

# 學生健康檢查項目常見異常原因及建議注意事項

本資料由郭綜合醫院健檢中心提供

## (一) 眼科: 睫毛倒插

睫毛倒插又稱睫毛倒長、睫毛亂生，係指眼瞼上的睫毛生長方向異常，且觸及眼球因而引起之病症。造成睫毛倒插的原因可分為先天與後天兩種類型。「先天性倒睫毛」在出生後就有睫毛倒插的情形，通常發生在下眼皮；而「後天性倒睫毛」常見的原因包括：眼瞼發炎、外傷或退化。睫毛倒插的患者可能有異物感、時常揉眼睛、流淚、分泌物增加、懼光等現象。小孩如果有睫毛倒插的現象，情況不嚴重時，可點些抗生素眼藥膏即可。若情形較嚴重時，如一整排的睫毛倒插且有眼瞼內翻的情形，則考慮使用手術治療，一般而言，可等到二足歲以後再行手術治療。

## (二) 耳鼻喉科：耳聾栓塞

耳聾栓塞又稱耳垢栓塞(cerumen impaction)，即耳垢把你的外耳道塞住了，建議盡早至[耳鼻喉科](#)就診，若耳垢積存過多形成「耳垢栓塞」則有可能影響聽力，有時會因遇水膨脹而造成聽力突然惡化、耳鳴、耳朵悶塞，甚至耳朵疼痛的情形。建議父母不要自行為小朋友掏挖耳朵，最好能一年請耳鼻喉科醫師幫忙清除耳垢 2 到 4 次。另外，小朋友若因感冒就診時，也可請醫師幫忙檢查及清理耳垢。

## (三) 頭頸部：扁桃腺腫大

當細菌感染時，扁桃腺會變紅且腫大，即為扁桃腺炎，有時外表被一塊塊白色分泌物覆蓋時，即為化膿性扁桃腺炎。

藉著局部治療，以減緩症狀，縮短療程。並多喝水、多休息並須服用抗生素及止痛消炎劑，及避免吃辛辣刺激食物。

## (四) 脊柱四肢：蹲踞困難及脊柱側彎

所謂蹲踞困難即是兩膝併攏、腳跟著地時無法蹲下，蹲下去會向後跌倒；有些人後腳跟必須抬高才能蹲下去，有些人必須兩腳張開才能蹲下去。蹲踞困難的原因很多，最常見的是阿基里肌腱太緊。青蛙肢和蹲踞困難是不同的課題，目前很少人會有青蛙肢，蹲踞困難並不是青蛙肢，可以正常行走的人，幾乎可以不需考慮治療跟腱太緊的問題。一般人若併腿坐立時可以彎腰趴在桌上睡覺的人就沒有青蛙肢，這是提供給家長最簡單的判斷方式。

脊柱側彎男女罹患比例為 1：4，其病因很多，但以特發性脊柱側彎最為常見，發病年齡多為 10 至 16 歲間，發生早期並無明顯症狀，且早期常被衣服掩蓋，不易被家人或病人發現，倘若初期未留心矯正，側彎角度極可能快速增加，非但外觀受影響，且會造成心肺功能異常，因此如何及早找出病例，早日治療是相當重要的。

#### (五) 胸部檢查—心雜音：

心雜音，簡而言之，是心臟內血液流動所產生的聲音。心雜音可用聽診器聽到，通常依雜音的強弱分為六級（I - VI），以第 VI 級最強。這些心臟的聲音或雜音，是血液在心臟內流動產生亂流所致，也可能是心臟異常所造成的。這些異常包括心臟腔室的隔間有破洞、瓣膜狹窄、瓣膜關閉不全、有裂縫或其它構造上的缺損。此外，二尖瓣脫垂也常是心雜音產生的來源。值得強調的是，有許多心雜音是良性的，事實上其心臟構造並無任何異常。通常良性的心雜音較小聲，而且常具有聽診上的特徵，似琴弦的聲音、音叉的震動聲或海鷗的叫聲等等。有時醫師會做個簡單、不痛、非侵襲性的心臟超音波檢查，以決定心雜音可能代表的意義，以及其對心臟功能的影響。心臟超音波是利用聲波來研究心臟的構造。其檢查結果需由心臟專科醫師來判讀。

#### (六) 泌尿：包皮異常

包皮過長在男性很常見。包皮作為男性外生殖器的組成部分，有重要的生理功能。應注意衛生，洗淨雙手、陰莖和外陰部，以免引起感染。

青少年時期的包皮過長，可透過自我矯治。其方法是：每天在排尿時，用手輕柔而慢慢地將包皮向上翻動二三次，龜頭暴露後持續一會兒，然後鬆開手。如此堅持數月，龜頭因得到充分暴露而發育較快，隨著身體發育生長，邊緣突起，包皮就不會復原了。通常即使到了成年階段，由於包皮具有擴張性，此時仍可自己矯治包皮過長的缺陷。真正需要手術治療的只佔包莖的少數人。

#### (七) 皮膚：黑色棘皮症

黑色棘皮病(acanthosis nigricans, AN)又稱黑角化病，是一種以皮膚色素增生、角化過度、疣狀增殖為特徵的皮膚病。AN的臨床分型有真性、假性、藥物性、惡性及混合性五種。治療上，可以用雷射把突起的小贅肉去除，加上去角質化的外用藥物如尿素、維他命A酸…等治療，都可以讓外觀改善。因為黑色棘皮症的主要變化是在角質層而非黑色素的增生，所以使用美白保養品是沒有效的，無須平白浪費金錢。少數因特殊症候群或惡性腫瘤所引起的黑色棘皮症則需要治療潛在因素，不過因為肥胖而造的黑色棘皮症病患，可透過減重而得到部分改善。

#### (八) 口腔：齲齒

齲齒的因素有四：細菌、食物、牙齒和時間。

- a. 養成均衡、定時的良好飲食習慣
- b. 養成良好的口腔清潔習慣
- c. 拒絕檳榔和香菸等不良嗜好物
- d. 充實口腔保健知識
- e. 定期口腔檢查

### (九) 腰圍及血壓

腰圍過大表示腹部脂肪不當堆積，是代謝症候群五項檢測指標中，最重要且最容易自我檢測的，其他指標包含：血壓偏高、空腹血糖偏高、三酸甘油酯偏高、好的膽固醇偏低，總共有五大危險因子，若符合其中一項，即為高危險群，若符合三項以上，就是代謝症候群患者，日後罹患糖尿病與心血管疾病是一般人之 2~6 倍。顯示代謝症候群已是現代人不容忽視的健康議題。

血壓高在日常飲食方面應少吃鹽，脂肪和膽固醇過高之食物，盡量減少精神壓力，要有充分睡眠，適當運動。

### (十) 尿液檢查：

學生健康檢查中之尿液檢查包含尿蛋白、尿糖、尿潛血等項目。一般而言，這些項目之正常結果均應為「陰性」。若為「陽性」反應則屬異常，須再做追蹤檢查，並配合其他項目做整體的評估，以確定是否有生理上的疾病發生。偶爾一次出現異常反應，並不一定代表疾病的存在，但亦不可忽視，必須做追蹤檢查，並諮詢專業人員的意見。

### (十一) 血液檢查：分血液常規、肝功能、血脂肪及腎功能四項

(血液常規)—血色素、白血球、紅血球、血小板及血球平均體積

血色素是包含在紅血球中擔任將氧氣運送到全身的重要任務。其是由含鐵的血基質和球蛋白結合而成的，而血色素和氧氣結合，運送至全身的組織細胞，再將二氧化碳帶出。因此，血色素減少就變成貧血。

白血球會抵抗對身體有害的細菌或異物，加強對疾病的抵抗力，因此，如果白血球不足，就容易生病。

紅血球具有將氧氣運送到全身的作用，如果紅血球不足，會造成氧氣不夠，變成貧血。血小板則具有止血的功能，若是減少的话就容易出血不止。

血球平均體積表示各紅血球所占的大小平均值，以了解紅血球的大小。

血液會藉由心臟的壓縮作用，將氧氣和養分運送到身體的每個角落，並將二氧化碳帶出。血液會反映全身的內臟器官和組織的健康狀態，身體的某處有異常時，血液的成分就會受到影響。所以，血液檢查就變成了解全身健康狀態的基本檢查項目。

(肝功能)—SGOT, SGPT

肝功能檢查肝功能檢查 GOT (又稱為 AST)、GPT (又稱為 ALT)，一般人常稱之為肝功能指標。事實並不盡然是如此。GOT, GPT 是儲存於肝細胞中，肝細胞壞死時，才釋放至血液中，因此，有人認為應稱之為肝發炎指標，比稱為肝功能指標更適合。

肝功能不正常時，請配合醫生的問診及進一步檢查。

### (血脂肪)—膽固醇及三酸甘油脂

一般人所說的血脂肪過高是指膽固醇和三酸甘油脂過高，也就是俗稱的血太濁了，如果嚴重的話，將造成血管阻塞、動脈硬化、心肌梗塞、腦中風和心臟病。血脂過高在大部份的情形下是沒有徵兆的，須透過驗血。因藥物的副作用而有血脂肪過高的情形，在症狀發現時，最好是從飲食和運動來控制，首先是戒菸和戒酒，體重儘量維持正常範圍內，不要過重，所以就要限制醣類與脂肪的攝取，最好不要外食，因為食物烹調過程中可能有過多的脂肪與醣類，如豬油、椰子油、牛油等含飽和脂肪酸較高。所以在家中最好使用植物油，如葵花仔油、紅花仔油、苦茶油、大豆油、橄欖油等，且輪流使用，其中橄欖油、苦茶油等含不飽和脂肪酸高，可降低血脂肪。同時，深海魚類也可以降低血脂肪，如秋刀魚、白鯧魚、鮭魚、鯖魚等等。

### (腎功能)—肌肝酸、尿酸、血糖

肌酸酐源自於肌肉組織代謝，雖然也會自尿液排出，但是比較少受食物等環境因素的影響。臨床上，常合併檢查尿素氮和肌酸酐來觀察患者的腎功能狀態，尤其是肌酸酐更具代表性。值得一提的是：在腎功能受損初期，尿素氮和肌酸酐因為分子小容易自腎絲球過濾排出；尤其腎小管還有主動分泌排出肌酸酐的能力，所以疾病初期兩者都不會立即升高。一直要到腎功能下降到只剩大約正常人的三分之一或更低時，肌酸酐才會較明顯上升；換句話說，一旦發現自己的肌酸酐有異常升高時，千萬不要輕忽，應該找專家做進一步檢查確認。

尿酸過高的病因可以大致分為三種類型：腎臟排泄尿酸不足型、尿酸合成過多型、混合型，必須經過專科醫師的詳細檢驗才可將高尿酸血症的類型分辨出來，同時找出最正確的病因。

預防辦法：

1. 平常養成多喝水的習慣
2. 不做過度激烈的運動
3. 生活作息要正常
4. 避免過度壓力的工作
5. 保持適當的體重、避免肥胖
6. 避免暴飲暴食
7. 定期檢驗血液尿酸值

血糖：身體無法利用所吃的糖份，使血液中的糖份（血糖）含量超過正常並且從小便排出（尿糖），就是糖尿病。

預防辦法：

1. 儘量不要體重超重。
2. 經常運動。運動對預防糖尿病非常重要，萬一已經罹患此病，運動對控制病情也很重要。
3. 控制飲食。

預防糖尿病發生，需提早從肥胖及代謝症候群防治做起。