

支持国际妇女节

二零二四年三月八日



International Women's Day
8 March



二零二四年三月八日

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

对预防和健康护理特别感兴趣的家庭医生

位置： 新加坡

发布日期： 2024 年 3 月 8 日

国际妇女节（IWD）是全球庆祝妇女在社会、经济、文化和政治方面取得的成就。每年的这一天都有力地提醒人们在实现性别平等方面取得的进展，并强调仍需完成的工作。

教育和意识在促进包容和赋予妇女权力方面发挥着至关重要的作用。

本文概述了保护女性健康，重点关注与女性相关的癌症健康。

“保护女性健康”——从癌症的角度出发

- 健康检查对于及早发现可能没有症状的疾病很重要
 - 及早发现健康状况可以及时进行干预，以防止病情发展，从而带来更好的健康结果
 - 定期进行健康检查有助于让您放心，因为您的健康正在得到控制
-
- 2020 年，全球估计有 1810 万例癌症病例
 - 930万例为男性，880万例为女性
 - 通过早期发现和健康促进来预防癌症是21世纪最重要的公共卫生挑战之一
 - **全球女性癌症发病率：乳腺癌、结直肠癌和肺癌占所有癌症的44.5%**
-
- **早期发现癌症的重要性：**
 - 癌症影响任何年龄的每个人
 - 通过早期发现，治疗更有可能成功
 - 癌症筛查包括检测没有症状的健康个体的早期癌症迹象

- **目前新加坡女性癌症筛查指南（改编自卫生部（MOH））：**

1. **乳腺癌**

- 50 至 69 岁女性每 2 年进行一次乳房 X 光检查。（所有正常风险，无症状女性）
- 对于 40-49 岁的正常风险女性，筛查乳房 X 线摄影的决定基于筛查的利弊，以及女性的偏好和乳腺癌风险状况。如果要进行筛查，则应每年进行一次。

2. **结直肠癌**

(一) 从 50 岁开始，每年进行粪便免疫化学测试（FIT）（粪便潜血分析）

（适用于定义为无症状个体和没有结直肠癌家族史的个体，以及家族史仅限于非一级亲属或 60 岁以上亲属的个体）

或

(ii) 结肠镜检查，从 50 岁开始，每 5-10 年进行一次

（适用于定义为无症状个体和没有结直肠癌家族史的个体，以及家族史仅限于非一级亲属或 60 岁以上亲属的个体）

3. **宫颈癌**

- 所有有过的女性
- 从 25 岁开始筛选
- 25 至 29 岁的女性应至少每 3 年进行一次巴氏涂片检查
- 30 岁及以上的女性应至少每 5 年进行一次 HPV 检测筛查

Summary of population cancer screening

- For the average risk person without symptoms (i.e. those without symptoms or family history of the cancer being screened for), the following cancer screening is recommended:

Colorectal Cancer	Cervical Cancer	Breast Cancer
For those age 50 and above, <ul style="list-style-type: none">Faecal occult blood testing once a year ORColonoscopy once every 10 years ORCT colonography once every 5 years	In those who have ever been sexually active, the following is appropriate: From age 25-29: Pap smear every 3 years From age 30 and above: HPV DNA test every 5 years	From age 40-49: Mammography screening once a year From age 50-69: Mammography screening once every 2 years

多癌种早期检测 (MCED)：癌症筛查的进步

- 应用于患者抽血的下一代测序 (NGS) 技术用于 识别癌症信号和 ctDNA 可能来自的位置。
- 通过一次非空腹抽血，可以比目前传统的蛋白质标志物筛查和成像更早地评估 50 种癌症的信号传导，以提供有关癌症相关改变可能起源于何处的见解。

*MCED可在Asia HealthPartners获得

癌症预防建议：

- 一. 保持健康的 BMI（亚洲 BMI-23，白种人 BMI-25）
- 二. 积极锻炼身体
- 三. 健康饮食
- 四. 限制快餐
- 五. 限制红肉和加工肉类
- 六. 减少含糖饮料的摄入
- 七. 限制饮酒
- 八. 如果可以的话，母乳喂养宝宝
- 九. 接种疫苗

通过预防性的生活方式措施，定期进行健康检查，了解最新的癌症指南，以及多种癌症早期检测筛查工具的最新资源，我们能够 **投资于我们的健康，以过上最好的自己。**

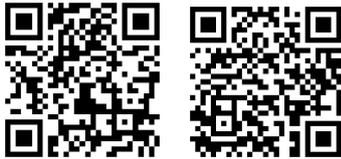


让我们分享我们的知识，共同倡导，共同改善健康。

#towardsbetterhealthoutcomes

作者简介:

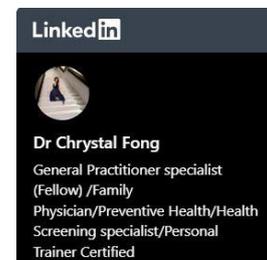
Dr Chrystal Fong 医生 (墨尔本 MBBS, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股公司子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生, 该公司位于新加坡乌节路幸运广场。她对健康预防特别感兴趣, 并将运动心理学和生活方式医学原则纳入她的健康检查和健康促进宣传中。



<http://www.asiahealthpartners.com/>

<https://advancedmedicine.sg/imaging/index.html>

在LinkedIn上与Chrystal Fong博士联系



网站资源

- 一. <https://www.internationalwomensday.com/>
- 二. 2019 年新加坡医学院筛选测试审查委员会的报告
- 三. <https://www.wcrf.org/cancer-trends/worldwide-cancer-data/>
- 四. <https://canceratlas.cancer.org/the-burden/the-burden-of-cancer/>
- 五. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms/why-is-early-diagnosis-important/1000>
- 六. <https://insight.lookenke.com/>