

癌症是新加坡的首号杀手。活跃的生活、良好的饮食习惯以及接受适当的疫苗注射（如 B 型肝炎和人类乳头菌状病毒）都有助于减低患癌风险。虽然如此，即使做好预防措施，患癌的可能性仍然存在；许多癌症的病征出现时，病情往往已经进入后期并难以治愈。

什么是癌症筛检？

癌症筛检是在病征出现前，通过不同的程序检测癌症是否存在人体内。筛检的目的是及早发现处于初期并仍可治愈的癌症。

尽管如此，请谨记，癌症筛检应与活跃、健康的生活习惯是并道而行的，前者不应替代后者。

癌症筛检有什么益处？

癌症筛检可让一些处于初期并仍可治愈的癌症及早被发现。初期癌症所需的治疗对身体造成的伤害也可能较轻。

例如，乳房 X 光检测可以测出初期乳癌（0 至 1 期），而非等到第三期出现症状时才发现。一些初期乳癌患者或许只需要接受肿瘤切除手术，切除受影响的乳房部位。如果发现癌症时，乳癌已经进入第三期，患者则可能需要接受乳房切除术（切除整个乳房）并接受化疗等其他治疗。

癌症筛检有什么弊端？

与所有医疗检测相同，癌症筛检无法做到百分百精准。有时，筛检也可能无法检测到体内存在的癌症（称为假阴性反应）；筛检也有可能把正常细胞组织错认为疑似癌细胞（称为假阳性反应）。后者可能意味着患者必须接受更多不必要的检测。

近期研究也显示，筛检所检测到的癌症可能是生长非常缓慢，并无需积极治疗的肿瘤。这就是所谓的过度诊断偏差。在这种情况下，患者可能需要接受无谓的治疗。

我应该接受哪些癌症筛检？

目前，市面上存在各种各样的癌症筛检配套，不少配套既不符合指导方针又缺乏科学根据。其中，有不少配套提供声称可帮助受检者及早检测出癌症指标的血液检测。遗憾的是，至今并没有科学根据支持这样的说法。相反，一些癌症指标检测可能弊多于利。

因此，选择进行适当、有科学根据、且在指导原则中被推荐的癌症筛检，是非常重要的。

新加坡卫生部也发布了一项指导方针，帮助医生和公众了解癌症筛检。这些指导方针与世界卫生组织及全球大部分发达国家的指导原则是一致的。

没有呈现任何症状，患癌风险一般的大众（没有癌症的症状，或无家族病史者），建议可接受以下癌症筛检：

结肠直肠癌

50 岁以上者，

- 1) 粪便隐血检验，每年一次，或
- 2) 结肠内窥镜检查，每十年一次，或
- 3) 电脑断层结肠扫描，每五年一次

欲了解更多有关结肠直肠癌筛检的信息，请浏览保健资讯网 healthhub:

<https://www.healthhub.sg/live-healthy/1864/screen-for-colorectal-cancer-the-fit-way>

子宫颈癌

子宫颈癌通常不会影响不曾有性行为的妇女。因此，不建议这群妇女接受例常子宫颈筛检。

曾有过性行为的妇女可按照年龄接受以下筛检：

25 至 29 岁：每三年接受一次子宫颈抹片检查

30 岁或以上者：每五年接受一次人类乳头瘤病毒脱氧核糖核酸（HPV DNA）检测

子宫颈抹片检查和 HPV DNA 检测的样本采集过程是一样的（分别在于实验室的化验过程）。

欲了解更多有关子宫颈癌筛检的信息，请浏览保健资讯网 healthhub:

<https://www.healthhub.sg/programmes/157/cervical-cancer-screening>

乳癌

乳房 X 光检查是乳癌的标准筛检方式。虽然如此，没有任何检验是百分百完美的，乳癌筛检固然有它的好处，但也存在弊端。与您的医疗服务提供者进行讨论，了解乳房 X 光检验的利与弊。如果您适合接受这类癌症筛检，建议您可以根据以下频率接受筛检：

40 岁至 49 岁：每年进行一次乳房 X 光筛检（先与您的医生讨论）

50 岁至 69 岁：每两年进行一次乳房 X 光筛检

欲了解更多有关乳癌筛检的信息，请浏览保健资讯网 healthhub:
<https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/20/breastcancer>

其他癌症又有那些筛检方式呢？

以上建议的筛检只适合那些没有症状，患癌风险一般的人士。

若您受到家族病史或其他可能提高您患癌风险的因素影响，您或许需要接受更多的检验。例如，如果您有一级亲属（父母，兄弟姐妹）患有鼻咽癌（鼻癌），您可以考虑咨询耳鼻喉专科医生，接受血液检验，又或者您曾经患有肝硬化或慢性 B 型肝炎，您或许可以考虑接受肝癌超声波扫描和血液检验。

尽管如此，对于患癌风险一般的新加坡人，不建议您接受额外检查。

如果您有以上的患癌风险，请向您的医疗服务提供者查询更多有关信息。