
==== 大葉大學新生入學健康檢查衛教說明 ====

【 體重 】

- 一、理想體重：以身體質量指數(BMI)：體重(公斤)/身高(公尺)² 評估
正常： $18.5 \leq \text{BMI值} < 24$ ， 過重： $24 \leq \text{BMI值} < 27$
肥胖：BMI值 ≥ 27
- 二、控制體重過重的方法：均衡飲食、限制熱量及規律的運動

【 血壓 】

- 一、正常標準血壓為收縮壓低於130mmHg且舒張壓低於85mmHg,高血壓診斷標準為收縮壓超過140mmHg或舒張壓超過90mmHg，常因測量血壓前沒有安靜休息或過度緊張，造成血壓假性偏高，所以血壓必須多測量幾次才正確。
- 二、高血壓患者須由醫師判斷是否須藥物控制，另外必須注意體重的控制、減少鈉鹽的攝取、多攝取含高鉀的蔬菜水果、避免攝取過多的脂肪與飽和脂肪酸、避免吸煙、適量的飲酒、增加有氧體能活動。

【 尿液檢查 】

- 一、尿蛋白：陽性反應(蛋白尿)常見原因為發燒、激烈活動或姿勢性蛋白尿、泌尿道感染、腎炎或腎病症候群等。請至腎臟內科或家醫科診治。
- 二、尿糖：陽性反應(糖尿)可能為糖尿病，必須配合空腹血糖值來判斷。
- 三、尿潛血：陽性反應常見原因為女性月經期污染、泌尿道感染、泌尿道結石、腎絲球腎炎、高血壓或服用消炎止痛藥等。請至腎臟內科或家醫科診治。

【 血液常規檢查 】

- 一、白血球數偏高或偏低：常由感染、發炎及其他生理現象或疾病所引起，請至家醫科診治。
- 二、紅血球數偏低、血色素偏低或紅血球體積減小：可能為缺鐵性貧血、海洋性貧血、慢性血液流失或其他血液病，請至血液科或家醫科診治。
- 三、血小板數偏高或偏低：請至血液科或家醫科診治。

【 SGOT(GOT)、SGPT(GPT) (肝功能指數、肝發炎指數) 】

- 一、SGOT (GOT)：正常值 $< 40\text{IU/L}$ ，SGPT (GPT)：正常值 $< 40\text{IU/L}$ 。
- 二、SGOT >40 或 SGPT >40 (肝功能異常)：常見原因為急慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化或肝癌、膽道或胰臟疾病等。建議至胃腸肝膽科或家醫科進一步診治。

【 HBsAg (B型肝炎表面抗原) 】

HBsAg(+) (B型肝炎表面抗原陽性)：表示體內有B型肝炎病毒存在，為B型肝炎帶原者。建議每半年至一年至胃腸肝膽科或家醫科門診追蹤。

【 HBeAg (B 型肝炎 e 抗原) 】

HBeAg(+): 表示 B 型肝炎病毒複製比較旺盛，傳染性較強，罹患肝癌的機率比較高。

【 Anti-HBs (B 型肝炎表面抗體) 】

◇ Anti-HBs(+)(B 型肝炎表面抗體陽性反應): 表示

(1) 感染過 B 型肝炎病毒，已經痊癒而有抗體免疫力，不會再受感染
或 (2) 接受過 B 型肝炎疫苗注射，已有抗體產生。

◇ 若 HBsAg(-) 且 Anti-HBs(-)

— 表示未曾受 B 型肝炎病毒感染，建議注射 B 型肝炎疫苗。

【 膽固醇(Cholesterol) 】 高膽固醇血症：膽固醇 > 200 mg/dL

【 三酸甘油酯(Triglyceride) 】 高三酸甘油酯血症：三酸甘油酯 > 150 mg/dL

◇ 三酸甘油酯必須空腹檢驗，若未空腹抽血檢驗，會造成檢驗值假性偏高，請空腹八小時以上再至醫院複檢。

◇ 治療高血脂症(高膽固醇血症及高三酸甘油酯血症)應先經過 3-6 個月的飲食治療及非藥物治療，若仍然無效，才考慮藥物治療。非藥物治療包含適量飲酒、減輕過重的體重、規律性運動及飲食治療。飲食要注意避免油炸及油煎的食物，減少食用動物性油脂，避免食用動物內臟、蝦卵、魚卵、蟹黃，每星期不超過 2-3 個蛋黃，並且要增加膳食纖維質的攝取(增加攝取各種蔬菜、水果、豆類、全穀類等)。

【 空腹血糖 】

◇ 空腹血糖必須空腹檢驗，若未空腹抽血檢驗，會造成檢驗值假性偏高，請空腹八小時以上再至醫院複檢。

◇ 正常空腹血糖低於 110 mg/dL，若空腹血糖高於 126 mg/dL 則為糖尿病。建議至新陳代謝內分泌科或家醫科追蹤，以決定是否須藥物治療。生活形態要注意體重控制、飲食熱量控制及規律性運動(例如快走、慢跑、游泳、騎自行車、韻律舞蹈等)。

【 尿酸(Uric acid) 】 尿酸偏高(男性 > 8 mg/dL，女性 > 7 mg/dL)會導致痛風性關節炎、腎臟等泌尿系統尿酸結石。建議至新陳代謝內分泌科或家醫科診治外，飲食要避免攝取過多高普林食物(例如動物內臟、肉湯、雞精、酵母粉、牡蠣、蛤蜊、草蝦、小管、沙丁魚、白鯧、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、發芽豆類、蘆筍、香菇、紫菜)，盡量以低普林飲食為主(蔬菜、水果、牛乳及乳製品、五穀類)。另外要避免飲酒，避免高油脂飲食，盡量多喝水，每日飲用 2000-2500c. c. 以上水分。

【 肌酸酐(Creatinine) 】 肌酸酐值偏高(>1.5 mg/dL)代表腎臟功能異常。建議至腎臟內科或家醫科進一步診治。

～ 員生醫院 健檢中心(彰化基督教醫院醫療體系) 關心您的健康 ～

健康諮詢專線：04-8339595 轉 110 或 116
