



有了年纪，患病的机会相对的提高，定期体检能及早发现并及时治疗，趁新年开始，安排时间去做检查吧。体检者需要检查的项目，最好事先征求医生的意见。正确的做法是，由医生制定个性化体检方案。

公司体检项目不齐全怎么办？

问：我今年43岁，公司每年提供免费体检，但是项目不齐全。本地不同医院和诊所提供的健康检查都不太一样，我应该作何选择？

答：许多本地公司、政府医院和私人医院等，都提供不同的身体检查配套，价格也有不同。我鼓励病人选择本身需要的体检项目，而非纯粹配合公司所提供的。例如，如果你有家族癌症病史，或是你是个吸烟者，那么体检配套里必须加入肿瘤指标检测，不同的超声波检测，便血检测；女性年过40，应作乳房X光（mammogram）和子宫颈抹片（pap smear）检查（性活跃者）。

冠状动脉疾病高危者（吸烟、肥胖、高血压、糖尿病或有心脏疾病家族病史），我建议他们去作跑步机负荷测试（Treadmill Stress Test），或电脑断层钙化指数检查（CT Calcium Score）/ 电脑断层血管造影（CT Angiogram）检测。

年长病患，建议去检查是否患有青光眼和骨质疏松症（尤其是停经者）。

体检须把辐射剂量考虑在内

问：请问照X-光、MRI和CT扫描会对人体带来怎样的伤害？

答：磁共振成像（MRI）检查无辐射，照胸部X射线则有少量辐射；电脑断层扫描（CT scan）相较于胸部X射线，前者的辐射更强，不过，其辐射程度跟辐射发出的环境与场地有关。

胸部X射线的辐射剂量为0.1 mSv；乳房X光检查为0.4 mSv；胸部电脑断层为7 mSv；腹部与骨盆电脑断层为10 mSv；电脑断层血管造影为12mSv；正电子电脑断层扫描（PET-CT）为25 mSv。选择任何一种X射线或电脑断层扫描，都必须将其好处与辐射剂量作为考量基础。

我会否遗传乳癌基因？

问：我的母亲是乳癌患者，多年来都没复发。我单身，快50岁了，担心可能有遗传基因，应怎样做才能确保健康。每年的乳房检测必需吗？其他如子宫、卵巢等是否也必须定期检测？

答：乳癌高危群包括：
——年长者，肥胖，嗜酒和有乳癌家族病史者（若有一级亲缘关系，你患病概率增加一倍）；
——月经初潮较早者（12岁前）；停经较迟者；

——年纪较大生育，或是未曾怀孕者；
——接受停经后荷尔蒙治疗者。

多生育而哺乳的女性，则可降低患上乳癌的概率。不过，拥有患上乳癌的因子，不表示你会患上此症。如果你有亲戚患上乳癌、卵巢癌、子宫癌等，这可能存在家族遗传基因突变的危险因子，最常见的是BRCA1 & BRCA2这两个乳癌基因，都可能大大提高患上卵巢癌和子宫癌的概率。若是碰到这种情况，你须要咨询遗传学家，探讨作遗传基因检测的利弊。

另一方面，我们鼓励女性少喝酒，保持健康的体重，经常运动等，以降低患上乳癌的概率。

根据你上述的情况，你的年龄、家族病史，以及未曾怀孕等，都增加患上乳癌的概率。你每年应作一次乳房X光和超声波乳房检测，每个月也应自行检测乳房。若无家族卵巢癌和子宫癌，你只须每年作一次超声波骨盆检测，以及CA125卵巢肿瘤指标检测，这两种检测容易做，价格也不贵。此外，如果你性活跃（无论是否结婚），则应定期作子宫颈抹片检查。最重要的是维持健康体重，降低或停止酒精，经常运动，避免作停经后的荷尔蒙治疗。

为何容易气喘还晕眩？

问：我注重饮食健康，也常运动，但是最近发现容易气喘，偶尔也有晕眩的感觉，这跟心脏问题有关吗？每年做过体检和跑步机检测，都没有多大问题。到底应该怎么做？

答：一般上，导致气喘的源头是肺部和心脏出现了状况。常见肺部问题包括：哮喘、胸部感染发炎；常见心脏问题包括：心脏病、心脏衰竭、心律失常和低血压等等。

我建议你去给医生诊断病情，以排除上述状况。你可能也须要佩戴24小时动态心电图（Holter），随时检测心律失常的现象。低血压或低血糖患者，如果运动过量，也容易头晕目眩。因此，运动时必须确保自己摄取足够水分，避免空腹时做太剧烈的运动。



安徽尼亚山医院
体检医生洪玉莲主答

去年，身体检查救了我！

因为及早发现病情我及时得到了治疗，让病情得到控制，大大降低了患上并发症的风险。了解自己的健康情况是我拥抱更美好的生活，更健康体魄的第一步。

服务保证

我们知道获得正确检验结果的重要性。如果需要进一步的检查，我们会清楚的解释，协助病人作出明智决定。



我们的身体检查配套从\$128.40起(包括消费税)

健康检查包括

- 医生问诊
- 胆固醇、痛风、肾脏和血糖
- 心电图 (ECG) 和其他实验室检验

请即刻预约

请拨: 6347 6215

电邮: hsc@mtalvernia-hospital.org

请浏览: www.mtalvernia-hospital.org/health-screening

体检中心营业时间

星期一至五: 8am - 5pm

星期六: 8am - 1pm

星期日和公共假期: 休息

安徽尼亚山医院

地址: 820 Thomson Road Singapore 574623

电话: 6347 6688

电邮: enquiry@mtalvernia-hospital.org

www.mtalvernia-hospital.org

www.facebook.com/mtalverniahospital

