲感染等疾病有關。
- (5).嗜鹼性白血球 Basophil% 嗜鹼性白血球增多可能與慢性溶血性貧血、真性紅血球增多症、脾臟切除術後或腎臟疾病等;減少則可能是懷孕或有甲狀腺功能亢進等情形。

### 3.血糖:

#### (1).飯前血糖檢查 sugar AC

指空腹時血液中葡萄糖濃度,一般人理想範圍介於 70~110mg/dl,如血糖未有效控制,在 126mg/dl 以下,即所稱“糖尿病”,如長期未治療,可能引起心臟血管、腦血管、神經障礙,眼底病變及腎臟機能障礙等併發症。

#### (2).糖化血紅素 HbA1c

糖化血色素代表的臨床意義是長期(近三個月)血糖控制狀況,正常值於 6.0mg/dl 以下。

#### (3).飯後兩小時血糖 sugarPC

濃度大於 200mg/dl,需同時評估飯前血糖,進一步看糖尿病專科醫師接受指導,若檢查值介於 140~200mg/dl 之間,表示體內葡萄糖代謝不佳,應進行飲食控制。

### 4.腎功能:

#### (1).尿素氮 BUN

尿素氮是腎臟代謝的最終產物,數值會受到蛋白質攝取量、蛋白質代謝及腎臟機能的影響。當腎臟機能不良、脫水時,尿素氮會升高。健康檢查時常見因喝水不足而使尿素氮變高的現象,但單獨尿素氮過高,沒有合併肌酸肝升高,並不影響健康,只要多喝點水就可以改善。

#### (2).肌酸酐 Cr

肌酸酐是肌肉所分解的產物,正常狀況應經由腎臟,藉尿液排出體外,故測肌酸酐可知道腎臟功能是否良好,也是尿毒症的參考指標。

#### (3).腎絲球過濾率估計值 eGFR

是用肌酸酐數值與年齡、性別等資料,透過公式計算,以評估腎臟過濾率 eGFR,作為腎臟問題的指標。一般正常人的腎絲球過濾率估計值(eGFR)應在 60 以上。

#### (4).尿酸 UA

尿酸是普林的代謝產物,食物中以動物內臟含量最多。尿酸過高會造成尿酸結晶沉積,於腎臟變成腎結石,於關節腔中造成尿酸結晶或痛風石,引起痛風性關節發炎、紅腫熱痛等,應小心防範,避免長期食用高普林的食物,如海鮮、內臟類食物等。

### 5.肝功能:

#### (1).草酸轉胺基酶 SGOT

健康者的 SGOT 會保持在正常範圍,急性肝壞死、肝硬化、疸、心肌梗塞、腦血管疾病、骨骼肌肉損害,都可能使 SGOT 升高。

#### (2).丙酮轉氨基酶 SGPT

SGPT 值過高可能代表有急慢性肝炎、酒精性肝障礙、肝硬化、肝癌等。SGPT 大量存在於肝臟,故對肝臟疾病診斷較有特異性,罹患急慢性肝炎、酒精性肝障礙、肝硬化、肝癌、阻塞性黃疸時,SGPT 會大量升高。

#### (3).胺酸轉移酶素 GGT

又稱麩胺酸轉移酶或  $\gamma$ -GT,是一種主要存在於肝、膽、胰等器官的粒腺體酵素,主要用於評估肝膽疾病(如酒精性肝炎、阻塞性黃疸、肝硬化、肝癌)、篩檢酒精中毒以及監測部分癌症的肝轉移。當肝膽功能受損時,GGT 的血液活性會顯著升高,且對酒精和特定藥物的敏感度很高,可用於評估疾病的嚴重程度和監測治療進程。

#### (4).鹼性磷酸酶 alk-P

是一種廣泛存在於肝臟、骨骼、小腸及胎盤等部位的酶。Alk-P 的血液檢測主要用於評估肝膽疾病和骨骼疾病。當 Alk-P 值上升時,可能表示肝膽疾病(如肝硬化、膽結石)或骨骼疾病(如骨癌、骨折)。此檢測也是骨骼生長的重要指標,在兒童和青少年的濃度會比成人高。

#### (5).總蛋白 Total Protein

總蛋白(Total Protein, TP)是指血液中白蛋白(Albumin)與球蛋白(Globulin)的總和,它能反映肝臟、腎臟、營養狀況,並維持血液滲透壓與體液平衡。總蛋白異常可能與肝腎疾病、營養不良、脫水、感染等有關,低於正常值可能導致水腫,過高則可能與高球蛋白血症有關。

#### (6).白蛋白 Albumin

由肝臟製造的蛋白質,主要功能是維持血液的滲透壓、運輸荷爾蒙、藥物、代謝物等物質,以及維持免疫功能和血液酸鹼平衡。白蛋白過低(低白蛋白血症)可能由肝臟合成功能下降(如肝硬化)、營養不良(缺乏蛋白質)或過度流失(如腎病、燙傷)引起,常導致水腫。白蛋白值偏低也是評估慢性肝病嚴重度、營養狀態和腎臟功能的重要指標。

#### (7).球蛋白 Globulin

是血液中的一種蛋白質,主要負責身體的免疫功能,如產生抗體,並協助運輸營養素和協助酶的功能。其濃度可反映身體的免疫狀態和健康狀況,與白蛋白(Albumin)的比值(A/G比)也是評估肝臟疾病嚴重程度的重要指標。球蛋白過高可能表示有感染、發炎或免疫相關疾病,而過低可能與肝臟、腎臟疾病或特定血液疾病有關,需結合其他臨床檢查進行判讀

#### (8).總膽紅素 Bil-Total

總膽紅素值過高時可能是急性肝炎、溶血性 疸、膽結石、膽管炎阻塞性黃疸等疾病,應進一步診斷治療。總膽紅素值在 2.0mg/dl 以上時,眼球白色部分(鞏膜)會變黃

色，同時膽紅素會被排泄到尿中，使成黃褐色，若膽紅素持續增加，皮膚也會出現黃疸現象。

#### (9).直接膽紅素 Bil-Direct

是膽紅素經肝臟代謝結合後的產物，當其數值升高時，可能表示肝細胞功能受損（如肝炎、肝硬化）或膽道阻塞，也可能在新生兒黃疸或特定溶血疾病中出現。它與間接膽紅素（非接合性膽紅素）一同構成總膽紅素。

### 6.血脂肪:

#### (1).三酸甘油酯 Triglyceride

過量的三酸甘油酯與膽固醇一樣，會形成粥狀黏液堆積於血管，使血管壁變厚、血管腔變窄，降低血管的彈性。正常的三酸甘油酯不宜超過 50mg/dL，三酸甘油酯大多來自發酵類及碳水化合物物如米飯、麵包、甜食等。

#### (2).總膽固醇 Total Cholesterol

總膽固醇的標準值是以 200mg/dL 為上限。總膽固醇過高與遺傳、飲食習慣、運動習慣等均有相關，長期膽固醇過高容易造成動脈硬化，引發高血壓、心肌梗塞、腦中風的發作；膽固醇過低則可能與貧血、營養不良、慢性疾病等有關。

#### (3).高密度脂蛋白膽固醇 HDL-C

俗稱好的膽固醇，是對身體有益處的膽固醇，會清除附著在動脈內壁的不良膽固醇，防止動脈硬化，故又稱「血管的清道夫」。正常值是 40mg/dL 以上，指數愈高愈好，過低時則較易罹患心血管疾病。

#### (4).低密度脂蛋白膽醇 LDL-C

俗稱壞的膽固醇，正常值不要超過 130mg/dL。有冠狀動脈心臟病或糖尿病的人，最好能控制到 100mg/dL 以下。低密度脂蛋白指數愈高則冠狀動化及心臟疾病的危險性愈高，所以是預防冠狀動脈心臟病及治療高脂症的重要指標。

#### (5).總固醇/高密度膽固醇比值

總膽固醇與高密度膽醇比值是監膽固醇品質的一種重要健康指標，即使總膽固醇指數偏高，若與高密脂蛋白的比值小於 5.0、則動脈硬化的風險就會降低；另外有研究結果指出，如果已經出現動脈硬化，但是保持這個比值在 3.0 以下，則血管發生用塞的速度就會雙緩。

### 7.心臟功能檢查

#### (1).肌酸磷化酶 CPK

此檢查是為了檢驗肌肉相關的疾病。CPK 存在於人體的肌肉組織裡，藉由檢測血清中的 CPK，就可以發現肌肉障礙的程度。對於嚴重的肌肉組織病變，或忽然而來的行動不便及急性心肌梗塞的發現，有很大的幫助。

#### (2).乳酸脫氫酶 LDH

LDH 存在於人體的細胞組織中，在肝臟、心臟、腎臟、肌肉及紅血球中都有 LDH；體內如有任何細胞被破壞，LDH 就會升高，所以是心臟功能的指標。

### (3).高敏感度 C 反應蛋白 hs-CRP

高敏感度 C 反應球蛋白(hs-CRP)是新的心臟血管健康指標，可更精準的偵測血管壁發炎現象。高敏感度 C 反應蛋白的檢驗用來評估血管是否的現象，若指數數過高，則發生心血管疾病的風險便會升高。

(4).同半胱氨酸(Homocysteine) 是一種含硫胺基酸，其血液中濃度過高與多種疾病的發生有關。特別是，同半胱氨酸升高是心血管疾病（如冠狀動脈疾病、中風、深層靜脈栓塞）和動脈粥狀硬化的獨立危險因子。此外，高同半胱氨酸血症也與認知功能障礙、懷孕併發症（如子癇前症、早產）等有關。

## 8.甲狀腺功能檢查

### (1).甲狀腺刺激素 TSH

由腦下垂前葉所分泌，過高時可能是甲狀腺功能不足，過低時可能是功能亢進，此時必須再進一步檢驗甲狀腺素 T3 及 T4 的指數，確定診斷。

### (2).四碘甲狀腺素 T4

由甲狀腺分泌與釋出，約占甲狀腺分泌的荷爾蒙的 95%。四碘甲狀腺素包括結合型四碘甲狀腺素(bound T4)及游離四碘甲狀腺素(freeT4)，其中游離四碘甲狀腺素不受甲狀腺素結合球蛋白的限制，直接表現甲狀腺功能的活性，是懷疑甲狀腺疾病時的必要檢驗。

### (3).三碘甲狀腺素 T3

也是甲狀腺所分泌的一種荷爾蒙，分布於身體周邊組織，為游離四碘甲狀腺素的前身與原料。三碘甲狀腺素的檢查結果必須配合甲狀腺刺激素、游離四碘甲狀腺素的檢查數值一起判斷。

## 9.病毒性肝炎

### (1).A 型肝炎 IgM 檢查 Anti-HAVIgM

檢驗目前有沒有感染 A 型肝炎病毒，如果結果呈現陽性，表示目前有急性 A 型肝炎感染，需立即治療，檢驗單位也應立即通報衛生單位。供膳作業員因為工作性質，團體生活者因為共用器具的機率高，因此有必要檢驗 Anti-HAV IgM 。

### (2).A 型肝炎 IgG 檢查 Anti-HAVIgG

檢驗以前有沒有感染過 A 型肝炎病毒，如果結果呈現陽性，表示以前感染過，也產生抗體，已經具備免疫力，不會再被感染，如果 Anti-HAVIgG 結果現路性，表示以前未曾感染過，體內沒有人型肝炎免疫力，可以考慮注射 A 型肝炎疫苗。對於常往返大陸或東南亞地區的人而言，檢驗 A 型肝炎 IgG 以了解是否需要注射 A 型肝炎疫苗，是絕對必要的。

### (3).C 型肝炎檢查 Anti-HCV

是一種慢性、經血液或體液傳染的慢性肝炎, Anti-HCV 陰性反應代表從未感染過 C 型肝炎病毒, 若呈陽性, 表示可能已感染過 C 型肝炎, Anti-HCV 持續半年以上呈現陽性, 表示成為 C 型肝炎的帶原者, 應該與 B 型肝炎一樣定期追蹤檢查, 肝功能異常則需接受治療。

### (4).B 型肝炎檢驗

檢驗						
B 型肝炎表面抗原 HbsAg	-	+	+	-	-	-
B 型肝炎表面抗體 HbsAb	-	-	-	-	+	+
B 型肝炎核心抗體 Anti-HBc	-	+	+	+	+	-
B 型肝炎 e 抗原 HBeAg	-	+	-	-	+	-
檢查意義	未曾受到 B 型肝炎 B 型肝炎可能為曾感染 B 曾注射疫苗。	B 型肝炎帶原者, 高傳染性。	B 型肝炎帶原者, 低傳染性。	可能為 (低效價) B 型肝炎帶原者, 或是偽陽性。	曾感染 B 型肝炎, 現已痊癒。	曾注射疫苗, 現已有抗體具有保護力。

## 10.防癌腫瘤標記

### (1).肝癌腫瘤標記甲型胎兒蛋白 AFP

AFP 常與腹部超音波合併用於篩檢肝癌。而臨床上造成 AFP 上要原因除了需考慮肝癌, 少數胃癌、胰臟癌、畸胎瘤、睪丸癌和卵巢殖細胞腫瘤、懷孕或急慢性 B、C 型肝炎、肝硬化等情況, AFP 值也會偏高。

### (2).大腸癌腫標記 CEA

CEA 值在良性疾病及惡性腫瘤均有可能升高, 而早期的大腸癌大約有 25%CEA 會上升, 故 CEA 在健康檢查中比較常被用於大腸癌的篩檢。

### (3).攝護腺癌腫瘤標記 PSA

血液腫瘤標記 PSA 只存在於攝護腺。血中 PSA 過高表示可能罹腺癌、良性攝護腺肥大或是攝護腺發炎等。

### (4).卵巢癌腫瘤標記 CA-125

瘤標記 CA-125 是癌細胞所含的一種細胞膜醣蛋白，具有抗以可作為血液中的腫瘤標記。除了卵巢癌外，子宮內膜癌、胰臟癌，肝癌及子宮內膜增生、卵巢囊腫、骨盆腔發炎、憩室炎、肝炎，以及濾泡期或懷孕前三個月時，血清 CA-125 均有可能上升。

### (5).乳癌腫瘤標記 CA-153

腫瘤標記 CA-153 是一種高分子量的醣蛋白。在部分乳癌患者可測得 CA-153 增高，所以在健康檢查中被用來當作篩檢乳癌的輔助檢查，不過因為 CA-153 也不是專一性高的檢驗，CA-153 也會上升，甚至 5% 的正常人 CA-153 也偏高，因此建議乳癌的完整篩檢，應該要配合乳房觸診、乳房超音波、乳房攝影或乳房核磁掃描等一起綜合判斷，不宜把 CA-153 作為篩檢乳癌的唯一參考。

### (6).EB 病毒抗體 EBV-IgA

血清中 EBV-IgA 抗體陽性表示曾被此種病毒感染過，但這不代表絕對已經得了鼻咽癌或癌症，只是被病毒感染過或是得癌症的機率比其他一般人高一些，不過慎重起見，應該到耳鼻喉科做鼻咽腔及頸部淋巴結的檢查，以確定有無需要進一步處理的問題。

### (7).胰臟癌腫瘤標記 CA199

腫瘤標記碳水化合物細胞表面抗原(CA199)是一種追蹤“腺癌”的腫瘤標記，除了可以用來追蹤胰臟癌之外，也可以用來追蹤大腸直腸癌手術後是否復發，並作為評估預後的參考。

### (8).肺癌 (cyfra21-1)

正常值通常是指  $< 3.3 \text{ ng/mL}$ ，但具體標準會因檢驗儀器、實驗室或個人健康狀況而略有差異，例如有些檢驗所的正常值會訂為  $< 2.37 \text{ ng/ml}$  或  $< 3.51 \text{ ng/mL}$ ，因此應以報告上標示的「生物參考區間」為準。若數值超過參考值上限，可能與非小細胞肺癌、食道鱗狀細胞癌有關，但也可見於肝硬化、腎衰竭、肺炎等非腫瘤性疾病，建議配合醫師進行其他影像檢查，而非僅依賴單一腫瘤指標來診斷

## 11.組織發炎檢查:身體炎症反應指標

### (1).高敏感度 C-反應蛋白 hs-CRP

高敏感度 C 反應球蛋白(hs-CRP)是新的心臟血管健康指標，可偵測血管壁發炎現象。近年醫學研究發現心肌梗塞及動脈硬化也代表一種血管的發炎現象，但是這種發炎有別於一般肌肉關節發炎，必須藉由更低濃度的 C 反應蛋白檢測才能發現，因此高敏

感度 C 反應蛋白的檢驗使用來評估血管是否有發炎的現象,若指數過高,則發生心血管疾病的風險便會升高。

#### (2).類風濕性關節炎因子 RA

類風濕性關節炎是一種免疫性疾病,臨床上會造成關節炎或關節變,類風濕性因子(RF)是體內所產生的一種自體免疫性抗體,75%類風濕關節炎病患血清及關節中,可發現 RF 的抗體,但因為這個因子有時也會出現在無類風濕關節炎者身上,因此有陽性反應者並非就有類風濕性關節炎,仍需進一步檢查才能確定診斷。

#### (3).胃幽門螺旋桿菌抗體檢查 anti-HPAb

抽血檢查「幽門螺旋桿菌抗體」可以作為是否曾感染幽門螺旋桿菌的一種參考,當「幽門螺旋桿菌抗體」結果為陽性時,代表體內有幽門螺旋桿菌感染過,因此產生了抗體。胃幽門螺旋桿菌抗體陽性者,合併有腸胃不適症狀時,方需做進一步胃象檢查,再決定是否需要服藥治療。

### 12.尿液常規

#### (1).外觀 Appearance

正常的尿液顏色呈黃色或淡黃色,尿液的顏色會受到食物、藥物、維生素、疾病等影響。紅色的尿可能是血尿所造成。異常的尿液顏色,需配合其他臨床狀況做診斷。

#### (2).尿蛋白 Protein

若腎臟的功能正常,尿液中應僅有極微量蛋白,甚至是零,但當泌尿系統功能障礙時,會出現蛋白尿現象。

#### (3).尿糖 Sugar

但當體內血糖超過一定值時,糖份便會有一些被排到尿液,使尿糖測呈陽性。糖尿現象多發生在糖尿病患者,故應進一步做更詳查。

#### (4).酸鹼值 pH

酸鹼度高於 8 表示尿液呈鹼性,可能有尿路感染或發炎、腎功能不良。酸鹼度低於 5 時表示尿液呈酸性,可能正處於饑餓狀態或有酮酸症現象,需配合其他證據判斷。

#### (5).比重 Sp.Gr.

尿液會隨著喝水量而變化,正常約 1.003-1.035 之間。尿液比重過高常見於脫水、嘔吐或糖尿病、充血性心臟衰竭等;比重過低則常見於水份攝取過多、使用利尿劑或尿崩症、多囊性腎病等。

#### (6).膽紅素 Bilirubin

膽紅素為衰老紅血球中血色素分解後的代謝產物,當血液中接合膽紅素升高時,膽紅素即會出現在尿中,正常人尿液中膽紅素量約為 0.02mg/dl,尿液檢查不出來,若大量出現在尿液中,可能是膽道阻塞或肝臟疾病。

(7).尿膽素原 Urobilinogen

尿膽素原正常代謝下的產物，尿中尿膽素原過高表示可能有溶血性黃疸、急性肝炎或肝硬化等疾病；但尿中若全無尿膽素原也非正常，膽道阻塞等問題，因此需綜合判斷。

(8).亞硝酸鹽 Nitrate

常見的尿路感染細菌(如大腸桿菌)會將硝酸鹽還原成亞硝酸鹽此當尿中亞硫酸鹽膜試陽性時，即可推測尿中具有相當數量的細菌存在表示可能受到細菌感染，需進一步確認。

(9).尿沉渣顯微鏡檢

尿液中含有少數固形物，可以利用離心的方式取得，稱之為尿沈渣，其來源主要為腎臟或泌尿道的細胞或外來，甚至是微生物、寄生蟲、腫瘤細胞等。

(10).紅血球 RBC

尿路系統自腎臟、輸尿管、膀胱至尿道，其中任一部位出血都可能使尿液中出現紅血球，包括尿路感染發炎、結石形成、腫瘤生成、攝護腺炎 或外傷導致尿路系統受傷等。

(11).白血球 WBC

若有白血球聚集現象表示尿路系統有感染可能。

(12).上皮細胞 Epithelial cell

過多上皮細胞聚集時，可能顯示腎小管上皮受損嚴重，應考慮因腎炎、重金屬中毒或其他人為干擾因素所致。

(13).圓柱體 Cast

正常人的尿液只會偶爾出現圓柱體，若數目增加太多則為異常，是腎臟病變相當重要的指標。

(14).結晶體 Crystals

結晶體存在是正常的現象，但若有半胱氨酸結石、草酸鈣、白胺酸、膽固醇結石、藥物結石等出現，應進一步檢查。

(15).微生物 Micro-organism

尿中出現微生物可能是尿路感染的現象。

**13.糞便檢查:**

(1).潛血反應 Occult Blood

胃潰瘍出血、十二指腸潰瘍出血、大腸癌出血、息肉出血或痔瘡出血等，糞便潛血檢查將呈現陽性反應。

**14.傳染性疾病:檢驗傳染疾病**

### (1)梅毒反應 RPR(STS)快速反應素檢查

檢查呈陰性反應時表示未感染梅毒螺旋體(少數剛感染、尚處於潛伏期時也會呈陰性)，陽性反應時也不代表確定有感染，有可能是因其他疾或藥物所造成，此時需要再進一步抽血檢驗 TPHA(梅毒螺旋菌凝聚試驗)，作為確認診斷的依據。

### (2).愛滋病抗體 Anti-HIV

HIV 抗體(Ami-HIV)的檢查可以協助診斷是否感染愛滋病，若 Anti-HIV 呈陽性反應時，檢查醫院會將檢體再送往衛生主管機關(如衛生署疾病管制局)確認,如果還是陽性反應，便確定是愛滋病的感染。

## 15.營養狀況

1.維生素 B12(Vitamin B12): 缺乏可能導致思考能力下降、情緒低落、易怒、肌肉更能減退、貧血、小兒發展遲緩。B12 在距母紅血球性貧血鑑別診斷特別重要。長期嚴重缺乏最終導致神經疾病。身體若長期缺乏維生素 B12，會提高心血管與腦血管疾病發生率。

2. 葉酸(Folic acid): 葉酸對於正常細胞的生長和 DNA 的合成非常重要。葉酸缺乏可能導致巨細胞貧血，最終導致多種神經症狀。體內若長期缺乏葉酸，會提高心血管與腦血管疾病發生率。

3. 維生素 D: 維生素 D 缺乏可能導致骨質疏鬆、骨骼畸形、免疫功能下降、肌肉痠痛、肌肉無力、肌肉抽蓄，情緒焦慮。並會提高中風及心血管疾病發生率。

## 醫學儀器檢查

### 1.體脂肪 body fat

為體內脂肪所佔體重之比率。配合腰圍評估，腰圍之粗細與腹部內臟脂肪有正比相關性，當體脂肪越高，血糖、血脂肪或血壓異常機會也越高。體脂肪率的判定依理想體脂肪率

理想體脂肪率			
性別	<30 歲	>30 歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25% 以上
女性	17-24%	20-27%	30% 以上

## 2.身體組成分析:

體組成分析可了解身體肌肉組織及脂肪分析，進一步評估營養可做於對體重管理、肥胖診斷及體重控制等的依據。

## 3.肺功能檢查:

肺功能檢查結果可以作為疾病的診斷(如哮喘、慢性阻塞性肺疾)、嚴重度評估、病程進展或治療療效的追蹤等參考。

## 4.視力:

主要測試是否有視力減退、老花、左右眼不平衡或其他眼疾。

## 5.辨色力:

主要測試是否有色盲、色弱等狀況。

## 6.免散瞳眼壓檢查

眼壓是指眼球內的壓力，正常壓力為 10~20mmHg。主要是受眼球內容物(主要是房水)的影響。主要是對視神經的壓迫，導致視神經的萎縮、視野視力的喪失，若有上述的傷害產生，就是我們常聽到的青光眼壓過低如果持續太久，則會導致眼球萎縮及視網膜剝離。

## 7.眼底攝影

視網膜是視覺系統中一個重要的部份,眼睛內的眼底血管可藉由視眼底的血管組織，並可評估及診斷眼睛的疾病，例如因高血壓糖尿病導致的視神經病變或青光眼、視網膜脫落等。

## 8.心率變異分析 HRV

自律神經檢查儀可以檢查出心率變異的高低頻譜功率比值(LF/HF Ratio)，這是交感神經副交感神經交互作用的有效測量值，低的心率變異值(Low HRV)是自律神經相關疾病的重要生理狀態指標。

## 9.血管彈性檢測 APG

可以反映末梢血液循環狀態，例如:脈波高度可以反映心臟搏動力量與心跳數:脈波升降時間延長表示心律慢，可能有大動脈狹狹窄、動脈硬化、情形，時間縮短則表示心跳快，可能是二尖瓣狹窄，二尖瓣閉鎖不全甲狀腺亢進等情形。

## 10.踝肱比值 ABI

上下肢血壓比(ankle brachial index, ABI)

ABI	阻塞程度
>1.30	無法壓縮的血管 (Noncompressible)
0.91 - 1.30	正常(Normal)
0.41-0.90	輕度-中度阻塞(Mild-to-moderate diseases)
0.00-0.40	嚴重阻塞(Severe disease)

#### 11.靜態心電圖 EKG

靜態心電圖是利用心臟電氣收集原理，藉以判斷是否有心房或心室肥大、心肌梗塞、心肌缺氧、心律不整、傳導阻滯及其他疾病造成的心臟變化。

#### 12.聽力

在標準聽力箱中,以純音(一個頻率的聲音)刺激，檢測對不同頻率純音的閾值(耳朵所能聽到的最小音量,單位為分貝)。

#### 13.全身脂肪分析 Body fat index

是藉由兩種不同能量(高能量 X 光和低能量 X 光) 的 X 光的不同穿透力來詳細測得該區域的脂肪分布，具有很高的準確性。體脂肪過高，請配合飲食運動改善。

#### 14.全身型骨質密度

簡易看懂 DXA 報告，主要是看懂 T 分數，它代表您的骨密度與年輕健康成年人的平均值相比有多大差距，其中 T 分數大於等於-1 為正常，介於-1 與-2.5 之間為骨量減少，小於等於-2.5 則為骨質疏鬆症，顯示骨折風險增加。此外，檢測結果還會提供腰椎和髖骨的骨密度值 ( $\text{g}/\text{cm}^2$ )，並建議若屬骨量減少或骨質疏鬆，需進一步諮詢醫師，安排後續治療。

## 超音波影像檢查

#### 1.腹部超音波

主要是檢查上腹部的肝臟、膽囊、部分胰臟臟、脾臟、腎臟等器官。可以篩檢脂肪肝、肝硬化、肝腫瘤、肝囊泡、膽結石、膽息肉、膽管結石、腎結石、腎囊腫或腎腫瘤、脾腫大等。

#### 2.乳房超音波

由超音波影像檢查乳房是否有纖維囊腫、腫瘤或其他異常病變，輕東方女性而言，是一項良好的乳房疾病篩檢工具。

#### 3.婦科超音波

又稱女性骨盆腔超音波，可檢查子宮、卵巢等器官有無病變，如子宮肌瘤、子宮內膜增厚、子宮內膜癌、卵巢囊腫、卵巢癌。

#### 4.攝護腺超音波

一般而言，40 歲以後攝護腺會開始增生,所以少於 40 歲的年輕人一般不需要安排這個項目，如果要做,也可以選擇經由漲尿的情形下從下腹部掃描的方式,比較不會不舒服。

### 5. 頸動脈超音波

檢查兩邊頸動脈血管壁的表面及其內部是否有粥樣硬化出現，可評估流入腦內的主要血管狀況，並了解血管病變的程度。由於血管硬化是造成中風(血管阻塞)的主要病因，頸動脈超音波是腦中風預防上健康檢查項目。

### 6. 心臟超音波

心臟內部構造如心臟壁的活動、心臟瓣膜上的變化，以及心臟的搏動功能，都可藉由心臟超音波加以了解。對於瓣膜性心臟病、心臟衰竭、先天性心臟病、高血壓心臟病等的診斷及評估，有很大的幫助。

## 消化系統與內視鏡檢查

### 1. 碳十三尿素呼氣法

炭 13 尿素呼氣試驗陽性患者可藉由抗生素除菌療法治療，呈現結果陰性表示無幽門桿菌感染，陽性表示有感染，而且數值越高，表示細菌越多。

### 2. 胃內視鏡檢查

上消化道內視鏡是胃癌的主要篩檢方法。藉由此檢查可發現食道、胃及十二指腸的病變，包括胃食道逆流、潰瘍、發炎、出血及腫瘤等，此作切片及幽門桿菌培養檢查。對於一些懷疑是惡性病變的部位，內視鏡夾取組織切片送檢。

### 3. 大腸內視鏡檢查

大腸鏡檢查對於一些軟組織硬塊，透過內視鏡夾取組織切片送檢分析其組織為良性或惡性，亦可評估病灶的外表性徵，以作為將息肉切除術時的重要參考。可從大腸鏡檢查出來的問題包括痔瘡、發炎、大腸憩室、癭肉及腫瘤等。

## 影像醫學儀器檢查

### 1. X 光攝影

#### (1). 胸部 X 光 CXR

胸部 X 光檢查是針對胸腔內的器官如肺部及心臟，以及骨骼系統如鎖骨、肋骨、胸椎等進行影像檢查，約 60~70% 之胸腔病灶可透過胸部 X 光得到診斷。其他的常見問題如心臟擴大、主動脈弓扭曲、主動脈壁鈣化、肺部纖維化、肺部結節、肺氣腫、脊椎側彎等，也可已經由胸部 X 光看到。

#### (2). 腹部 X 光 KUB

腹部 X 光檢查(KUB)主要的檢查目標是腎臟(K)、輸尿管(U)、膀胱(B)與腰椎。藉由腹部 X 光檢查可發現腹腔器官的異常，包括了結石、鈣化點、腰椎側彎等。

#### (3). 脊椎 X 光 Spinex-ray

人體腰椎共有五節,腰椎 X 光檢查可針對腰椎狀況,檢查是否有椎間盤突出、骨刺及椎體滑脫等結構異常,做為臨床診斷參考,或是需要進一步脊椎電腦斷層攝影的依據。

#### (4).乳房攝影 Mammograph

乳房 X 光攝影是一種有效的乳癌篩檢工具,可以清楚地顯示出乳頭、乳暈、皮膚、皮下脂肪、導管、血管、腺體等乳房組織以及早期乳癌的顯微鈣化點,針對 40 歲以上女性乳房脂肪含量多、纖維含量少的特質,是篩選乳癌的好方法。

## 2.電腦斷層掃描(CT)

### (1)腦部電腦斷層 BrainCT

經由腦部電腦斷層影像的呈現,可以檢查腦部是否有老化、腫瘤、出血,梗塞、先天異常、腦神經損傷等病變。

### (2).胸部電腦斷層 ChestCT

胸部電腦斷層可偵測出肺部之微小病灶,特別是肺癌之篩檢及癌症治療後之結果追蹤,都能提供精確之影像以供診斷。肺癌的早期無明顯症,一般 X 光篩檢也難以偵測小肺癌組織,往往看到腫塊,或等生時已過了黃金治療期,因此對於高危險群如家族史、抽菸、粉塵環境作業,胸部電腦斷層是篩檢早期肺癌最好的檢查工具之一。

### (3).腹部電腦斷層 Abdomen CT

腹部器官如肝臟、膽囊、腎臟、胰臟、脾臟等都有豐富的血流供應,超音波有時會因腸氣或先天的檢查限制,無法完整的評估器官狀況,有肝癌家族史、慢性肝炎帶原、肥胖、常應酬喝酒、膽結石、懷疑胰臟疾病等高危險群,可透過腹部電腦斷層提供更好的診斷影像,供醫師判斷。

### (4).心臟立體電腦斷層 Heart VCT

是利用數位化的影像處理,輔以 3-D 立體重建的技術,可清晰目睹冠狀動脈的血管堵塞程度,可具體建議後續該做藥物治療、心導管進一步檢查,或是已經到需要放支架的程度。如有異常發現,請至心臟內科進一步追蹤。

### (5).大腸立體電腦斷層 Colon VCT

大腸立體電腦斷層對息肉診斷率依息肉大小而不同,虛擬大腸鏡檢查有異常發現時,下一步的檢查(如切片)或治療(如切除息肉)則需以大鏡來執行,所以功能上只能作為篩檢的工具,無法完全取代傳統的功能。

### (6).心臟冠狀動脈鈣化分析

藉由心臟鈣化分析檢查結果區分為低(0~10 分)、中(11~100 分)、高(101~400 分)、非常高危險群(>400 分以上),提前評估心臟否需執行後續追蹤,如您的分析如為中度危險群以上,請與專科醫師評估討論。

## 3.核磁共振掃描(MRI)

### (1).腦部核磁共振 Brain MRI

腦部核磁共振可評估腦室大小或是否有腦瘤、腦血管瘤、腦部退退化、萎縮、血管硬化導致的腦細胞變化、組織、血管先天性異常、鼻竇炎、良性及惡性腫瘤等現象。

#### (2).頸部核磁共振 NeckMRI

頸部核磁共振可針對鼻咽腫瘤、頸部淋巴炎、鼻竇炎、甲狀腺腫大或腫瘤等組織的評估。

#### (3).腹部核磁共振 Abdomen MRI

腹部核磁共振可針對肝硬化、肝癌、胰臟癌、腎臟癌、脾臟腫大、淋瘤及其他腹部器官組織良性、惡性腫瘤等的評估

#### (4).骨盆腔核磁共振 PelvisMRI

骨盆腔核磁共振可針對女性卵巢囊腫、巧克力囊腫、畸胎瘤、宮內膜瘤、骨盆腔淋巴變化的評估。而男性可針對是否有攝護大，攝護腺腫瘤、骨盆腔淋巴變化的評估。

### 4.全身型骨質密度 DXA/DEXA 身體組成分析-測出體脂肪、肌肉量、骨質密度

簡易看懂DXA報告，主要是看懂T分數，它代表您的骨密度與年輕健康成年人的平均值相比有多大差距，其中T分數大於等於-1為正常，介於-1與-2.5之間為骨量減少，小於等於-2.5則為骨質疏鬆症，顯示骨折風險增加。此外，檢測結果還會提供腰椎和髌骨的骨密度值（g/cm<sup>2</sup>），並建議若屬骨量減少或骨質疏鬆，需進一步諮詢醫師，安排後續治療。

DXA檢查結果最關鍵的指標是T分數，它代表您的骨密度與年輕健康成年人的平均值相比的差距。

T分數≥ -1.0 :: 骨密度正常。

T分數在-1.0 至-2.5 之間 :: 骨量減少（骨質疏鬆前期），代表骨密度已低於正常水平，但尚未達到骨質疏鬆的程度。

T分數< -2.5 :: 骨質疏鬆症，骨折風險會增加。

若您的T分數屬於骨量減少或骨質疏鬆，建議盡快諮詢醫師。

#### 簡單總結

看到DXA報告，先找T分數，了解是正常、骨量減少還是骨質疏鬆。再看腰椎和髌骨的數值，確認是否有異常。最後，請務必與醫師討論報告結果，才能獲得最準確的評估與治療方向。

## 女性相關檢查

### 1.子宮頸抹片 pap smear

宮頸抹片檢查能夠檢驗出癌細胞病變。如檢查結果有異常,請關症狀於婦產科門診進一步追蹤。建議 30 歲以上女性,每年皆需定期執行子

宮頸抹片檢查。

## 2.人類乳突病毒篩檢 HPV

HPV 檢查與子宮頸抹片檢查結果的臨床意義如下:

- ◆ 抹片正常，HPV 陰性:目前沒有問題,請定期做檢查。
- ◆ 抹片正常，HPV 陽性:子宮頸病毒感染,必須定期回診追蹤。
- ◆ 抹片異常，HPV 陰性:視抹片異常程度,依醫師建議做適當的處理。
- ◆ 抹片異常，HPV 陽性:病毒感染且已產生病變,應立即做適當的治療。

## 貳、代謝症候群

### 代謝症候群是時髦的疾病!

現代人生活、飲食型態的改變及體能活動量不足，導致肥胖者多。腰圍過大之腹部肥胖，表著內臟脂肪堆積過多。研究指出，內臟脂肪較皮下脂肪活躍，內臟脂肪比皮下脂肪在心血管疾病之影響更有關係。內臟脂的活性大，會釋放出游離脂肪酸，產生胰島素阻抗作用，引起代謝易而造成高血糖、高血壓、高血脂等危險因子聚集。

20 歲以上成人,以下 5 項危險因子中,若有 1 項的稱為代謝症候群高危險群;有 3 項(含)以上者,即可判定為代謝症候群。

	5 項危險因子	異常值
一粗	腹部肥胖	男性腰圍 $\geq 90$ 公分(35 吋半)
		女性腰圍 $\geq 80$ 公分(31 吋半)
二高	血壓偏高	收縮血壓 $\geq 130$ mHg

		舒張血壓 $\geq 85$ mmHg
	空腹血糖偏高	空腹血糖 $\geq 100$ mg/dl
血脂異常	高密度脂蛋白膽固醇偏低(HDL)	男性 $<40$ mg/dl
		女性 $<50$ mg/dl
	三酸甘油酯偏高(TG)	三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl)

### ※現代人通常已外食居多,以下提供一些相關外食原則:

- 1.飲食上應盡量習慣味道較淡的料理。
- 2.避免選擇吃到飽，火鍋湯底以清淡為主，聚餐時,蔬菜不可少，調味料可選擇醬油加醋、減少使用沙茶醬或辣豆瓣醬。
- 3.餐盤型式供給的排餐較鐵板的排餐好。肉類選擇:魚肉>雞肉>牛肉(菲力>沙朗)>豬肉。飯後甜點以果凍最低,布丁其次，蛋糕最高。
- 4.減少油炸、油酥、芎芎的料理食物。
- 5.吃飯前先喝清湯或白開水或蔬菜，增加飽足感
- 6.鯛魚、鰈魚、比目魚等白肉魚所含的脂肪比秋刀魚、鰻魚、鮭魚、鱈魚來得少。
- 7.盡量減少酒精性飲料的攝取。每公克酒精提供 7 大卡的熱量,因此過量攝取會增加熱量獲取，引起血脂過高。
- 8.應有計劃性點選餐食，勿過量。
- 9.外食者蔬菜攝取不可少，膳食纖維可增加飽足感。
- 10.狼吞虎嚥的人比細嚼慢嚥的人更容易發胖。

## 參、糖尿病飲食原則

### 何謂糖尿病?

糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，對醣類的利用能力低甚至於完完全無法利用，而造成血糖過高的現象，同時也造成蛋白質代謝不正常，而當血糖濃度超過 180 毫克/100 毫升時，也可能出現尿現象。

### 糖尿病的飲食原則為何?

- 1.糖尿病飲食是一種均衡的飲食，可以和家人一同食用，只是需控制每天吃的份量，遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。
- 2.均衡攝食,依據飲食計劃適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶素蛋豆類。
- 3.依照飲食計劃，選用富含纖維質的食物，如:未加工的豆類、新鮮水果蔬菜、全穀類。

- 4.盡量減少食用富含飽和脂肪酸的食物，如:肥肉、皮、動物性油脂(豬油、牛油、雞油、鵝油·等)、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃·等)以及全脂乳製品(全脂奶、起司等)。
- 5.盡量減少食用富含反式脂肪酸(trans-fatty acids)的油脂，如:奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品(糕餅類、小西點等)。
- 6.烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如:橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等。
- 7.飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃漬的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
- 8.若食用中西式點心(如:蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等)、節慶如:粽子、月餅、年糕及甜、鹹踝等)及含糖食物(如:糖乳、蜂蜜、汽水、飲料、果汁、蜜餞、中西式甜點、蛋糕、加糖的罐頭等)，或地瓜、玉米、山藥、馬鈴薯等主食類食物時，需扣除其他含醣(碳水化合物)食物的攝取量(如:米飯),以維持固定的每日總醣量攝取，血糖才會穩定。

## 肆、高血壓飲食原則

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是誰過多時，高血壓罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。

可食用的食品	
奶類	1.各種奶類或奶製品,最好使用低脂奶類,每日限飲兩杯
蛋豆魚肉類	1.新鮮肉、魚及蛋類。 2.新鮮豆類及其製品(如:豆腐、豆漿、豆干等)。
五穀根莖類	1.自製米、麵食。
油脂類	1.植物油,如:大豆油、玉米油等。
蔬菜類	1.新鮮蔬菜(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用) 2.自製蔬菜汁,毋須再加鹽調味。
水果類	1.新鮮水果。2.自製果汁。

其他	1.白糖、白醋、五香料、杏仁露等。2.辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。3.茶。
----	---

避免食用的食品	
奶類	1.乳酪
蛋豆魚肉類	1.醃製、滷製、燻製的食品,如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳。2.罐製食品,如:肉醬、沙丁魚、鮪魚等。3.速食品,如:炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1.麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2.油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油脂類	1.奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1.醃製蔬菜,如:榨菜、酸菜、醬菜等。 2.加鹽的冷凍蔬菜,如:豌豆莢、青豆仁等。 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭
水果類	1.乾果類,如:蜜餞、脫水水果等。 2.各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1.味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。2.雞精、牛肉精。 3.炸洋芋片、爆米花、米果。4.運動飲料。

## 伍、高血脂症飲食原則

### 何謂高脂血症?

- 1.高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常(不論是定、高三酸甘油酯血症或二者合併)是動脈硬化的主因,會增加罹患心臟疾病的機率。
- 2.血脂包含膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。這些血脂皆為脂溶性,必需白結合成脂蛋白,才可藉由血液運輸至各器官及組織。

#### (1)維持理想體重

(2)控制油脂攝取量,少吃油炸、油煎或油酥的食物,及豬皮、雞皮、鴨皮、皮等。

(3)炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如:花生油、菜籽油、橄欖油等);少用飽和脂肪酸含量高者(如:豬油、牛油、肥油、奶油等)。烹調宜清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

(4)少吃膽固醇含量高的食物,如:肝臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、卵等。若血膽固醇過高,則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。

(5)常選用富含纖維質的食物,如:未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。

(6)儘量少喝酒。

(7)適當調整生活型態,例如:戒菸、運動、以及壓力調適。

## 高三酸甘油酯血症飲食原則

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食 12 小時後,血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時,便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如:肥胖、飲酒過量等)存在。

(1)控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度

(2)多採用多醣類食物,如:五穀根莖類,並避免攝取精緻的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。

(3)可多攝取富含  $\omega$ -3 脂肪酸的魚類,例如:秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。

(4)不宜飲酒

## 陸、痛風飲食原則

### 何謂痛風?

痛風的發生是因為體內的普林代謝異常,導致高尿酸血症,而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內,造成關節腫脹和變形。長期高尿酸血症可能引起:痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石,並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

### 痛風的飲食原則

(1)維持理想體重

(2)急性發病期間,應盡量選擇普林含量低的食物如:蛋類、奶類、米、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果,蛋白質最好完全由蛋類、奶類急性發病期,則應力求飲食均衡,並避免食用普林含量過高的食物(請參考附表:普林含量高的食物)。

(3)烹調時用油要適量。少吃油炸食物,避免經常外食。

(4)黃豆及其製品(如:豆腐、豆干、豆漿、味增、醬油、豆芽等),雖含較高量的普林,但因普林的種類與肉類不同,故於非急性發病期,仍可適量攝取。



(5)避免攝食肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶的普林)食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速誘發痛風。

(6)多喝水

(7)避免喝酒(空腹飲酒易引起急性發作)

(8)避免暴飲暴食

### 普林含量高的食物(下列食物每 100 公克下列食物含 150-1000 毫克普林,應儘量避免食用)

(1)發芽豆類、黃豆、蘆筍、紫菜、香菇。

(2)雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。

(3)白鯧魚、鮭魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。

(4)小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干。

(5)肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉等。