



年龄在40岁至74岁之间？ 请了解一下我们免费的 NHS健康检查

即使您可能觉得自己身体状况良好，如果您年龄超过四十岁，您也可能有患心脏疾病、中风、肾脏疾病、糖尿病或老年痴呆症的风险。

一个免费的NHS健康检查能够帮助您减少这些风险并确保您处于健康状态。



**NHS健
康检查**

帮助您预防

糖尿病

心脏疾病

肾脏疾病

中风和老年痴呆症

www.nhs.uk/nhshealthcheck

由 Public Health England 制作

共同努力改善您的健康

每个人都有患心脏病、中风、糖尿病、肾脏疾病和某种脑退化症的风险。好的消息是：这些疾病往往可以预防——即使您的家族病史上有人患过这些疾病。进行免费的NHS健康检查，您将更好地为未来做准备，并能够采取措施维持或改善您的健康。

我为什么需要NHS的健康检查？

我们知道随着年龄的增长，患有心脏病、中风、第2类型糖尿病、肾脏疾病和脑退化症的风险随之增加。同时存在其他因素使您存在更大的风险。

它们是：

- 超重
- 缺乏体力活动
- 饮食不健康
- 吸烟
- 豪饮
- 高血压
- 高胆固醇。

男性和女性都可能患有这些疾病，并且一种疾病有可能会增加您将来患有另外一种疾病的风险。

- 大脑中的动脉阻塞或出血，可能引起中风。
- 心脏中的动脉阻塞可能引起心肌梗塞或者心绞痛。
- 高血压或糖尿病可能会损坏肾脏，引起慢性肾脏疾病并增加心肌梗塞的风险。
- 超重或者缺乏体力活动会导致第2类型糖尿病。
- 若未诊断或未经控制，第2类型糖尿病可能会增加产生其他健康问题的风险，包括：心脏病、肾脏疾病和中风。

您有什么忧虑的事情吗？

NHS的健康检查有可能减少您患上某些疾病的机会，许多人发现它十分有用。然而，是否接受免费的NHS健康检查取决于您个人。有些人可能会担心这个检查以及检查结果对他们生活方式的影响。如果您确实感到任何忧虑，您可在参加检查时跟医生详细讨论。

即使您感觉没有生病，此时也值得进行**NHS**的健康检查。然后，我们可以与您共同努力降低您将来存在这些健康问题的可能性。

身体检查时会发生什么？

此检查是用于评估您患有心脏病、第2类型糖尿病、肾脏疾病和中风的风险。

- 检查大约需要20-30分钟。
- 我们将询问您一些简单的问题。例如：您的家族病史和为您的健康带来风险的因素。
- 我们将记录您的身高、体重、年龄、性别和种族。
- 我们会检查您的血压和胆固醇。

检查后会怎样？

我们将讨论如何降低您的风险并保持健康。

- 我们将与您共同审阅您的检查结果并为您解释它们的含义。我们可能会要求您于稍后的日期回来取结果。
- 针对如何降低您的风险并保持健康的生活方式，我们会为您提供个人化的建议。
- 对于有些血压高的人，我们将通过血液测试检查他们的肾脏。
- 有些人可能需要另一种血液测试以检查第2类型糖尿病。您的健康专业人士将为您提供更多信息。
- 我们可能为您提供治疗处方或者开药，以帮助您维持您的健康。

您可能有的问题

为什么我需要这个检查？ 我感觉没有生病！

NHS健康检查有助于及早找出潜在风险。通过检查并遵从健康专业人士的意见，您可提高采取更健康生活的可能性。

但是这些疾病不是家族遗传的吗？

如果您的家族中有人患心脏病、中风、第2类型糖尿病、或者肾脏疾病的病史，那么您可能会更有患病的风 险。现在采取行动，可帮助预防这些疾病的发病。

我知道我那些方面做得不对。健康专家能如何帮助我？

如果您想得到帮助，我们将与您一起设法让您吃得健康、达到您的健康体重、更加活跃、戒酒或戒烟。

如果我的检查结果指出我是患病‘低风险’，这是否意味着我将不会患上这些疾病？

我们无法断定某人是否会患上这些疾病之一。但是现在采取行动可以帮助您降低您的潜在风险。

每个人都将接受此检查吗？

此检查是一项全国性计划的一部分，以帮助预防这些健康问题发病。年龄介于40岁到74岁未被诊断出患有上述疾病的人都将 被邀请每5年进行一次检查。如果您不在此年龄范围但是担忧您的健康，您应与您的家庭医生联系。

您可在所列网页上找到更多信息：
www.nhs.uk/nhshealthcheck