

第一章 健康評估

一個完整的健康評估，包括：整體的病史蒐集與全面性的身體評估。

完整的健康史

基本資料

包括：姓名、地址、電話、聯絡人、年齡、出生日期、出生地、性別、人種／種族／國籍、宗教信仰、婚姻狀況、撫養人口數、教育程度、職業、健康保險／社會安全號碼、病史資料來源／可信度、轉診處、進一步診治。

現在健康狀況

包括：主訴與目前用藥狀況的分析（在第一層次的健康資料蒐集時，若個案無任何急性健康問題，現在健康狀況之資料還須包括：一般健康情形、任何主要的健康問題、一般健康照護型態或對健康關注的議題）。

過去健康狀況

包括：孩童時期疾病、手術史、住院史、嚴重外傷、疾病狀況、用藥情形、過敏情形、免疫情形、最近旅遊史或兵役情形。

家庭史

包括：個案、配偶、小孩、兄弟、父母親、伯叔父（母）、祖父母之健康狀況，若已亡故，請註明死亡年齡與死因。

系統回顧

包括：身體各系統之特殊問題與任何陽性反應的分析。

心理社會史

包括：健康行爲與信念、日常生活、營養狀況、活動／運動型態、娛樂活動、寵物／喜好、睡眠／休息型態、個人習慣、職業型態、社經地位、環境健康狀況、角色／關係、性生活情形、支持系統、壓力／調適情形。

全面身體評估

方式

分爲兩種方式評估，包括：系統式（Systems）或由頭至腳（Head to toe）的檢查方法（Approach）。

- 系統式檢查是經由做完一系統的所有評估，再接下去檢查另一個系統，可對個案的重要性排出系統檢查的優先順序，再針對焦點所在進行評估。
- 由頭至腳的檢查方法，與系統式檢查相同，但須檢查完身體某個區域後，再移至另一區，減少個案翻動的頻率，可對個案作完整的身體評估。

不論採用哪種檢查方式，皆需注意系統性與一致性。

執行身體檢查的四種技巧——視診（Inspection）、叩診（Percussion）、觸診（Palpation）、聽診（Auscultation）。

視診：觀察身體每一個正常與異常的部位。

叩診：叩擊不同密度組織產生叩音，藉以判斷體表下器官的異常情形。

觸診：觸摸體表的皮膚性質、疼痛的區域、柔軟度、器官異常狀況，如腫塊與震顫。

聽診：傾聽由身體器官發出之聲音，如心臟、肺臟、腸道、血管。

評估所得的資料通常會以系統（如呼吸或神經系統）或某部分區域範圍（如頭頸臉）的特性來區分，你可以針對異常部分或正、異常兩者皆記錄。但無論使用何種形式，記得須切中要點去檢查。

檢查用物

你必須知道所有的評估工具，以便幫助你在不同章節蒐集資料。

叩 音					
聲音	強度	音調	持續時間	性質	例子
反響音 (Resonance)	中度至強	低	長	中空音	正常的肺
鼓音 (Tympany)	大聲	中	中長	似鼓音	胃腸內有空氣
濁音 (Dullness)	弱至中度	高	中長	重擊聲	肝臟；脹滿的膀胱；懷孕的子宮
過度反響音 (Hyper resonance)	非常大聲	非常低	長	隆隆聲	發炎的肺，如肺氣腫
實音 (Flatness)	弱	非常高	短	平平的聲音	肌肉

註：叩音乃源於叩擊身體部位所產生的聲音，此表格呈現出身體最重要的幾種叩音及這些聲音產生的最典型部位。

由頭至腳的評估

以下有些要點須謹記在心，在執行評估時會有所幫助。

- 在檢查前洗手。
- 傾聽你的個案。
- 提供一個溫暖的環境。
- 先從你的個案有問題的地方開始。
- 依順序由頭至腳一一檢視。
- 比較上下或左右側。
- 讓個案知道檢查結果。
- 在你評估的時候，順便做衛教。
- 將較敏感或疼痛的部位留置到最後再做檢查。

一般性資料

取得人體測量的數據與生命徵象、評估個案的衣著、衛生情形、安適狀況、營養狀況、情緒、表達情形、意識狀態、情感、姿勢、步態、協調與平衡、外觀上是否畸形。

皮膚 / 頭髮 / 指甲

- 視診與觸診皮膚的顏色、病灶、質地、溫度。整個檢查過程持續觀察皮膚的變化。
- 記錄頭髮顏色、質地與在身體上的分布情形。
- 觀察手與指甲是否有杵狀指或其他不正常情形。

頭 / 臉

- 記錄頭部大小、形狀、位置。
- 記錄頭皮之壓痛、病灶或腫塊。
- 觀察臉部對稱情形與面部表情。（第七對腦神經）
- 測試面部感覺功能。（第五對腦神經）
- 觸診顳頰關節，觀察是否有突出或壓痛。
- 測試頸部之關節活動度（ROM），並評估肌肉強度。

不同年齡層之生命徵象數值

年齡	體溫		脈搏次數	呼吸次數	血壓
	°F	°C			
新生兒	98.6~99.8	37~37.7	120~160	30~80	收縮壓：50~52 舒張壓：25~30 平均血壓：35~40
3 歲	98.5~99.5	36.9~37.5	80~125	20~30	收縮壓：78~114 舒張壓：46~78
10 歲	97.5~99.5	36.9~37.5	70~110	16~22	收縮壓：90~132 舒張壓：56~86
16 歲	97.6~98.8	36.4~37.1	55~100	15~20	收縮壓：104~108 舒張壓：60~92
成人	96.8~99.5	36~37.5	60~100	15~20	收縮壓：<120 舒張壓：<80
老人	96.5~97.5	35.9~36.3	60~100	15~25	收縮壓：<120 舒張壓：<80

眼睛

- 以史奈倫氏表（Snellen test）或口袋型視力篩檢表檢查視力。
- 檢查眼外肌運動。（第三、四、六對腦神經）
- 測試覆蓋試驗與角膜光反射。
- 以對照法測試視野。
- 視診眼睛外觀與眼瞼情形。
- 視診角膜、虹彩，並用斜光檢查水晶體。
- 觀察結膜與鞏膜。
- 測試瞳孔之光反射與協調反應。
- 以眼底鏡觀察紅光反射、視神經盤、視網膜血管分布。

耳朵

- 視診外耳與耳道。
- 視診耳朵位置及與頭部連結之角度。
- 觸診耳珠、乳突、耳輪是否有壓痛情形。
- 以韋伯試驗（Weber test）檢查側向反應；任內試驗（Rinne test）檢查骨與空氣傳導；耳語試驗（Whisper test）檢查低頻率的聽力喪失。（第八對腦神經）
- 以窺耳鏡檢查耳道與鼓膜。

鼻部

- 檢查每一側鼻孔之通暢。
- 測試嗅覺。（第一對腦神經）
- 觸診鼻竇是否壓痛。
- 以窺鼻器觀察鼻黏膜、鼻中膈、鼻甲。

口咽部

- 視診與觸診唇部與口腔黏膜。
- 視診牙齒、牙齦與上顎。
- 視診咽部與扁桃腺。
- 測試作嘔與吞嚥反射，並請個案說「啊」。（第九、十對腦神經）
- 測試舌前與舌後之味覺。
- 視診舌頭觀察是否有異常，並檢查舌部運動，請個案說「ㄉ、ㄊ、ㄓ、ㄌ」。

頸部

- 視診與觸診甲狀腺。
- 視診是否有腫塊、異常脈搏、氣管之偏斜。
- 觸診頸動脈之脈動，並聽診是否有嘈音。
- 視診頸靜脈。
- 測量頸靜脈壓。
- 觸診頭、頸、鎖骨區之淋巴結。
- 測試頸部之關節活動範圍。
- 測試頸部與肩部之肌肉力量。（第十一對腦神經）

上肢

- 測試上肢關節活動範圍與肌肉力量。
- 視診關節之腫脹、壓痛與畸形。
- 測試手部緊握能力。
- 測試表層與深部感覺。
- 觸診橈、尺、肱動脈。
- 測試肱二頭肌、肱三頭肌、肱橈肌反射。
- 測試協調、快速翻轉運動、對指抵抗力量。
- 視診指甲，檢查微血管充盈情形與指甲附著之角度。
- 檢查旋前肌之萎縮。
- 測試點對點（Point-to-point）活動之正確性。

後胸 / 背

- 由後方觸診甲狀腺。
- 視診脊柱並視診整個脊柱的肌肉。
- 叩擊並聽診整個肺部範圍。
- 拳叩肋脊柱角（Costovertebral angle）是否壓痛。
- 觸診並叩診肺部之偏移。
- 觸診是否有觸覺震顫。
- 記錄正常的脊柱彎曲度。
- 檢查是否有脊柱側彎、前凸或駝背。
- 檢查脊柱之關節活動範圍。

前胸

- 視、觸、叩、聽肺部。
- 視診與觸診胸前區之脈動、最大心搏點（PMI）與震顫。
- 聽診心臟。
- 視診並觸診乳房。
- 觸診腋下與淋巴結。

腹部

- 視診腹部之形狀、疤痕、運動與其他異常。
- 聽診腸蠕動音與血管音。
- 叩診腹部並找出器官大小。
- 取得肝臟檢查值。
- 使用輕觸診檢查腹部是否有壓痛。
- 用深觸診檢查是否有腫塊、腫大的肝、脾、腎與腹主動脈。
- 觸診股動脈與鼠蹊部淋巴結。
- 若懷疑有腹水情形，叩診是否有轉移性濁音。

下肢

- 視診皮膚顏色、頭髮分布、溫度、水腫與靜脈曲張。
- 測試下肢之關節活動範圍、肌肉強度、表淺與深層感覺。
- 觸診脈動。
- 測試深部肌腱反射與蹠反射。
- 觀察步態、腳趾走路、腳跟走路、腳跟到腳趾（Heel-to-toe）走路、膝彎曲或半蹲。
- 執行隆伯氏試驗（Romberg's test）與本體感試驗。
- 測試下肢協調情形。
- 如有需要，藉由膨脹徵象或敲擊膝蓋來測試膝關節內是否有液體積存。
- 如有需要，以阿普利氏試驗（Apley's test）、麥默雷氏試驗（McMurray's test）檢查半月板。
- 觀察下肢之關節活動度。
- 測試下肢肌肉強度。

女性生殖器 / 直腸

- 視診並觸診外陰部與鼠蹊部淋巴結。
- 執行內診：如視診陰道與子宮頸、蒐集子宮頸抹片（Pap smear）與培養。
- 觸診子宮與附屬構造。
- 視診外肛門，並觸診肛門與直腸。
- 檢查糞便潛血反應。

男性生殖器 / 直腸

- 視診並觸診外陰部。
- 觸診是否有疝氣。
- 視診外肛門，是否有痔瘡或異常情形。
- 觸診肛門、直腸與攝護腺。
- 檢查糞便潛血反應。

記錄身體檢查結果

依身體評估系統紀錄檢查結果，可依照以下順序：

- 一般全面性檢查，包括生命徵象。
- 皮膚。
- 頭、頸、臉。
- 眼。
- 耳、鼻、喉。
- 呼吸系統。
- 心血管系統。
- 乳房。
- 腹部。
- 男 / 女性生殖泌尿系統。
- 肌肉骨骼系統。
- 神經系統。

身體評估重點

- 針對個案相關的健康問題，專注於某部分之檢查，此種方法蒐集之資料較少。
- 若因受個案之情況或時間限制，無法執行全面性身體評估，則可依個案個別性作重點之評估。
- 身體評估重點，應包括以下內容：
 - 生命徵象與體重。
 - 評估意識狀態。
 - 評估皮膚顏色、溫度、質地。
 - 測試運動平衡與協調。
 - 檢查眼外肌運動。
 - 檢查瞳孔反應。
 - 測試視力與聽力。
 - 視診口腔黏膜情形，並請個案說「啊」。
 - 聽診前胸與後胸之呼吸音。
 - 觸診心尖脈與最大心搏點。
 - 聽診心音。
 - 聽診腹部。
 - 叩診腹部。
 - 觸診腹部。
 - 觸診周邊脈搏。
 - 觸摸肢體以檢查感覺。
 - 觸診上、下肢之肌肉以感覺肌肉強度。

