

速递

定期筛检确保健康

健康筛检有助于提早发现未展露的疾病，为我们

提供当前健康状况、改善生活和尽早医治潜伏的疾病，并降低因疾病引起的严重并发症等。IMU国际医药大学临床家庭医学顾问李嘉汶医生表示：“影响健康的因素有很多，比如年龄、性别、健康状况、家庭健康史、生活方式等。筛检配套通常根据年龄组或特定计划的进行而设计，如婚前、就业和入学教育。”他续说：“虽然筛检种类繁多，但最好谘询个人医生，根据具体情况选择适合的检测。若已知特定家庭健康问题存在，可选择个性

化筛检。”

健康筛检过程简单，只需与医护人员预约时间，过程通常不超过半天，一旦测试完成即可在同一天内获悉结果，由此和医生做进一步谘询。“通过定期筛检对自己的健康负责，因早期检测允许适当诊断、管理，甚至逆转病情，避免发现病情时为时已晚，筛检节省了大量的时间和金钱。”

常见疾病像是高血压、高血脂、血糖水平、肝肾功能等，皆可在健康筛检中发现异常，而特异性检查如宫颈状涂片和乳房X光照等也可及早发现问题。

高血压 ▶ 18岁后每年测量1次血压，高于正常值（120/80mm Hg）的读数更应频密检测。

糖尿病 ▶ 30岁以上并有高血压或体重指数（BMI）高于25或具家族性患者应每年检查其空腹血糖水平。

胆固醇 ▶ 20岁后应每5年进行检测，随年龄增长增加检查频率。

结肠直肠癌 ▶ 50岁以上向医生要求结直肠癌检查，每年进行1次粪便血液化验或10年度内做胃镜检查。