

# 健康衛教手冊

*Medical Examination Book*



St. Joseph Hospital

天主教聖功醫療財團法人聖功醫院

服務 喜樂 全人關懷  
Service Joy Humanity

# INDEX

## 目 錄

一般檢查	01
醫學儀器檢查	03
尿液常規檢查	04
一般血液檢查	05
血脂肪	07
病毒性肝炎	09
腫瘤標記	10
常見疾病保健與預防	11
生活及飲食指南	13
異常健康狀況表	16

服務 喜樂 全人關懷  
Service Joy Humanity





## 一般檢查

### 一、身高、體重與身體質量指數

體重過重與許多慢性病息息相關，如糖尿病、高血壓、心臟血管疾病等。體重過輕則可能是某些疾病（如，甲狀腺機能亢進等）的結果。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。BMI（Body Mass Index 身體質量指數）是目前廣為世界各國採納的評估肥胖程度的方法，計算方式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

※ 衛生署訂定國人肥胖定義

	身體質量指數BMI (kg/m <sup>2</sup> )
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35

理想體重計算公式	
男♂	[身高(公分)-80] × 0.7 = 您的標準體重(公斤)
女♀	[身高(公分)-70] × 0.6 = 您的標準體重(公斤)
一般而言：體重在標準體重上下10%範圍內屬於正常，超過11%至20%之間是過重，超過20%以上屬肥胖。	

### 二、腰圍

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)，即可稱為肥胖，易罹患心血管疾病、高血壓、動脈粥狀硬化、糖尿病、高血脂症等慢性病。

### 三、血壓

血壓在一天中並非一直不變，常會隨著時間、季節、氣溫及個人狀況（過度疲勞、精神壓力等）而有所變化，所以不能單憑測量一次的高數值血壓斷定為高血壓，應該隔一段時間多做幾次測量方可確認。

※ 定義：美國國家高血壓防治委員會(JNC)對18歲以上成年人高血壓之定義(2003第七次報告)如下：

#### 18歲以上高血壓定義

血壓標準值：單位mmHg(毫米汞柱)

名稱	收縮壓	舒張壓
理想血壓	<120	<80
血壓偏高	>130	>80
高血壓	>140	>90
血壓偏低	<90	<60

#### 保健方法

1. 隨時注意自己的血壓
2. 減輕體重，勿暴飲暴食或飲食過量
3. 吃低鹽飲食，勿暴飲暴食或飲食過量
4. 鬆弛情緒，避免生活緊張
5. 戒菸、咖啡、茶、並避免過度飲酒
6. 控制血壓，按時服藥

### 四、辨色力及視力

辨色力測試可得知是否有色盲、色弱等狀況。

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。



### 五、體溫、脈搏與呼吸

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**為正常(若測量腋下則**36.5°C**為正常值、耳溫**37.5°C**為正常值)。

脈搏是心臟收縮的次數，會因疾病或情緒因素而改變搏動的次數、強度及節奏，其正常值約每分鐘**60-100**次。

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。

### 六、聽力

由於噪音公害愈來愈嚴重，建議每年應作一次聽力檢查。聽力檢查主要測試是否有聽力損失的情形，若檢測出有聽力異常，必須請耳鼻喉科醫生進一步診治。

純音平均聽力損失(dB)測定標準：

聽力損失	聽力障礙程度區分
0~30dB	正 常
31~50dB	聽力輕度損失
51~70dB	聽力中度損失
71以上	聽力重度損失

### 七、眼壓檢查

眼壓為眼球內房水之內在壓力，正常值為**10~21**mmHg。若測出眼壓過高，要作進一步檢查，以確定是否罹患青光眼。青光眼的形成是因骨小樑的網狀組織及Schlemm氏管阻塞使前房隅角內的房水無法外流所致，或因房水產生及排出不平衡，而導致眼壓上升。

### 八、體脂肪

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。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，因為人體組織中的脂肪是不導電的，而其他非脂肪部分有**70%**為水分是可以通電的，所以如果電阻越大，表示體脂肪越高。

### 九、肺功能檢查

測試肺部之通氣能力。罹患支氣管病變、肺炎、肺擴張不全、肺氣腫、氣喘或長年菸槍族，都可能導致肺功能不良。其檢查項目包括，肺活量、一秒鐘用力吐氣量、最大中段流速量。

肺功能異常時，應適度運動，減少抽菸及拒吸二手菸

### 十、骨質密度檢查

人類的骨質密度約在30歲左右達到高峰，之後便逐年流失，最後導致「骨質疏鬆症」。利用超音波或X光射線，穿透體內骨骼，藉以了解骨質密度是否改變，以便及早預防、治療。停經後之婦女及老年人都是高危險群。骨質密度降低的原因很多，例如年齡增加、運動量減少、鈣質攝取不足、女性更年期後雌性激素分泌降低等。



## 醫學儀器檢查

### ◆ 影像檢查

#### 一、胸部X光(CXR)

藉由X光透視胸腔，於底片上成影，藉由底片以偵測胸部是否有病變，例如：心室肥大、主動脈弓突出、肺結核、肺氣腫、肺紋路增加、氣胸、(支)氣管擴張、肺腫瘤、脊柱側彎等及縱膈和胸廓骨骼疾病的診斷。如果正面胸部X光不能完全判斷時，應加做側面胸部X光檢查或胸部電腦斷層檢查。

#### 二、腹部X光(KUB)

藉由X光透視腹腔，以偵測腹部是否有病變，例如，腎結石、膀胱結石、腸阻塞、骨刺、脊柱側彎等。

#### 三、上腸胃道攝影(UGI)

UGI 是利用顯影劑，以X光透視上腸胃道，檢查胃及十二指腸的形狀、位置、黏膜皺壁及蠕動能力。可以篩檢出幽門狹窄、胃憩室、胃癒肉、上腸胃道發炎、潰瘍、腫瘤等無異常或變化。

### ◆ 心電圖檢查

靜態心電圖是利用心臟電氣收集原理，以圖形描記與心臟搏動有關的電位傳導變化。心電圖檢查是心臟篩檢中重要的項目，藉以判斷是否有心房或心室肥大、心肌梗塞、心肌缺氧、心律不整、傳導阻滯及其他疾病造成的心臟變化。

### ◆ 超音波檢查

#### 一、腹部超音波

可檢查肝臟、膽囊、胰臟、脾臟、腎臟是否有病變。主要檢查八大部份：肝臟、肝內膽管、總膽管、膽囊、腎臟、肝門靜脈、胰臟、脾臟。常見異常項目如下：脂肪肝、肝硬化、肝癌、腫瘤、囊泡症、肝內血管瘤、膽結石、膽癒肉、膽管結石或沉積物、腎結石、腎臟囊腫或腫瘤等。

#### 二、乳房超音波檢查

乳房超音波檢查是以超音波造成的影像來判斷雙側乳房是否有纖維囊腫、腫瘤或其他異常病變。其特點是不痛、方便也不費時，且無輻射線暴露，適合各年齡層的檢查；尤其是年輕女性的乳腺檢查，超音波檢查的診斷率可達 80~90%。如果加上乳房X光攝影，腫瘤診斷率可達 95% 以上。

#### 三、婦科超音波檢查

婦科超音波檢查可發現子宮、卵巢等生殖器是否有病變發生。主要可發現子宮肌瘤、子宮內膜增厚、子宮內膜癌、卵巢囊腫、卵巢癌等，以利早期診斷、早期治療，提高治癒機會。



## 尿液常規檢查 URINE ROUTINE

### 臨床意義

尿液外觀	正常人尿為無色至淡黃色，任何其他顏色可能指示不正常。如紅色尿可為血尿，如混濁，指示有尿酸鹽或磷酸鹽，或有大量的細胞。如有混濁又帶有異臭時可能指示尿道感染。
Protein 尿蛋白	【陽性時】生理性尿蛋白(起立、運動性)、腎後性尿蛋白 【尿路下部疾患】 (1)腎前性尿蛋白(熱性疾患，休克時，血紅素尿、Bence Jones尿蛋白) (2)腎後性尿蛋白，腎小球性尿蛋白(腎小球、腎炎、腎功能不足、Nephrosis、腎硬化症、腎盂炎、Iga腎症) (3)腎小管性蛋白尿(糖尿病、膠原病、妊娠中毒、重金屬中毒)
Glucose 尿糖	【陽性時】血糖值正常是腎性糖尿病、高血糖時，真性糖尿病、腦壓亢進、Cushing 症候群、發熱、食物性(晚餐後)、妊娠
Sp. Gr 比重	【高比重】糖尿病、Nephrosis 症候群、脫水性、急性腎功能不全乏尿期、發熱性疾患 【低比重】多尿(糖尿病性多尿除外)、腎盂、腎炎、急性腎功能不全多尿期、腎囊腫、多發性骨髓瘤、多量水份吸收、高鈣血症、水腎症
Urobilinogen 尿膽素原	【陽性時】肝疾患(肝實質性黃疸恢復期)、血球破壞亢進(溶血性貧血、發作性夜間血色素尿症)發熱性疾病、腸內腐敗旺盛時(細菌性腸內感染症、腸閉塞便秘)
Bilirumin 膽紅素	先天性膽道閉鎖症、特發性總膽管擴張症 肝外性—膽道疾患(總膽管結石膽道癌) 閉塞性黃疸—胰臟頭部癌、轉移性肝門部癌 肝內性—肝炎、肝硬化、原發性膽汁性肝硬化、肝癌、細膽管癌 肝實質性黃疸—病毒性、藥劑性、酒精性肝實質障害 體質性黃疸—Dubjn—ohson 症候群、Rote 型高膽紅素血症
Ketone 酮體	【陽性時】糖尿病性酸性症、饑餓、下痢、嘔吐、脫水時、發熱性疾病，甲狀腺功能亢進症、妊娠。
OB 潛血	【陽性時】 (1)血紅素(血漿中Hb100mg/d—以上時，尿中出現)不適合輸血、溶血性貧血、重症火傷、發作性夜間血色素尿症，發作性寒冷血色素尿症。 (2)血尿《強擴大時，1視野4—5個以上之紅血球存在時為陽性》 (3)腎性出血(腎小球腎炎、腎盂腎炎、腎梗塞、結石、腫瘤、惡性高血壓)。 (4)下部尿路出血，全身性疾患(急性熱性疾病、心功能不全、膠原病)。
PH 酸鹼值	PH < 5 時，可能正值飢餓，營養吸收不良症候群。 PH < 7 時，一般動物性食物攝取多者，即傾向酸性。 PH > 9 時，可能有尿路感染、發炎或腎功能不良時等情形。 PH > 7 時，一般植物性食物、茶、咖啡、可樂等鹼性飲料多者，即傾向鹼性。
Nit 亞硝酸鹽	細菌感染(腎盂炎、膀胱炎、淋病、腎結核、膀胱結核)。
RBC 尿紅血球	指示泌尿系統的出血。
WBC 尿白血球	此細胞的增加指示泌尿系統之感染及炎症。
Epi 上皮細胞	正常尿中有少數可發現，女性尿中較多，尿中有多量出現時，顯示尿路有炎症之徵象。腎臟上皮細胞為圓形或多角形比白血球大1至2倍，多量出現為腎臟有異常之徵候。

## 糞便檢查：

### 潛血反應 Occult Blood

胃潰瘍出血、十二指腸潰瘍出血、大腸癌出血、息肉出血或痔瘡出血等，糞便潛血檢查將呈現陽性反應。



## 一般血液檢查BLOOD ROUTINE

生化檢驗之正常值範圍以檢驗中心發出的報告為依據

檢驗項目	參考應用
<b>WBC</b> 白血球	增高時:細菌感染、白血症、運動後、懷孕時、過度疲勞、飯後消化時都會略為增加 降低時:濾過性病毒感染、惡性貧血、肝硬化傷害、營養不良、抵抗力低時
<b>RBC</b> 紅血球	增高時:燒傷、脫水、多血質、居住高山 降低時:貧血、白血病、懷孕
<b>Hgb</b> 血紅素	升高時:多血質紅血球增多症、脫水 降低時:貧血、白血病、懷孕
<b>Hct</b> 血球容積比	紅血球在血液中所佔之百分比，與紅血球血紅素可計算出貧血程度及類別 增加:多血質紅血球增多症、脫水 降低:貧血、白血病
<b>MCV</b> 平均紅血球體積	增加:惡性貧血症 降低:缺鐵性貧血症
<b>MCH</b> 平均紅血球血紅素量	增加:惡性貧血症 降低:缺鐵性貧血症
<b>MCHC</b> 平均紅血球容積	增加:惡性貧血症 降低:缺鐵性貧血症
<b>Platelet</b> 血小板	增加時:失血性貧血、缺鐵性貧血、溶血性貧血 減少時:急性白血病、惡性貧血、再生不良性貧血、紫斑症、肝硬化

### 肝功能測定

#### 1. 草酸轉氨基酶SGOT

健康者血液中的SGOT經常保持正常範圍，若器官或組織(例如：肝、心、腦或血球細胞)受損，血液中的SGOT就會增加。

#### 2. 丙酮轉氨基酶SGPT

SGPT值過高可能之情形有急慢性肝炎、酒精性肝炎、肝硬化、肝癌等。

#### 3. 麩胺醯胺轉酶r-GT

常用於篩檢肝臟機能障礙、脂肪肝及肝硬化，特別是酒精和藥物引起的肝炎。

#### 4. 白蛋白Albumin

當肝臟發生疾病、下痢、營養失調或腎臟病等情況時，白蛋白會明顯減少。

#### 5. 鹼性磷酸酶Alk. Phosphatase

血清中的Alk-P主要從肝臟、骨骼、小腸製造，測定其值可得知肝臟到十二指腸的膽汁流出路徑是否異常。鹼性磷酸值高時可能為急性肝炎、肝功能不佳、阻塞性黃疸、肝內膽汁積滯、肝癌、骨癌等；過低時可能為前列腺肥大、甲狀腺機能低下等疾病。



### 6. 總膽紅素 Total Bilirubin

總膽紅素值在  $2.0\text{mg/dl}$  以上時，眼球白色部分（鞏膜）會變黃色，同時膽紅素會被排泄到尿中，使尿液變成黃褐色，若膽紅素持續增加，皮膚也會出現黃疸現象。總膽紅素值高時可能是罹患急性肝炎、溶血性黃疸、膽結石、膽管炎、阻塞性黃疸等疾病，應進一步診斷治療。

### 7. 直接膽紅素 Direct Bilirubin

直接膽紅素值高時可能患肝炎、肝硬化、阻塞性黃疸。

肝功能檢查的數據與肝疾患者的臨床診斷			
肝疾患名稱	SGOT	SGPT	r-GT
急性肝炎	顯著高值 $>500$	顯著高值 $>500$	顯著高值
病毒性急性肝炎	輕度上升 $<200$	輕度上升 $<200$	低值
非活動慢性肝炎	低值 $<100$	輕度上升 $<100$	低值
活動慢性肝炎	低值 $<200$	輕度上升 $<200$	高值或中度上升
脂肪肝	輕度上升 $<200$	輕度上升 $<200$	低值或正常
原發或轉移肝癌	輕度或中度上升	正常或輕度上升	顯著高值
阻塞性黃疸	輕度或中度上升	正常或輕度上升	顯著高值
酒精性肝炎	微度或正常	輕度上升	顯著高值

## 腎臟功能檢查 RENAL FUNCTION TEST

### 1 Uric Acid 血中尿酸測定

尿酸為體內代謝廢棄物，係由腎臟自血液排出體外，血清中其值偏高時可能為痛風症、腎臟炎、關節炎、腸阻塞等。如激烈運動後、心肌代償失調亦可能偏高。注意飲食上少吃高蛋白質、動物內臟脫水等食物，並補充足夠的水份。

### 2 BUN 血中尿素氮測定

該項檢查值偏高時，可能發生於尿素的產物過多，高蛋白飲食過量、組織崩壞如：禁食、不當減肥、糖尿酸血症、高燒、腸道出血、外傷手術後及癌症候也會有高尿素氮等現象”另外在尿素排泄障礙時，如：乏尿、腎臟機能障礙、尿路阻塞、手術後乏尿或有腹水時都會使該值升高。

### 3 Creatinine 血中肌酸酐測定

該項檢查值偏高時，可能發生於組織崩壞，如禁食、乏尿、腎臟機能障礙、尿路阻塞、高氮血症、手術後乏尿或有腹水時都會使該值升高。

## AC sugar 血糖測定

該項檢查針對人體內血液糖分的測定，過高的時候疑似有糖尿病的存在，需要查驗飯後兩小時血糖值或做葡萄糖負荷試驗及醣化血色素試驗；如確定有糖尿病，應由專科醫師診斷治療，千萬不要隨便服藥，並針對家族遺傳性的家人定期追蹤檢查。注意飲食習慣：尤其含糖飲料及澱粉類食品少吃，多運動並控制體重。定期請醫師診治指導。





### 血脂肪測定

#### 1. 總膽固醇 Total Cholesterol

總膽固醇值過高時，易引起高血壓、動脈硬化、腦中風；若過低則可能是貧血、營養不良等情形引起。

#### 2. 三酸甘油酯 Triglyceride

TG 大多來自於發酵類及碳水化合物類食物（如米飯、麵包等）。血液中三酸甘油酯過多，會儲存為皮下脂肪，為動脈硬化疾病的危險因子之一。

#### 3. 高密度膽固醇 HDL

HDL 是對身體有益的膽固醇，它會去除附著在動脈內壁的不良膽固醇，防止動脈硬化，若其值過低，則較易罹患心血管疾病。

#### 4. 低密度脂蛋白 LDL

被稱為“壞”的膽固醇。LDL 偏高是冠狀動脈硬化及心臟疾病的危險因子。

### 心臟功能檢查

#### 1. 肌酸磷化酶 CPK

此檢查是為了檢驗肌肉相關的疾病。CPK 存在於人體的肌肉組織裡，藉由檢測血清中的 CPK，就可以發現肌肉障礙的程度。對於嚴重的肌肉組織病變，或忽然而來的行動不便及急性心肌梗塞的發現，有很大的幫助。

#### 2. 乳酸脫氫酶 LDH

LDH 存在於人體的細胞組織中，在肝臟、心臟、腎臟、肌肉及紅血球中都有 LDH；體內如有任何細胞被破壞，LDH 就會升高，所以是心臟功能的指標。

#### 3. 高敏感度 C 反應蛋白 hs-CRP

高敏感度 C 反應球蛋白 (hs-CRP) 是新的心臟血管健康指標，可更精準的偵測血管壁發炎現象。高敏感度 C 反應蛋白的檢驗用來評估血管是否有發炎的現象，若指數過高，則發生心血管疾病的風險便會升高。

### Amylase 胰臟功能測定

正常人血清的澱粉酵素酶含量極少。胰臟炎、服用嗎啡、腮腺炎、唾腺炎、腎衰竭、十二指腸潰瘍及穿孔時，皆會使澱粉酵素酶上昇。但在急性胰臟炎時，血清澱粉酵素酶即昇高，並會持續達三天之久。



### RAFactor 類風濕性關節炎因子測定

(正常人應呈現陰性(一)反應範圍內)

類風濕性關節炎及膠質病血清，會出現一種類風濕因子—“Rheumatoid factor”簡稱：Rf，可作為類風濕性關節炎的指標。類風濕性關節炎是全身的疾病，造成對稱性的關節疼痛、腫脹、僵硬，出現急性滑膜炎的病徵。會帶給病人很大的困擾，一旦發生只能靠藥物或矯正來減輕疼痛，很少是致命的。一般發生在20~50歲之間的女生，男性比例約為1:3。小孩及16歲以前青少年也會得，幼年型可分四型：全身型、多關節、少數關節及僵直性脊椎炎。僵直性脊椎炎大多發生男性，多有HLA-B27組織抗原，以侵犯下肢及大關節為主，尤其腰椎關節強硬，而藥物治療無效。

### CRP C-反應蛋白質測定

(正常人應呈現陰性(一)反應範圍內)

CRP 在人體中的生理系統內有阻止微生物【細菌】感染的功能，如果與微生物【細菌】結合後，會促進微生物【細菌】溶解；同時會促進增強人體內白血球吞噬作用，因而活化補體系統、強化調理作用把破壞的組織或不正常的物質如發炎過後的組織在體內形成一種複合的物質，使其去毒然後清除之，所以當體內CRP值增加呈陽性反應時，表示體內受到細菌感染造成組織壞死或傷害等具侵犯的炎症。

### Helicobacteria Pylori 幽門螺旋桿菌

大部份感染幽門螺旋桿菌都沒有任何症狀，只有一小部份的人感到腸胃不適，但絕大多數的慢性胃炎、十二指腸潰瘍、胃潰瘍、非潰瘍性消化不良及部份胃癌患者都和幽門螺旋桿菌感染有關。治療與否：十二指腸或胃有潰瘍（經胃鏡檢查）才需要治療（以三合一的藥服用）

### 甲狀腺功能篩檢

甲狀腺刺激素TSH是腦下腺前葉分泌之荷爾蒙，可刺激甲狀腺分泌甲狀腺素。檢查TSH可篩檢甲狀腺功能，若呈現異常值時應進一步檢查甲狀腺素(T3及Free T4)。一般而言，甲狀腺功能亢進時，TSH下降；甲狀腺功能降低時，TSH上升。

### 內分泌電解質檢查說明

鈉離子(Na)：嚴重脫水，腎上腺功能亢進，鈉會增加；腹瀉、嘔吐，服用利尿劑則鈉會減少。

鉀離子(K)：尿毒症、燒傷、急性傳染病，都會造成鉀離子升高，營養不良、代謝性鹼中毒、慢性腹瀉、鉀會降低。

氯離子(Cl)：氯和鉀不足，通常同時存在。腎炎、白血病時降低。營養不良等症狀。

## 病毒性肝炎

肝炎病毒分為A、B、C、E型：A型肝炎多由口傳染，潛伏期短(平均一個月)來的急去的也快，預後佳。B型肝炎多經輸血、注射及體液傳染(平均三個月至半年)預後差。C型肝炎與輸血有關，其病程介於A與B之間而較似B型肝炎，目前已有方法測抗體來證實其存在，而這些肝炎病毒的傷害會引起肝細胞發炎壞死的疾病，台灣地區有15~20%的國民帶有B型肝炎病毒(HBsAg)帶原者，而成年人約75~85%都感染過，且大部份是兒童時就被感染的，在血清檢查中被發現存在下述抗原抗體為陽性反應時，其臨床意義分述如下：

### 1. A 型肝炎抗體檢查 (IgG Anti-HAV)

**IgG Anti-HAV** A型肝炎抗體IgG A肝抗體IgG呈現陽性時，代表「曾經感染」A肝病毒，並且對A肝已有免疫能力。

### 2. B 型肝炎檢查

**HBsAg** B型肝炎表面抗原 本項目主要用來評估是否感染B型肝炎，陽性反應代表受檢者為B肝病毒的帶原者，陰性者無。

B肝帶原者中肝功能正常的俗稱「健康帶原者」。而肝功能異常者，可能為慢性活動性B型肝炎，應進一步檢查「B型肝炎E抗原」，以評估疾病的嚴重程度，以及是否應接受治療。

**Anti-HBs** B型肝炎表面抗體 B型肝炎表面抗體(Anti-HBs)為B型肝炎痊癒的指標也代表對B肝產生免疫能力。本抗體具有保護作用，可防止B肝再次感染，它產生的方式大致有兩種：(1)感染痊癒後自然產生(2)疫苗注射後產生。其中以前者所產生之抗體持續力較久；後者通常在持續未接觸抗原的情況下，可維持7年左右。另有10%的人即使注射疫苗也不產生抗體。

**HBeAg** B型肝炎e抗原 e抗原呈陽性的患者，意味著B肝病毒正處於大量複製的階段，血液、體液、分泌物中的病毒數目顯著增多，為感染性最高的時期，因此HBeAg常被當做B肝高傳染力的指標。

### 3. C 型肝炎抗體檢查Anti-HCV

陽性的患者代表「曾經感染」C肝病毒，並且極可能目前依然「正在感染」。示可能已感染C型肝炎，應定期追蹤肝功能。

### 預防及感染：

1. 不與別人共用牙刷、毛巾、刮鬍刀、針頭、穿耳洞或清除耳垢的器物。
2. 避免不必要的打針、懷孕時輸血。
3. 養成良好的個人衛生和飲食習慣。
4. 儘快請醫生診治指導，不可擅自亂服成藥，以免反而增加肝臟的負擔。
5. 注意飲食營養，除酒外沒有特別的食物禁忌，要充分的休息，避免過度疲勞。
6. 盥洗用具應和家人分開使用，至少也要放置公筷母匙，以減少傳染機會。
7. 病癒後肝功能檢查正常時也應定期接受追蹤複查。

## 簡介腫瘤標記

### (一) $\alpha$ -Fetoprotein(AFP) $\alpha$ 胎兒蛋白

廣泛應用於肝癌及睪丸癌之篩檢中。一般而言，對肝癌的篩檢中，腹部超音波檢查加上AFP值之測定被認為是早期偵測肝癌發生的主要方法。建議對B型肝炎的帶原者若其同時有慢性活動性肝炎或肝硬化時，應每三至四個月測其體內AFP值，每四至六個月作一次腹部超音波的檢查；若僅為B型肝炎之帶原者，但無肝炎或肝硬化時，可將檢查頻率減少。在睪丸癌的檢定中，合併AFP和HCG的檢查，可作為睪丸癌治療效果之監測，或是早期發現復發的腫瘤及作為治療後預後評估等。

### (二) Carcinoembryonic Antigen (CEA) 癌胚抗原

廣泛應用於大腸直腸癌的篩檢中，同時除了大腸直腸癌外，在乳癌、肺癌、胃癌、胰臟癌、婦科的癌症及一些腸胃道的發炎及有吸煙的人，CEA也有升高的情形。CEA目前多應用於手術或其他治療後，追蹤並評估療效之用；長期追蹤時，腫瘤治療的效果會有系列變化的CEA值，可提供相當良好的臨床監控。

### (三) Prostate Specific Antigen (PSA) 前列腺特異抗原

這項檢查是用作前列腺腫瘤之篩檢之用，除了惡性腫瘤外，在一些良性的前列腺變化及發炎反應中，也可以見到此數值升高的變化，在一般情況下，若PSA的值超過4mg/ml時，即應要更進一步的檢查了。利用PSA的變化，再加上肛門指診或前列腺超音波檢查則大部份的前列腺癌均可以早期發現並加以治療。

### (四) Carbohydrate Antitn Ca-125

CA-125除了卵巢癌外，子宮內膜癌、輸卵管癌亦會上升。特別注意的是，CA-125的特性，很容易受其他良性疾病的影響。舉凡懷孕第一期、月經期、卵巢或子宮發炎、良性腫瘤、自體免疫疾病、肝炎、肝硬化、急慢性胰臟炎等非癌症因素，都可能影響CA-125輕微上升正常人當中也有1~2%的人，CA-125高出正常值。CA-125除卵巢癌外，生殖系統發炎及不同種類的婦科良性腫瘤也會導致CA-125上升。

### (五) Carbohydrate Antitn Ca-19-9 (糖抗原)

CA199常使用在胰臟癌方面的評估。高濃度的CA199常見於胰臟癌、膽囊炎及部分消化道癌症的患者，臨床上最常用來監控胰臟癌手術是否復發。對於肝膽部位的癌症也具有50~75%的靈敏度。除了惡性腫瘤外，許多良性的疾病也會造成CA199些微上升，特別是消化道疾病（腸胃炎）或肝臟發炎的病人，另外膽結石或膽管阻塞等膽汁淤積疾病也會導致CA199相當程度的上升。

### (六) Human Chorionic Gonadotropin- $\beta$ ( $\beta$ -HCG)

測定血清中的HCG可用來確認是否懷孕，並可評估子宮外孕、流產、子宮滋養層疾病，男性睪丸炎等，近幾年也成為唐氏症篩檢的重要項目之一。

### (七) Carbohydrate Antitn Ca-153

臨床上常用於乳癌的偵測及追蹤。約有50~60%的乳癌患者CA-153濃度會上升，然而對於早期乳癌患者而言，CA153幾乎不會上升。懷孕第三期、肝硬化的病人會輕微上升。對於較活躍的肺癌、卵巢癌、子宮頸癌、子宮內膜癌等，有時也會影響CA153些微上升。

### (八) EB病毒抗體EBV-IgA

血清中EBV-IgA抗體陽性表示曾被此種病毒感染過，但這不代表絕對已經得了鼻咽癌或癌症，只是被病毒感染過或是得癌症的機率比其他一般人高一些，不過慎重起見，應該到耳鼻喉科做鼻咽腔及頸部淋巴結的檢查，以確定有無需要進一步處理的問題。

## 高血壓的症狀與預防

### 症狀

高血壓病患除了血壓較正常人高之外，沒有什麼特別的症狀。雖然沒有高血壓的人有時也會頭痛、目眩及心悸，但是如果有了這些症狀，則應量量血壓，以防萬一。患者有時並不自覺，而在社區或團體定期性檢查中才被發覺已患有高血壓的例子頗多。

不過，如果長期高血壓而不自覺，則連帶的血管、心臟、腎臟及腦部都要受害所以早期發現極為重要。

※鹽及脂肪不宜攝取過多。

### 預防

高血壓有遺傳傾向，因此雙親或兄弟等如有高血壓病史，三十歲起應定期測量血壓並作記錄，如此便可知經過幾歲血壓才上升，以利早期治療。同時應儘量減少食鹽攝取量，也要限制脂肪食品。緊張和壓力會使血壓上升應避免之。

## 糖尿病的症狀與預防

### 症狀

具糖尿病體質的人，乃是因為其體內胰島素功能障礙，無法將吸收的糖分轉化為能源。其症狀是口渴（因血糖過高），排尿次數增加（水喝太多），多吃但仍感全身倦怠（因糖分不能變成能源），以及視力障礙（視力模糊），神經症狀（手足指頭麻痺，神經痛），傷口容易感染等現象。

糖尿病若處於長期惡化情況下，動脈硬化的發生率會直線上升，並且身體衰弱容易引起腦中風、心臟病以及併發其他疾病。

※沒有原因的口渴，排尿頻繁，可能是糖尿病的徵兆

### 預防

具有糖尿病遺傳性體質的人，容易因肥胖，精神壓力及懷孕等誘因而病發，肥胖尤為大敵，年過四十的中年人應限制卡路里，維持標準體重，才能避免此病。

此外，養成每天運動的習慣，一方面可以減肥，也可消耗血中過多的糖分。

### 動脈硬化的症狀與預防

#### 症狀

四十歲以上的人，多少都有動脈硬化情形。早則自十歲就已開始進行。但只是病情輕微，並無症狀。

動脈是載運自心臟送出之血液的血管(向心臟流回的是靜脈)，其管壁厚，富有彈性。但是，一旦脂肪(膽固醇)附在其管壁內側，便會使得血管硬化，且血液的通路變細窄(如水垢附著的水溝管)。

發生硬化的血管變得脆弱易破，容易被血塊塞住。如果發生在腦動脈部分，會引起暈眩、頭痛、惡化時則會造成腦出血及腦梗塞。而如果發生在心臟的冠狀動脈部分，則會引起心肌梗塞。

肥胖、過度緊張對動脈有不良影響。

#### 預防

促使動脈硬化的危險因素有：高血壓、糖尿病、及高脂血症(血液中含過多膽固醇等脂肪)等，因此必須儘早治療這些疾病。

抽煙、肥胖和過度緊張壓力也對動脈有不良影響。尤其肥胖是動脈的大敵，體重應每週量一次，以維持適當；食物避免動物脂肪。

### 骨質疏鬆症的預防

骨質疏鬆症的可怕在於平時無聲無息，沒有任何症狀，一旦發生跌倒，很容易就發生骨折，發生骨折後若未接受適當的治療，癒合不良，輕則常常疼痛、影響生活品質，重則需要長期臥床、甚至併發肺炎、褥瘡而危及生命，根據統計，發生髖骨骨折的病人，有12-30%會在一年內死亡，因此平時需多注意骨質疏鬆症的預防，年老時才可以有健康又尊嚴的老年生活。

人的骨質隨年紀漸漸增加，一直到二、三十歲時達到顛峰，然後就每年以0.5-1%為的速率流失，停經後的婦女甚至以每年2-3%的速度流失，終其一生，男性骨質流失約20%-30%，女性骨質流失約46%-65%，因此骨質疏鬆症的預防必須有效防止骨質的流失才能奏效。

#### 如何有效防止骨質的流失？

- 1.鈣質的攝取要充分，根據美國國家衛生研究院的建議，每日鈣質的攝取應在一千毫克以上，青春期的青少年，懷孕中的婦女及六十五歲以上老年人，更應提升到1200~1500毫克，東方人飲食中含鈣量較少且少喝牛奶的習慣，每日鈣的平均攝取只約400~460毫克，就是罹患骨質疏鬆症的重要原因。建議多喝牛奶及乳製品，一杯240cc的牛奶約含300毫克鈣，只要每天攝取500cc牛奶，就可提供600毫克的鈣，再加上其它高鈣含量飲食如魚脯、蝦米、黑芝麻的攝取，應可達到要求。
- 2.適量運動：根據研究：運動員的骨量比一般人高，常常參與運動的人骨量比久坐辦公室的人高，運動所產生的機械刺激可增加骨量，也可增加生長激素的分泌及刺激造骨細胞的活動，達到增加骨量的效果，無論是大肌肉群的有氧運動或是重量訓練，肌力訓練，要是持之以恆，均能有效增加骨量，建議每週三次以上，每次三十分鐘以上的慢跑或快走，達到稍微出汗的程度，並持之以恆，無論對心肺耐力或骨質疏鬆均有正面的助益。
- 3.女性荷爾蒙的補充：停經後婦女骨量的加速流失與女性荷爾蒙的缺乏有絕對的關係，女性荷爾蒙可抑制因破骨細胞的形成，增加鈣質的吸收及減少血中鈣質自尿液中排出，達到減少骨質流失的效果，故停經婦女補充女性荷爾蒙有其正面的效果，預防重於治療、平常養成健康運的飲食及動習慣，少油煙、戒酒應可有效避免骨質疏鬆，祝大家都能愉快又健康的銀髮生活。

### HEALTH! 健康來? 如何吃出您的健康來?

其實真正懂吃的人講究的是營養，而不是質量與餐數；如果懂的調配進食的營養成份，就能達到多吃不胖少吃夠營養的理想飲食境界。

均衡的營養是促成人體健康的最重要準則，所謂均衡的營養是指日常飲食至少包括下列：

#### 五大類基本食物

◎ **五穀根莖類**：這包括米飯、麵食及麵包、饅頭、馬鈴薯、燕麥、大麥、玉米、小麥等。這些食物富含大量的醣類、蛋白質及維生素，是從事各項活動工作體力的原動力。

◎ **蔬菜類**：顏色越深的，其營養價值越高，如：芥菜、韭菜花、菠菜、韭菜、胡蘿蔔、甘藍菜等都含有很多維他命A、礦物質及其他維生素。



◎ **魚、肉、乳類、蛋、豆類**：含大量的蛋白質，且蛋白質是細胞組織構成的要素，只有不斷補充蛋白質才能維持每個細胞的功能，促進細胞的新陳代謝。蛋白質的主要成份是胺基酸，已知道的胺基酸就有二十二種，而維繫身體及各種組織的新生，就非這二十二種胺基酸不可、蛋黃、鮮奶等不僅含完全蛋白，主要胺基酸也非常豐富，可說是高蛋白食物。

◎ **水果類**：水果以新鮮成熟最好；柑橘類和蕃石榴的維他命C含量豐富；蘋果、木瓜、香瓜富含維他命A；而香蕉有助消化；檸檬促進脂肪代謝；葡萄可增血，這些都是水果的益處多吃對人體絕對有益。

◎ **油脂類**：黃豆、花生及各類食用油都富含脂肪，除供給身體熱量、維持神經組織和腦細胞功能正常，並能經消化分解後轉化成甘油和脂肪酸以支持並營養各細胞的生長。

《專家的建議》多吃蔬菜水果、以雞、鴨、魚代替豬肉、以天然植物油代替動物性油、改吃脫脂奶粉或蛋白質含量高奶粉、少吃含膽固醇高的食物、少吃無營養且熱量高的食物，減少鹽份的攝取。

#### 飲食指南

※ 只吃八分飽。

※ 不要攝食過多的澱粉性食品。

※ 多吃良質蛋白質，如：牛乳、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等。牛乳和大豆製品可供給鈣質

※ 多吃新鮮蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質和纖維質。

※ 避免攝取鹽份太高的食物。

※ 少動物性脂肪及肥胖，最好食用植物油。

※ 不暴飲暴食，不偏食。

※ 少吃不容易消化的食品，如油炸油煎食物。

※ 多喝開水，幫助體內廢物排泄及排便。

※ 早餐要營養均衡。



### 調配注意事項

- ※食物以柔軟淡味為主。
- ※少量多餐，一天以4~5餐為佳。
- ※進餐時，氣氛要輕鬆愉快。
- ※食譜經常變化，注意色、香、味的調配，促進食慾。
- ※選擇容易消化、新鮮良質、具有季節性的食物。
- ※依照老年人健康狀態，製作均衡營養的食譜。
- ※多利用蒸、燉、炒等方式烹調，少用油炸、油煎。

### 身體的變化

- ※味覺--隨年齡增長而減退，對於甜鹹辣的感受力偏低，常有喜好濃味食品的傾向。  
注意：不要攝取太甜或太鹹的食物。
- ※牙齒--年歲漸高，牙齒漸脫落，咀嚼力衰退。因此老年人應該定期做口腔檢查，修補壞損脫落的牙齒，幫助咀嚼，使食物易於被消化。
- ※骨骼--年齡增加，骨骼變硬鬆脆，脊椎往往無法支持全身體重，容易發生彎腰駝背或骨折的現象。應注意攝取足夠的鈣質及保持適當的運動，才能保持骨骼健全。

### 日常生活須知

- ※定期健康檢查。
- ※心平氣和，勿焦躁。
- ※維持標準體重。
- ※充分的睡眠。
- ※適度的戶外活動。
- ※正確的飲食習慣。
- ※有規則的通便習慣。
- ※少抽煙，少喝酒。
- ※培養生活情趣，維持心境年輕。
- ※洗澡水不要太熱或太冷，要適溫，時間不要太長。

### 食品中膽固醇含量

- ※不含膽固醇的食品  
凡植物性食品(如：五穀類、蔬菜水果類、豆製品及植物油)均不含膽固醇。
- ※膽固醇含量多的食品  
肥肉、豬油、奶油、蛋黃、蝦蟹、動物內臟(如：腦、腎、心、肝等)、牡蠣、魚卵、蛋糕等。
- 含鹽份高的食品
- ※鹽漬食品--如：醬菜、鹹蘿蔔、滷肉、豆腐乳、醬瓜等。
- ※臘味食品--如：香腸、板鴨、臘肉、火腿等
- ※罐頭食品--如：肉醬、沙丁魚等。
- ※調味品--如：味精、蕃茄醬、味噌及烏醋。





食物類	第1類食物 每100公克 含0~25毫克普林	第2類食物 100公克 含25~150毫克普林	第3類食物 100公克 含150~1000毫克普林
奶類製品	各種乳類及乳製品		
肉蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞肉、雞心、雞胗、鴨腸、鴨肉、瘦豬肉、豬皮、豬腰、豬肺、牛肉...等	豬肝、雞肝、鴨肝、雞腸、豬腸、豬脾、牛肝
魚類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、黑魷、草魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚、烏賊、螃蟹、鱈魚皮、鮑魚	馬加魚、白鯧、鱸魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、烏魚、鯊魚、牡蠣、蚌
五穀根莖製品	糙米、白米、糯米、小麥、燕麥、甘薯、芋頭、冬粉、藕粉	胚芽	
豆類及其製品		豆漿、豆腐、豆干、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆、發芽豆類
蔬菜類	除列為第二、三組之蔬菜均屬之	清江菜、茼蒿、四季豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、海藻、銀耳	蘆筍、紫菜、香菇、豆苗、黃豆芽
水果類	柑橘類、蓮霧、蘋果、梨子、枇杷、哈密瓜、黑棗		
油脂類	各種植物油、瓜子	各種動物油、花生、瓜子	
其他	葡萄乾、龍眼干、蕃茄、糖果、冬瓜糖、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉、各種酒類

### 每100公克食物中含膽固醇毫克數表

鮮奶	約12	海產魚	約55	蝦	220	豬三層肉	75
調味乳	8	淡水魚	約70	龍蝦	85	羊瘦肉	100
全脂奶粉	約97	鮪魚	65	海蜇皮	85	兔肉	91
脫脂奶	2	草魚	85	干貝	145	鮮火腿	約90
脫脂奶粉	22	鯽魚	90	章魚	173	香腸	60
雞蛋	450	黃魚	98	墨魚	180	雞肝	748
雞蛋白	0	鯧魚	120	鮑魚	182	雞胗	195
雞蛋黃	1500	鱧魚	189	魷魚乾	615	豬肚、腸	150
鴨蛋	560	沙丁魚	140	魚肉製品	40	豬腦	2500
魚卵	360	白帶魚	55	雞胸肉	80	豬牛羊心	274
豆類製品	0	鯊魚	40	雞腿肉	91	豬牛羊肝	438
鮭魚	35	金線魚	45	全雞	約75	五花肉	0
鱒魚	35	蛤蜊	125	小牛肉	90	蔬菜	0
比目魚	50	螃蟹	80	瘦豬肉	88	蛋糕	約57

血脂肪過低在甲狀腺機能亢進、肝硬化、胃腸吸收不良或厭食過度減重時，都可能有過低現象

### 異常健康狀況處理表

#### 血壓不正常時

##### 1. 定期測量血壓

一般正常血壓：收縮壓110-140mmHg  
舒張壓60-90mmHg

##### 2. 維持正常體重

##### 3. 食用低鹽食物

##### 4. 不吃含膽固醇過多之油膩食物

##### 5. 攝取均衡的飲食

##### 6. 不可抽煙、少吃刺激性食物

##### 7. 充分保持睡眠及休息，適當運動

##### 8. 保持正常排便習慣，避免便秘

##### 9. 洗澡時注意水溫不要過冷或過熱

##### 10. 放鬆心情，避免壓力或緊張的生活

#### 血糖過高時

##### 1. 每月固定檢查血糖值

##### 2. 減少糖分的攝取

##### 3. 若已為糖尿病患者，則應定期服藥

##### 4. 糖尿病治療者請定期檢驗 Hb A1c

#### 肝功能異常時

##### 1. 每三個月定期檢查肝功能及肝癌

##### 2. 禁止亂服成藥，以免增加肝臟負擔

##### 3. 禁止抽煙飲酒

##### 4. 多吃蛋白質之食物

##### 5. 充分休息避免過度勞累

##### 6. 肝炎帶原者為罹患肝癌高危險群，應至少半年一次追蹤檢查肝功能病毒指數 AFP 及超音波檢查

#### 腎功能異常時

##### 1. 定期抽血檢查及驗尿

##### 2. 充分休息並避免體力流失

##### 3. 禁止含鈉之食品及醃製食品

##### 4. 攝取低脂肪及高碳水化合物之食物

##### 5. 保持正常生活規律起居並避免疲勞

##### 6. 注意水分的攝取

#### 尿酸過高時

##### 1. 每三個月抽血檢查

##### 2. 注意關節處是否腫脹疼痛的感覺

##### 3. 禁食豆類食物，並少食用海鮮類食品

##### 4. 禁食香菇及內臟類食物，禁止飲酒

##### 5. 尿酸若高於9.0則應就醫診治

#### 血脂肪膽固醇過高時

##### 1. 每三個月抽血檢查

##### 2. 多食用低脂及脫脂牛奶或豆漿

##### 3. 少食蛋黃、魚卵及蟹黃等食物

##### 4. 禁食肥肉、內臟及油炸食物

##### 5. 禁食動物類油脂及椰子油

##### 6. 純糖食品及飲料須禁忌

##### 7. 高密度膽固醇即俗稱好的膽固醇 (HDL-C)，對血管有保護作用，愈高愈好

##### 8. 低密度膽固醇 (LDL-C)

這就是壞的膽固醇愈高愈不好，是預防動脈粥硬化、冠狀動脈心臟病及治療高血壓症重要指標

#### 心肌酵素異常時

##### 1. 乳酸脫氫酶

當 (LDH) 出現異常值時，可能因過度運動、懷孕、溶血等影響，應抽血且配合心電圖或肌電圖加做 LDH-EP 電泳分析，以診斷可能的疾病，如心肌梗塞、骨骼肌疾病、急性肝炎、惡性腫瘤、血液疾病等。

##### 2. 肌酸磷酸化酵素 (CPK) 出現異常時，可能因抽血緊張、懷孕、喝酒、鎮定劑等影響，應配合心電圖或肌電圖加 CPK-EP 電泳分析，以診斷可能的疾病，如心肌梗塞、心肌炎、狹心症、肌肉營養不良、精神性肌肉萎縮症等。

#### 其它各種異常

請聽從醫師建議作各項預防及治療

# 腎絲球過濾率檢查結果判讀與後續相關服務建議

<b>檢查結果</b> <b>腎絲球過濾率eGFR</b> <b>(ml/min/1.7m<sup>2</sup>)</b>	<b>初步判讀</b>	<b>後續建議或處理</b>
eGFR ≥ 60 且無影像或切片異常 或蛋白尿、血尿等 腎臟損傷狀況	正常腎功能	繼續維持良好的生活型態 (例如:均衡飲食、規律運動、 避免肥胖、戒菸、減少飲酒、 壓力調適等)及定期驗血(肌酸酐) 和驗尿。
eGFR ≥ 90 且併有蛋白尿、血尿等	CKD stage 1 (腎功能正常,但併有蛋白尿、 血尿等腎臟損傷狀況)	一、生活型態之改變(例如: 戒菸、避免肥胖、控制蛋白質 及鹽分攝取、減少飲酒、規律 運動等)。 二、小心使用NSAIDs、腎毒 性的抗生素、顯影劑、中草藥。
eGFR = 60-89 且併有蛋白尿、血尿等	CKD stage 2 (輕度慢性腎衰竭,且併有蛋白 尿、血尿等腎臟損傷狀況)	三、慢性腎臟疾病併其他慢 性疾病之照護原則: 1、合併高血壓者:血壓控制 目標為 <130/80mmHg,並請 參考健康局之高血壓防治手冊 及相關學會之診療指引照護。
eGFR = 30-59	CKD stage 3 (中度慢性腎衰竭)	stage 3A eGFR = 45-59 stage 3B eGFR = 30-44 2、合併糖尿病者:血糖控制 目標為 HbA1c < 7%,並請參 考健康局之糖尿病防治手冊及 相關學會之診療指引照護。
eGFR = 15-29	CKD stage 4 (重度腎臟疾病)	3、合併血脂異常者:建議控 制目標為 膽固醇 ≤ 200mg/dl、 三酸甘油 ≤ 160mg/dl、HDL ≥ 40mg/dl、LDL < 130mg/dl, 並請參考健康局之高血脂防治 手冊及相關學會之診療指引照 護。
eGFR < 15	CKD stage 5 (末期腎臟疾病)	並請參考健康局之高血壓防治 手冊及相關學會之診療指引照 護。



## 門診時間

《上午診》上午08：30-12：00

《下午診》下午14：00-17：30

《晚間診》夜間18：00-21：00

《急診》全天24小時

星期六下午、夜間、星期日及假日停診

## 現場掛號服務時間

《上午診》上午08：00-11：45

《下午診》下午13：45-17：15

《晚間診》夜間17：45-20：45

## 人工預約掛號諮詢服務

服務專線：(07)223-8153轉2100

服務時間：上午08：00-12：00

下午14：00-17：30

## 醫院位置圖



公車有 37路·76路·77路·201路·建國幹線  
及高雄客運：請在聖功醫院站下車。

高雄捷運：

**紅線**，請於R11火車站出

轉搭公車或高雄客運，於聖功醫院站下車。

**橘線**，請於07文化中心3號出入口出

轉搭公車或高雄客運，於聖功醫院站下車。