



慢性病新趨勢： 精準醫療與風險管理的雙重策略

文・圖／社區暨家庭醫學部 主治醫師 李崇豪

全球慢病挑戰

慢性疾病的流行趨勢與台灣現況

近年來隨著衛生改善、醫學進步與壽命老化延長，許多傳染病（如肺結核、麻疹等）得到了有效控制，台灣65歲及以上的老年人口比例從1993年的7.1%增加至2023年的超過17%，「慢性疾病」已經成為國人主要的健康問題。

根據世界衛生組織（WHO）的報告，慢性疾病通常是指持續時間長、病程慢性的健康問題，例如癌症、糖尿病、高血壓、高血脂、肥胖、心血管疾病或心理疾病等，這些疾病不僅對患者個體造成影響，更對整個社

會的醫療資源造成巨大的壓力，它們往往需要長期管理與治療。

守護健康的第一道防線

風險評估與風險管理

政府推動全民健康保險，致力於提高民眾的健康意識，並鼓勵定期健康檢查，早期發現並介入潛在的健康問題。此外，透過健康促進活動，倡導均衡飲食與規律運動，努力降低慢性病的發病率。「風險評估」在慢性疾病的預防和管理中扮演著重要角色，它通常考慮多種因素，包括遺傳背景、生活方式（如飲食、運動、吸菸及飲酒習慣）、環境因素及社會經濟狀況等。

醫療專業人士透過這些評估能夠識別高風險人群，制定針對性的預防和治療計劃，例如某些模型可以幫助預測個體在未來十年內罹患心血管疾病的風險，從而提前介入進行生活方式的改善和健康教育。研究指出，慢性疾病是可以通過改變生活管理來預防的，以下是幾個重要且通用的管理改變策略：

- ① **健康飲食**：均衡的飲食有助於降低患慢性疾病的風險。三餐增加蔬菜、水果、全穀類食品的攝取，減少加工食品和糖分的攝入，是健康飲食的基本原則。
- ② **規律運動**：每週至少150分鐘的中等強度運動，如快走、游泳或騎自行車，能有效改善心肺功能，降低肥胖和慢性疾病的風險。
- ③ **戒菸與限酒**：吸菸是多種慢性疾病的主要危險因素，戒菸能顯著改善健康。同時，限酒也有助於降低患病風險。
- ④ **定期健康檢查**：透過定期的健康檢查，可以及早發現潛在的健康問題，進行必要的干預和治療。

無創檢查與個人化醫療

現代醫療儀器的助力

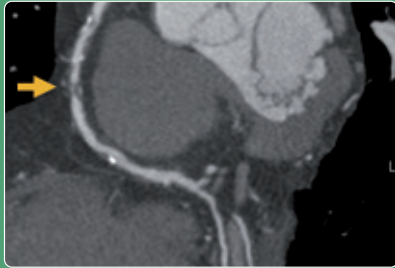
面對日益嚴峻的慢性疾病挑戰，雖然透過風險評估模型的運用得以識別高風險人群，然而許多生活行為已經根深蒂固形成習慣，改變需要時間和持續的努力，在這個過程中的預防檢查還有個好處，就是早期發現疾病，強化改變的動力，但民眾的要求也朝向檢查時間間隔的個別化與診斷精準化！現代醫療儀器在檢查與精準醫學中扮演著重要角色，具體可從以下幾個方面簡單描述：

- **快速診斷**：電腦數位運算的躍進與儀器製造的微型化，先進的檢查儀器（如CT、MRI、超音波等）能迅速提供越來越清晰的數位影像，並且有人工智能的定位加速影像重組速度。
- **無創檢查**：許多現代儀器允許進行無創檢查，減少患者的痛苦經驗，讓醫療篩檢得以被接受而更容易推廣。
- **多樣化的檢查方法**：這些儀器提供多種檢查方式，能夠針對不同疾病進行精確檢測，提升早期發現的可能性。

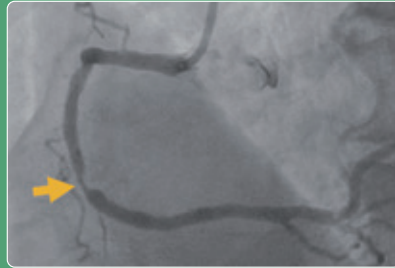
舉例來說，心臟冠狀動脈電腦斷層攝影對於沒有症狀的冠心病患者，檢查的準確性高，也讓害怕心導管檢查併發症（如出血、血管損傷、心臟穿孔等）的患者有早期發現疾病的機會，避免猝死。電腦斷層儀器的推陳出新，除了減少顯影劑過敏和輻射劑量暴露的副作用，影像的細緻與準確度也大幅提升。

本院健康醫學中心配置的電腦斷層儀器持續不斷更新，2019年7月啟用8K-16cm寶石全景電腦斷層檢查儀，同時具備以往各種高階電腦斷層的多項優點：切數多、速度快、解析度高、覆蓋寬與記錄更廣的影像。曾有一位68歲老先生本身並無胸痛症狀或慢性病，子女孝心為父親安排接受該電腦斷層健康檢查，意外發現心血管有嚴重阻塞（如圖一箭頭處）。

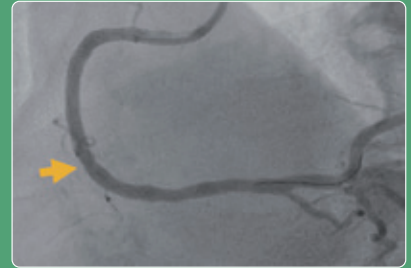
經健康醫學中心轉介心臟科醫師為其執行心導管檢查，影像如圖二，血管狹窄處如黃色箭頭處，可發現斷層影像與心導管影像高度一致，只剩一絲血流可以通過。



圖一



圖二



圖三

最後經由血管支架手術後如圖三，原本嚴重阻塞處（箭頭處）已順利打通。

心血管疾病為猝死最常見原因，部分病人甚至在病發前沒有症狀。過去風險評估模型預測高風險的病人，若要再檢查心臟血管是否有嚴重阻塞，常需要執行侵入性的心導管血管攝影，但常因為沒症狀且對心導管檢查可能的併發症心生畏懼而卻步。

心臟是一個不停跳動的器官，同樣是心臟冠狀動脈電腦斷層攝影，越進步的儀器在一下心跳的時間就能完成心臟檢查，不但降低因心律不穩定引起移動假影干擾，也縮短檢查時間、降低輻射劑量完成檢查，重要的是組成高解析影像，讓臨床醫師精準診斷與治療以造福病患，病患未來也更有動力做好慢性病的自我生活型態管理與改變。

結語

隨著慢性疾病成為全球和台灣的主要健康挑戰，有效的預防和管理策略顯得尤為重要。風險評估模型的應用，結合健康生活方式的推廣，如健康飲食、規律運動、戒菸限酒等，已經成為減少慢性病發病率的關鍵。

隨著醫療科技的進步，無創檢查技術的應用顯著提升了早期診斷的準確性，為無症狀患者提供了非侵入性的早期發現與長期管理治療的機會。未來，個別化與精準化的檢查與治療，將成為醫療發展的重要方向，進一步促進慢性病患者的健康管理與生活品質的提升。🌱

參考文獻

- 1.世界衛生組織（World Health Organization）.（2023）.全球慢性疾病趨勢報告.Retrieved from WHO official website
- 2.衛生福利部.（2023）.台灣健康報告：慢性疾病現況分析.台北：衛福部出版。
- 3.台灣家庭醫學醫學會.（2022）.預防醫學（第三版）