



SHANDE TCM

症状出现以前：新加坡预防健康与筛查指南

了解筛查能做什么、不能做什么，以及为什么“感觉很好”不代表没有风险

目录

了解筛查能做什么、不能做什么，以及为什么“感觉很好”不代表没有风险

1 身体没不舒服也要筛查吗？新加坡实用指南

2 在家量血压：怎样得到真正有参考价值的读数

3 高胆固醇：身体未必会提醒你的隐形风险

4 糖尿病前期：为什么“我感觉很好”并不能代表没事

5 大肠癌：没有症状时的筛查，以及不能忽略的排便变化

6 乳房变化：肿块、皮肤/乳头改变与乳房筛查

7 宫颈筛查与 HPV：没有症状时为什么仍然重要

症状出现以前：新加坡预防健康与筛查指南

这本书不是用来让读者自己诊断疾病，而是帮助你更早发现“值得检查”的讯号。健康教育最重要的作用之一，是让人在还来得及采取行动时知道下一步该做什么。

安全边界

本书提供一般健康教育，不代替个人诊断。出现突然、严重或快速恶化的症状，或任何急症警讯时，应先使用适当的西医/急诊服务。中医可在适当情况下作为辅助，但不应延误必要检查或治疗。

身体没不舒服也要筛查吗？新加坡实用指南

筛查的目的，就是在部分疾病还没有症状时发现风险。了解 Healthier SG Screening 与家庭医生的个别化建议应该怎样配合。

先记住这些重点

- 筛查建议会根据年龄、性别、风险因素和以往结果而变化。
- 检查不是越多越好；不必要的筛查可能造成假阳性、焦虑和额外检查。
- 基层医生可以帮助选择合适筛查，并跟进异常结果。

为什么值得认真看待

很多人不去筛查，是因为“我感觉很好”。但筛查本来就是为没有明显症状的人设计的。高血压、高胆固醇、糖尿病和部分癌症都可能在没有不适时已经存在。筛查的目标不是把全身所有疾病都查一遍，而是在合适的人身上使用证据较充分、利大于弊的检查。

哪些情况会提高风险

新加坡 2026 年 Screening Test Review Committee 已更新多项癌症与慢性病筛查建议。卫生部强调在基层医疗环境中进行筛查，因为医生可以解释结果并安排后续。符合资格的新加坡人可通过 Healthier SG Screening 获得国家建议项目的补贴筛查。

下一步应该怎样做

比起依赖多年前保存的旧清单，更实际的是询问自己的 Healthier SG 诊所或常看的 GP，目前哪些筛查到期。筛查建议会更新，高风险人士也可能需要不同安排。可以简单记录每项检查的日期和后续建议。

中医可以放在哪里

中医养生不能取代有证据支持的筛查。即使调整生活方式或接受中医后感觉更有精神，也不能因此确认血压、胆固醇、血糖或癌症筛查一定正常。

什么时候不要等

筛查主要针对没有明显警讯的人。如果已经出现不明出血、新肿块、明显体重下降、持续胸部/呼吸症状或其他警讯，应直接接受医学评估，而不是等下一次例行筛查。

在家量血压：怎样得到真正有参考价值的读数

在家量血压很有帮助，但前提是方法一致。了解休息、袖带位置、重复测量，以及为什么不能凭一次数字就自行下结论。

先记住这些重点

- 测量前先安静坐一会儿，并让手臂有支撑。
- 追踪趋势时尽量使用相近的时间与方法。
- 若反复出现非常高或非常低的读数，应咨询医生，不要根据一次测量自行改药。

为什么值得认真看待

家庭血压记录能补充诊所的一次性测量，但方法不正确会制造一堆让人更困惑的数字。刚运动、喝咖啡、吸烟、测量时说话、憋尿、手臂没有支撑，或袖带尺寸不合适，都可能影响结果。目的不是追求“越低越好”，而是得到可以长期比较的稳定记录。

哪些情况会提高风险

血压数字必须放在实际情况中理解。疼痛、发烧、焦虑和睡眠不足都可能暂时让血压升高；某些药物则可能令血压偏低或加重站立时头晕。已经确诊高血压的人，应跟随主诊医生所制定的目标与监测计划，而不是照搬网络上的统一数字。

下一步应该怎样做

记录日期、时间、血压、脉搏，以及头痛、头晕、漏服药物、生病等特别情况。如果数字差异很大，可把记录和血压计一起带去看医生。对于从未确诊的人，定期筛查仍然重要，因为高血压很多时候没有明显感觉。

中医可以放在哪里

不应为了纠正一次家庭血压读数而临时做中医治疗。若正在服用降压药，同时接受针灸、推拿或中药，应把诊断、所有药物以及是否有头晕或晕厥情况告诉中医师。

什么时候不要等

如果血压非常高，同时出现胸痛、明显呼吸困难、新的神经症状、意识混乱或晕倒，不要只是在家反复量血压，应立即寻求紧急医疗处理。

高胆固醇：身体未必会提醒你的隐形风险

高胆固醇往往没有明显症状。了解为什么即使感觉良好，也需要通过血液检查、整体心血管风险评估与持续跟进来认识自己的健康。

先记住这些重点

- 外表健康不代表胆固醇一定正常。
- 单看一个胆固醇数字并不足够，应结合整体心血管风险判断。
- 如果医生已开药，不要因为“感觉没事”就自行停药。

为什么值得认真看待

胆固醇是人体正常运作所需的物质，但当血脂长期处于不理想状态时，可能逐渐促进血管斑块形成。困难之处在于，高胆固醇通常不会让人明显感觉不舒服。精神好不好、身材瘦不瘦、有没有运动，都不能代替血液检查。即使经常运动，也可能因为年龄、遗传、糖尿病、吸烟、高血压等因素而有较高的心血管风险。

哪些情况会提高风险

若家族中有人较早发生心脏病，加上吸烟、糖尿病、高血压、肾病或年龄增加，血脂异常的意义会更大。非常高的 LDL 也可能提示遗传性胆固醇问题。真正该问的不是只有“我的胆固醇高不高”，而是“这个结果对我的个人风险代表什么，以及我的目标应该是多少”。

下一步应该怎样做

要认识胆固醇，应该依靠定期筛查，而不是等症状出现。保留历次检验结果，才能看出趋势。饮食、运动、体重、吸烟和药物都应与家人或家庭医生或基层医生讨论，不要只依赖所谓“清胆固醇”的保健品。符合资格者可通过 Healthier SG Screening 检查血脂，同时发现其他常见的无症状风险。

中医可以放在哪里

中医可以用于讨论睡眠、压力或肌肉骨骼不适等其他问题，但中医辨证不能告诉你 LDL 或整体心血管风险是否控制良好。若同时服用中药或保健品，也应完整告知医生，因为部分成分可能与处方药互动或影响肝脏。

什么时候不要等

如果出现胸口压迫感、明显呼吸困难、晕倒、突然单侧无力或其他疑似心脏病/中风症状，应立即处理，不能当作“以后再管胆固醇”的问题。

糖尿病前期：为什么“我感觉很好”并不能代表没事

糖尿病前期通常没有明显症状。了解为什么在并发症出现前，筛查、体重、运动、睡眠与持续跟进都很重要。

先记住这些重点

- 糖尿病前期通常靠检查发现，而不是靠感觉。
- 体重、腰围、家族史、曾有妊娠糖尿病，以及活动量都会影响风险。
- 生活方式改善可能让风险下降，但即使调整后也要继续跟进。

为什么值得认真看待

糖尿病前期代表血糖已经高于正常，但还未达到糖尿病范围。大多数人并不会特别感觉。因此，等到口渴、尿频或体重下降才检查，并不是好策略；这些症状可能更晚才出现，也可能有其他原因。筛查的意义，就是在还有机会改变风险时先发现问题。

哪些情况会提高风险

睡眠不足、长期久坐和腹部体重增加都会提高代谢风险。在新加坡，工作时长、用餐不规律、含糖饮料和活动不足都可能让改变变得困难。比起短期极端节食，更有价值的是可以长期重复的小改变。

下一步应该怎样做

通过筛查和医生的跟进计划，了解空腹血糖/HbA1c 以及其他心血管风险。符合资格者可通过 Healthier SG Screening，同时检查糖尿病风险、血压、胆固醇和肥胖相关指标。

中医可以放在哪里

中医饮食理念可以帮助讨论规律进餐和整体饮食习惯，但不能取代血糖检测。对宣称“降糖”的草药或保健品应谨慎，因为它们可能与药物互动，或影响肝肾功能。

什么时候不要等

如果血糖异常的人出现严重脱水、持续呕吐、意识混乱、晕倒或呼吸困难，应立即就医。

大肠癌：没有症状时的筛查，以及不能忽略的排便变化

大肠癌早期可能没有症状。了解新加坡 FIT 筛查的作用，以及什么时候血便或排便改变应该直接看医生。

先记住这些重点

- 筛查主要用于没有症状的人；已经有症状应接受医学评估。
- 血便、持续排便习惯改变或不明原因贫血，不应只当作“上火”或痔疮而不检查。
- 家族史和曾经有息肉会影响筛查计划。

为什么值得认真看待

大肠癌可能从息肉逐渐发展，早期也许完全没有症状，因此筛查很重要。粪便免疫化学检查（FIT）可以检测肉眼看不到的少量血液。FIT 阳性并不等于一定有癌症，但必须完成后续评估。

哪些情况会提高风险

其他值得留意的变化包括持续腹部不适、不明原因体重下降，以及长期感觉排便不完全。这些症状很常见，也常常不是癌症，但“持续存在”本身就是应该检查而不是猜测的理由。

下一步应该怎样做

符合资格的人可通过 Healthier SG Screening 进行大肠癌筛查。如果已经出现肉眼血便等症状，不要因为以前 FIT 正常就认为一定没问题，应直接看医生。

中医可以放在哪里

中医可以帮助讨论排便习惯、饮食和消化舒适度，但无法单靠辨证判断出血究竟来自癌症、息肉、炎症性肠病还是痔疮。出现警讯时，医学评估应优先。

什么时候不要等

如果持续明显直肠出血、出现黑色柏油样便、晕厥、剧烈腹痛、持续呕吐或明显虚弱，应尽快就医。

乳房变化：肿块、皮肤/乳头改变与乳房筛查

多数乳房变化并不是癌症，但新的持续改变值得检查。了解为什么即使摸不到肿块，也仍然需要按建议做乳房筛查。

先记住这些重点

- 留意新的肿块、持续增厚、皮肤凹陷、乳头新出现内陷或异常分泌物。
- 若变化经过一个月经周期仍持续，应安排检查。
- 即使之前乳房 X 光正常，日后新出现的症状也不能忽略。

为什么值得认真看待

乳腺癌可以在还没有症状时被发现，所以合适年龄层会建议做乳房 X 光筛查。另一方面，一旦出现新肿块或明显乳房变化，就不再只是“筛查问题”，而属于应该评估的症状。单靠痛不痛也不能区分良性或严重原因。

哪些情况会提高风险

家族史、以往乳房疾病和部分生育/激素因素会影响个人风险。医生可以根据情况判断一般人群筛查是否合适，还是需要不同的检查计划。

下一步应该怎样做

Healthier SG Screening 为符合资格的女性提供乳腺癌筛查补贴，具体服务地点与资格可查询官方资料。筛查建议会更新，应与常看的医生或 Healthier SG 诊所确认目前适合的间隔。

中医可以放在哪里

中医无法单靠辨证判断乳房肿块是良性还是恶性。新的不明肿块不应先靠中药、按摩、刮痧或外用产品处理而延误医学检查。

什么时候不要等

如果出现新的持续肿块、血性乳头分泌物、明显皮肤或乳头改变、快速增大的肿胀，或乳房红肿同时发烧，应尽快看医生。

宫颈筛查与 HPV：没有症状时为什么仍然重要

宫颈筛查可以在癌症形成前发现高风险 HPV 或细胞变化。了解它在新加坡预防保健中的作用。

先记住这些重点

- HPV 很常见；高风险 HPV 阳性不等于已经患癌。
- HPV 疫苗可以降低风险，但不能完全取代建议的宫颈筛查。
- 性交后出血或异常出血属于症状，应直接医学评估，而不是等例行筛查。

为什么值得认真看待

宫颈癌与某些高风险型人乳头瘤病毒（HPV）的持续感染关系密切。筛查的重要性在于，癌前细胞变化通常没有症状。根据年龄和新加坡当前建议，筛查可能使用 Pap test 或 HPV test。

哪些情况会提高风险

医生可以解释异常结果代表什么，以及是否需要复查、阴道镜或其他跟进。不要把 HPV 阳性直接理解为近期伴侣不忠，因为感染可能在体内长时间没有被发现。

下一步应该怎样做

符合资格的女性可通过 Healthier SG Screening 进行宫颈癌筛查。由于不同年龄与以往结果会影响检查方式和间隔，应查看最新官方建议，而不是依赖旧清单。

中医可以放在哪里

不能依靠中医来“清除 HPV”或在没有医学跟进的情况下处理异常宫颈细胞。草药或阴道内产品也可能造成刺激，并应在检查或治疗前告知医生。

什么时候不要等

如果出现经期间异常出血、性交后出血、绝经后出血、持续异常分泌物或盆腔痛，应接受医学评估。

可靠资料从哪里开始

善德建议优先使用新加坡卫生部、HealthHub 以及合适的专科/基层医疗资料。筛查安排应根据年龄、性别、既往检查、个人与家族风险，由医疗专业人员作个别建议。

- Singapore Ministry of Health — Screening Test Review Committee 2026
- HealthHub / Healthier SG Screening
- HealthHub — Stroke, chronic kidney disease and condition-specific public education

最后提醒： 健康教育的目标不是让你更害怕，而是让你更早知道什么时候值得行动。