



女性健康检查

定期去看医生进行健康检查非常重要，以便及早发现并治疗任何疾病。建议每年进行一次常规体检。如果您患某种病症或疾病的风险较高，则可能需要更经常地进行某些检查。

心脏检查

心血管疾病是澳大利亚女性死亡的主要原因。您可能不知道自己是否患有心脏病，因此需要定期检查。

从 45 岁起（原住民或托雷斯海峡岛民女性从 35 岁起），最好每两年进行一次心脏健康检查。医生会检查您的血压、胆固醇和血糖水平。他们还会询问有关您的家庭和病史的问题，例如饮食、运动、吸烟和饮酒习惯，这些因素可能会增加您患心脏病的风险。

糖尿病筛查

糖尿病是一种严重疾病，患者血液中的葡萄糖（糖）高于正常水平。随着时间的推移，这可能会导致健康问题。您可能在没有察觉到任何症状的情况下患上 2 型糖尿病。如果您有罹患 2 型糖尿病的危险因素，例如家族病史或高血压，请咨询您的医生，了解您应该多久进行一次检查。

骨骼健康检查

骨质疏松症作为一种疾病，会使得骨骼变得密度更低、强度更弱，从而更容易发生骨折。更年期后，您的骨密度会下降。医生可能会建议您从 45 岁起每年进行一次骨骼健康检查。根据您患骨质疏松症的风险，医生可能建议您每两年进行一次骨密度扫描（DXA）。

乳房检查和筛查

早期发现乳腺癌的治疗成功率更高。

自我检查

熟悉您乳房的外观和触感。每个月检查一次，如果发现任何异常变化（例如肿块或厚组织），请去看医生。

乳腺癌筛查乳房 X 光检查

50 岁至 74 岁的女性应每两年进行一次免费乳房 X 光检查。如需了解有关乳房 X 光检查的更多信息，或查找您附近的筛查地点，请拨打 13 20 50 联系 BreastScreen Australia（澳大利亚乳腺癌筛查计划）。

肠癌筛查

肠癌是一种常见癌症，及早发现的治愈率较高。如果您的年龄在 50 至 74 岁之间，国家肠癌筛查计划会每两年免费给您寄一份检测包。按照说明在家中取样，然后邮寄送检。如需了解更多信息，请拨打 **1800 627 701** 联系**全国肠癌筛查计划**。

心理健康

如果您出现强烈悲伤、烦躁、疲劳、焦虑或睡眠问题等症状，请尽快咨询您的医生。如果您正遭受亲密伴侣暴力并需要支持，**请致电 1800 RESPECT (1800 737 732)**。

宫颈癌筛查

宫颈癌是最容易预防的癌症之一。宫颈癌筛查可检测子宫颈内是否存在人乳头状瘤病毒 (HPV)，这种病毒是大多数宫颈癌的病因。定期进行宫颈癌筛查是预防宫颈癌的最佳方法。建议 25 岁至 74 岁的女性每五年进行一次检测。如需了解更多信息，请拨打 **1800 627 701** 联系**全国宫颈癌筛查计划**。

性传播感染 (STI) 筛查

性活跃人群，特别是在没有屏障保护（例如安全套）的情况下发生性行为时，可能会导致性传播感染。有些性传播感染症状不明显，而其他性传播感染（如衣原体或淋病）可能会影响健康和生育能力。请咨询您的医生，了解应该多久进行一次检查。

孕前健康检查

如果您正在备孕，则需尽可能保持健康。最好进行孕前健康检查，以评估您的总体健康状况、吸烟和饮酒习惯、体重和免疫状况。

其他健康检查

可考虑定期预约检查其他潜在的健康问题，例如听力、皮肤、视力和牙科检查。也可以考虑及时接种最新的疫苗，以预防疾病。

更多信息

如需更多信息、资源和参考资料，请访问 jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks

 **Jean Hailes
for Women's Health**

电话：03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health 衷心感谢澳大利亚政府的支持。

2023 年 5 月更新

免责声明：本信息不能代替医疗建议。如果您担心自身健康，请咨询您的医生或医疗保健团队。

我们为来自不同背景、具有不同经历和身份认同的人撰写健康信息。尽管我们使用了“女性”一词，但我们也明白它并不能涵盖所有可能阅读我们内容的人群。

© Jean Hailes for Women's Health 2023