



本院高齡健檢套組 全方位守護銀髮族

文／健康醫學中心

隨著台灣人口快速老化，2018年已正式邁入高齡社會，預計2025年65歲以上人口將達總人口的20%。高齡族群面臨的健康挑戰與照護需求日益增加，如何及早發現健康隱憂、延緩老化帶來的功能衰退，成為每個家庭與社會的重要課題。本院健康醫學中心特別推出「高齡健檢套組」，以專業、周全的檢查內容，協助長者早期發現潛在疾病，提升生活品質。

老化的特徵與常見健康問題

老化是一個自然且不可逆的過程，隨著年齡增長，身體各系統功能逐漸衰退。許多高齡者的症狀常被誤認為「正常老化」，但其實許多症狀背後隱藏著疾病或功能障礙的警訊。

老年人常見疾病與症候群

癌症

高齡族群罹患癌症的發生率確實會隨著年齡增加而上升。根據台灣衛生福利部國民健康署公布的癌症登記資料，2022年全癌症發生年齡中位數為64歲，這表示有一半的新發癌症個案年齡在64歲以上。

多項常見癌症（如肺癌、大腸癌、乳癌、攝護腺癌等）其發生率都隨著年齡增長而顯著上升。這與老化過程中身體細胞修復能力下降、免疫監控功能減弱，以及長期暴露於致癌因子的累積有關。

慢性疾病

高齡族群較容易有高血壓、糖尿病、血脂異常、心臟病、中風、腎臟病、肝膽疾病等情況。這和器官老化與功能退化、長期暴露在身體內外發炎因子導致動脈粥狀硬化進展、造成血管狹窄、血管功能降低有關。

老年症候群

衰弱症、肌少症（肌肉流失）、白內障、聽力減退、行動遲緩、容易跌倒、骨質疏鬆、失智症、憂鬱症、失眠、退化性關節炎等。除了既有的器官老化與慢性疾病因素外，高齡族群因普遍面臨退休、社交環境與家庭結構改變，經常導致社交孤立與身體活動量減少，也會增加肌少衰弱、失智症與心理問題的發生。

上述這些疾病與症候群往往同時存在，彼此交互影響，導致生活自理能力下降，甚至增加住院與死亡風險。

為什麼老年人需要定期健康檢查？

許多老年疾病在初期沒有明顯症狀，等到出現明顯不適時，往往已經進入較嚴重階段。透過定期健檢具有下列助益：

- 提早發現潛在危險因子（如高血壓、糖尿病前期、骨質疏鬆、失智症等）。
- 針對功能性問題（如記憶力下降、行動能力減弱）及早介入。
- 制定個人化健康管理計畫，延緩老化進程。
- 降低重大疾病發生與惡化的風險，提高生活品質。

中醫大附醫健康醫學中心針對高齡族群設計四大主題健檢套組，分別為「衰弱肌少健檢」、「骨鬆健檢」、「失智健檢」與「高齡周全健檢」，內容涵蓋：

1. 血液檢查

- 篩檢高齡常見慢性疾病與營養狀態。

2. 影像與儀器檢查

- 骨質密度X光：評估骨質疏鬆。
- 腦部MRI（無造影劑）：檢查腦血管硬化、狹窄、阻塞，與腦中風、失智症風險密切相關。
- 身體組成分析：測量肌肉與脂肪比例，評估肌少症。

3. 高齡功能評估

- 肌少症、衰弱症篩檢表：評估肌少症風險、評估衰弱情況與嚴重性。
- 骨折風險評估（FRAX）：可整合骨折相關臨床危險因子及骨密度檢查，來預測10年內髖骨骨折機率以及10年內主要骨鬆性骨折的可能性。
- 智能檢查表（MMSE）：是最常用的認知功能評估工具，共分為11項，包括：時間辨認、地點辨認、短時間記憶、注意力和計算、最近事物的記憶檢查、物體名稱、重複說別人的話、了解別人說的意思、看懂文字或圖片的意思、寫句子以及畫圖形，測量時間大約需5~10分鐘。
- 日常生活功能（巴氏量表）：用來評估個人在日常生活活動（如進食、穿衣、洗澡、如廁、上下樓等）自理能力的工具。主要用來衡量一個人獨立完成這些活動的能力，分數越低代表越需要他人協助。
- 營養評估：利用進食情況、症狀與身體概況來評估營養不良的風險。
- 憂鬱症篩檢：利用憂鬱症量表來評估憂鬱症的風險。
- 基本功能評估和功能量表：從認知功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等6大項目評估高齡長者功能。

高齡健檢套組

項目	檢查項目	檢查意義	衰弱肌少健檢	骨鬆健檢	失智健檢	高齡周全健檢
血液常規	紅血球沉降速率 (ESR)	檢查紅血球、白血球和血小板質量與品質		√		√
	血液常規 (CBC I)	評估有無感染、白血病、貧血、止血功能等	√			√
血液特殊	皮質素免疫分析 Cortisol (random)	評估腎上腺狀態	√			√
肝膽機能	白蛋白 (Albumin)	評估營養狀態及肝功能	√			√
	丙胺酸轉胺酶 (SGPT)	評估肝膽功能及有無肌肉發炎			√	√
	天門冬胺酸轉胺酶 (SGOT)				√	√
腎臟機能	肌酐酸 (Creatinine)	評估腎衰竭、腎功能障礙等			√	√
	血中尿素氮 (B.U.N)				√	√
甲狀腺功能	甲狀腺促素 (TSH)	甲狀腺功能篩檢		√	√	√
	游離四碘甲狀腺素 (Free T4)			√	√	√
	副甲狀腺賀爾蒙 (iPTH)			√		√
心血管功能	高敏感度c-反應蛋白 (hs-CRP)	評估有無心臟疾病	√			√
電解質檢查	鈣離子 (Ca)	評估血中電解質		√		√
	25-OH維他命D3	骨代謝的評估		√		√
	葉酸	評估人體葉酸濃度鑑別相關疾病			√	√
	維生素B12	營養性及巨球形貧血			√	√
X光檢查	骨質密度X光檢測	評估骨質疏鬆的情況		√		√
	身體組成分析	測定肌肉與脂肪的量和比率	√			√
MRI	腦部磁振造影檢查 (無造影劑)	了解血管有無動脈硬化斑、狹窄、阻塞情形，與腦中風有密切關係			√	√
血液檢查	梅毒血清RPR	梅毒初步的篩檢檢查			√	√

項目	檢查項目	檢查意義	衰弱肌少健檢	骨鬆健檢	失智健檢	高齡周全健檢
檢查問卷	肌少症評估		V			V
	衰弱篩檢表 (SOF)		V			V
	FRAX骨折風險評估			V		V
	智能檢查表 (MMSE)				V	V
	基本功能性評估					V
	營養評估量表					V
	日常生活巴氏量表					V
	老年憂鬱症評估表					V
	功能量表					V
費用			\$5,000	\$5,000	\$13,000	\$20,000
登記地點：本院健康醫學中心6樓						
登記時間：週一～週五AM0800-1200、PM1300-1700						
諮詢專線：04-22055678						

老年人健檢安排的注意事項

有些健檢項目如無痛腸胃鏡，因涉及麻醉，對於近期患有心肌梗塞、嚴重心臟病、嚴重呼吸道疾病、近期中風、嚴重肝硬化、極度肥胖 (BMI > 40) 或對麻醉藥物過敏者等並不適合，需由醫師評估適用性。

大腸鏡檢查前須進行清腸準備，須能配合低渣飲食與清腸劑使用，可能會有脫水與血液電解質改變的副作用，高齡長者若有安排這類檢查時須注意這些可能副作用是否可能對既有身體情況與疾病造成影響。

如有行動不便、認知障礙的長者，安排檢查時應有家屬陪同，並提前告知醫護團隊，以便特殊協助。有多重慢性病患者，需整合既有病史與用藥狀況，避免重複或不適合的檢查，最好檢查前向原照護醫師諮詢或

請健康醫學中心協助安排檢前醫師諮詢。

搭配其他檢查套組讓身體檢查更周全

除高齡健檢套組外，還可依個人需求搭配其他特色檢查，打造更完整的健康評估，例如可搭配本院健康醫學中心的標準型套組、特色套組（腸胃鏡、心血管、紳士、婦女、防癌套組）、全身磁共振影檢查 (MRI) 等，或增加以下個別檢查：

眼科檢查

隨著年齡增長，眼睛結構和功能會逐漸退化，加上慢性疾病的影響，高齡長者因此容易有老花眼、白內障、飛蚊症、黃斑部病變、青光眼、乾眼症、糖尿病視網膜病變等問題，建議健檢時可加上眼科會診、散瞳眼底檢查、眼底視神經黃斑部光點電腦斷層等檢查。

癌症相關篩檢

高齡長者可視個人罹病風險、擔憂項目與健檢預算來安排完整型或個別癌症的篩檢項目，檢查項目加上相關癌症的血液腫瘤指標、專科會診、無痛腸胃鏡、高階影像檢查等。

腦心血管疾病篩檢

高齡長者是腦心血管疾病的高風險族群，尤其是三高族群或有心血管疾病家族史者，可視個人罹病風險、擔憂項目與健檢預算來增加心臟超音波、頸動脈及顱內血管超音波、腦部磁共振造影檢查，搭配NOVA腦血流評估與冠狀動脈電腦斷層等檢查。

阿茲海默症風險評估

IMRAD阿茲海默症篩檢，透過分析血漿中微量蛋白濤蛋白（Tau protein）與乙型類澱

粉蛋白1-42（Aβ1-42）含量，篩檢阿茲海默症風險。

結語：延緩退化，從主動健檢開始

老化雖然無法阻擋，但透過專業的健康檢查與早期介入，能有效延緩功能衰退、預防疾病惡化，讓長者擁有更健康、更有尊嚴的晚年生活。

本院健康醫學中心的「高齡健檢套組」以專業、細緻的檢查內容，貼心考量高齡者的多元需求，是銀髮族及家屬守護健康、延緩退化的最佳夥伴。

如有健檢相關疑問，歡迎洽詢健康醫學中心六樓諮詢櫃台（04-22055678），或親臨現場，由專業團隊為您量身打造最適合的健康檢查規劃。📞



示意圖非當事人