

## 一、身高、體重與身體質量指數 (BMI)

體重會反應一些健康的訊息，過重可能導致糖尿病或心臟血管疾病，而過輕則可能是某些疾病（例如甲狀腺機能亢進等）或癌症所造成。體重要考慮到與身高的平衡，和身高相稱的體重稱為理想體重。

身體質量指數  $BMI = \text{體重} / \text{身高}^2$  ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )

體重過輕： $BMI < 18.5 \text{ kg}/\text{m}^2$

理想體重： $BMI$  值介於  $18.5-23.9 \text{ kg}/\text{m}^2$

體重過重： $24-26.9 \text{ kg}/\text{m}^2$

肥胖： $BMI > 27 \text{ kg}/\text{m}^2$

## 二、體脂肪

- 1、為測試體內脂肪所佔體重比率，過高的體脂肪是造成各種慢性病的主要導因。
- 2、體脂肪計係透過人體電阻原理，利用低電壓電流，測出電阻的單位，因為人體組織中的體脂肪是不導電的，而其他非體脂肪部分有 70% 為水分是可以通電的，如果電阻越大，體脂肪就越高。

## 三、血壓

血壓是心臟工作時壓縮的力量，過高或過低都可能表示心臟血管系統方面有問題，故應加以留意。

	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
理想血壓	< 120	< 80
正常血壓	< 130	< 85
正常偏高	130-139	85-89
高血壓	$\geq 140$	$\geq 90$

## 四、體溫、脈搏與呼吸

- 1、體溫是探知個人健康狀態最基本的檢查，體溫的高低與年齡、個人體質及生理變化有很大關係，超過  $38^\circ\text{C}$  則應多留意、處理。
- 2、脈搏是心臟收縮的次數，會因疾病或其他因素而改變搏動的次數、強度及節律，其正常值約每分鐘 60-100 次。

## 一般檢查

3、呼吸次數的測量可瞭解心肺功能基本狀況，正常值為每分鐘 12-18 下。

### 五、視力

視力檢查可以得知是否有視力衰減、老花、左右眼不平衡或其它眼疾現象。

### 六、眼壓檢查

眼壓為眼球房水之內在壓力，正常值為 12-21mmHg。若測出眼壓過高，則要作進一步的檢查，以確定是否有青光眼。青光眼的形成是因小樑的網狀組織及 Schlemm 氏管阻塞所致，而阻塞使前房隅角內的房水無法外流，或房水產生及排出不平衡，而導致眼內壓上升。青光眼早期症狀為輕微瞳孔放大、結膜充血發紅、視力模糊、頭痛、眼球疼痛、有彩色光暈、眼壓上升。視野喪失、視力變壞且無法用鏡片矯正，視神經盤萎縮及凹陷。青光眼晚期眼壓高也可能導致失明，如有眼壓過高的情形，需立即到眼科治療。若測出眼壓低，可能因創後睫狀體分泌房水降低、房水排出太快或分泌不夠所造成。如果長期眼壓過低而無症狀，可能本身已適應，若眼球結構沒有問題，則定期檢查即可。

### 七、聽力

由於噪音公害愈來愈嚴重，聽力不知不覺中衰退，所以建議每年應作一次聽力檢查。聽力檢查主要在測試是否有聽力損失的情形，若檢測出有聽力異常的情形，必須請耳鼻喉科醫師進一步診治。

### 八、辨色力

藉由測試得知是否有色盲、色弱等異常。