



# 女性健康檢查

與醫生預約定期健康檢查非常重要，這能協助您及早發現和治療任何病症。我們建議您每年安排一次普通健康檢查。如果您較高風險罹患某種病症或疾病，您可能需要更頻繁安排某些健康檢查項目。

## 心臟檢查 (Heart check)

心血管疾病是導致許多澳洲女性死亡的主要原因。您可能不知道自己是否患有心臟病，因此安排定期檢查相當重要。

我們建議您自 45 歲起（原住民或託雷斯海峽島民女性自 35 歲起）每兩年安排一次心臟健康檢查。您的醫生會檢測您的血壓、膽固醇和血糖值。醫生也會詢問您的家族史和個人病史（例如：飲食、運動、吸煙和飲酒）等可能導致您有較高罹患心臟病機率的風險因子。

## 糖尿病篩檢 (Diabetes screening)

糖尿病是一種嚴重的疾病，會使血液中的葡萄糖高於正常數值。隨著時間推移，這可能導致健康問題。有些人可能患有第 2 型糖尿病卻沒有任何症狀。如果您有罹患第 2 型糖尿病的危險因子（例如：家族病史或高血壓），請向您的醫生諮詢，以了解應多久進行一次篩檢。

## 骨骼健康檢查

### (Bone health check)

骨質疏鬆症是一種會導致骨骼密度降低、失去強度並容易骨折的疾病。女性停經後骨質密度會下降。您的醫生可能會建議您從 45 歲起每年進行一次骨骼健康檢查。根據您罹患骨質疏鬆症的風險，他們可能會建議您每兩年安排一次骨質密度掃描 (DXA)。

## 乳房檢查和篩檢

### (Breast check and screening)

早期發現乳癌可以提高成功治癒的機會。

## 自我檢查 (Self-checks)

觀察您的乳房外觀和觸感。您應每個月自我檢查一次，如果發現任何異常變化（例如：腫塊或組織增厚），請安排就診。

## 乳癌篩檢乳房斷層攝影 (Mammogram)

介於 50 歲至 74 歲間之女性應每兩年接受一次免費乳房斷層攝影（乳房 X 光檢查）。欲了解更多與乳房斷層攝影有關的資訊或查找您附近的篩檢地點，請聯繫 **澳洲乳癌篩檢服務 (BreastScreen Australia) 13 20 50**。

## 腸癌篩查 (Bowel screening)

腸癌是一種常見的癌症。如果能及早發現，則能有較高的康復機率。如果您的年齡介於 50 至 74 歲之間，國家腸癌篩檢計畫 (National Bowel Cancer Screening Program) 將每兩年為您提供一次免費檢查。您可以依指示自行在家中採集樣本，並郵寄樣本以進行檢測。欲了解更多資訊，請聯繫國家腸癌篩檢計畫：1800 627 701。

## 心理健康 (Mental health)

如果您出現強烈的悲傷、煩躁、疲倦、焦慮或睡眠困難等症狀，請儘快向您醫生諮詢。如果您正遭受親密伴侶暴力對待並需要協助，請致電 1800 RESPECT (1800 737 732)。

## 子宮頸篩查 (Cervical screening test)

子宮頸癌是最能被預防的癌症之一。子宮頸篩查可檢查您的子宮頸是否存有人類乳突病毒 (HPV)，此病毒是造成大多數子宮頸癌的原因。定期接受子宮頸篩查是保護自己免於罹患子宮頸癌的最佳方法。我們建議您自 25 歲至 74 歲間每五年安排一次篩查。欲了解更多資訊，請聯繫全國子宮頸篩查計畫 (National Cervical Screening Program) 1800 627 701。

## 性傳染病篩檢 (STI screening)

如果您有活躍的性生活，特別是曾在沒有保護措施 (例如：保險套) 的情況下發生性行為，則您可能會有感染性傳染病的風險。部分性傳染病沒有明顯症狀，而有些性傳染病 (例如：披衣菌或淋病) 可能會影響您的健康和生育能力。請與您的醫生諮詢您應安排篩檢的頻率。

## 孕前健康檢查 (Pre-pregnancy health check)

如果您有計畫懷孕，您應儘可能保持身心健康。我們建議您安排孕前健康檢查，以評估您的整體健康狀況、吸煙和飲酒習慣、體重和免疫狀態。

## 其他健康檢查

您可以定期預約健康檢查，以確認其他潛在健康問題，例如聽力、皮膚、視力和牙齒。您也可以通過接種最新型疫苗來預防疾病。

### 更多資訊

欲取得更多資訊、資源和參考資料，請瀏覽 [jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks)



電話：03 9453 8999  
網站：[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

更新時點：2023 年 5 月

免責聲明：此資訊內容不能取代專業醫療建議。如果您擔憂自己的健康，請向您的醫生或醫療團隊諮詢。

我們為具有不同背景、經歷和身份的人們撰寫健康資訊。我們在文中使用「女性」一詞，但我們認同該字詞不足以涵蓋所有可能使用此資訊的讀者。