

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

受访者提供部分照片

许多潜在健康问题初期没有明显征兆，而这正是为什么身体健康检查（简称“体检”）扮演着重要角色，让人们及早发现疾病并及时接受适当治疗。

不过，许多乐龄人士一听到要做体检就胆怯，不愿意做身体检查，其原因何在？通过医疗专家的分享与乐龄人士的现身说法，让我们一探乐龄人士不愿做体检的根源，以消除抗拒心理。

体检诊断身体功能好坏

步入老年阶段，要确切知晓身体功能运作的衰退是正常老化还是病理性的功能退化，就得通过体检来诊断。因此，身体功能检查是一项不应忽视的体检。

受访的医疗专家根据与年长者接触的经验，将不愿意做体检的缘由归纳为四大主要因素：

1、对做体检存有误解

新加坡国立牙科中心修复牙医部助理顾问医生陈佩媛受访时透露，口腔检查的常见误解包括认为没有任何疼痛就不必看牙医。其实定期做口腔检查与适当护理，及早发现牙科疾病，可减少将来所需要做的治疗。如蛀牙问题，若能提早察觉只需要做简单的补牙或氟化物疗法，而无需接受牙根管治疗或拔牙。提早治疗能减少不必要的疼痛，有助消除恐惧担忧心理。



陈佩媛医生：有越来越多研究显示，不良的口腔健康与糖尿病、呼吸道疾病和心血管疾病等系统性疾病有关。

她说：“口腔检测的目的不只是要检测出牙科疾病，也包括加强乐龄的牙科保健意识，帮助他们建立良好的口腔卫生习惯，如每天刷牙两次与使用牙线，有助预防口腔与牙科疾病。”

针对乐龄人士常见的听力损失，国大医院耳鼻喉科部门主任及高级顾问医生罗伟翔副教授指出，许多年长者都将这视为老化的一部分，无可奈何而选择置之不理。另外，畏惧的心理很多也源于对使用助听器的误解。

国大医院高级首席听力学家吕慧盈博士解释：“对助听器的常见误解包括认为其体积大、不方便。事实上，随着科技进步，助听器已经越来越小，也具备不同功能，如特殊的声音处理能力，能更好地应对嘈杂的环境，甚至可以配合智能手机的蓝牙功能播放音乐等。”



吕慧盈博士：若能提早发现问题并尽早开始使用助听器，年长者会更容易适应。

如何解决：唯有乐龄人士主动积极询问医疗专家，解开对体检的疑虑，才能真正消除相关的误解与恐惧心理。医疗专家也可以通过各项公开活动向公众传达正确的身体检查信息。

2、欠缺提早防范意识

新加坡全国眼科中心（SNEC）的白内障和综合眼科部主任方齐扬医生指出，乐龄人士不做身体检查的原因之一，包括缺乏相关知识。例如，自认身体状况良好无需做检查，只有察



对做身体检查存有误解、缺乏疾病防范意识、担心费用甚至不愿正

视结果等，让许多乐龄人士在体检面前裹足不前。

受访的各科医生和专家分析乐龄人士惧怕体检的四大原因，提出解决方案，详介让建国一代免费做身体功能检查的乐龄体检计划。

乐龄人士抗拒体检探因

身体健康检查有助人们及早发现疾病与及时接受适当治疗。（Temasek提供）

觉有症状浮现才会考虑接受诊断。有些年长者也因为害怕发现问题，不愿意面对事实，索性不去做检查。

他强调，以常见的眼科疾病如青光眼及糖尿病视网膜病变为例，初期并无明显症状，唯有通过眼科检查才能及早发现，如果这些患者能及时接受治疗，视力丧失可以避免。他说：“一般建议40岁以上者，每两到三年做一次体检。60岁以上或有慢性疾病如糖尿病，或是有家族病史的人，建议每年体检。”



方齐扬医生：青光眼与糖尿病视网膜病变初期并无明显症状，唯有通过眼科检查才能及早发现。

情况如经常在阳光下曝晒的人，发生白内障的风险会提高，因此建议提早开始做定期检查。”

陈佩媛助理顾问医生透露，牙科口腔检测也常被乐龄人士忽视。事实上，有越来越多的研究显示，不良的口腔健康与糖尿病、呼吸道疾病和心血管疾病等系统性疾病有关。其中，糖尿病更是牙周炎（periodontitis）的主要风险因素，糖尿病不受控的患者更易患上牙周炎。此外，未经治疗的牙周病已证实会导致糖尿病患者血糖水平失控。另一方面，定期的口腔检查有助预防牙科相关问题，如蛀牙与牙周病，也可助于发现身体的其他问题。

罗伟翔医生指出，在听力损失方面，乐龄人士本身可能没有

察觉到任何不妥，直到身边亲友发现他们沟通不良，才会接受进一步检查。再者，听力损失可牵涉到社交相关问题，如因为听力障碍而变得孤立、抑郁，也可能加速失智症的发生，因此早期的听力干预刻不容缓。

此外，若能提早发现问题并尽早开始使用助听器，年长者的适应过程将更容易。听力学家吕慧盈博士解释：“患者丧失听力的时间越长，要完全适应使用助听器的时间也就更久。这是因为大脑或许已经遗忘周围环境的声音是怎样的。”

如何解决：乐龄人士本身需要改变心态，别等到症状频频发生才寻求医疗诊断。趁病情未严重前，提早解决。

3、担心收费昂贵

庞大的医疗开销是许多年长者对体检望而却步的原因所在，但其实防病于未然可减少治疗方面的花费。方齐扬医生举例，年龄相关性黄斑变性是不可逆转的眼疾，但早期诊断和及时治疗有助控制病情和稳定视力，避免晚期治疗需要接受多次眼玻璃体内药物注射的费用。

针对口腔保健，陈佩媛医生也说：“人们应该每六个月做一次牙科检查，或每年接受两次检查，这有助于及早发现蛀牙或牙龈疾病，避免复杂和昂贵的牙科治疗。”

值得一提的是，由卫生部和淡马锡关怀基金会（Temasek Foundation Cares）联合推出的乐龄体检计划（Project Silver Screen, PSS）让60岁及以上国人以优惠价格接受听力、视力和口腔方面的身体功能检查。

淡马锡关怀基金会总裁温雪

银受访时透露，乐龄体检计划主要集中在听力、视力与口腔这三大身体功能是因为，这是年长者最易忽视也是影响日常生活与社交的三大身体功能。在此计划下，60岁以上的年长国人中，建国一代不必付费，持有社保援助计划卡（Community Health Assist Scheme, 简称CHAS）的国人只须付两元，其他国人则须付五元。

她也指出，乐龄体检计划不只包含基本检查，也包括提供金额介于15元至200元的购物券，让接受检查者在诊断后，若证实



需要购买眼镜、助听器或假牙，可协助他们进一步减少个人开支。

如何解决：提早诊断可减少治疗开销。向医疗业者了解相关的医疗津贴，有需要者可主动寻求经济援助。

4、行动不便

有些年长者因为行动不便，不愿意大老远跑去医院做检查。陈佩媛医生认为，这会限制他们做牙科保健与检查的机会。

方齐扬医生也说：“有些乐龄人士不把身体检查视为须优先考虑的事情，因此把检查带到他们的居所附近，可增加他们愿意接受检查的概率。”

他指出，在乐龄体检计划下，新加坡全国眼科中心推出



罗伟翔医生：听力损失牵涉社交相关问题，不应忽视早期的听力干预。

测以近视为主，第二部分主要涵盖检查眼疾，如：白内障、青光眼、糖尿病视网膜病变，以及年龄相关的黄斑变性等，提供一站式的检验服务。

罗伟翔副教授说，许多乐龄人士认为去听力测试的地方不方便。他解释：“所有的重组医院（restructured hospitals）都有听力检测设备，可以进行全方位的听力评估，而在乐龄体检计划下，被诊断出有听力障碍的年长者也会转介到流动助听器诊所，由合格的听力学家提供更详细的听力测试。”

温雪银补充，乐龄体检计划所设立的流动检查站遍及全岛各邻里社区，包括民众俱乐部、居委会、乐龄活动中心等。乐龄体检计划的确切位置、日期与时间等详情，可浏览网站www.projectsilverscreen.sg。有意为此计划捐款者也可上网www.temasekgives.sg了解。

如何解决：通过官方与医疗机构的携手合作，让各项流动医疗检查站走入人群，这有助于鲜少外出或行动不便的年长者接触这些体检服务。

从害怕体检到愿意尝试



热爱跳舞的陈仕仁说，体检结果是一种警示，提醒自己注意日常生活习惯。

陈仕仁（68岁，会计师）与太太冯玉贞（68岁，服务业人员）都热爱跳舞，尤其是社交舞与拉丁舞，一周至少练习三到四次。陈仕仁说，与太太通过舞蹈班结交了一群积极做定期体检的朋友并受到鼓励，决定尝试。

他说：“我在65岁之前其实没有积极做身体检查的习惯，如同许多人一样，认为身体健健康康的不用做检查，也担心检查后拿报告知道结果。不过，一起跳舞的朋友鼓励我们去做检查，而随着年龄渐大我们也开始注意健康，认识到提早检查与接受诊断比较好，因为有任何状况可以及早发现。检查结果也是一种警示，提醒自己要注意日常生活习惯，包括健康饮食。”

冯玉贞坦言，抗拒体检的原因包括担心检查费用高，但得知乐龄体检计划能让建国一代免费做身体功能检查，检查站设在住家附近，而且有需要者还可获得资助购买眼镜、假牙或助听器等，就决定跟丈夫一起去。她说：“起初担心检查过程会不会痛，但完成后发现其实没什么，如听力测试主要是戴上耳机，遵照听力学家的指示做出反应，过程简单，也没想象中可怕。”



定期做口腔检查，及早发现牙科疾病，可减少将来所需要做的治疗。（Temasek提供）



新加坡全国眼科中心推出的流动眼科巴士，让难以自行就医的群体检查眼睛更便利。（SNEC提供）