

# 從亞健康談預防醫學

文·圖／家庭醫學科 主治醫師 蔣惠茶

## 個案分享

艾莉（化名）為一個科技業主管，工作表現良好，深受長官信賴及員工喜愛，近期接下新專案後，開始出現疲倦狀況日增，晚上睡眠較淺，較容易醒，白天出現疲倦情形，會議與會議中間會需要小憩片刻，並對工作失去熱情，工作效能下降，對員工及家人也較為易怒。

艾莉擔憂自己是否身體狀況出現問題，於是至本院門診求診，並安排相關檢查，顯示結果皆為正常。但因疲倦及情緒心理狀況已影響到日常生活，讓艾莉感到困擾。艾莉到底怎麼了呢？

## 亞健康的定義及表現

上述個案艾莉的狀況即為「亞健康狀況」。根據世界衛生組織（WHO）的定義，

健康不僅僅是沒有疾病或身體虛弱，而是身體、心理與社會適應的全面良好狀態。

亞健康狀況是指整體身體狀況介於健康與疾病之間的狀態，為在內外環境不良刺激下引起心理、生理發生異常變化，但尚未達到明顯病理性反應的程度。根據國民健康署2017年報提及：「在全國老年人口中，處於健康及亞健康狀態約占70%，亞健康至衰弱前期約占20%，衰弱狀態則占10%」（衛生福利部國民健康署，2017）。由此可見，我國處於亞健康狀況的人不在少數，是個不容忽視的問題。

亞健康的特徵為出現對身體健康狀況的抱怨、慢性疲勞等，可能包括以下症狀：

- ① **生理不適**：包括感到疲倦、食慾不振、睡眠品質變差等。

示意圖非當事人

- ② **心理不適**：感到焦慮、情緒不穩定易怒、缺乏熱情。
- ③ **行為方面**：社交活動減少、工作或學習效率下降。

過去研究顯示，亞健康狀況後續可能產生疾病，包括心血管系統疾病、消化系統、免疫系統等。但在發生疾病之前，從可逆的亞健

康狀況到不可逆轉的嚴重疾病，可應用評估工具（如：亞健康自我評估問卷，Suboptimal Health Status Questionnaire(SHSQ-25)，表1）和預測診斷，檢視自我健康狀態，及早察覺亞健康的問題存在，然後針對進行個人化的預防建議，並可藉由適當的介入，預防身體進展到疾病狀態。

**表1：亞健康自我評估問卷**

SUBOPTIMAL HEALTH STATUS QUESTIONNAIRE (SHSQ-25)  
 在過去的三個月內，這些症狀在您身上發生的頻率是怎樣的？

	完全沒有 0	少有 1	有 2	經常 3	總是 4
您覺得疲勞嗎（在運動量沒有明顯增加的情況下）					
您的疲勞在休息後能緩解嗎					
在工作的時候您有困倦或倦怠的現象嗎					
感覺頭痛					
感覺頭暈					
眼睛酸脹					
咽喉疼痛					
肌肉和關節經常感到發僵或僵硬					
肩、頸或腰部酸痛					
走路時感到雙腿沉重					
靜坐休息時感到氣短					
胸悶					
心悸					
食欲減退					
胃部不適					
消化不良					
對寒冷環境耐受度不佳					
入睡有困難					
多夢或易驚醒的情形					
記憶力減退					
反應能力下降					
注意力不集中					
沒有原因的心煩意亂					
緊張、焦慮現象					
在最近三個月中，您是否感冒過					

得分超過 35 表示亞健康狀態，分數越高表示越嚴重  
 Reproduced from Yan, Yu-Xiang et al. (2009) Development and evaluation of questionnaire for measuring suboptimal health status in urban Chinese. Journal of Epidemiology 19(6):333-341 doi:10.2188/jea.JE20080086

如果相關症狀已持續一段時間，則需要注意，可能已經處於亞健康狀態，應該及時調整生活方式或尋求專業醫學建議與協助。

### 淺談預防醫學與亞健康

預防醫學的目標是在疾病發生前採取適當措施，旨在防止疾病的發生及發展，強調早期發現和干預，以維護和促進健康。因此，亞健康狀態與預防醫學有著密切的關聯。對於亞健康的了解，是預防醫學中的一個重要環節。而預防醫學強調三段五級預防（圖1），簡述如下：

#### 第一段是疾病前的預防：

包括健康促進及特殊保護，可透過健康教育、營養管理、運動與疫苗接種等方式，減少疾病風險因子。

#### 第二段是疾病發生時的早期預防：

包括早期診斷及早期治療，可透過定期健康檢查，及早發現潛在健康問題，如高血壓、糖尿病等，並採取干預措施。

#### 第三段則是疾病發生後減少併發症：

探討的就是如何在疾病中預防疾病惡化。對於已經罹病的個體進行康復治療，減少疾病對生活品質的影響。

對於亞健康人群，初級與次級預防是最關鍵的，因為這個階段若能進行適當干預，可有效改善健康狀況，避免發展為慢性疾病。

### 改善和預防亞健康的方法

- ① 改善生活方式 .....
  - 規律作息：保持充足睡眠，每天固定時間起床與睡覺，避免熬夜。
  - 適當運動：每週至少進行150分鐘中等強度運動，如快走、游泳、瑜伽等，以增強心肺功能與促進新陳代謝。
  - 壓力管理：學習放鬆技巧，如冥想、深呼吸、音樂療法，減少壓力對身體的影響。
- ② 均衡營養 .....
  - 多攝取高纖維食物：如蔬菜、水果、全穀類，以促進腸道健康。

促進健康	特殊保護	早期診斷早期治療	限制殘障	復健及復配工
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 衛生教育</li> <li>● 營養均衡攝取</li> <li>● 注意個性發展</li> <li>● 提供合適的工作、娛樂和休息環境</li> <li>● 婚姻座談</li> <li>● 遺傳優生</li> <li>● 定期體驗</li> <li>● 提高生活水準</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 實施預防注射</li> <li>● 健全生活習慣</li> <li>● 改進環境衛生</li> <li>● 避免職業危害</li> <li>● 預防意外事件</li> <li>● 攝取特殊營養</li> <li>● 去除致癌物質</li> <li>● 慎防過敏來源</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 找尋病例</li> <li>● 篩選檢定</li> <li>● 特殊體檢</li> <li>● 目的： 治療和預防疾病惡化、避免疾病的蔓延、避免併發和續發症、縮短殘障期間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適當治療以遏止疾病的惡化，並避免進一步併發和續發疾病</li> <li>● 提供限制殘障和避免死亡的設備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理、生理和職能復健</li> <li>● 提供適宜的復健醫院、設備和就業機會</li> <li>● 醫院的工作治療</li> <li>● 療養院長期照護</li> </ul>
第一級健康	第二級健康	第三級健康	第四級健康	第五級健康
初段預防		次段預防	參段預防	

圖1：三段五級預防措施（EPOH5）

1. 公共衛生的三段五級 EPOH5: Disease prevention, including early detection of illness, WHO <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services/policy/the-10-essential-public-health-operations/epoh5-disease-prevention,-including-early-detection-of-illness2>

表2：成人及老人健康檢查條件及項目

成人健康檢查	老人健康檢查
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30-39歲（每5年1次）</li> <li>● 40-64歲（每3年1次）</li> <li>● 65歲以上、55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在35歲以上者（每年1次）</li> </ul> <p>● 檢查項目</p> <p>（一）身體檢查、實驗室檢查（尿液檢查、血液生化檢查）、健康諮詢等。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本資料：問卷（疾病史、家族史、服藥史、健康行為、憂鬱檢測等）</li> <li>2. 身體檢查：一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍</li> <li>3. 實驗室檢查：             <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）尿液檢查：蛋白質</li> <li>（2）腎絲球過濾率（eGFR）計算</li> <li>（3）血液生化檢查：GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇計算）、尿酸。</li> <li>（4）B型肝炎表面抗原（HBsAg）及C型肝炎抗體（anti-HCV）：45歲至79歲（原住民40歲至79歲），可搭配成人預防保健服務終身接受1次檢查。</li> </ol> </li> <li>4. 健康諮詢：戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、腎病識能衛教指導。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 凡設籍臺中市年滿65歲以上長者，或者設籍本市年滿55歲以上原住民</li> </ul> <p>● 檢查項目</p> <p>胸部X光、心電圖、失智症篩檢量表（SPMSQ）、血液尿素氮（BUN）、糖化血色素（HbA1c）、血清白蛋白、大腸癌篩檢等檢查。</p>

● **減少加工食品與糖分攝取**：避免過量攝取精緻糖與人工添加物，以減少慢性病風險。

### ③ 定期健康檢查 .....

除了定期接受成人健康檢查或老人健康檢查（表2）外，亦可定期針對自身狀況進行個人化健檢。

● **成人及老年健康檢查**：（表2）

● **個人化健康檢查**：根據個體的生活習慣、家族病史及健康風險，提供客製化的篩檢項目，例如針對高風險族群進行低劑量電腦斷層篩檢、癌症或腫瘤相關檢查、心臟電腦斷



層、腸胃鏡檢查或眼睛視神經黃斑部光學電腦斷層掃描儀等。

### ④ 心理健康管理 .....

● **建立健康的心態**：培養正向思維，學習調節情緒，避免過度焦慮或憂鬱。

● **尋求專業協助**：若長期感到心理壓力過大，可尋求心理諮詢或心理治療幫助。

## 結語

亞健康是一個普遍存在但容易被忽視的健康問題，若不及時改善，可能發展為慢性病。預防醫學強調「預防勝於治療」，透過改善生活方式、均衡飲食、定期篩檢與心理健康管理，可以有效降低亞健康帶來的風險，提高生活品質。

在當前高壓社會中，每個人都應該關注自身健康，積極採取預防措施，以維持身心平衡。透過科學的健康管理與適當的醫學干預，我們可以從亞健康狀態恢復到真正的健康，享受更高品質的生活。🌱