健康小教室

一般體格檢查

BMI、腰圍、血壓、視力、聽力：勞工與餐飲體檢一次看懂

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

1 這項檢查在看什麼？

體重與腰圍 BMI · Waist

BMI 看胖瘦，**腰圍看內臟脂肪**。BMI 正常、腰圍超標的人，一樣容易有三高。

血壓 Blood Pressure

高血壓常常**沒有症狀**，卻是中風、心臟病、洗腎的主要原因。體檢量一次可能偏高，要在家量一週確認。

視力、聽力、辨色

勞工體檢的基本項目。**只是篩檢**，不能代替眼科、耳鼻喉科的完整檢查。

2 11 個項目一覽

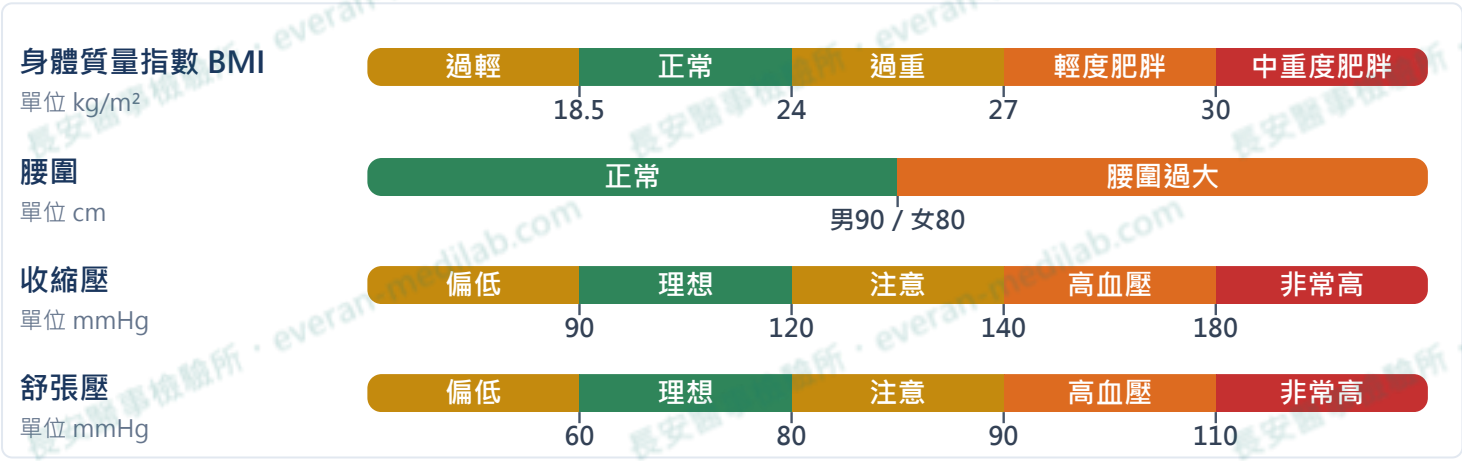
身體測量、血壓

項目	正常	異常時可能代表
身體質量指數 BMI	18.5～24	體重（公斤）÷ 身高（公尺）²；**24～27 過重**、**27 以上肥胖**
腰圍 Waist	男 < 90 cm / 女 < 80 cm	代表**內臟脂肪**；超過就是代謝症候群的一項
收縮壓 SBP	90～140 mmHg	**130 以上**屬高血壓前期，要在家量一週確認
舒張壓 DBP	60～90 mmHg	**80 以上**要注意；緊張、剛走路、喝咖啡後會偏高
心跳 Pulse	50～90 次 / 分	運動員可能比較慢；發燒、緊張、貧血、甲狀腺亢進會偏快

視力、聽力、其他

項目	正常	異常時可能代表
視力（左） Vision	—	兩眼差很多、或比以前差，請到**眼科**
視力（右） Vision	—	看近看遠都模糊、看東西變形，請到**眼科**
聽力（左） Hearing	正常	聽不清楚、耳鳴，請到**耳鼻喉科**做聽力檢查
聽力（右） Hearing	正常	長期在噪音環境工作要戴耳塞，每年檢查
辨色力 Color	正常	色弱、色盲多半是天生的，不會變差；電工、駕駛等工作要注意
手部皮膚 Hand Skin	無明顯異狀	傷口、化膿、皮膚病；**餐飲人員**依規定要先治好才能接觸食物

3 結果怎麼看？（BMI、腰圍、血壓）



正常照本所報告的參考值（血壓 140/90 以下不標紅字）；量尺上的「注意」：**130/80 以上是高血壓前期**，120/80 以下最理想。腰圍在肚臍的高度、吐氣後量。

4 異常的時候，可以怎麼做？

體重、腰圍、血壓超標
這三項加上血糖、血脂，就是代謝症候群

過重、腰圍過大

可以怎麼做
先減 5～10% 體重；每週運動 150 分鐘；少含糖飲料、少油炸

可以再驗
空腹血糖、糖化血色素、血脂肪

血壓偏高

在家量
722 原則：連續 7 天、早晚各 1 回、每回量 2 次

平均 130/80 以上
請到**家醫科**或**心臟內科**

視力、聽力、辨色異常

視力
到**眼科**檢查度數與眼睛疾病

聽力
到**耳鼻喉科**做聽力檢查；噪音工作要戴耳塞

代謝症候群：腰圍過大、血壓 ≥ 130/85、空腹血糖 ≥ 100、三酸甘油脂 ≥ 150、好膽固醇偏低（男 < 40、女 < 50），5 項有 3 項就是。

每週動 150 分鐘
快走、騎車，會喘但還能說話

少鹽
每天鹽 6 公克以內，少醃漬加工

少含糖飲料
改喝白開水、無糖茶

睡飽 7 小時
睡不夠容易變胖、血壓高

在家量血壓
722 原則，記錄給醫師看

5 什麼時候要看醫師？

正常	每年體檢；40 歲以上每年量血壓。
需要注意	**過重、腰圍過大、血壓 120～139 / 80～89**　調整飲食和運動，在家量血壓，3～6 個月後再看。
需要就醫	**在家量平均 130/80 以上、BMI 30 以上、視力聽力明顯變差**　請到**家醫科**（血壓、體重）、**眼科**或**耳鼻喉科**。

請立即就醫或撥 119：血壓 180/110 以上合併頭痛、胸痛、喘、手腳無力或說話不清（可能是中風、心臟病）；視力突然模糊或看到一片黑影；突然聽不見。

資料來源：衛生福利部國民健康署（成人肥胖定義、代謝症候群判定標準、722 量血壓）、勞動部（勞工健康保護規則）、衛生福利部（食品良好衛生規範準則）。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。
長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號