



守護父親的健康 中老年男性健檢項目建議與介紹

文／社區暨家庭醫學部 高齡醫學科 主治醫師 賴冠宇

示意圖非當事人

隨著年齡增長，身體機能逐漸改變，中老年男性面臨的健康挑戰也隨之增加。為了維持良好的健康與生活品質，定期健康檢查成為不可或缺的一環。透過早期的全身健檢，我們可以及早發現潛在問題，採取預防或治療措施。以下為大家介紹中老年男性相關健檢項目，並說明其重要性，幫助大家更了解如何守護健康。

為什麼中老年男性需要定期健檢？

進入40歲後，男性身體的代謝、免疫力與器官功能開始逐漸下降。心血管疾病、癌症、攝護腺問題、糖尿病、膽固醇、高血壓、高尿酸、骨質疏鬆、失智等疾病的風險隨之上升。許多慢性病在早期並無明顯症

狀，若等到不適才就醫，往往已錯過最佳治療時機。因此，定期健檢能早期發現問題，並及早治療與預防。

建議健檢項目

以下是針對常見健康問題的健檢項目建議，涵蓋全身性檢查與個別器官的評估：

1 基本健康篩檢

- 身高、體重、身體質量指數（BMI）、腰圍、體脂率、血壓測量、理學檢查：肥胖與高血壓是心血管疾病的主要風險因子、透過初步評估掌握身體基本狀況。
- 血液檢查：
 - 全套血球檢查：主要檢查紅血球、白血球、血小板等，可以幫助診斷貧血、感

染、發炎、血液疾病（如白血病）或其他健康問題。

- **血液生化檢查**：分析血液中的化學成分來評估身體器官功能和代謝狀態的檢驗，包括肝腎功能、血糖（空腹血糖、糖化血色素）、血脂（總膽固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白和三酸甘油酯）、電解質、酸鹼平衡、尿酸、乳酸脫氫酶或肌酸激酶等。幫助了解肝臟、腎臟、心臟、代謝系統等健康狀況。
- **尿液分析**：通過分析尿液的物理、化學和顯微鏡特性來評估健康狀況，特別是腎臟、泌尿系統和代謝功能的狀態。用於診斷尿道感染、腎結石、腎臟疾病及監測慢性疾病（如高血壓、糖尿病）的影響。

2 心血管健康檢查

心臟病與中風是中老年男性的主要健康威脅，建議項目包括：

- **心電圖**：檢查心臟電氣活動，發現心律不整或缺血性問題。
- **運動心電圖**：用來評估心臟在運動或壓力下的功能，通常是在患者進行身體活動（如在跑步機上跑步或踩腳踏車）時，通過電極記錄心臟的電活動。主要檢測心臟疾病、評估運動耐受性、診斷心律問題。
- **心臟超音波**：利用超音波技術檢查心臟結構和功能的非侵入性醫學影像檢查，能觀察心臟的大小、形狀、運動情況以及血液流動狀態。主要評估心臟結構（瓣膜、心肌、心房和心室）、評估心臟收縮和舒張的功能、檢測血液流動、診斷疾病（心臟衰竭、心肌病變或心包積液等）。
- **頸動脈超音波**：檢測頸動脈狹窄程度、斑塊堆積或血流異常，以評估中風和心血管疾病的風險。
- **動脈硬化檢查（Ankle-Brachial Index）**：用來評估周邊動脈疾病（Peripheral Artery Disease, PAD）以及動脈硬化的程度。通過比較腳踝和手臂的血壓，判斷下肢血管是否有狹窄或阻塞，同時也能間接反映全身動脈的健康狀況。
- **冠狀動脈電腦斷層**：利用電腦斷層掃描技術，結合顯影劑來檢查心臟冠狀動脈的非侵入性影像檢查。能提供冠狀動脈的詳細圖像，用於評估血管是否有狹窄、阻塞或動脈硬化等問題。
- **心血管疾病血液特殊檢驗項目**：
 - **Lp (a)**：脂蛋白 (a) [Lipoprotein (a)] 是一種由肝臟製造的特殊脂蛋白，結構上類似低密度脂蛋白 (LDL)，但帶有一個額外的蛋白質—脂蛋白元 (a) (Apo (a))。它的濃度主要由遺傳決定，飲食和運動對其影響有限。重要性為高濃度的Lp (a) 被認為是動脈粥狀硬化、冠狀動脈疾病、心肌梗塞和中風的獨立風險因子。
 - **陰電性脂蛋白 (L5)**：陰電性脂蛋白 (L5) 是低密度脂蛋白 (LDL) 依電性強度分成的五個亞級中，陰電性最強的。亞級是造成血管內皮損傷老化、活化免疫細胞和導致斑塊堆積的關鍵脂蛋白。
 - **緻密低密度脂蛋白膽固醇 (Small Dense LDL, sdLDL)**：是一種顆粒較小、密度較高的低密度膽固醇 (LDL)；相較於一

般低密度膽固醇（LDL），sdLDL更容易穿透血管內皮、被氧化，進而促成動脈粥狀硬化。被認為比傳統的低密度膽固醇（LDL）更具有動脈硬化和心血管疾病風險。有些人即使總膽固醇或低密度膽固醇（LDL）不高，仍可能因sdLDL偏高而潛藏高風險。

- **脂蛋白B（Apo B） / 載脂蛋白A1（Apo A1）比率**：脂蛋白B（ApoB）存在於所有致動脈粥樣硬化脂蛋白中，包括低密度脂蛋白（LDL）、脂蛋白a〔Lp（a）〕、中密度脂蛋白（IDL）和極低密度脂蛋白（VLDL）殘餘物。載脂蛋白A1（ApoA1）是高密度脂蛋白（HDL）的主要蛋白。ApoB / ApoA1比率代表致動脈粥狀硬化脂蛋白和抗動脈粥狀硬化脂蛋白之間的平衡，幾項大型前瞻性研究表明，ApoB / ApoA1比率作為風險指標的表現與傳統脂質一樣好，而且往往更好。

3 攝護腺健康評估

攝護腺問題（如攝護腺肥大或攝護腺癌）在中老年男性中相當常見，尤其50歲後風險顯著上升。

- **攝護腺特異抗原（PSA）檢測**：以血液檢查測量PSA濃度，升高可能與攝護腺肥大、發炎或癌症有關。
- **PHI（攝護腺健康指數，Prostate Health Index）**：傳統PSA是攝護腺肥大、發炎和癌症都可能升高的指標，PHI是由三種PSA的變化型態計算而來，包括總PSA、游離PSA（free PSA），以及一種叫〔-2〕proPSA的

特殊形式。透過這些數值的比例組合，PHI能提供一個整體風險評分，幫助醫師判斷您罹患攝護腺癌的機率。一般來說，PHI分數越高，表示罹患攝護腺癌的機率也越高。

- **直腸指診（DRE）**：醫師戴手套經肛門觸摸攝護腺，評估是否有硬塊、腫大等異常，作為PSA的輔助檢查，通常合併進行。
- **泌尿系統超音波**：超音波掃描膀胱與攝護腺，檢視大小、結構是否異常。

4 消化系統檢查

胃腸道疾病（如胃食道逆流、胃潰瘍、大腸息肉、大腸癌）在中老年階段逐漸顯現，建議：

- **胃鏡**：透過細長可彎曲的內視鏡，經由口腔進入食道、胃部與十二指腸，檢查是否有發炎、潰瘍、幽門螺旋桿菌或腫瘤等異常，檢查範圍食道、胃、十二指腸。
- **大腸鏡**：透過肛門插入長型內視鏡，觀察整段大腸與直腸內部，有無息肉、出血、發炎或早期癌變，檢查範圍直腸至盲腸。
- **糞便潛血檢查**：簡單且無侵入性的初步篩檢，用來偵測糞便中是否含有看不見的微量出血。這些出血可能來自大腸瘻肉、潰瘍，甚至是早期的大腸癌，因此是目前大腸癌早期篩檢最常見的工具之一。

5 骨質密度檢查

許多人認為骨質疏鬆是女性才需要擔心的問題，其實不然。隨著年齡增長，中老年男性的骨質也會逐漸流失，骨頭變得脆弱、容易骨折，尤其是髖部、脊椎與手腕這些部位。

- **雙能X光吸收儀 (DXA)**：針對腰椎與髖骨等重要部位，準確度高、檢查快速，輻射劑量也非常低，不需禁食，是非常安全的檢查方式。

6 癌症篩檢

除了攝護腺癌、胃癌、大腸癌，其他常見癌症如肺癌、肝癌也需關注：

- **低劑量胸部電腦斷層 (LDCT)**：適合有吸菸史或高風險者（如每日至少一包，持續30年以上），建議進行低劑量電腦斷層掃描（LDCT），以便早期發現無症狀的肺部腫瘤。這種檢查比傳統胸部X光更敏感，特別適合高風險族群。
- **腹部超音波與甲型胎兒蛋白 (AFP)**：針對有肝炎病史或酗酒者，檢查肝癌的風險，腹部超音波為安全、無輻射、無侵入性的影像檢查，可檢查：肝臟、膽囊、胰臟、脾臟、腎臟、膀胱等器官。利用高頻音波掃描腹腔內的器官，藉此了解是否有結構異常、腫瘤或結石等問題並搭配甲型胎兒蛋白 (AFP) 檢測。



示意圖非當事人

— 如何選擇適合的健檢方案？ —

健檢項目並非越多越好，而是應根據個人年齡、生活習慣與家族病史量身訂做。例如：

- **40-50歲**：以基礎檢查為主，關注心血管與代謝健康。
- **50-60歲**：可以增加攝護腺、消化系統檢查。
- **60歲以上**：考慮全面評估，包括心血管風險、代謝疾病、消化系統、骨質密度與癌症篩檢等。

建議在健檢前與家庭醫師充分討論，提供個人健康史（如吸菸、飲酒習慣、慢性病或家族相關病史），讓家庭醫師提供最適合的健檢方案。

健檢後的健康管理

健檢只是第一步，後續的健康管理同樣重要。若報告顯示異常，建議按照醫囑進行追蹤或治療；若一切正常，也別掉以輕心。均衡飲食、規律運動、充足睡眠與壓力管理，都是維持健康的關鍵。

健康是人生最重要的財富，而定期健檢則是守護這份財富的聰明選擇。對於中老年男性而言，了解自身需求並選擇合適的健檢項目，能有效預防疾病、延長健康壽命。🏠