

## 一、物理常規檢查

- |              |         |          |
|--------------|---------|----------|
| 1. 身高、體重、BMI | 3. 體脂肪率 | 5. 視力、眼壓 |
| 2. 腹圍(腰圍)    | 4. 血壓   | 6. 聽力    |

### 1. BMI

身體質量指數(Body Mass Index;BMI)是以體重及身高的相對關係來定義肥胖的程度。

BMI 的計算方式如下：

根據衛生署對 BMI 的建議：

$$\text{BMI} = \text{體重(Kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$$

分類	BMI
體重偏低	<18.5
理想體重範圍	18.5-24
體重過重	24-27
肥胖	>27

### 體重控制

飲食療法之體重控制原則

- 維持均衡營養素
- 減重速度不宜太快(約一週 0.5 公斤)
- 避免高熱量及濃縮食物
- 每日以三餐平均分配，不吃點心，下午茶
- 餓時選擇體積大，熱量低、有飽足感的食物
- 以清蒸、水煮、涼拌等烹調方式代替煎、炒、炸
- 勿吃太鹹
- 定期量體重，及做飲食記錄
- 減慢進餐速度
- 減少宴客及聚餐次數
- 配合外食技巧

※另一種理想身高體重計算方式

$$\text{男性標準體重} = (\text{身高} \langle \text{公分} \rangle - 80) \times 0.7$$

$$\text{女性標準體重} = (\text{身高} \langle \text{公分} \rangle - 70) \times 0.6$$

$$\text{肥胖度} \Rightarrow \frac{\text{實測體重} - \text{標準體重}}{\text{標準體重}} \times 100 = \text{肥胖度}(\%)$$

- 體重上下理想體重之 10% 以內，皆屬於正常體重
- 體重大於理想體重之 10% 表示過重，大於理想體重之 20% 表示肥胖
- 體重小於理想體重之 10% 表示過輕，小於理想體重之 20% 表示瘦弱

### 2. 腹圍(腰圍)

根據研究顯示，腹圍可反應體內脂肪的分布，腹圍愈大者高血壓、高血脂、心臟病、糖尿病等風險也會愈高，已是健康的新指標。

造成大肚公、大肚婆的原因很多，包括遺傳、新陳代謝下降及飲食無度、運動不足。腰(腹)圍：男性超過 90 公分、女性超過 80 公分時，表示「腹部肥胖」，宜注意飲食、運動、體重控制，有助維持健康腹圍。

### 3. 體脂肪率

體脂肪計是利用人體電阻原理以微電壓電流方式，測出電阻的單位，因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，若電阻越大，體脂肪就越高。一般而言，男生正常體脂肪標準約在 14~23%之間，女生約在 17~27%之間，年齡愈大體脂肪率會較高；成年男性應小於 25%，成年女子應小於 30%。

### 4. 血壓

- 血壓是血液經由心臟的壓縮，通過血管所產生的壓力。
- 心臟收縮時，把血液打入動脈，在動脈壁上測量到的壓力即為收縮壓。
- 心臟舒張時，血管彈回，產生的壓力即為舒張壓。

#### 檢查結果說明

血壓易受到測量時心理狀態影響，所以即使有一次血壓較高，也不能判定為高血壓，應以多次測量結果來判定。血壓會隨季節、時間、情緒、運動、菸酒、咖啡、藥物、年齡等因素而有所影響；因此，測量血壓應在安靜休息的環境下測得才較為準確。

#### 血壓的分類

分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
理想	90-119	60-79
正常	120-129	80-84
高正常	130-139	85-89

#### 高血壓的分類

分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
第一級	140-159	90-99
第二級	160-179	100-109
第三級	≥180	≥110

### 5. 視力、眼壓

※視力測量：視力表(視力機)用於量度在不同距離下，測試者肉眼可見的景物清晰度。

※眼壓測試：透過氣流吹向眼球，測量眼球可承受的壓力。這是檢查眼球內壓力的標準測試。

項 目	參考值		臨床意義
	右眼(Righth)	左眼(Left)	
裸視視力(Bare Vision)	≥0.6	≥0.6	異常為：近視、遠視、散光、弱視、亂視
矯正視力(Correct Vision)	≥0.6	≥0.6	
眼壓	<20mmHg	<20mmHg	過高會增加罹患青光眼的機率

※視力保健：

1. 看書時光線充足，桌面照度至少 350 米燭光以上，並且保持 30~40 公分的距離。
2. 書桌光線不直接照射眼睛，慣用右手寫字者檯燈放左前方，左撇子則相反。
3. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
4. 不要在搖晃的車上及床上看書。
5. 電視放置高度應在眼睛平行線下方一點點，看電視須距離電視畫面對角線 5~7 倍的距離。
6. 連續看電視、電腦及看書每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。
7. 多到郊外遊玩，多看遠處綠色曠野。
8. 營養均衡，多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬果。
9. 早睡早起，充分休息。

## 6. 聽力

聽力是以聲音的強度分貝(dB)來表示，一般平均聽力以 0~40 dB 為正常範圍，分貝數值愈小愈好。噪音作業勞工特別需注意 3000~6000Hz 的聽力損失是否特別嚴重。

※聽力檢查前應注意事項：

1. 於檢查前 14 小時以上，應避免噪音曝露，若無法避免，應配戴防音防護具(如耳塞、耳罩)。
2. 檢查前一天需睡眠充足，且勿酗酒。
3. 受測者必須提前到達檢查室，以避免因過度運動造成測試結果之誤差。
4. 清潔耳垢避免影響測試之結果。

※懷疑聽力受損之症狀：

1. 下班後耳朵仍有嗡嗡聲。
2. 和他人談話時，覺得變小聲或聽不清楚。
3. 聽不到門鈴或電話聲，且電視或音響的聲音開的很大聲。
4. 在吵雜環境中辨識語音能力變差。
5. 別人發現你說話變得大聲。

※保護自己不受噪音傷害的方法：

1. 減少曝露在噪音區作業的時間。
2. 噪音區下，確實配戴防音防護具(如耳塞、耳罩)。
3. 定期接受聽力檢查。

