

女性健康檢查

有關您需要什麼檢查及何時需要檢查的指南

血壓檢查	每兩年一次（從 18 歲開始），如果風險較高則應更加頻繁。
膽固醇檢查	每五年一次（從 45 歲開始）。根據家族史和個人風險因素，可能需要更早開始／更頻繁進行。請諮詢您的家庭醫生。
性傳染病篩檢	有活躍性生活的女性，不論年齡，請諮詢您的家庭醫生，了解要安排性傳染病（STI）篩檢的頻率。30 歲以下的女性可能至少每年需要一次檢測。
孕前護理	根據需要而定，適用於生育年齡的女性。
乳房自我檢查	每個月一次，適用於所有年齡層的女性。了解乳房的正常外觀和觸感。如果您發現任何異常變化，請諮詢您的家庭醫生。
乳房斷層攝影檢查	每兩年一次，從 50 歲開始至 74 歲為止具有較高乳癌風險或家族史的女性可能需要更早開始／更頻繁進行。請諮詢您的家庭醫生。
心臟健康檢查	至少每兩年一次，從 45 歲開始。
糖尿病篩檢	至少每三年一次，從 40 歲開始。具有高風險的女性和孕婦可能需要更早開始／更頻繁進行。請諮詢您的家庭醫生。
骨骼健康（骨折風險）檢查	每年一次，從 45 歲或停經時開始。根據骨骼健康狀況和骨折／骨質疏鬆的風險，您的全科醫生可能會建議每兩年安排一次骨質密度掃描（DXA）。
子宮頸篩查 (舊稱「子宮頸抹片檢查」)	每五年一次，從 25 歲開始至大約 70 至 74 歲為止。如果您在 25 歲之後開始有性行為，則應從首次性行為起算兩年後安排篩查。
腸癌篩查	每兩年一次，一般人應從 50 歲開始。具有較高風險的女性可能需要更頻繁安排篩檢和配合其他檢查。請諮詢您的家庭醫生。
皮膚檢查	定期自我檢查，觀察皮膚上是否有新痣生成或原痣出現變化。如果您發現可疑情形，請諮詢您的家庭醫生。
心理健康檢查	如果您有悲傷、煩躁、疲倦或焦慮等症狀；您的飲食或睡眠習慣發生改變；或者您有任何精神健康方面的疑慮，請諮詢您的家庭醫生。
牙齒檢查	至少每年一次，適用所有年齡層的女性。請諮詢牙醫，了解是否需要更頻繁安排檢查。
眼睛檢查	從 65 歲開始——如果您有發現視力問題。如果您有青光眼家族史，請諮詢您的家庭醫生。
聽力檢查	每年一次，從 65 歲開始。
疫苗接種更新	至少每年一次，適用所有年齡層的女性。

誰可以提供協助？

您的家庭醫生

國家癌症篩查登記處（NCSR）：
1800 627 701

澳洲乳癌篩檢服務（BreastScreen
Australia）：13 20 50

您的藥劑師、視光師和牙醫

定期接受健康檢查有助預防和及早發現疾病，並在疾病治癒率較高時著手對應。此指南內容為一般參考資訊。根據個人狀況，您可能需要安排更多項目或更頻繁的檢查。如果您發現糞便或尿液帶血；乳房疼痛或有腫塊；乳頭產生分泌物；性交後或非經期時出血；或者任何異常或令您感到擔憂的事情，請諮詢您的家庭醫生。