

What
You Need
To Know
About



Health Screening

健康检查须知事项



Apa yang anda
perlu tahu tentang
pemeriksaan kesihatan

உடல்நலப் பரிசோதனை
குறித்து உங்களுக்குத்
தெரிய வேண்டியவை



概览

体检须知

女性			
体检须知	18岁至39岁	40岁至49岁	50岁或以上
糖尿病 检验项目 HbA1c 检验 ⁵ 空腹血糖水平 ⁵ 糖尿病风险评估 网上问卷 www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓ ¹	✓	✓
	检验频率： 每三年一次		
	✓		
	检验频率： 根据风险因素的改变做出调整 ²		
肥胖症 检验项目 体重指数(BMI)	✓	✓	✓
	检验频率： 每年一次		
高血压 检验项目 测量血压	✓	✓	✓
	检验频率： 每两年一次		
高胆固醇 检验项目 血脂检验 ⁵	✓ ¹	✓	✓
	检验频率： 每三年一次		
结直肠癌 检验项目 分两天进行粪便免疫化学检验 (Faecal Immunochemical Test, 简称 FIT)			✓
	检验频率： 每年一次		
乳癌 检验项目 乳房X光检验 (Screening mammogram)			✓
	检验频率： 每两年一次		
子宫颈癌³ 检验项目 子宫颈检验 (25岁至29岁) ⁴	✓	✓	✓
	检验频率： 每三年一次		
HPV 检验 (30岁及以上) ⁴	✓	✓	✓
	检验频率： 每五年一次		

男性			
体检须知	18岁至39岁	40岁至49岁	50岁或以上
糖尿病 检验项目 HbA1c 检验 ⁵ 空腹血糖水平 ⁵ 糖尿病风险评估 网上问卷 www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓ ¹	✓	✓
	检验频率： 每三年一次		
肥胖症 检验项目 体重指数(BMI)	✓	✓	✓
高血压 检验项目 测量血压	✓	✓	✓
高胆固醇 检验项目 血脂检验 ⁵	✓ ¹	✓	✓
结直肠癌 检验项目 分两天进行粪便免疫化学检验 (Faecal Immunochemical Test, 简称 FIT)			✓
	检验频率： 每年一次		

上网浏览 go.gov.sg/hpv-immunisation, 进一步了解更多有关疫苗接种的详情。

备注：若您有患病风险，您可提早接受筛查或选择安排更频密的检查。请咨询医生的意见。

- ¹ 仅限于完成糖尿病风险评估(DRA), 被评估为“高风险群”的人士。
- ² 请继续保持健康生活方式。建议您每两年接受一次糖尿病风险评估, 或是随着患病风险因素(例如年龄、体重或高血压指数)出现变化时, 及时进行糖尿病风险评估。
- ³ 完成子宫切除手术的女性无需接受子宫颈癌检验。请向医生了解更多详情。
- ⁴ 针对有性经验的女性。
- ⁵ 请向医生了解更多详情。

我为什么须要接受体检？

许多慢性疾病和其他病况在初期阶段都毫无征兆，患者通常感觉身体无恙，没有出现任何症状。**定期进行体检有助于提早发现任何病况，以免病情恶化出现并发症，同时也能避免病情加重对医疗费用增加的负担。**若能提早接受治疗，便能更好地管理病情，提高治疗疗效。若能定期进行体检，而检验结果显示正常，也能让您感到安心。

体检当天应注意哪些事项

要是您感到身体不适或正在服药，请向医生查询您当天是否还能接受检验。

体检过后应注意哪些事项？

要是您在体检之后，突然出现患病症状，请立即看医生，切勿拖延到下一轮体检才看诊。

体检报告出炉后，您的社保援助计划 (CHAS) 旗下的全科家庭医生将通过电话与您取得联系，或请您到诊所复诊，向您解释体检报告结果。若您在完成体检的两周后，仍未接获全科家庭医生的通知，建议您主动联系诊所。

体检结果：“正常值”

即使这次的检验结果显示正常，您还是**应该按照专家建议的频率定期安排体检。定期安排体检有助提早发现潜在病况。**

体检结果：“临界值”或“异常值”

体检结果显示“临界值”或“异常值”，并不完全表示您已患病。若要明确了解体检报告详情，**请咨询医生，让医生为您解说检查报告结果，并由医生建议是否需要接受进一步检查。**

医生不仅能为您提供治疗选择，还能给您一些改变生活和饮食习惯的建议，帮助您改善健康。及早接受治疗并且控制好病情，有助于提高治疗成效，以及防止或延缓并发症的出现。

我该如何降低患上这些疾病的风险？



注意自己的身体状况

确认自己是否有患病风险，定期进行体检。



保持健康和均衡饮食

多吃全谷物食品和蔬菜水果，减少糖分和饱和脂肪的摄入量。



维持活跃生活方式

每周至少运动 150 分钟以保持身体强健。



做好个人健康管理

定期与家庭医生进行体检，以确保病况受到控制。



避免过量饮酒

要是因社交应酬而必须饮酒，请为自己设下限制：男性尽量不要超过两杯，女性则不超过一杯。



尽早戒烟

远离香烟。无论您烟瘾极重或纯粹只为应酬而抽烟，请您为自己也为亲人的健康着想，今天起开始戒烟。

糖尿病

筛检

若不控制好糖尿病，会引发多种并发症，如心血管疾病、中风、失明、肾衰竭，甚至需要截肢。

什么是糖尿病？

我们的身体会把吃进体内的食物消化分解成葡萄糖，释放到血液中。我们的胰脏会产生一种叫做胰岛素的激素，以帮助葡萄糖进入人体细胞产生能量。糖尿病是一种因人体产生太少胰岛素，或无法对胰岛素作出正常反应的病况，这会导致体内血糖水平过高。

糖尿病类型：

2型糖尿病

既是最常见的糖尿病类型，也是**可以预防**的类型。患者的身体无法有效地运用胰岛素或分泌足够的胰岛素，以致体内血糖过高。2型糖尿病患者大多是成年人。

1型糖尿病

虽然患者大多是孩童和青少年，不过这类糖尿病可在任何年龄病发，主要是胰脏无法分泌或分泌不够胰岛素所导致。

妊娠期糖尿病

部分女性在怀孕期间因荷尔蒙变化而导致高血糖症状。

糖尿病前期

血糖水平正常

糖尿病前期

2型糖尿病

糖尿病前期指的是血糖水平高于正常值，但还未达到2型糖尿病的诊断标准。该病症没有明显的征兆和症状，成人和儿童都可能发病。

研究显示，只要改变生活方式，如维持健康饮食习惯或定期运动，以维持健康体重，前期糖尿病患者都有可能逆转病情，也能降低患上2型糖尿病的风险。

糖尿病如何筛检？



18岁至39岁

建议您接受糖尿病风险评估 (DRA)，若评估结果显示您患上糖尿病的风险较高，您将接到一份体检通知，以进行进一步的检验。



40岁或以上

建议您接受HbA1c检验*以查看您是否患有糖尿病。社保援助计划 (CHAS) 旗下的医生将能为您进行这项检验。记得提早拨电到诊所预约检验日期和时间。进行这项检验之前无需禁食。

*请向您的医生了解更多详情。

糖尿病风险评估

糖尿病风险评估使用一份简单的问卷, 评估您是否有患上糖尿病的风险。若能及早发现病症并采取适当的治疗, 您可预防或延缓糖尿病病情以及相关的并发症。

现在就上网 www.letsbeatdiabetes.sg/DRA 接受糖尿病风险评估。

*糖尿病风险评估问卷结果仅可评估您目前患上糖尿病的风险, 无法预测您日后患上糖尿病的风险。

若DRA评估结果显示您:

低风险群	高风险群
请继续保持健康生活方式。 建议您每两年接受一次糖尿病风险评估, 或是随着患病风险因素(例如年龄、体重或高血压指数)出现变化时, 及时进行糖尿病风险评估。	建议您到选定的CHAS旗下的家庭诊所接受受津贴的检验。 *医生会建议您接受基本检验项目, 以查看您是否已患有糖尿病。我们建议您拨电到诊所预约检查的时间。**

*这项津贴只限于新加坡公民。国人若要获得“定期体检, 益您一生”(Screen for Life) 体检配套所提供的津贴, 就必须利用电子政府密码(SingPass)登录“保健资讯网”(HealthHub) 应用程序, 并进入“我的健康”(MyHealth)页面索取津贴。您必须符合保健促进局“定期体检, 益您一生”体检项目的资格以获取此津贴。

**记得提早拨电给您的诊所预约进行体检, 以及了解进行检验前所需做的准备。

进行HbA1c检验之前, 有哪些准备事项?

由于一些身体状况可能会影响到检验结果, 请向医生咨询有关检验前的准备事项。

如何解读 HbA1c 检验结果？

HbA1c 检验

6.0% 及以下	6.1% – 6.9%	7.0% 及以上
没有糖尿病	建议接受空腹血糖检验 (FPG)/口服葡萄糖耐受试验 (OGTT)	患有糖尿病
无需安排进一步的检验，除非医生有强烈理由怀疑您患病* 继续每三年进行一次检验		继续通过吃药复诊控制病情 无需安排进一步的检验

空腹血糖检验 (FPG)/ 口服葡萄糖耐受试验 (OGTT)

FPG \leq 6.0 mmol/L	FPG 6.1 – 6.9 mmol/L 以及 OGTT 7.8 – 11.0 mmol/L	FPG \geq 7.0 mmol/L 以及 OGTT \geq 11.1 mmol/L
没有糖尿病	糖尿病前期	患有糖尿病
继续每三年进行一次检验	根据医生的金建议定期安排检验	继续通过吃药复诊控制病情 无需安排进一步的检验

* 疑似糖尿病症状

• 尿频 • 感觉异常口渴 • 体重无故下降 • 经常出现皮肤感染问题 • 伤口愈合缓慢 • 视线模糊

高血压

筛检

随着年龄的增长，患上高血压的风险就会提高。



18岁至39岁



40岁至49岁

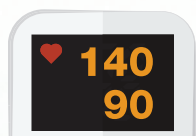


50岁或以上

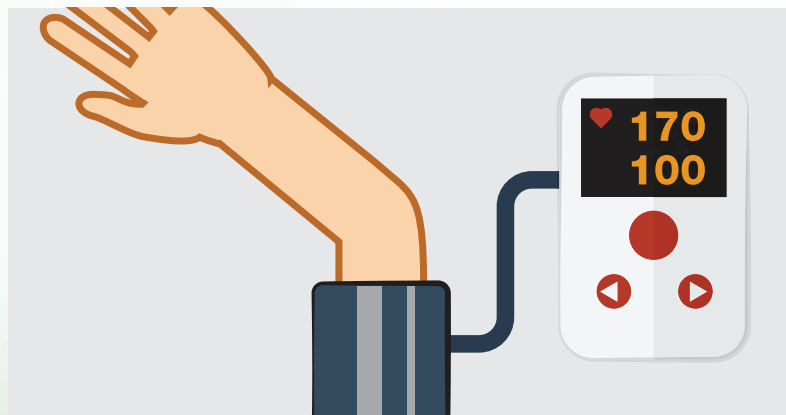


什么是高血压？

高血压指的是血液在体内循环时对血管壁的侧压力过高，导致心脏负担增大的一种慢性疾病。血压指数是由两组数字组成。



如果收缩压指数持续超过 140mmHg (毫米汞柱，即一毫米高的水银柱对液柱底面产生的压强)，或是舒张压指数持续超过 90mmHg，那您可能已患上了高血压。



高血压如何筛检？

建议每隔两年测量一次血压指数。其实，您每一次因任何病况看诊时，医生一般都会测量并记录您的血压。

高胆固醇

筛检



18岁至39岁



40岁至49岁



50岁或以上



血液中“坏胆固醇”含量高，会造成血管阻塞或变窄，阻碍血液流通，从而增加冠心病及中风的风险。

什么是高血脂？

高胆固醇指的是血液中的类脂 (lipids) 含量超出正常水平，其中就包括胆固醇及甘油三酯 (triglycerides) 等其他脂类物质。胆固醇又分两种：



高密度胆固醇 (HDL Cholesterol)

俗称“好胆固醇”。它可除去血液中多余的胆固醇，有助降低患上心血管疾病的风险。



低密度胆固醇 (LDL Cholesterol)

俗称“坏胆固醇”，容易渗入血管壁，形成动脉粥样硬化。

胆固醇如何筛检？

建议您每三年进行一次静脉血脂检验来筛查高胆固醇。CHAS旗下的医生将能为您安排这项检验。记得提早拨电给您的诊所预约安排体检，以及了解检验前所需的准备事项。

进行血脂检验之前，有哪些准备事项？

请在进行检验前向医生查询。

结直肠癌

筛检

结直肠癌是新加坡最常见的癌症。



50岁或以上

什么是结直肠癌？

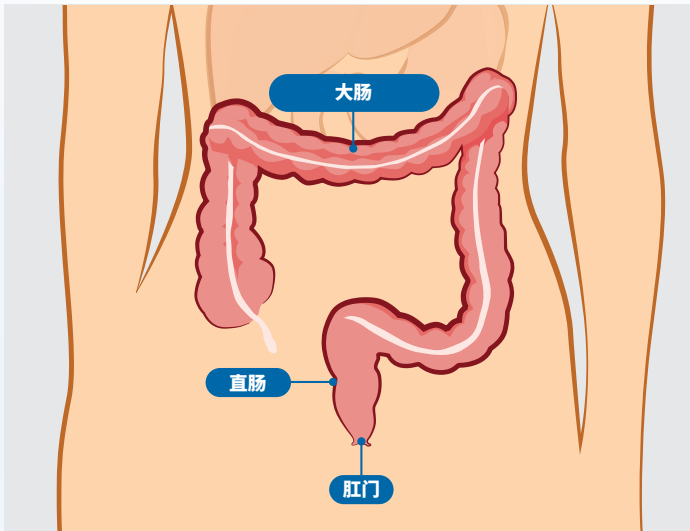
结直肠癌是消化系统末端的大肠(结肠加直肠)内长出的癌肿瘤，故也称为大肠癌。

在癌症形成以前，往往先有结肠内壁组织增生，形成细小的非癌性息肉。这些息肉经过一段时间后，可能会因病变而形成恶性肿瘤。如能尽早发现，便能有效制止息肉演变为癌症。

结直肠癌有哪些症状？

- 腹部持续感觉不适，如疼痛或肿胀；
- 粪便伴随着血迹；
- 出现排便问题，如腹泻或便秘(无法排便)。

要是您有上述任何症状，请立即向家庭医生求助，无需安排检验。



如何及早发现是否患上结直肠癌？

每年自行在家进行粪便免疫化学检验 (Faecal Immunochemical Test, 简称 FIT)。

或者您也可以选择每五到十年进行一次结肠镜检查。凡是到公立医院进行这项检查的新加坡公民，都可获得津贴。

备注：要是您有患结直肠癌的风险，例如家族成员曾经患有此癌症，或是发现粪便伴随着血迹，请立即通知您的医生，无需进行粪便免疫化学检验(FIT)。

什么是粪便免疫化学检验？

这是一项很简单的检验方式

- 检验粪便内是否有肉眼看不到的血迹，从中筛查是否患上结直肠癌。
- 检验方式简易快捷，可在家自行进行，检验前也不必禁食或戒口。



为了提高检测结果的准确性，建议您分两天收集粪便样本。

该如何检查自己是否患上结直肠癌？

请到 CHAS 旗下的家庭诊所领取粪便免疫化学检验仪，里头也提供明确指示，教导您如何进行检验。

我该如何降低患上结直肠癌的风险？

少喝酒、及早戒烟、维持活跃生活方式、维持多吃水果和蔬菜的健康饮食习惯、维持健康体重，以及定期安排粪便免疫化学检验(FIT)。这都有助于降低患上结直肠癌的风险。

子宫颈癌

筛检

子宫颈癌是最容易预防的癌症之一，若及早发现并接受治疗，治愈的机会将高达90%。



25岁至39岁
25岁或以上有性经验的女性。



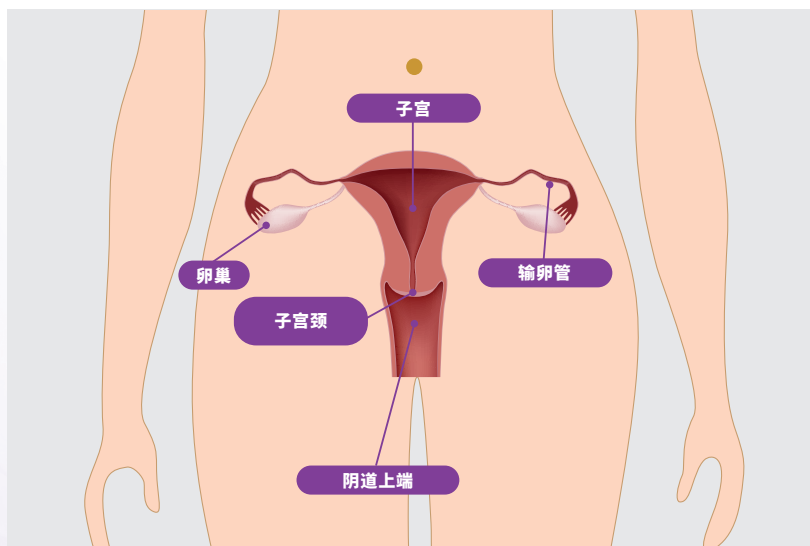
40岁至49岁



50岁或以上

什么是子宫颈癌？

这是发生在子宫下部（也就是子宫颈部位）的一种癌症，主要是长期受人类乳头瘤病毒（简称HPV）的感染，便通过皮肤接触的方式（如性交行为）造成传染。



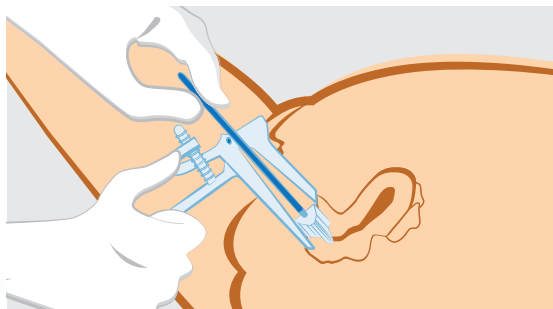
关于人乳头状瘤病毒 (HPV)

人乳头状瘤病毒(HPV)是一种常见病毒，任何人都有可能受此病毒感染。HPV病毒虽然会导致子宫颈受感染，但是我们的身体具有自行消除病毒的能力。不过值得大家注意的是，在100多种HPV病毒类型当中，大约有14种类型会引发长期感染，而这类感染最终会形成子宫颈癌。子宫颈癌的癌前病变过程缓慢，一般需要长达15年才会形成子宫颈癌，不过患者的病变过程时长将因人而异。因此，女性必须在未有性行为之前接种HPV疫苗，以预防患上子宫颈癌。

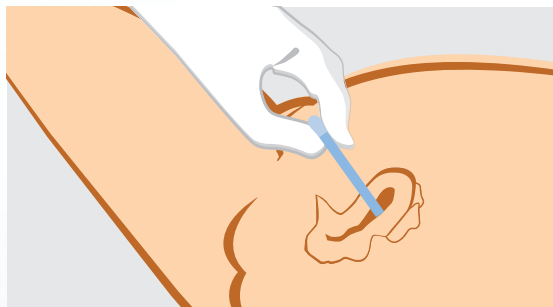
子宫颈癌有何征兆和症状？

子宫颈癌初期没有任何明显的征兆。

宫颈癌检验有哪些步骤？



在进行子宫颈涂片检验的过程中，医生或护士会把仪器伸入阴道直达子宫颈。



接着会使用一把柔软的小刷子轻轻刮取子宫颈表面细胞，之后将采集到的细胞送至实验室进行化验。

如果您的年龄介于25岁至29岁：

您可通过子宫颈检验 (Pap Test) 检查您的子宫颈细胞是否出现异常。由于这组的女性较年轻，身体能够更快速地清除HPV病毒感染，因此无需进行HPV 检验。

如果您是30岁或以上：

建议您接受 HPV 检验，以查看体内是否染上任何高风险类型的HPV 病毒。与其他检验方式相比，HPV检验能更有效地评估您患上子宫颈癌的风险。

您可在四周后领取检验结果。医生也将决定是否需要安排进一步的检查。

如何解读检验结果？



25岁至29岁

正常子宫颈检验结果

您的子宫颈细胞检查样本中没有发现不正常的细胞。请您继续每三年进行一次子宫颈检验。

异常子宫颈检验结果

您的子宫颈内有些细胞已受到感染或出现异常，不过异常结果并不完全表示您患有子宫颈癌。医生会在评估检验结果后，建议您接受适当的治疗。



30岁或以上

没有查出高风险类型的HPV病毒

您患上子宫颈癌的风险很低。您只需每五年进行一次子宫颈癌体检。

查出高风险类型的HPV病毒

医生将安排您到医院让妇产科医生看诊。这并不意味着您患上子宫颈癌，不过您罹癌的风险较高。妇产科医生将根据您的情况，建议您是否需要接受任何治疗。

查出其他高风险类型的HPV病毒

医生会安排您一年后再进行一次HPV检验，以查看您的身体是否有能力清除这些 HPV 病毒。

我能到哪里进行子宫颈癌体检？

所有综合诊疗所以及指定的社区健康援助计划 (CHAS) 旗下的全科家庭诊所都有提供子宫颈筛查服务。

进行子宫颈癌体检之前, 有哪些准备事项？

- 预约检验的时间, 应安排在月经开始两周之后。
- 检验之前的 48 小时, 避免进行性交, 或使用杀精剂、护阴霜、润滑剂、养阴药, 或卫生棉条。

该如何预防患上子宫颈癌？

- 如果您的年龄介于9岁至26岁, 请尽快接种HPV疫苗。
HPV疫苗有助于预防70%至90%高风险类型的HPV病毒的感染。
想了解更多详情, 请上网查看 [go.gov.sg/hpv-immunisation](https://www.go.gov.sg/hpv-immunisation)
- 即使已经接种了HPV疫苗, 女性仍需定期安排子宫颈癌检验, 这是因为该疫苗只能预防70%到90%高风险类型的HPV病毒的感染。建议年龄介于25岁至29年的女性每三年进行一次子宫颈检验, 30岁及以上的女性则每五年进行一次HPV检验。

只需接种疫苗以及定期安排子宫颈癌体检, 便可预防子宫颈癌。想了解更多有关子宫颈癌检验以及如何预防子宫颈癌的详情, 请上网浏览 [screenforlife.gov.sg](https://www.screenforlife.gov.sg)

乳癌

筛检

乳癌是新加坡女性最常见的癌症。



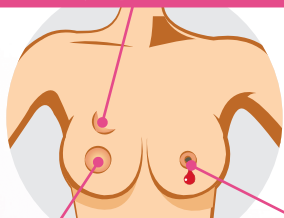
50岁或以上

什么是乳癌？

乳癌是乳房里某些细胞和组织的异常生长而引发的癌症。随着年龄的增长，患上乳癌的机会就会越高。另外，拥有乳癌家族史的女性罹患的机率也较高。

乳癌有哪些常见症状？

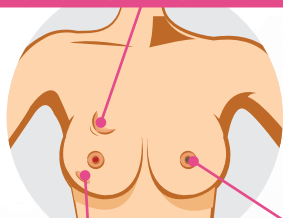
乳房出现无痛硬块



乳头周围持续出现皮疹

乳头出血或排出其他异常分泌物

乳房皮肤局部红肿或呈现橘皮状



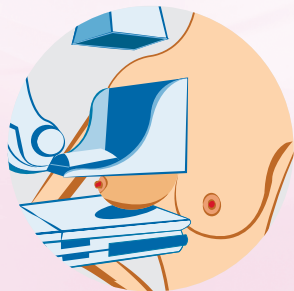
乳房皮肤局部凹陷或皱折

乳头凹陷

若是发现自己患有上述任何征兆或症状，请立即与您的医生预约就诊，无需安排做体检。

什么是乳房X光检验(Mammogram)?

- 乳房X光检验能查看乳房组织是否出现异常状况。
- 在检验过程中，由女性放射治疗师操作使用两片平板固定乳房两侧，紧压几秒钟以进行乳房X光拍摄；
- 左右乳房分开进行检验；
- 检验过程可能会感到不适。若疼痛难耐，请通知放射治疗师。在进行检验时尽量放轻松，也尽量缓缓地呼吸。



定期安排乳房X光检查是筛查乳癌的最佳方法。即使乳房还未出现硬块，也能通过这种方式检测出是否患上乳癌。

进行乳房X光检查之前，有哪些准备事项？

检验之前

- 来月经期间，乳房会特别敏感，也会感觉到胀痛。
- 为避免您在进行乳房X光检查时感到不适，建议您在来月经第一天的一周后，才接受该项检验。

检验当日

- 穿两件式衣服 (two-piece clothes)，方便检验时除去上衣。
- 避免在乳房上或腋下喷洒香水或涂抹除臭剂、爽身粉或药膏，以免影响X光检查结果的清晰度。

哪些妇女可在“定期体检，益您一生”计划下接受乳房X光检查？

50岁或以上¹妇女，并符合下列条件：

- 过去六个月未曾哺乳；
- 乳房内未有任何硅酮凝胶植体 (Silicone Gel Breast Implants) 或注射剂²；
- 没有任何上一页图表内所显示的乳癌症状。

¹ 如果您的年龄介于40岁至49岁，您可接受乳癌检验。不过在接受检验之前，请向医生了解检验的好处和限制，以让您纳入考量之中。要是您的医生建议您接受检验，您应该每年检查一次。

² 如果您不确定您的乳房植入体是否会影响检验结果，请向负责进行检验的医疗中心查询。

我该如何降低患上乳癌的风险？

少喝酒、及早戒烟、维持健康体重、定期运动、学习如何自行检查乳房，以及定期接受乳房X光检查。这都有助于降低患上乳癌的风险。

联系方式

定期体检, 益您一生
(Screen for Life)

电邮: ScreenForLife@hpb.gov.sg

保健促进局保健热线

电话: 1800 223 1313*

网址: www.hpb.gov.sg

CHAS 社保援助计划全科家庭诊所

您可浏览 chas.sg/clinic-locator, 以查询您附近的 CHAS 旗下的全科家庭诊所是否提供“定期体检, 益您一生”计划下的受津贴体检服务。






新加坡防癌协会 (SCS) 碧山诊所

凡是拥有有效的 CHAS 蓝卡或橙卡的公民, 都可到新加坡防癌协会接受免费乳房 X 光检查。电话: 1800 727 3333*

综合诊所

若需要向下列综合诊疗所进行预约、更改或取消体检日期和时间, 请拨电 **6275 6443  / 6355 3000 ** 进行安排。



北部

宏茂桥综合诊疗所 
后港综合诊疗所 
三巴旺综合诊疗所 
兀兰综合诊疗所 
义顺综合诊疗所 

中部


大巴窰综合诊疗所 

东部


芽笼综合诊疗所 
加冷综合诊疗所 

若需要向下列综合诊疗所进行预约、更改或取消体检日期和时间, 请拨电 **6536 6000  / 6643 6969 ** 进行安排。



北部

榜鹅综合诊疗所 

东部




勿洛综合诊疗所 
友诺士综合诊疗所 
马林百列综合诊疗所 
白沙综合诊疗所 
盛港综合诊疗所 
淡滨尼综合诊疗所 
淡滨尼北综合诊疗所 




中部

红山综合诊疗所 
欧南综合诊疗所 

若需要向下列综合诊疗所进行预约、更改或取消体检日期和时间, 请拨电 **6370 6556  / 6908 2222 ** 进行安排。

西部

武吉巴督综合诊疗所 
武吉班让综合诊疗所 
蔡厝港综合诊疗所 


金文泰综合诊疗所 
裕廊综合诊疗所 
先驱综合诊疗所 

南部

女皇镇综合诊疗所 

图标说明

 提供乳房 X 光检查服务

 提供子宫颈癌检验服务

请浏览 screenforlife.gov.sg 网页查看有关检验服务和联络电话的最新资讯。