

守護母親的健康

女性族群健康檢查建議

文／健康醫學中心

隨著年齡增長，女性的身體逐漸經歷生理變化，特別是在更年期後，罹患慢性病及癌症的風險也會逐漸增加。因此，定期健康檢查對於婦女來說尤為重要。透過健康檢查可以及早發現潛在疾病，進一步採取適當的預防與治療措施，提升生活品質與健康壽命。

本文將介紹婦女常見的健康問題、建議的健康檢查項目，以及國民健康署目前提供的免費篩檢服務，幫助女性更全面地照顧自己的健康。

婦女常見健康問題

① 慢性疾病

更年期後，由於荷爾蒙變化，女性罹患慢性疾病的機率增加，常見問題包括：

① **骨質疏鬆症**：女性停經後，雌激素分泌下降，蝕骨細胞活性增加、成骨細胞活性減

低，促使體內的骨質密度加速流失，增加骨折風險。

② **心血管疾病**：心血管疾病是女性的主要死因之一，高血壓、高血脂、糖尿病等慢性病，都會提高心血管疾病的風險。

③ **糖尿病**：血糖控制不佳容易引發心血管疾病、腎臟病、視力問題等併發症。

④ **甲狀腺疾病**：年輕女性較常有甲狀腺功能亢進的情況。隨著年紀增加，甲狀腺功能低下的罹病機會開始增加。女性相較於男性，也更容易有甲狀腺結節的問題。

② 常見癌症

根據國內癌症統計，婦女族群好發的癌症包括：

示意圖非當事人

- ① **乳癌**：50歲以上女性的發生率較高，有家族病史、長期服用賀爾蒙藥物、生活作息不穩定者罹病機會較高，定期乳房篩檢可提高早期發現率。
- ② **子宮頸癌**：人類乳突病毒（HPV）感染是主要成因，透過子宮頸抹片檢查可有效降低發病率。
- ③ **大腸癌**：中老年人是大腸癌的高風險族群，建議定期篩檢以早期發現異常。
- ④ **肺癌**：女性肺癌發生率逐年上升，尤其是不吸菸的女性也可能因長期暴露於二手菸或空氣污染而罹患肺癌。
- ⑤ **甲狀腺癌**：女性有甲狀腺結節的風險相較男性高，而甲狀腺結節的出現也會增加未來甲狀腺癌的風險。

③ 女性特有疾病

- ① **更年期症候群**：熱潮紅、盜汗、情緒波動、骨質疏鬆等症狀影響生活品質。
- ② **泌尿道感染與尿失禁**：隨年齡增長，膀胱控制力下降，容易發生尿失禁或反覆泌尿道感染。
- ③ **子宮及卵巢疾病**：子宮肌瘤、卵巢囊腫、內膜異位症等問題，需透過婦科檢查及早發現。

中老年婦女建議健康檢查項目

① 基本健康檢查

- ① **血壓測量**：定期監測血壓，預防高血壓及心血管疾病。
- ② **血糖檢測**：每年檢測空腹血糖，早期發現糖尿病風險。
- ③ **血脂檢查**：檢測膽固醇、三酸甘油酯、低

密度脂蛋白與高密度脂蛋白等傳統血脂肪指標，可協助了解心血管疾病風險。目前已有更新的血脂肪檢查項目，可提供更精準的風險預測，如脂蛋白a[Lp(a)]、緻密低密度脂蛋白膽固醇（sd LDL）、脂蛋白元B（Apo B）與載脂蛋白A1（Apo A1）比率、陰電性低密度脂蛋白L5等。

- ④ **骨密度檢測**：停經後女性骨質流失速度加速，建議安排X光骨密度檢查，評估骨質疏鬆風險。

② 癌症篩檢

- ① **乳癌篩檢**：可透過乳房X光攝影與乳房超音波來了解乳房有無異常病灶。
- ② **子宮頸癌篩檢**：可透過傳統子宮頸木棒抹片、薄層抹片來了解子宮頸上皮有無病變，搭配人類乳突病毒檢測可更進一步評估子宮頸癌風險。
- ③ **大腸癌篩檢**：大腸癌或大腸瘻肉，經常是無明顯症狀，但可透過糞便潛血來表現。藉由糞便潛血可篩檢大腸癌，無症狀民眾亦可健檢時安排大腸鏡檢查，來了解有無大腸病灶。
- ④ **肺癌篩檢**：低劑量電腦斷層在肺結節還很小的時候（1-2mm）就能發現它的存在，比起胸部X光更能早期篩檢肺癌，建議長期吸菸或接觸二手菸者、肺癌家族史或長期暴露油煙粉塵者，可安排低劑量電腦斷層篩檢肺癌。

③ 婦科與內分泌檢查

- ① **婦科超音波**：檢查子宮與卵巢是否有異常腫塊，如子宮肌瘤、子宮內膜病灶、卵巢囊腫等。

- ② **甲狀腺功能與超音波檢查**：建議女性定期檢測甲狀腺功能與超音波檢查，及早發現甲狀腺疾病。
- ③ **尿液與腎功能檢測**：檢測腎臟功能是否正常，及早發現泌尿系統疾病。

國民健康署提供的免費篩檢服務

政府為鼓勵民眾定期健康檢查，國民健康署提供多項免費篩檢服務，與婦女相關的篩檢包括：

- ① **成人健康檢查**：30歲以上未滿40歲民眾每5年1次、40歲以上未滿65歲民眾每3年1次、65歲以上民眾每年1次成人健康檢查。
- ② **乳房X光攝影檢查**：40歲至74歲婦女，每2年1次。
- ③ **子宮頸抹片檢查**：25-29歲女性每3年1次，30歲以上女性每年1次，建議每3年至少1次。

- ④ **大腸癌篩檢（糞便潛血檢查）**：45-74歲一般民眾，或40-44歲有大腸癌家族史民眾，每2年1次。

符合資格的民眾可攜帶健保卡至健保特約醫療院所進行篩檢，早期發現異常可提高治療成功率，減少疾病帶來的負擔。

結語

及早檢查，守護健康

健康檢查不只是確認身體狀況，更是及早發現疾病、預防嚴重併發症的關鍵。婦女應建立定期健康檢查的習慣，配合醫師建議進行適當篩檢，以降低罹病風險，確保健康長壽。此外，搭配均衡飲食、適度運動、戒菸限酒、保持心理健康，也能有效提升身體抵抗力，預防疾病發生。

透過定期健康檢查與良好生活習慣，可擁有更安心、更健康的生活。鼓勵家中長輩定期篩檢，一起為家人與自己
守護健康！🕒



示意圖非當事人