

hi84137983 / May 22, 2012 03:04PM

醫生沒告訴你的事: 如何提高健檢準確度

當你要做一些能挽救生命的健康檢查時，是否擔憂檢查過程中身體的不適感或檢查不夠精準？例如受檢者常抱怨進行核磁共振攝影時引發他們的幽閉室恐懼症，還有甚麼時候是結腸鏡檢查的最佳時間？有時醫護人員太忙，忘了將一些有助益的經驗分享給患者。綜合《預防》雜誌(Prevention)與網路醫生網站(WebMD)臨床醫生與專家的建議，提供8項鮮為人知的秘訣，可確保健檢結果的精確度，並協助受檢者緩和緊張情緒、獲得最好的照護。

★皮膚癌篩檢前 請去除指甲油

紐約大學皮膚科醫師查帕斯(Anne Chapas)指出，若是指甲上塗滿鮮豔的指甲油，檢測皮膚癌時醫師無法看到指甲上引發危險信號的裂痕或色素沉澱。皮膚科醫師利奧爾(Tamara Lior)解釋，當指甲沒有瘀傷或真菌感染，卻發生指甲質地、形狀與顏色改變，如指甲異常增生、凹陷、出現深棕色斑紋或長期甲床長疣，這些可能是皮膚癌的徵兆。如果指緣皮膚變黑，恐怕是致命的黑色素瘤。

★陰道鏡(colposcopy)檢查前 可使用麻醉膏

網路醫生網站報導，子宮頸抹片檢查(Pap test)出現異常，通常是病毒感染如人類乳突病毒(HPV)引發的，或者是細菌、真菌或滴蟲感染。醫師緊接著會採取陰道鏡檢查，仔細檢查外陰、陰道與子宮頸。陰道鏡檢測前可以請醫師塗抹局部麻醉膏，藉以減少檢查時的不適感。

倘若陰道鏡檢查找到了感染的肇因，就必須採取子宮頸組織的樣本(活體切片)，此時可能會感覺輕微疼痛。切片後陰道的酸疼將持續一兩天，同時持續一週陰道會出現微量出血或深色液體，這都是正常現象，可以使用衛生棉墊。切記至少一週內嚴禁性生活、不要使用衛生棉條或直接灌洗陰道，而且檢查後一天內儘量不要運動。

★乳房X光攝影 預約在經期第一週

西雅圖團體保健研究學會米格利歐瑞第博士(Diana Miglioretti)研究顯示，乳房X光攝影的時間將會影響檢查的準確性，將檢查時間安排在經期的第一週似乎是最佳時間。如果是絕經前期的婦女，應將乳房X光檢查排在經期的前2週，可避免因荷爾蒙的變化造成乳房敏感。

檢查當日手臂下方與胸部不要塗抹痱子粉、體香劑、乳液或香水，否則可能會妨礙X光攝影。咖啡因會增加乳房的觸痛，檢查前一週應停止食用。美國國家癌症研究所調查44家乳房X光檢驗中心發現，由專業放射科醫師來判讀X光攝影有助於改善癌症檢出率。健檢中心的放射科醫師最好能提供50%的工作時間，協助判讀乳房X光檢查數值。

★量血壓前三分鐘 冷靜放鬆

美國心臟科醫師沙門(Sarah Samaan)說明，測量血壓前三分鐘先放鬆自己，可免除人為因素造成血壓值升高，也能避免不必要的處方醫療。例如在經過交通阻塞後匆忙趕到診療室，可能導致收縮壓增加20點，此時不妨在候診室安靜坐一下，瀏覽雜誌，深呼吸讓心情平靜。健檢之前最好不要喝咖啡。沙門醫生提到，儘管目前沒有足夠的證據證實，咖啡因會造成長期性的高血壓，但是咖啡因可能引起短暫性的血壓升高。

★結腸鏡檢查儘量排在上午

一般而言上午做結腸鏡檢查，息肉的檢出率較高。可能是因為醫師們早上精神較飽滿，而且早上腸道準備(BP)的效果較佳，受檢者喝下難以下嚥的清腸劑，可清潔腸道的殘渣或排泄物，讓醫師能夠清楚地檢查結腸的異狀。

結腸鏡檢查最困難的部份是緩解服用清腸劑的不適感，克里夫蘭診所結腸息肉與癌症預防中心主任柏克(Carole A Burke)醫師建議，腸道準備時受檢者可請求醫師處方小劑量清腸劑，大約是以往劑量的一半。分次劑量法(split-dose)也是可行的方案，研究顯示，檢查前一晚和檢查當日數小時前分次服用清腸劑，腸道清潔效果也很好，能更清楚地檢測出結腸息肉。

★檢測膽固醇 抽血前數日嚴禁高澱粉飲食

網路醫生網站專家表示，如果進行低密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL)和三酸甘油酯檢測，抽血前必須禁食9-12小時，除了水以外不能吃任何東西。檢查前一晚不要飲酒、過度運動和攝食高脂肪食物。如果檢查前三天仍然吃高澱粉和高脂肪食物，可能會提高三酸甘油酯的數值，以及影響低密度脂蛋白的數值。暴飲暴食的連續假期過後，不宜安排血脂檢查，因為檢測值肯定會升高，最好等候幾個星期再做膽固醇檢查。

★子宮頸抹片檢查前 至少持續2週使用陰道凝膠

耶魯大學婦產科醫師明金(Mary Jane Minkin)說，已停經或陰道容易乾澀的婦女，進行子宮頸抹片檢查時比較容易疼

痛。建議在檢查前兩週開始使用陰道凝膠，每週3次，如此可減輕抹片檢查的不適感。切記在檢查前3天停止使用陰道凝膠，才不會混淆檢查結果。在經期以外的時間進行抹片檢查，可以讓檢查結果更準確。

★進行核磁共振成像(MRI)前 禁喝飲料

美國西奈山醫學院神經學臨床教授查尼(Jonathan Charney)表示，核磁共振攝影本身會引起受檢者焦慮，而強化了排尿的慾望。因此進行MRI攝影前至少1個小時，儘量不喝飲料尤其是咖啡。攝影過程中受檢者必需靜躺1個多小時，若因上洗手間而中斷，則須從頭來過。在密閉的儀器中如果感覺很緊張，可能需要一些藥物來協助你放鬆。部份剛動過血管手術的病人和裝有子宮內避孕器的婦女，可能不適合進行MRI攝影。而且患有腎臟疾病或鐮狀細胞性貧血(sickle cell anaemia)者也不能使用造影劑。
