

認識子宮頸抹片檢查

CERVICAL SCREENING & YOU





本冊子製作目的

有些女性可能對抹片檢查的用處和過程不太明白，甚至存在不安情緒或誤解。這本小冊子為在英華裔婦女編寫，希望以深入淺出的方式，來說明子宮頸抹片檢查 (又名smear test 或cervical screening 的定期保健檢查) 的基本內容，並提供輔助資料，讓您正確認識檢查的重要性及其正面的意義，輕鬆順利完成檢查過程。

目前，NHS 為以下年齡組別女仕提供定期免費的子宮頸抹片檢查：
25至49歲 - 每3年驗一次 50至64歲 - 每5年驗一次
65歲以上 - NHS不會再給您發邀請信提醒您做檢查，但如果您察覺身體有異常狀況出現，請您馬上找家庭醫師（GP）諮詢意見



請記住：收到NHS邀請信就馬上行動，不要拖延！定期做子宮頸抹片檢查是最佳的預防子宮頸癌方法。



目次

小冊子製作目的

何謂子宮頸抹片檢查

約診

看診前貼心提醒

與醫護人員溝通

到診及檢驗

等待檢查結果

照顧您的健康

參考資料

何謂子宮頸抹片檢查?



子宮頸是一個接連著陰道頂部和子宮的女性器官。

子宮頸抹片檢查(smear test)的目的是要找出一種叫人類乳頭瘤病毒(HPV, Human Papilloma Virus)或癌前細胞病變徵狀。隨著時間過去，如果沒有及時被發現，這些異常細胞有機會演變成為癌細胞，嚴重影響健康。問題發現得越早，治療成效越理想。

所有年齡25 到64歲的婦女都需要定期做檢查。檢查過程簡單，只要五分鐘，大多不會感到不適。只要您在GP登記的聯絡地址正確，都會收到NHS寄給您的預約通知書。這項檢查服務是免費的。

約診



雖然大部份的護士都是女性，您也可以特別指定女性護士幫您做檢查，請在預約時提出您的請求。

如果您有任何問題，憂慮或希望安排的時段，都可以提出，讓約診人員知道。

如果您覺得需要多一點的看診時間來適應，請在預約時說明。

如果您覺得有需要，可以提出要求，在檢查過程中有多一個護士在場支援，讓您感到安心。診所會盡量安排。

看診前貼心提醒

您可以考慮穿裙子或連衣裙前往做抹片檢查，這樣可以幫助減少做檢查過程的尷尬。



在診所等候室時，不妨試試收聽輕鬆的音樂，或者帶一本喜愛的雜誌閱讀，這樣可以分散一下注意力，有助舒緩緊張的情緒。



*Lets
go!*

檢驗前，您若有任何疑慮不適，都可以跟護理人員表達，護理人員都會提供協助。



安排一下看診後的時間，做您喜歡的活動，例如逛街，看電影或約朋友去吃飯。



與醫護人員溝通

為了尊重您的隱私，我們建議您在檢查過程中，跟護士保持良好溝通。通常來說，護士會盡量配合您的意願，使檢查可以順利完成。有些婦女可能因為不擅表達自己的個人狀況而感到困擾。以下中英對照的清單可以協助您表達您想說的話（請勾選適用項目，有需要的話，可以讓護士看您的清單選項）。

Dear nurse, some things on this list may affect my experience. I may need extra support. 親愛的護士，我勾選的下述幾點，在檢查過程中也許會影響到我。我可能需要協助。

- I have a mental health condition 我有心理方面的病症
- I hear voices 我可以聽到別人聽不到的聲音
- I feel judged 我覺得受到別人評頭論足
- My medication makes me shake 我的藥讓我顫抖
- I have had a bad smear test experience 我有過不好的子宮頸抹片檢查的經驗
- I get distressed during a physical examination 我通常在身體檢查時會很焦慮
- I am afraid it will hurt 我擔心會痛
- I may have a panic attack 我可能會驚恐發作
- I may start to cry, freeze up or faint 我可能會哭或嚇呆不動，甚至昏倒
- I don't like to feel exposed or naked 我不喜歡暴露或沒穿衣服
- I am embarrassed by my body 我對自己的身體感到尷尬
- I have scars 我有疤痕
- I have experienced trauma 我有過重大創傷
- I am a survivor of sexual violence 我有被性侵過
- Please warn me before you touch me 請在接觸我之前問我一下
- I would prefer a soft touch 我比較接受被輕輕觸碰
- I would prefer a firm touch 我比較接受穩實觸碰
- I want the door locked 我要門鎖著
- I want the door unlocked 我不要門鎖著
- These words can trigger anxiety attacks or flashbacks:
我不喜歡以下的字眼，因為會讓我驚恐發作或幻覺重現：_____

Other: 其他:_____

到診及檢驗

子宮頸抹片檢查只需幾分鐘的時間。您越放鬆，檢查過程就越容易，也不會那麼不舒服。

在檢驗開始之前，護理人員會跟您說明一下檢驗過程。

01

首先，護士會帶您進入診症室，然後讓您在一個隱密的空間裡面把外褲和內褲脫下。護士會請您躺在床上，再把乾淨的床單將下體蓋上，並指示您將兩腳分開。

02

護士會提醒您要盡量放鬆，然後用一個塑膠製的醫用窺器，輕輕的伸入陰道，並把陰道緩緩的張開。這樣醫護人員才能看到您的子宮頸。如果您感到窺器太大，讓您很不舒服的話，您可以要求用小一點的窺器。

03

醫護人員會用一個小型軟刷來抹取少量子宮頸細胞。這樣檢查就完成了！

04

做完檢查後，建議您可以利用衛生紙擦拭。



請記得，檢驗中，您若有任何疑慮或不適，不管是心理或生理上，您都可以提出暫停中止。

05

等待檢查結果

- > 診所會將採集到的子宮頸細胞樣本送往NHS化驗室，讓專人進行仔細檢查。
- > 您會收到由NHS寄出的檢驗結果通知書。這封信通常是檢驗後兩周寄達，不過有時會久一點。
- > 大部分的婦女都會收到正常無病變的結果報告。有些人可能還要做進一步檢查。若NHS通知您需要做追蹤檢驗或治療，醫護人員都會針對初步檢驗結果來進行。
- > 請記得，如果您初步檢驗結果是異常，並不代表您有癌症。您若需要協助，可以跟親友或醫護人員溝通。

照顧您的健康

這次檢驗後，您還會定期收到檢查通知書(直到您64歲為止)。

若有以下徵兆，請注意並馬上跟您的醫師反應：

- 不尋常的流血 -- 譬如非月經或性交後的出血 停經後的不正常出血
- 性交時不尋常的疼痛及不舒服 白帶變得濃稠或有異味
- 左右髖骨之間有不尋常的痛，久久不去

如果您有這些癥狀，並不表示您有癌症，也不排除有其他因素，但為了您的健康起見，一有類似症狀，建議您馬上約診檢查，不要等到下一次的篩檢通知。

參考資料

如果想進一步了解, 請登入以下的網站:

Jo's Cervical Cancer Trust

www.jostrust.org.uk/smeartest

NHS

可下載NHS繁體中文及簡體中文說明書

www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-description-in-brief

本製作團隊網頁

可下載小冊子電子版及公眾教育視頻

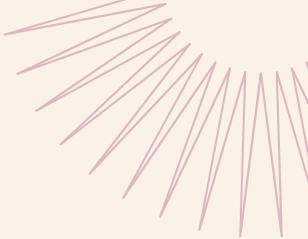
Download this leaflet and view its accompanying videos at

www.chinesewelfaretrust.org.uk or www.brentchineseassociation.co.uk

備註欄

--

--



本小冊子經過參考Jo's Cervical Cancer Trust 資料而編寫，出版時所有資料均屬正確。

The contents of this leaflet have been adapted from materials published by Jo's Cervical Cancer Trust on their website. The information in this leaflet was correct at the time of publication.

2024年初版

This leaflet was first issued in 2024

Front cover image: stock photo, posed by models

Designed by: Ruby Yang

製作贊助

This booklet was produced with the support from RM Partners

RM Partners
NW & SW London Cancer Alliance

NHS



NHS 關心您



www.chinesewelfaretrust.org.uk



www.brentchineseassociation.co.uk