

女性健康检查

指南：您何时需要做哪些检查

血压检查	从 18 岁开始，每两年一次，如果风险增加，则检查应更频繁。
胆固醇检查	从 45 岁开始，每五年一次。根据家族史和个人风险因素，可能会更早 / 更频繁——请咨询您的家庭医生。
性传播感染筛查	对于所有年龄段的性活跃女性，请咨询您的家庭医生，了解筛查性传播感染（STI）的频率。30 岁以下的女性可能每年至少需要进行一次筛查。
孕前护理	育龄期女性，按需进行。
乳房自检	所有年龄段女性，每月一次。了解乳房的正常外观和感觉。如果您发现任何异常变化，请咨询您的家庭医生。
乳腺癌筛查乳房 X 光检查	50-74 岁，每两年一次。具有较高乳腺癌风险或家族史的女性可能需要更早 / 更频繁地进行筛查——请咨询您的全科医生。
心脏健康检查	从 45 岁开始，至少每两年一次。
糖尿病筛查	从 40 岁开始，至少每三年一次。对于高风险女性和孕妇来说，可能需要更早 / 更频繁地进行检查——请咨询您的全科医生。
骨骼健康（骨折风险）检查	从 45 岁或绝经后开始，一年一次。根据骨骼健康状况和骨折 / 骨质疏松症的风险，您的全科医生可能建议每两年进行一次骨密度扫描（DXA）。
宫颈筛查（以前称为“子宫颈抹片检查”）	从 25 岁到 70-74 岁，每五年一次。如果您在 25 岁之后开始发生性行为，则筛查应在在您第一次发生性行为两年后开始。
肠癌筛查	50 岁以上的普通人群，每两年一次。风险较高的女性可能需要更频繁地进行筛查和其他检查——请咨询您的家庭医生。
皮肤检查	定期进行自检，寻找新出现的 / 外观发生改变的斑点。如果您发现任何可疑情况，请咨询您的家庭医生。
心理健康检查	如果您出现悲伤、烦躁、疲劳或焦虑等症状；您的饮食或睡眠习惯发生了变化；或者有任何其他心理健康问题，请咨询您的家庭医生。
牙科检查	所有年龄段女性，每年至少一次。根据牙医建议，了解是否需要更频繁的检查。
视力测试	如果您出现视力问题，65 岁起开始检查。如果您有青光眼家族史，请咨询您的家庭医生。
听力测试	从 65 岁开始，一年一次。
疫苗接种审查	所有年龄段女性，每年至少一次。

谁能提供帮助？

您的全科医生

国家癌症筛查登记册热线：
1800 627 701

澳大利亚乳房筛查热线：13 20 50

您的药剂师、验光师和牙医

定期健康检查有助于在疾病更容易治疗的时候及早预防和发现疾病。此信息仅作为一般指南。您可能需要其他或更频繁的检查。如果您发现大便或尿液带血；乳房疼痛或有肿块；乳头溢液；性交后或经期之间出血；或任何其他不寻常或令人担忧的事情，请不要拖延——与您的家庭医生联系。