

“乳腺癌宣传月”



十月



作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2024 年 10 月 1 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

支持乳腺癌意识

<https://bcf.org.sg/> (新加坡乳腺癌基金会)

今年的主题是“赋予她权力”，强调了强大的社会支持系统的重要性，让女性接受筛查，如果被诊断出患有乳腺癌，可以接受必要的治疗，过上充实和正常的生活。



乳腺癌是新加坡女性的头号杀手癌症。

每年每 13 名女性中就有 1 名被诊断出患有乳腺癌，每天有 6 名女性被诊断出患有乳腺癌，每天有 1 名女性死于乳腺癌。

主要通过乳房 x 光检查进行乳腺癌的早期检测已被证明可以挽救生命。

乳腺癌的迹象：



Depending on your age, the following checks are recommend	20 - 39 years old	40 - 49 years old	50 years old & above
 Mammogram Screening	—	Once a year ²	Once every two years ³
 Breast Self-Examination (BSE)	Once a month		

女性应该什么时候开始做乳房 X 光检查？

新加坡的国家筛查指南建议 50 岁及以上的女性每两年进行一次乳房 X 光检查。

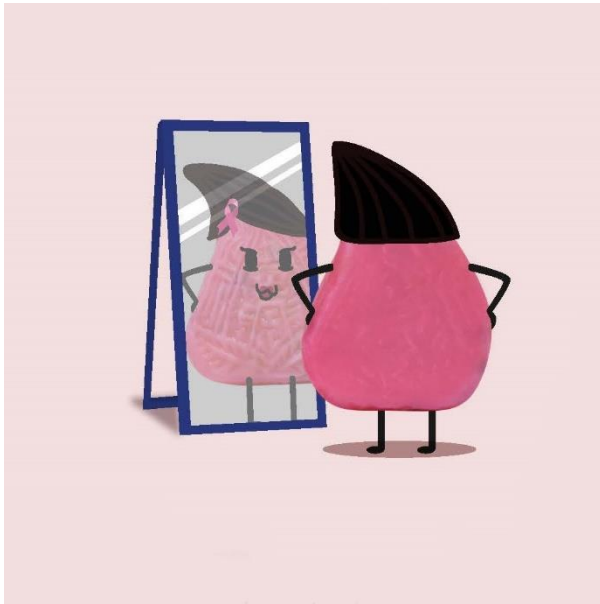
40 至 49 岁的女性应每年进行一次乳房 X 光检查。

对于 40 岁以下的人，不建议进行乳房 X 光检查。

辐射风险

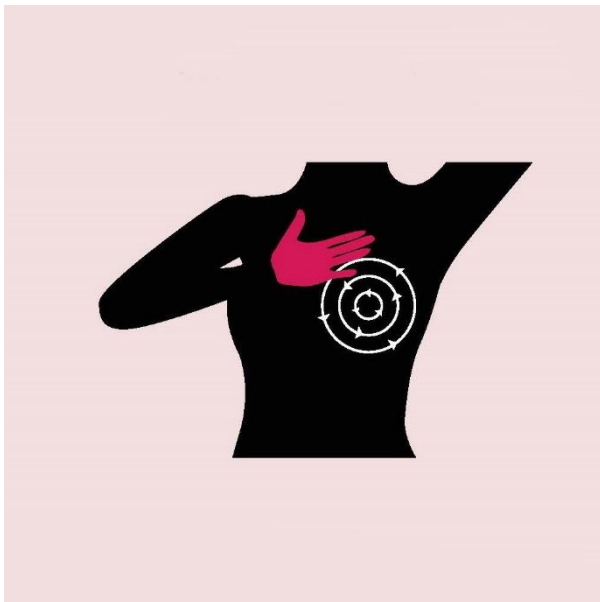
乳房 X 光检查期间的辐射暴露非常低。

如何在每月乳房自我检查中进行 TLC（触摸、观察、检查）



第 1 步：查看

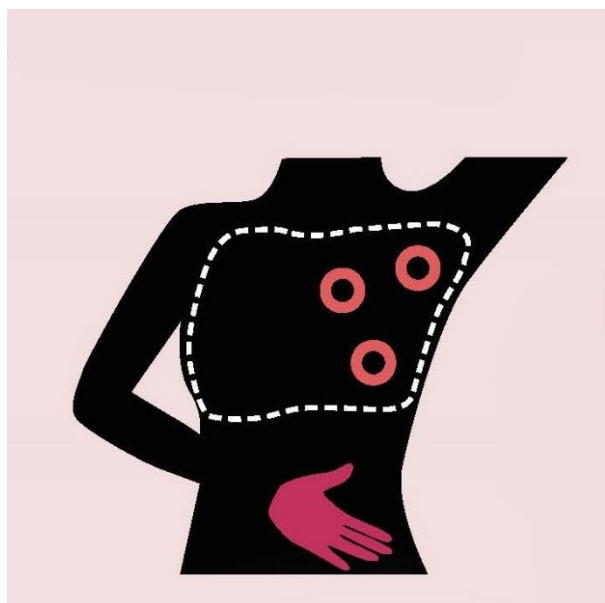
将双手放在臀部，留意乳房形状、皮肤表面和异常的变化。将手臂举过头顶，寻找乳房下侧的变化（尤其是酒窝）。



第 2 步：触摸

用中 3 根手指触摸和感受乳房，从外部区域以圆周运动向移动。轻轻挤压您的以检查是否有任何分泌物。

对您的另一侧乳房重复此步骤



第3步：检查

通过用不同的压力检查从腋窝到的整个乳房来检查是否有肿块。

对您的另一只乳房重复此步骤。

有用的资源链接：

<https://bcf.org.sg/> （新加坡乳腺癌基金会）

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/>



Early Detection Saves Lives!

	Standard Price (\$)	Patient Price (\$) 5%
Mammogram (Age 40 and above only)	185.00	175.75
Women's Health Package 1 (WHP1)	275.00	261.25
Mammogram Ultrasound Breast		
Women's Health Package 2 (WHP2)	435.00	413.25
Mammogram Ultrasound Breast Ultrasound Pelvis (TA)*		
Women's Health Package 3 (WHP3)	665.00	631.75
Mammogram Ultrasound Breast Ultrasound Pelvis (TA)* Ultrasound Abdomen		

- All Prices stated are subjected to prevailing GST Rates
- Validity: From 1st Oct 2024 till 31st Dec 2024
- \$30 for each add-on view for mammogram
- No additional charges from US Pelvis TA to US Pelvis TV

健康提示:

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

发人深思的东西:

感恩有一天在您健康和安全的状况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

最后的想法:

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong 医生提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

访问我们的网站：<http://www.asiahealthpartners.com/>

我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生（MBBS 墨尔本，FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理纳入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在 Britishpedia 即将出版的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证，她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、HIMSS（医疗保健信息和管理系统协会）的成员。