

學生體檢衛教說明

<u>身體質量指數</u>	體重會反映身體健康狀況，過重或過輕都可能造成疾病。
<u>腰圍</u>	腰圍數值愈大，罹患慢性病機率也愈大，包括糖尿病、心血管疾病的發生，平日建議食用低油、低糖、低鹽飲食，以清蒸、涼拌、燉煮等取代油炸烹調方式，保持健康生活型態。
<u>血壓</u>	血壓長期過高將危害心血管系統，高血壓的併發症如腦中風、心臟病等，需有充分睡眠及休息、維持輕鬆的心情，妥善的控制血壓，方能夠減少並延緩疾病的發生。
<u>視力</u>	視力檢查可以提早發現各種眼睛疾病並且提早治療。
<u>辨色力</u>	區分有無色盲、色弱或者有無視神經、視網膜的病變，若異常建議進一步追蹤。
<u>聽力</u>	確認是否有聽力障礙、聽力損失的情形，異常原因可能為長期處於噪音環境、或疾病等所導致的聽力損傷，建議做進一步的檢查和治療。
<u>胸部 X 光</u>	可檢查有無肺部疾病如肺結核、肺炎，或是心室擴大、脊柱、肋骨異常等。
<u>尿酸</u>	若尿酸呈陽性，可能與糖尿病有關，建議改善飲食及生活習慣，並進一步檢查。
<u>尿蛋白</u>	常用來評估腎結構是否受損，若有是腎臟相關疾病，建議定期追蹤檢查。
<u>尿潛血</u>	尿路系統包含腎臟、輸尿管、膀胱及尿道，任何部位的出血都可能使尿液中出現紅血球，可能的原因包括尿路感染發炎、結石形成、腫瘤生成及攝護腺炎等。
<u>尿酸鹼值</u>	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 表示尿液呈酸性，可能正處於饑餓狀態或酮酸症。
<u>白血球</u>	過高可能是因身體某部位受感染發炎或組織壞死等；過低則可能是因病毒感染或自體免疫疾病等原因所導致。
<u>紅血球</u>	紅血球中含有血紅素，具有搬運氧氣的功能。過高時可能患有紅血球增多症；過低則可能因貧血、血液流失或慢性疾病造成。
<u>血紅素</u>	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並加以治療。若有貧血症狀建議多食用含鐵豐富的食物，進食時不要喝茶或咖啡，因茶和咖啡會影響鐵質吸收。
<u>血球比容</u>	紅血球在血液中所佔的體積百分比，較高可能是多血症、脫水、劇烈運動；較低可能是貧血情形。
<u>平均紅血球容積</u>	用於評估紅血球本身的狀態，檢查貧血的原因；常見原因包含缺鐵、遺傳、葉酸或維生素 B12 等營養缺乏，若有異常需再配合其他數值，並調整生活及飲食等習慣。
<u>血小板</u>	與血液凝固機能有關，過高可能是慢性感染症或急性感染恢復期等；過低可能造成不易凝血的情況，嚴重時會出現流鼻血、牙齦出血等現象。
<u>麩草酸轉胺酶</u>	肌肉、肝細胞或其他器官系統受損均會使數值偏高；建議充足睡眠、維持健康生活型態，建議追蹤檢查。
<u>丙氨酸轉氨酶</u>	可能為肝細胞受損或其他器官系統受傷；一般而言，急慢性肝炎、酒精性肝障礙、肝硬化等會使數值升高，建議追蹤檢查。
<u>肌酸酐</u>	常用來評估腎功能是否受損，建議飲食少鹽並少吃醃製品並定期追蹤檢查。
<u>尿素氮</u>	常用來評估腎功能是否受損，若有腎損傷或是腎臟病的發生，建議控制飲食、少鹽、少吃醃製品並定期追蹤檢查。
<u>尿酸</u>	為體內普林的代謝產物。食物中以動物內臟、肉湯含量最多。過高可能會造成高尿酸血症或痛風等疾病，建議維持均衡飲食及運動習慣，並定期追蹤。
<u>膽固醇</u>	心血管疾病和血脂異常引起的動脈硬化相關，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞，建議少吃高膽固醇的食物，如：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，也可由藥物控制。
<u>B 型肝炎表面抗原</u>	若帶有 B 型肝炎抗原，但肝功能、肝組織正常，稱為健康帶原者；若持續帶原六個月以上，稱為慢性帶原者。若是帶原者，有較高的風險罹患肝癌，仍應定期追蹤。
<u>B 型肝炎表面抗體</u>	表面抗體為陽性反應，表示曾感染過或曾注射 B 型肝炎疫苗，體內已具有抵抗 B 型肝炎病毒侵襲的能力且不會傳染他人。
<u>口腔衛生保健</u>	檢查是否有齲齒、缺牙、咬合不正、口腔衛生不良及其他牙齒健康問題。

