

## 體 格 檢 查

### 身高、體重(Height、Weight)

體重過重與許多慢性疾病息息相關，如糖尿病、高血壓、心臟血管病等；如體重減輕可能與某些疾病有相關，如甲狀腺機能亢進、腸胃系統疾病等。

### 身體質量指數(Body Mass Index)

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是目前最常見用來判定肥胖程度的工具，指數越高，代表罹患肥胖相關疾病的可能性越高。國民健康署建議成人 BMI 應維持在 18.5(kg/m<sup>2</sup>) 至 24(kg/m<sup>2</sup>)之間，計算方式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m}^2)}$$

定義	世界衛生組織		行政院衛生福利部	
體重過輕	< 18.5		< 18.5	
正常範圍	18.5 ~ 24.9		18.5 ~ 23.9	
體重過重	肥胖前期	25.0 ~ 29.9	體重過重	24 ~ 26.9
	第一級肥胖	30.0 ~ 34.9	輕度肥胖	27 ~ 29.9
	第二級肥胖	35.0 ~ 39.9	中度肥胖	30 ~ 34.9
	第三級肥胖	≥ 40.00	重度肥胖	≥ 35

### 腰圍 Waistline

腰圍是測量腹部脂肪囤積的指標，近幾年越來越多的研究證實，腹部肥胖與心血管疾病、高血壓、糖尿病、高血脂症等慢性病的關係更密切。將身體質量指數和腰圍二者聯合起來判讀，更能反映一個人的肥胖程度和健康風險。當男性腰圍超過 90 公分(約 35.5 吋)、女性腰圍超過 80 公分(約 31 吋)時，應儘快開始調整飲食，並配合規律運動，才能遠離肥胖及代謝症候群，保持健康。

## 體溫、呼吸 Body Temperature、Respiration Rate

體溫的高低與年齡、個人體質及生理變化有很大關係，一般以口溫測量為標準，37°C以下為正常（若測量腋下則 36.5°C以下為正常值、耳溫 37.5°C以下為正常值），超過 38°C則應多留意，必要時應就診處理。

呼吸次數的測量可以瞭解心肺功能基本狀況，正常值為每分鐘 12~18 下。

## 眼科檢查 Ophthalmology Examination

### 1. 視力 Naked visual acuity

眼睛為靈魂之窗，透過視力檢查可得知是否有視力衰減、老花、左右眼不平衡或其他眼疾。

數值意義：視力值為 1 的正常人在 60 公尺處可以看清楚的影像，視力值為 0.1 的人必須近在 6 公尺處才能看清楚。

### 2. 辨色力 Color Vision

辨色力的測試可得知是否有色盲、色弱等狀況。人類的網膜錐體細胞內含有紅、綠、藍三種不同的感光要素，如果缺少一種感光要素，就成為色盲。

色弱，並沒有缺乏紅、綠、藍三種感光要素，只是紅色要素或綠色要素的機能較差，可藉由配戴濾光鏡片來加強色覺。

### 3. 眼壓 Intraocular Pressure

眼壓是指眼球內的壓力，正常應小於 20mmHg。眼壓長期過高(如，青光眼)會對視神經造成壓迫，導致視神經萎縮、視野缺損甚至失明。如有眼壓過高的情形，需立即到眼科進一步檢查治療。

相對的如果眼壓過低，可能是因創傷後睫狀體房水分泌減少、房水排出太快或分泌不夠所造成，如無症狀、眼球結構沒有問題，只要定期檢查即可。

#### 4.免散瞳眼底攝影檢查 Fundus Photography

視網膜是視覺系統中一個重要的部分，眼睛內的眼底血管可藉由眼底攝影來檢視眼底的血管組織，並可評估及診斷眼睛的疾病，例如因高血壓、糖尿病導致的視神經病變或青光眼、視網膜脫落等。

高科技影像攝影，免除傳統散瞳之不便，直接取得眼底血管與黃斑部影像，作為眼底疾病的診斷參考。

#### 5.角膜厚度 Corneal thickness

正常人的角膜厚度為500 到 600 微米，並不是一成不變，它會隨著年齡增加而稍微減少；

角膜厚度會影響眼壓測量，角膜厚度厚，那測出來的眼壓可能超出實際眼壓許多，也許是 23、25 毫米汞柱或更高。反之角膜很薄，那測出來的眼壓可能低於實際眼壓許多，也許只有 13 、15 、或個位數而已，使得角膜很厚的病人，他的眼壓被高估了，也許因此接受了不必要的治療；相反的，角膜很薄的病人，眼壓就被低估了，也許該做的診斷治療，反而被忽略或延誤。

### 聽力檢查

純音聽力檢查 Audiometric examination

純音是指單一頻率的聲音；純音聽力檢查的目的，是為了找出受測者在聽得見的音頻範圍中可聽到的最小音量。

聽力障礙程度	聽力值(分貝)	言語交談
正常	≤25	輕聲交談沒有困難
輕度重聽	26~40	輕聲交談有困難
中度重聽	41~55	一般交談有困難
中重度重聽	56~70	大聲交談常有困難
重度重聽	71~90	喊叫或放大聲音才能了解，需助聽器輔助
全聾	≥90	耳聾，無法交談

## 肺功能檢測 Pulmonary Function Test

肺功能檢查是肺部的機能性檢查，其結果可以用於呼吸道疾病(如哮喘、慢性阻塞性肺疾)的診斷及嚴重程度評估、病程進展或治療效果追蹤等。

檢查結果	意義	可能原因
阻塞性 肺功能障礙	通常是因氣管阻塞使氣體無法順利排出，導致肺活量減少，而且肺部內仍留有大量氣體。	肺氣腫、慢性支氣管炎或是哮喘等。
侷限性 肺功能障礙	因肺部空間受限以致肺活量減少。	氣胸、肋膜積水、肺纖維化、塵肺症、肥胖、妊娠或是重症肌無力等。
混合性 肺功能障礙	表示以上兩種障礙皆存在。	慢性阻塞性肺功能疾病、哮喘晚期、塵肺症、兒童支氣管炎等。