

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 பரிசோதனைக்
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	✓ ¹	✓	✓
	检验频率：每三年一次		
糖尿病风险评估 网上问卷 www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	检验频率：根据风险因素的改变作出调整 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	✓ ¹	✓	✓
	检验频率：每三年一次		
糖尿病风险评估 网上问卷 www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	检验频率：根据风险因素的改变作出调整 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		

上网浏览 healthhub.sg/HPV-immunisation, 进一步了解更多有关疫苗注射的详情。

备注：若您有患病风险，您可提早接受筛检或选择更频密做检查。请咨询医生的意见。

¹ 只限那些只提供给完成糖尿病风险评估 (DRA) 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 曾有过性行为的女性。

⁵ 请向医生了解更多详情。

我为什么需要接受体检?

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。**定期做体检有助您早发现任何病况,以免病情恶化出现并发症,同时也能避免病情加重后医疗费增加的问题。**若能提早接受治疗,这有助更好地管理病情,提高治疗疗效。要是能定期做体检,检验结果正常,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 CHAS 社保援助计划全科家庭医生会联系您,通过电话或请您到诊所复诊,向您解释体检报告结果。若您在完成体检的两个星期后,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”

即使这次检验结果正常,您还是应该按照专家建议的频率定期做体检。定期做体检有助早发现潜在病况。

体检结果:“临界值”或“异常值”

体检结果属于“临界值”或“异常值”,并不一定代表您已患病。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,以及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,定期做体检。



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。



管理好自己的健康

定期找家庭医生做检查,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:男性尽量不要喝超过两杯,女性则最好不要喝超过一杯。



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。我们的胰腺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

这是最常见而且是可以预防的糖尿病类型。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，主要是胰腺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。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，维持健康饮食习惯、定期运动，以维持健康体重，前期糖尿病患者有可能逆转病情，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，您将受邀接受体检。



40岁或以上

建议您接受HbA1c检验*以查看您是否患有糖尿病。参与CHAS社保援助计划的医生将能为您做这项检验。记得提早拨电到诊所预约做检验的日期和时间。做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

糖尿病风险评估是一份简单的问卷，可评估您是否有患上糖尿病的风险。要是能及早发现患病并采取适当的治疗，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，无法预测您这辈子患上糖尿病的风险。

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。	您将受邀到您选定的CHAS家庭诊所进行受补贴的检验。* 您的家庭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。**

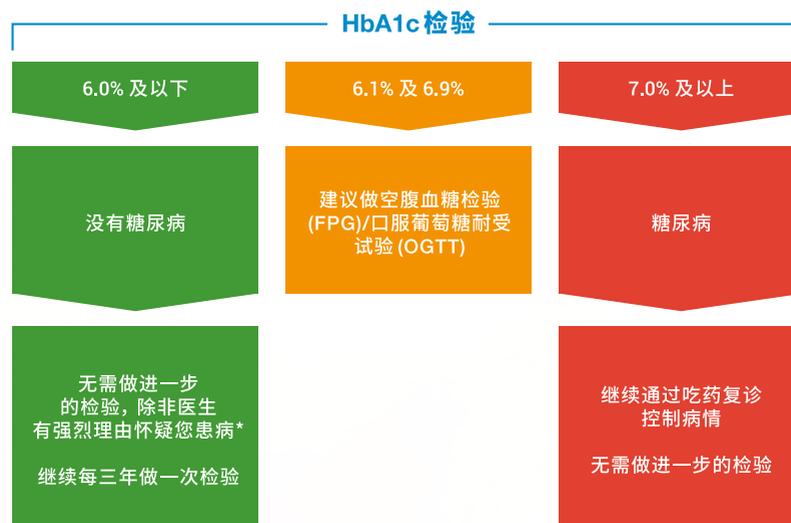
*这项津贴只限于新加坡公民。国人要获得“定期体检，益您一生”(Screen for Life) 体检配套所提供的津贴，就必须利用电子政府密码(SingPass)登录“保健资讯网”(HealthHub) 应用程序内“我的健康”(MyHealth)页面索取津贴。条件是您必须符合保健促进局“定期体检，益您一生”体检项目的资格。

**记得提早拨电给您的诊所预约做体检，以及了解做检验前所需做的准备。

做HbA1c检验之前要做何准备？

请跟医生了解要做何准备，因为一些身体状况可能会影响检验结果。

如何解读HbA1c检验结果？



*疑似糖尿病症状

• 排尿频繁 • 感觉异常口渴 • 无故体重下降 • 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

随着您的年纪越来越大，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

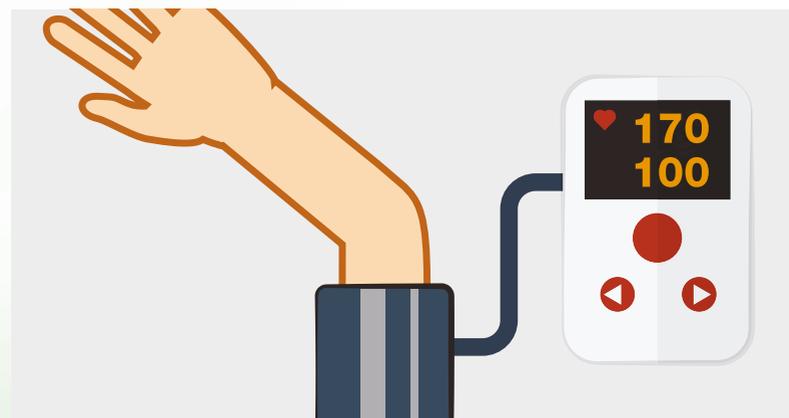


什么是高血压？

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，分别是收缩压 (systolic BP) 和舒张压 (diastolic BP)。如果血压持续偏高，意即收缩压飙升到 140mmHg 以上，舒张压则达 90mmHg 或更高，那您可能患有高血压。

140
90

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



高血压如何筛检？

建议每隔两年测量一次血压指数。事实上病人每一次因任何病况看诊时，医生一般都会测量病人的血压。

高胆固醇

筛检

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，增加冠心病及中风的风险。



18岁至39岁



40岁至49岁



50岁或以上

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，有助降低您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。您的 CHAS 医生将能为您做这项检验。记得提早拨电给您的诊所预约做体检，以及了解检验前所需做的准备。

做血脂检验之前，我需做何准备？

请在做检验前向医生查询。

结直肠癌

筛检



50岁或以上

什么是结直肠癌？

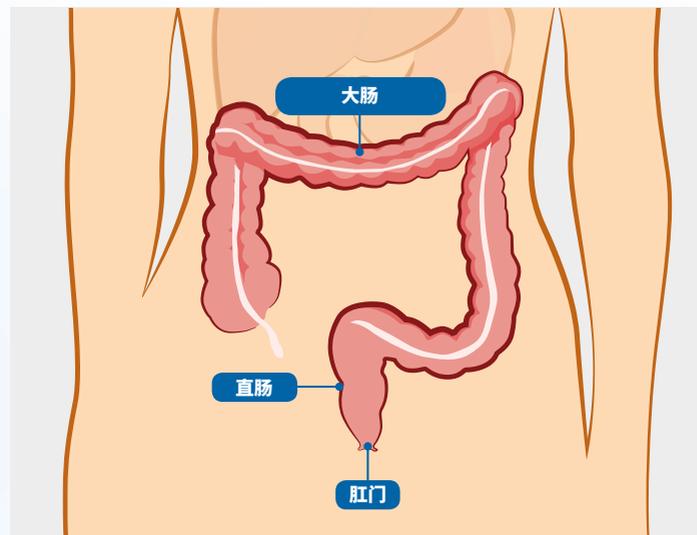
结直肠癌是消化系统末端的大肠(结肠加直肠)内长出的癌肿瘤，故也称为大肠癌。

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产生病变成为恶性肿瘤。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；
- 粪便有血迹；
- 排便习惯改变，出现如腹泻或便秘(无法排便)的问题。

要是您有上述任何症状，请立即向家庭医生求助，无需安排做检验。



结直肠癌是新加坡最常见的癌症。

如何及早发现是否患上结直肠癌？

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

或者您也可以选择每五到十年做一次结肠镜检查。所有新加坡公民到公共医院做这项检查可获津贴

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，或是发现粪便有血，您无需做粪便免疫化学检验 (FIT)，请立即通知您的医生。

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。



我要如何检查是否患上结直肠癌？

请到 CHAS 家庭诊所领取粪便免疫化学检验 (FIT) 配套，里头有明确指示引导您如何进行检验。您也可以前往新加坡防癌协会以及协会的伙伴机构领取检验配套。想了解更多详情，请浏览 singaporecancersociety.org.sg 网站或拨电 1800 727 3333 询问。

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，以及定期做粪便免疫化学检验 (FIT) 等都有助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，要是及早发现并接受治疗，治愈的机会高达 90%。



25岁至39岁

25岁或以上且有性交经验的女性。



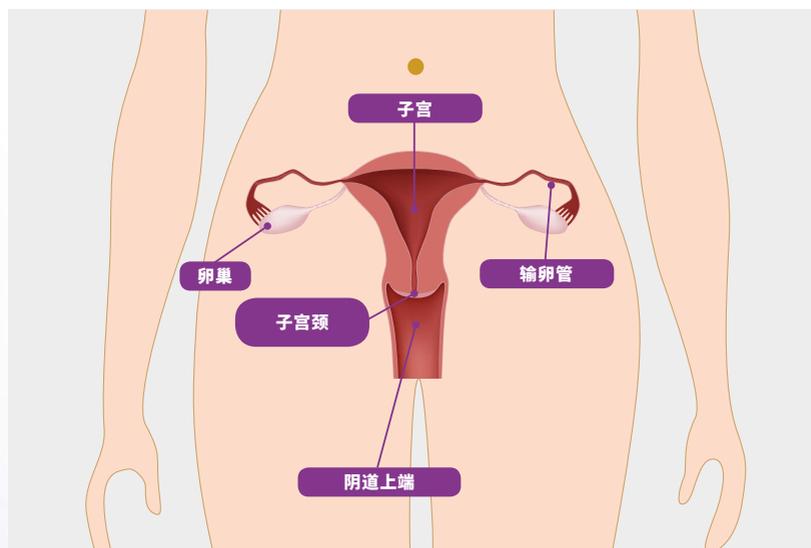
40岁至49岁



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，主要是因为长期受 HPV 病毒感染，病毒可以通过性行为这类皮肤接触方式传染。



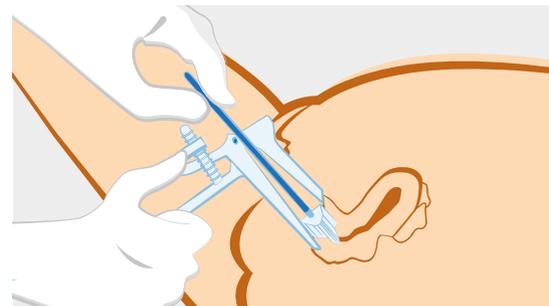
关于人乳头状瘤病毒 (HPV)

人乳头状瘤病毒(HPV)是一种常见病毒，任何人都可能受到感染。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灭病毒的能力。不过值得注意的是，100多种HPV 病毒类型当中，大约有14种会引发长期感染，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，一般要持续长达15年才形成子宫颈癌，不过个别患者的病变过程是快或慢因人而异。这也是为何女性有必要在未开始有性行为之前接受HPV 疫苗注射，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。

要是您的年龄介于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异常。由于您还年轻，身体可以更快速清除 HPV 病毒感染，因此无需做 HPV 检验。

要是您的年龄是30岁或以上：

您将接受 HPV 检验，以查看您体内是否有高风险类型 HPV 病毒。比起其他检验方式，HPV 检验能更有效地评估您患上子宫颈癌的风险。

您可在四个星期后获取检验结果。您的医生将决定是否有必要做进一步的检查。

如何解读检验结果？



25岁至29岁

正常宫颈检验结果

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。

异常宫颈检验结果

您的子宫颈内有些细胞受感染和/或变得异常，不过异常结果不一定代表患有子宫颈癌。您的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 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 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，不过您患癌的风险较高。您的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 HPV 病毒

医生会安排您一年后再接受另一轮的 HPV 检验，以查看您的身体是否有能力清除这些 HPV 病毒。

可到哪里接受子宫颈癌体检？

所有综合诊所，指定的CHAS全科家庭诊所和新加坡防癌协会的碧山诊所都有提供子宫颈检验。

做子宫颈癌体检之前需做何准备？

- 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。

我要如何预防患上子宫颈癌？

- 如果您的年龄介于9岁至26岁，尽快接受HPV疫苗注射。HPV疫苗注射有助预防感染70%到90%高风险类型的HPV病毒。想了解更多详情，请上网查看 healthhub.sg/HPV-immunisation
- 即使已经接受HPV疫苗注射，女性仍需定期做子宫颈癌检验，这是因为疫苗注射只是有助预防感染70%到90%高风险类型的HPV病毒。建议年龄介于25岁至29年的女性每三年做一次子宫颈检验；30岁及以上的女性则可每五年做一次HPV检验。

只要接受疫苗注射以及定期做子宫颈癌体检，您就可预防患上子宫颈癌。想了解更多有关子宫颈癌检验以及如何预防患上子宫颈癌的详情，请上网浏览 healthhub.sg/cervical-screening

乳癌

筛检



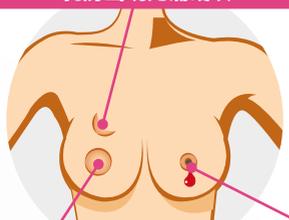
50岁或以上

什么是乳癌？

乳癌是乳房某些细胞和组织异常生长而引发的癌症。随着年纪的增长，患上乳癌的机会就越高。另外有乳癌家族史的女性患病的机率也较高。

乳癌有哪些常见症状？

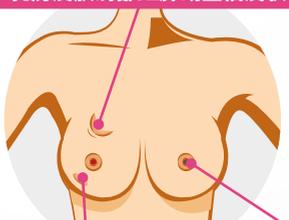
乳房出现无痛硬块



乳头周边出现湿疹样皮肤病变

乳头出血或排出其他异常分泌物

乳房皮肤局部红肿或呈橘皮状



乳房皮肤局部凹陷或皱折

乳头凹陷

要是您发现自己有上述任何征兆和症状，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光检查 (mammogram)?

- 您将接受乳房X光检查以查看乳房组织是否出现异常状况。
- 检测过程中，女性放射师会利用两片平板由两侧固定乳房，压紧数秒钟以进行乳房X光拍摄；
- 左右乳房分开检验；
- 检验过程可能令您感觉不适。若疼痛难忍，请通知放射师。做检验时尽量放轻松，缓缓呼吸。



乳癌是新加坡女性最常见的癌症。

定期做乳房X光检查是探测是否患上乳癌的最可靠方法。即使乳房还未出现硬块，也能通过这种方式探测出是否患上乳癌。

进行乳房X光检查之前需做何准备？

检验之前

- 来月经期间，乳房会特别敏感而且乳房会感觉胀痛。
- 为避免您在进行乳房X光检查时感觉不适，建议在来月经第一天算起的一个星期后，才接受该项检验。

检验当日

- 穿两件式衣服，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，
而且符合下列条件：

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

¹要是您的年龄介于40岁至49岁，您可接受乳癌检验。不过在接受检验之前，请向您的医生了解检验的好处和局限，以确保您作出知情的决定。要是您的医生建议您接受检验，您应该每年检查一次。

²要是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中心查询。

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光检查等方法都有助降低您患上乳癌的风险。

有用联络

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

欲知哪些邻近您住家的 CHAS 全科家庭诊所在“定期体检, 益您一生”计划下提供受津贴体检服务, 可上网查询: www.chas.sg/clinic_locator.aspx

新加坡防癌协会 (SCS) 碧山诊所

所有有效 CHAS 蓝卡或橙卡持有者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

要在下列综合诊疗所预约、更改或取消体检日期和时间, 请拨电 **6275 6443  / 6355 3000 ** 安排。

北部

宏茂桥综合诊疗所 
后港综合诊疗所 
兀兰综合诊疗所 
义顺综合诊疗所 

中部

大巴窑综合诊疗所 

西部

武吉巴督综合诊疗所 
蔡厝港综合诊疗所 
金文泰综合诊疗所 
裕廊综合诊疗所 
先驱家庭保健医疗中心 

东部

芽笼综合诊疗所 

要在下列综合诊疗所预约、更改或取消体检日期和时间, 请拨电 **6536 6000  / 6643 6969 ** 安排。

北部

榜鹅综合诊疗所 
盛港综合诊疗所 

中部

红山综合诊疗所 

南部

欧南综合诊疗所 
女皇镇综合诊疗所 

东部

勿洛综合诊疗所 
马林百列综合诊疗所 
白沙综合诊疗所 
淡滨尼综合诊疗所 

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.sg 网页查看有关检验服务和联络电话的最新信息。