



SHANDE TCM

沉默风险：血压、胆固醇、糖尿病前期、肾脏与肝脏

认识那些在你还没有明显不舒服时，也可能持续发展的健康问题

目录

认识那些在你还没有明显不舒服时，也可能持续发展的健康问题

- 1 在家量血压：怎样得到真正有参考价值的读数

- 2 高胆固醇：身体未必会提醒你的隐形风险

- 3 糖尿病前期：为什么“我感觉很好”并不能代表没事

- 4 腰围、体重与代谢健康：不要只看体重秤

- 5 慢性肾病：没有症状时也可能已经开始受损

- 6 脂肪肝：很常见，也可能长期没有感觉

- 7 身体没不舒服也要筛查吗？新加坡实用指南

沉默风险：血压、胆固醇、糖尿病前期、肾脏与肝脏

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。

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有感觉。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。

腰围、体重与代谢健康：不要只看体重秤

BMI 与腰围都不是完美指标，但对风险评估有帮助。了解它们如何与血压、血糖、胆固醇和脂肪肝联系起来。

先记住这些重点

- 看趋势比执着于某一次体重更重要。
- 血压、血糖和血脂往往比外表提供更有价值的健康信息。
- 体重快速大幅改变需要找原因，而不是只当成好事或坏事。

为什么值得认真看待

单看体重无法完整描述健康。脂肪分布、肌肉量、血压、血糖和胆固醇都很重要。腹部脂肪尤其与代谢风险有关。这并不代表体型较大的人一定不健康，也不代表瘦的人就一定健康，而是说明外表不能代替真正的测量。

哪些情况会提高风险

轮班、睡眠差、久坐、含糖饮料和经常外食都会让代谢健康更难管理。比较实际的做法包括走路、阻力训练、尽量保持规律睡眠、多选择较少加工的食物，并适当减少高热量食物的份量，而不是完全禁止熟悉的新加坡餐食。

下一步应该怎样做

可以询问家庭医生或基层医生，自己这个年龄和风险适合做哪些检查。符合资格者的 Healthier SG Screening 包含心血管风险评估，比单看体重更能反映整体情况。

中医可以放在哪里

中医生活与饮食建议可以作为健康计划的补充，但“湿气”“代谢”等传统说法不能代替血压、血糖和血脂这些可测量指标。

什么时候不要等

如果出现无意的快速体重下降，并伴虚弱、持续发烧、出血、明显口渴或其他异常症状，应接受医学评估，不要把它当成“减肥成功”。

慢性肾病：没有症状时也可能已经开始受损

早期慢性肾病可能几乎没有症状。了解为什么在水肿、疲劳出现前，糖尿病、高血压以及血液/尿液检查就已经很重要。

先记住这些重点

- 糖尿病和高血压是慢性肾病的重要风险因素。
- 肾功能要靠血液和尿液检查评估，不能只看尿液颜色。
- 水肿和疲劳可以在较后期出现，但也并非肾病特有症状。

为什么值得认真看待

肾脏负责过滤废物、调节体液和电解质，也参与多种激素功能。慢性肾病（CKD）通常逐渐发展，尤其常见于糖尿病或高血压人群。早期 CKD 可以几乎没有感觉，因此如果一定等到肾痛或尿量减少才检查，可能已经错过多年可以预防恶化的时间。

哪些情况会提高风险

其他风险包括年龄增加、曾经发生急性肾损伤、部分自身免疫疾病，以及某些药物。可能影响肾功能的长期药物应与医生检讨，而不是突然停用。中药或天然产品也不能因为“天然”就自动认为对肾脏安全。

下一步应该怎样做

如果有糖尿病、高血压或已知肾病风险，应询问多久需要做肾功能血液检查和尿蛋白检查。早期发现问题后，控制血压、血糖、吸烟和药物安全都有助于减慢恶化。

中医可以放在哪里

如果肾功能已经下降，在使用中药方前必须同时告诉医生和中医师。部分草药或浓缩保健品可能不适合肾病患者，也可能影响钾、体液平衡或药物浓度。

什么时候不要等

肾病患者如果出现严重呼吸困难、意识混乱、几乎没有尿、迅速加重的水肿、持续呕吐或其他严重不适，应立即就医。

脂肪肝：很常见，也可能长期没有感觉

脂肪肝可能没有疼痛或明显症状。了解代谢风险、酒精、血液检查与医学跟进之间的关系。

先记住这些重点

- 脂肪肝可能多年没有明显症状。
- 体重看起来正常，也不能完全排除代谢相关肝脏风险。
- 肝功能血液检查和影像检查回答的问题不同，需要医生综合解释。

为什么值得认真看待

肝脏脂肪堆积很常见，很多人是在影像或血液检查中偶然发现，而不是因为身体明显不舒服。它与肥胖、糖尿病、血脂异常和其他代谢风险关系密切，但脂肪肝患者并不一定都超重。酒精和部分药物也会影响肝脏。

哪些情况会提高风险

不同人的恶化风险差异很大。糖尿病、明显肥胖、高血压和其他代谢问题可能增加肝脏炎症与纤维化风险。真正目标并不是只追求“把肝油清掉”，而是改善整体代谢健康，并找出需要更密切跟进的人。

下一步应该怎样做

可与医生一起检讨体重、腰围、血糖、胆固醇、饮酒和药物。可持续的运动和饮食调整通常比激进的“排毒餐”更有价值。如果肝功能持续异常，可能需要进一步评估。

中医可以放在哪里

不要认为所谓“清肝排毒”的中药或保健品一定无害。部分草药或补充剂成分本身也可能伤肝。如果使用中医，应告知已有脂肪肝，以及近期肝功能检查结果。

什么时候不要等

如果出现黄疸、意识混乱、呕血、黑便、明显腹胀或严重不适，应尽快就医，不能把这些情况当成普通脂肪肝处理。

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。

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。