



Council for  
Intellectual Disability



# 健康檢查種類

## 醫療健康資訊單張



易讀

[www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)

# 目錄

預防保健	1
每年健康檢查	2
疫苗	4
牙醫	5
眼睛	6
聽力	7
癌症篩查	8
總結	14

**警告** - 此單張含有一些裸照。

# 預防保健



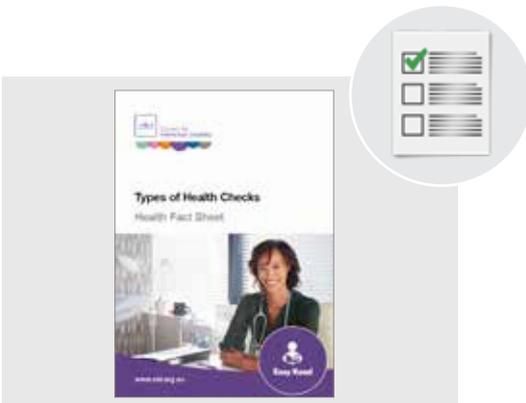
**預防保健**意思是讓你保持健康的醫療護理。



這樣做是為了儘早發現疾病。

這樣，病情就不會變得更壞。

比如健康檢查之類的事情。



此單張告訴你各種健康檢查方面的資訊。

# 每年健康檢查



**每年健康檢查**是指每年1次醫生檢查你的健康狀況。



醫生會檢查你身體的不同部位。



你可能需要找其他人做另外的檢查, 例如

- 驗血
- 皮膚檢查
- 骨骼檢查



你的醫生會告訴你需要哪些檢查。



請打電話給醫生預約每年健康檢查。

要求預約較長的面見時間。



你的醫生可能會要求你在做每年健康檢查之前填寫一份表格。

你在家裡填寫。

你可以請人幫你填。



你應該每年做一次健康檢查。

即使你感覺良好,也應該這樣做。



這是有關每年健康檢查的更多資訊

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)

# 疫苗



**疫苗**是一種防止你生病的藥物。

**疫苗**幫助你的身體對抗疾病。

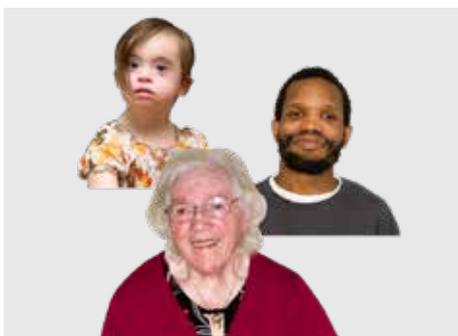
許多疫苗是用針頭注射的。



針對不同的疾病有不同的疫苗。

流感疫苗是其中一種。

還有很多其他疫苗。



有些疫苗是給兒童的。

有些疫苗每年打一次。

有些疫苗時不時都要打。



打你需要的疫苗很重要。

這會幫助你保持健康。

你的醫生可以告訴你所需的疫苗。

# 牙醫



牙醫可以保持你的牙齒和口腔健康。



牙齒問題可以導致其他健康問題。



儘早發現牙齒問題是一件好事。



最好每 6 個月看一次牙醫。

# 眼睛



視光師是對眼睛非常了解的醫務人員。

視光師可以檢查你的眼睛。



他們可以檢查你的眼睛是否有問題。

他們會告訴你是否需要戴眼鏡。



如果你的眼睛需要其他幫助，他們會告訴你。



最好每 2 年檢查一次眼睛。

# 聽力



**聽力學家**是對聽力有很多了解的醫務人員。



聽力學家可以檢查你的聽力。



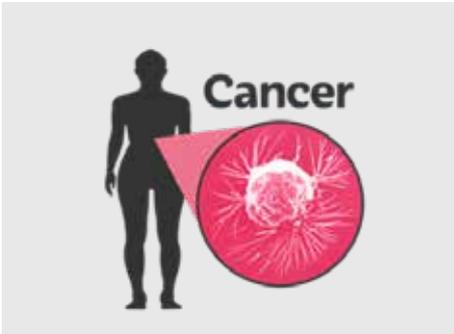
如果你有聽力問題，聽力學家可以提供幫助。

他們可以告訴你是否需要助聽器。



問問你的醫生是否應該檢查你的聽力。

# 癌症篩查



檢查你的身體是否有癌症跡象是很重要的。

這叫**癌症篩查**。



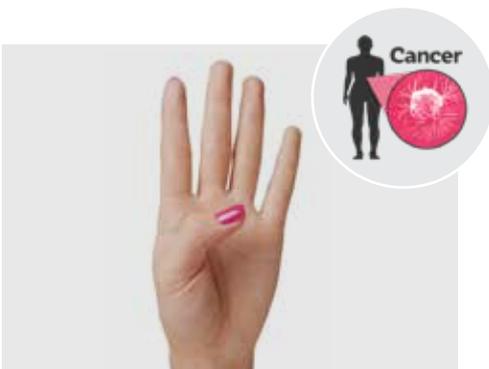
有些癌症篩查是用手檢查的。

你可以請你的醫生給你檢查。

請你的醫生教你怎麼做。



有些癌症篩查是用機器檢查的。



我們在下面解釋不同類型的癌症篩查。

## 乳房篩查



檢查你的乳房，看看乳房有沒有變化是很重要的。

乳房的變化可能是癌症。

但不是所有變化都是癌症。



你可以自己用手檢查乳房。

你的醫生可以為你檢查你的乳房。

你的醫生可以教你如何自己檢查乳房。



最好每個月檢查1次你的乳房。



如果你發現有變化，請告訴你的醫生。



過了 50 歲後，需要做另外的乳房檢查。



這叫**乳房 X 光檢查**。

**乳房 X 光檢查**是用機器檢查你的乳房。



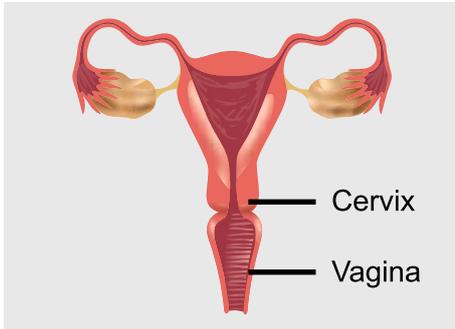
過了 50 歲後，應該每 2 年做一次乳房 X 光檢查。



此處有關於乳房 X 光檢查的更多資訊

[www.fpnsw.org.au/justchecking/  
easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

# 宮頸篩查



子宮頸在體內陰道頂部。

子宮頸需要接受癌症檢查。



醫生可以檢查你的子宮頸是否有癌症。

這叫**宮頸篩查測試**。

有些人把這叫做**子宮頸抹片檢查**。



你要臉向上躺在床上做檢查。

醫生會檢查陰道內的子宮頸。

他們會用棉棒取子宮頸樣本。



這裡有更多關於宮頸篩查的資訊。

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

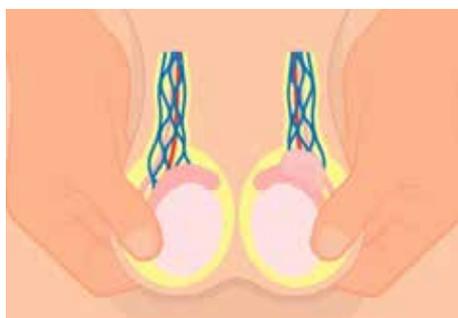
## 睪丸篩查



睪丸也被稱為**春袋**。

檢查你的**春袋**，看看它們是否有變化是很重要的。

春袋的變化可能是癌症。



你可以用手檢查你的春袋。

你的醫生可以為你檢查你的春袋。

醫生可以教你如何去檢查。



你應該每月檢查一次你的春袋。

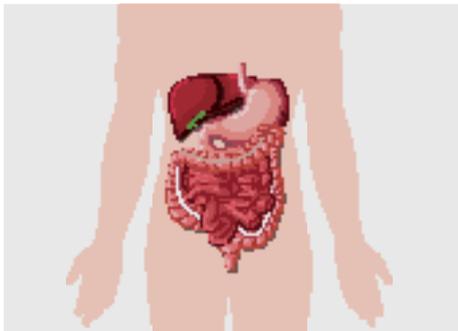
如果你發現任何變化，請告訴你的醫生。



這裡有更多關於如何檢查春袋的資訊。

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>

## 腸道篩查



腸道也叫消化道。

腸道是拉便便的。



過了 50 歲後，你應該檢查你的腸道有沒有癌症。



你會收到測試信件。

你要採集一點點你的便便。

你把它寄回去測試。



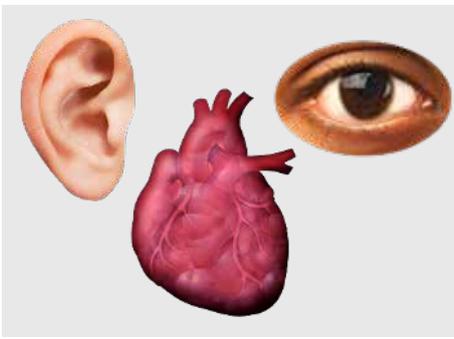
此處有更多關於腸道篩查的資訊

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

## 總結



你可以做很多事情來保持健康。



檢查身體的不同部位是一件好事。

最好經常檢查你的健康狀況。



檢查可以及早發現疾病。

檢查可以幫助你保持健康。



與你的醫生談談健康檢查。

每年至少做1次健康檢查。

## CID 醫療健康資訊單張



這裡有關於**每年健康檢查**的資訊

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)



這裡有關於**你享有良好醫療護理權**的資訊

[www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet)



這裡有關於**照顧你牙齒健康**的資訊

[www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet)



我們有很多其他健康資訊單張

你可以從這裡取得

[www.cid.org.au/resource-category/health](http://www.cid.org.au/resource-category/health)

## 其他健康資訊單張



以下是其他一些容易看懂的單張



這裡有關於癌症檢查的更多資訊

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)



這裡有關於驗血的更多資訊

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



這裡有X光和其他測試的更多資訊

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



## 聯絡CID



1800 424 065



[info@cid.org.au](mailto:info@cid.org.au)



[www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)



[facebook.com/NSWCID](https://facebook.com/NSWCID)



[twitter.com/CIDvoice](https://twitter.com/CIDvoice)



[instagram.com/council\\_intellectualdisability](https://instagram.com/council_intellectualdisability)

此單張於 2021 年製作。

第 11 頁的 1 張圖片經新南威爾士州家庭計劃指導會許可使用。

此資訊的編寫得到了澳洲政府衛生部Department of Health的資助。