



Khám Sức Khỏe Có Thể Cứu Mạng Sống của Quý Vị

Hãy bảo vệ bản thân hôm nay
để có một tương lai khỏe mạnh.

iehp.org

IE  **HP**
Inland Empire Health Plan

VỀ TẬP HƯỚNG DẪN NÀY

Tất cả chúng ta đều hiểu rằng chế độ ăn uống lành mạnh và năng vận động là bí quyết để có tuổi thọ cao và cuộc sống khỏe mạnh. Những việc này rất quan trọng. Tuy nhiên, quý vị còn có thể thực hiện nhiều việc khác để ngăn ngừa bệnh tật. Việc phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe giúp quý vị có thêm lựa chọn điều trị hay chữa khỏi bệnh. Do đó, chúng ta cần kiểm tra sàng lọc sức khỏe.

Kiểm tra sàng lọc sức khỏe quan trọng đối với tất cả mọi người, từ trẻ sơ sinh đến người cao niên. Các kiểm tra này được thiết kế để tìm ra các dấu hiệu cho thấy quý vị có thể có nguy cơ mắc phải một số bệnh trạng. Chúng giúp xác định các vấn đề sức khỏe ở giai đoạn đầu, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng.

Mỗi người chúng ta đều khác nhau. Các kiểm tra sàng lọc trong tập hướng dẫn này được khuyến nghị cho hầu hết mọi người. Các khuyến nghị của bác sĩ có thể thay đổi tùy theo mức độ nguy cơ của quý vị. IEHP đài thọ tất cả các kiểm tra sàng lọc này.

Quý vị có thể chỉ cần thay đổi lối sống hoặc điều trị các triệu chứng ban đầu. Cách duy nhất để biết chắc chắn là nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các kiểm tra sàng lọc mà quý vị cần. Đừng chần chừ. Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị!

Các kiểm tra sàng lọc trong tập hướng dẫn này là những khuyến nghị mới nhất của Lực Lượng Đặc Nhiệm về Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (United States Preventative Services Taskforce, USPSTF) tính từ tháng 5 năm 2022. Những khuyến nghị từ bác sĩ của quý vị có thể khác.



Các Loại Kiểm Tra Sàng Lọc

Kiểm tra sàng lọc có nhiều hình thức. Mỗi kiểm tra sàng lọc trong tập hướng dẫn này sẽ có một trong những biểu tượng này để cho quý vị biết đó là loại nào.





Kiểm Tra Y Tế

Đây là những kiểm tra do bác sĩ của quý vị yêu cầu. Nhiều kiểm tra được thực hiện bằng cách lấy một lượng máu nhỏ hay lấy mẫu nước tiểu. Tuy nhiên, một số kiểm tra có thể phức tạp hơn, như chụp X-quang hay chụp quét một phần cơ thể. Cho dù kiểm tra được thực hiện như thế nào, xin hãy hiểu rằng kiểm tra đó là an toàn. Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị biết cách chuẩn bị cho kiểm tra và giải đáp những thắc mắc của quý vị.



Những Thắc Mắc về Kiểm Tra Sàng Lọc

Đôi khi bác sĩ của quý vị có thể kiểm tra sàng lọc một bệnh trạng chỉ bằng cách hỏi quý vị một vài câu hỏi. Các câu hỏi có thể về tiền sử gia đình hay sức khỏe của quý vị, triệu chứng bệnh và bất kỳ nguy cơ nào mà quý vị có thể có. Thông thường, nguy cơ mắc bệnh liên quan đến hành vi sức khỏe. Bác sĩ của quý vị có thể hỏi quý vị về loại thực phẩm mà quý vị ăn, hỏi xem quý vị có hút thuốc lá hay không, có uống bia rượu hay sử dụng chất gây nghiện hay không, hay quý vị có quan hệ tình dục hay không. Với những loại kiểm tra sàng lọc này, điều quan trọng là quý vị cần trả lời trung thực với bác sĩ để bác sĩ có thể đề nghị loại kiểm tra y tế và biện pháp điều trị tốt nhất cho quý vị.


















Tư Vấn & Điều Trị Phòng Ngừa
















Nếu một kết quả kiểm tra cho thấy quý vị có nguy cơ cao mắc một căn bệnh, bác sĩ có thể cấp thuốc cho quý vị hay sử dụng một số biện pháp điều trị khác để giảm bớt nguy cơ mắc bệnh. Đôi khi, bác sĩ có thể chuyển quý vị đến bác sĩ chuyên khoa hay hướng dẫn về căn bệnh đó và chỉ cách ngăn ngừa. Những biện pháp điều trị này được thiết kế để ngăn ngừa bệnh nghiêm trọng, vì vậy điều quan trọng là làm theo chỉ dẫn của bác sĩ về việc chăm sóc. Nếu quý vị có thắc mắc về biện pháp điều trị, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị.































Cách Sử Dụng Tập Hướng Dẫn Đây

Tìm biểu tượng bên dưới mà mô tả đúng nhất về quý vị. Các kiểm tra sàng lọc được liệt kê cho nhóm của quý vị là những kiểm tra sàng lọc mà quý vị có thể cần. Không phải tất cả các kiểm tra sàng lọc đều dành cho mọi người. Tìm hiểu thêm về mỗi loại kiểm tra trên những trang sau. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những kiểm tra sàng lọc mà quý vị cho rằng mình có thể cần dựa theo độ tuổi, giới tính của quý vị và bất kỳ nguy cơ nào mà quý vị có thể có.

N**Sơ Sinh (Từ Khi Chào Đòi đến 1 Tuổi)****EC****Trẻ Nhỏ (1-9 Tuổi)****TA****Thanh Thiếu Niên (10-18 Tuổi)****M****Nam Tuổi Trưởng Thành (18-50 Tuổi)****W****Nữ Tuổi Trưởng Thành (18-50 Tuổi)****P****Người Mang Thai (Bất Kỳ Độ Tuổi Nào)****S****Người Cao Niên (Từ 50 Tuổi Trở Lên)**

TÊN LOẠI KIỂM TRA SÀNG LỌC	LOẠI	TRANG	NHÓM TUỔI
Phòng Ngừa Sâu Răng		9	N EC
Thuốc Điều Trị Phòng Ngừa Bệnh Lậu		9	N
Trẻ Sơ Sinh		9	N
Theo Dõi Mức Độ Béo Phì – Trẻ Em		11	EC TA
Giáo Dục về Bệnh Ung Thư Da		11	EC TA M W
Giáo Dục Phòng Ngừa Sử Dụng Thuốc Lá		12	EC TA
Thị Lực		12	EC
Bệnh Chlamydia & Bệnh Lậu		13	TA W P
Bệnh Trầm Cảm		13	TA M W P S
Đánh Giá Tình Trạng Sử Dụng Chất Gây Nghiện		14	TA M W P
Vi-rút Viêm Gan B (Hepatitis B Virus, HBV)		14	TA M W
Vi-rút Gây Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người (Human Immunodeficiency Virus, HIV)		15	TA M W P S
Điều Trị Phòng Ngừa Trước Khi Phơi Nhiễm (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)		15	TA M W
Giáo Dục về Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (Sexually Transmitted Infections, STI)		16	TA M W
Bệnh Giang Mai – Thanh Thiếu Niên & Người Trưởng Thành		16	TA M W

TÊN LOẠI KIỂM TRA SÀNG LỌC	LOẠI	TRANG	NHÓM TUỔI
Bệnh Lao (Tuberculosis, TB)		17	TA M W S
Tình Trạng Lạm Dụng Bia Rượu		17	M W
Huyết Áp		17	M W S
Bệnh Tiểu Đường		18	M W S
Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh và Vận Động Thể Chất		18	M W S
Vi-rút Viêm Gan C (Hepatitis C Virus, HCV)		19	M W S
Giáo Dục về Chứng Béo Phì – Người Lớn		19	M W
Statin để Phòng Ngừa Cholesterol Cao		19	M W S
Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá/Hút Thuốc		20	M W P
Bệnh Ung Thư Vú		20	W
Đánh Giá Nguy Cơ Mắc Bệnh Ung Thư Vú		21	W
Thuốc Phòng Ngừa Bệnh Ung Thư Vú		21	W
Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung (Phết Tế Bào Cổ Tử Cung)		22	W S
Bạo Hành Người Phối Ngẫu (Intimate Partner Violence, IPV)		22	W
Dùng Aspirin để điều trị chứng Tiền Sản Giật		24	P

TÊN LOẠI KIỂM TRA SÀNG LỌC	LOẠI	TRANG	NHÓM TUỔI
Xác Định Nhóm Máu		24	
Giáo Dục về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ		25	
Bổ Sung Axit Folic		25	
Bệnh Tiểu Đường Thai Kỳ (Gestational Diabetes Mellitus, GDM)		25	
Tăng Cân Lành Mạnh Trong Thai Kỳ		26	
Vi-rút Viêm Gan B (HBV) – Thai Kỳ		26	
Cao Huyết Áp – Tiền Sản Giật		27	
Bệnh Giang Mai – Thai Kỳ		27	
Giáo Dục về Tình Trạng Sử Dụng Thuốc Lá – Thai Kỳ		27	
Tình Trạng Có Vi Khuẩn Trong Nước Tiểu		28	
Bệnh Phình Động Mạch Chủ Bụng		28	
Bệnh Ung Thư Đại Trực Tràng		29	
Giáo Dục về Phòng Ngừa Tế Ngã		29	
Bệnh Ung Thư Phổi		30	
Bệnh Loãng Xương		30	

Thông Tin Chi Tiết về Kiểm Tra Sàng Lọc



Phòng Ngừa Sâu Răng

Để ngăn ngừa sâu răng, bác sĩ của con quý vị có thể bôi một lớp gel flo-rua lên răng của trẻ để giúp răng chắc khỏe.

Cho Ai? **N EC** Khi bắt đầu mọc răng (khoảng 6 tháng) cho đến 5 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Mỗi 6 tháng.



Thuốc Điều Trị Phòng Ngừa Bệnh Lậu

Loại mỡ tra mắt này giúp bảo vệ trẻ sơ sinh không bị “đau mắt đỏ”. Có nguy cơ cao nhất là những trẻ được sinh ra khi mẹ mắc bệnh lậu hoặc bệnh chlamydia. Nếu không được điều trị, bệnh mắt đỏ do bệnh lậu có thể gây tổn thương mắt nghiêm trọng và mù lòa. Biện pháp điều trị này cũng có thể bảo vệ con quý vị tránh các vi khuẩn thường gặp khác.

Cho Ai? **N** Trẻ sơ sinh.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, khi mới chào đời.



Kiểm Tra Sàng Lọc cho Trẻ Sơ Sinh

Nếu kết quả xét nghiệm máu cho thấy điều gì đó bất thường, con quý vị có thể cần được kiểm tra hay điều trị thêm. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết nếu trường hợp này xảy ra.

Cho Ai? **N** Trẻ sơ sinh.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, trong ngày đầu tiên sau khi chào đời.





Theo Dõi Mức Độ Béo Phì – Trẻ Em

Hầu hết người trưởng thành béo phì cũng đã béo phì từ nhỏ. Việc phát hiện những vấn đề về cân nặng lúc còn nhỏ có thể giúp hướng đến việc giáo dục và thay đổi trong hành vi, và điều này có thể giúp trẻ trở thành người trưởng thành khỏe mạnh. Bác sĩ của con quý vị sẽ kiểm tra chiều cao và cân nặng vào những lần khám sức khỏe tổng quát định kỳ cho trẻ. Chiều cao và cân nặng được thể hiện trên biểu đồ tăng trưởng. Nếu cân nặng của con quý vị không lành mạnh, trẻ có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa, hay được hướng dẫn đặc biệt để giúp khắc phục bất kỳ vấn đề nào về cân nặng trước khi trẻ bị béo phì.

Cho Ai? **EC** **TA** Trẻ em trên 6 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Trong các lần khám sức khỏe tổng quát thông thường cho trẻ với bác sĩ.



Giáo Dục về Bệnh Ung Thư Da

Phần giáo dục này hướng dẫn về những hành động chống nắng cho người trẻ tuổi có màu da sáng, từ 6 tháng đến 24 tuổi, để bảo vệ da không bị ung thư.

Cho Ai? **EC** **TA** **M** **W** Người lớn trẻ tuổi, thanh thiếu niên, trẻ em và phụ huynh của trẻ nhỏ.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, khi cần thiết.



Giáo Dục Phòng Ngừa Sử Dụng Thuốc Lá

Hút thuốc lá gần như có hại cho mọi cơ quan trong cơ thể và là nguyên nhân gây ra khoảng một phần năm số ca tử vong tại Hoa Kỳ mỗi năm. Giáo dục phòng ngừa sử dụng thuốc lá chỉ cho trẻ em biết về những tác động có hại khi sử dụng thuốc lá trước khi các em bắt đầu sử dụng hay bị nghiện thuốc lá. Hỗ trợ cai hút thuốc, như dịch vụ tư vấn và thuốc, có thể gia tăng khả năng cai hút thuốc cho quý vị.

Cho Ai? **EC** **TA** Trẻ em và thanh thiếu niên ở độ tuổi đi học.

Mức Độ Thường Xuyên?

Trong các lần khám sức khỏe tổng quát cho trẻ với bác sĩ.



Thị Lực

Điều quan trọng là phát hiện và điều trị các vấn đề về mắt trước khi thị lực phát triển hoàn chỉnh.

Cho Ai? **EC** Trẻ em từ 3-5 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Ít nhất một lần, sau đó theo khuyến nghị của bác sĩ về khám theo dõi và kiểm tra bổ sung.



Bệnh Chlamydia & Bệnh Lậu

Bệnh Chlamydia và bệnh lậu đều là bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI). Khi được phát hiện sớm, bệnh có thể được điều trị để bảo vệ quý vị không mắc bệnh viêm vùng chậu (Pelvic Inflammatory Disease, PID), là bệnh nhiễm trùng các cơ quan sinh sản. PID có thể gây khó mang thai, những vấn đề trong thai kỳ và đau đớn vùng chậu trong thời gian dài. Có một số cách mà bác sĩ có thể áp dụng để kiểm tra tầm soát những bệnh này. Cách phổ biến nhất là dùng mẫu nước tiểu. Bác sĩ cũng có thể sử dụng tăm bông để lấy mẫu dịch từ cơ quan sinh dục ngoài hay cổ họng.

Cho Ai? **TA** **W** **P** Những người từ 15 -24 tuổi có quan hệ tình dục; và phụ nữ lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao.

Mức Độ Thường Xuyên? Khi cần thiết.



Bệnh Trầm Cảm

Trầm cảm là một bệnh phổ biến. Hầu hết những người bị trầm cảm cần được điều trị để khỏe mạnh hơn. Nếu quý vị được chẩn đoán mắc bệnh trầm cảm, việc điều trị có thể cải thiện cảm giác của quý vị và giúp quý vị ứng phó với các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày tốt hơn. Bác sĩ của quý vị có thể kiểm tra tầm soát bệnh trầm cảm bằng cách hỏi quý vị một số câu hỏi sàng lọc. Những câu hỏi sàng lọc mà bác sĩ sẽ hỏi có thể khác nhau tùy theo độ tuổi và lý do khác.

Cho Ai? **TA** **M** **W** **P** **S** Mọi người trên 12 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, khi cần thiết.



Thẩm Định Việc Dùng Chất Gây Nghiện

Sử dụng chất gây nghiện là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây tử vong và chấn thương có thể phòng tránh được. Nếu quý vị có dùng chất gây nghiện mà bác sĩ không kê toa, hãy nhớ thông báo cho bác sĩ biết để bác sĩ có thể thực hiện loại kiểm tra, biện pháp điều trị và hướng dẫn phù hợp nhất để hỗ trợ quý vị. Khi bác sĩ của quý vị hỏi quý vị về bất kỳ chất gây nghiện nào mà quý vị có thể đang sử dụng, họ không có ý định gây rắc rối cho quý vị với cảnh sát. Họ cần biết để họ có thể giúp giữ an toàn cho quý vị.

Cho Ai? **TA** **M** **W** **P** Người trưởng thành trên 18 tuổi; và thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi, nếu có nguy cơ.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, khi cần thiết.



Vi-rút Viêm Gan B (HBV)

HBV là bệnh nhiễm trùng gan có thể lây lan qua tiếp xúc với máu, vết thương hở hoặc dịch cơ thể của người nhiễm vi-rút. Chẩn đoán và điều trị sớm có thể bảo vệ tránh tổn thương gan, ung thư gan hoặc suy gan. Nếu quý vị không mắc HBV nhưng cho rằng quý vị có thể có nguy cơ cao, hãy hỏi bác sĩ về việc tiêm vắc-xin viêm gan B.

Cho Ai? **TA** **M** **W** Người không mang thai có nguy cơ (người tiêm chích ma túy, nam giới có quan hệ tình dục với nam giới, những người nhiễm HIV).

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, định kỳ nếu tiếp tục có nguy cơ.



Vi-rút Gây Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người (HIV)

HIV chủ yếu lây lan qua quan hệ tình dục không an toàn hoặc dùng chung kim tiêm với người nhiễm HIV. Điều quan trọng là phải phát hiện sớm xem quý vị có bị nhiễm HIV hay không. Việc điều trị có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe, phòng ngừa Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch Mắc Phải (Acquired ImmunoDeficiency Syndrome, AIDS), và giảm khả năng lây lan HIV cho người khác. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những nguy cơ của quý vị để quyết định quý vị nên kiểm tra sàng lọc HIV thường xuyên như thế nào.

Cho Ai? **T** **A** **M** **W** **P** **S** Mọi người từ 15-65 tuổi, người mang thai và những người khác có nguy cơ.

Mức Độ Thường Xuyên? Khác nhau tùy theo mức độ nguy cơ, hàng năm cho hầu hết mọi người, mỗi 3-6 tháng đối với những người có nguy cơ cao hơn.



Điều Trị Phòng Ngừa Trước Khi Phơi Nhiễm (PrEP)

Những người có nguy cơ nhiễm HIV cao có thể dùng một viên mỗi ngày hay nhận một liều tiêm từ bác sĩ mỗi hai tháng để giảm nguy cơ nhiễm HIV. Việc này được gọi là điều trị phòng ngừa trước khi phơi nhiễm, hay PrEP. Để phòng ngừa các bệnh lây nhiễm khác ngoài HIV, những người dùng PrEP cũng nên dùng bao cao su khi quan hệ tình dục và không dùng chung kim tiêm để tiêm ma túy. Những người có nguy cơ có nhiều bạn tình, có một bạn tình mắc HIV dương tính, hay có một bạn tình không rõ tình trạng HIV.

Cho Ai? **T** **A** **M** **W** Bất kỳ ai có nguy cơ.

Mức Độ Thường Xuyên? Dùng thuốc hàng ngày hay một liều tiêm mỗi hai tháng.



Giáo Dục về Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (STI)

Việc giáo dục này có thể giảm khả năng nhiễm STI bằng cách giảm các hành vi có nguy cơ và khuyến khích quan hệ tình dục an toàn. Nếu quý vị có quan hệ tình dục, bác sĩ có thể đề nghị kiểm tra sàng lọc STI thường xuyên. Việc này có thể bao gồm lấy mẫu máu, nước tiểu, nước bọt, và dùng tăm bông để lấy mẫu dịch từ cơ quan sinh dục ngoài và cổ họng.

Cho Ai? **TA** **M** **W** Thanh thiếu niên có quan hệ tình dục và người trưởng thành có nguy cơ.

Mức Độ Thường Xuyên? Khi cần thiết, trong thời gian còn có nguy cơ.



Bệnh Giang Mai – Thanh Thiếu Niên & Người Lớn

Bệnh giang mai là một STI. Phát hiện và điều trị bệnh giang mai sớm có thể dễ dàng chữa khỏi bệnh và tránh lây sang cho người khác. Nếu không được điều trị, bệnh ở giai đoạn sau có thể làm tổn thương tim, não và các cơ quan khác.

Cho Ai? **TA** **M** **W** Thanh thiếu niên có quan hệ tình dục và người trưởng thành có nguy cơ.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần mỗi năm, nếu có nguy cơ cao thì mỗi 3-6 tháng.

Thông Tin Chi Tiết về Kiểm Tra Sàng Lọc



BỆNH LAO (TB)

Vi khuẩn bệnh lao lây lan từ người này sang người khác qua không khí. Kiểm tra sàng lọc bệnh lao có thể phát hiện TB tiềm ẩn hay "vẫn chưa hoạt động" để có thể điều trị trước khi bệnh "khởi phát" và trở nên hoạt tính. TB hoạt tính có thể khiến quý vị ốm nặng và cần điều trị trong thời gian dài.

Cho Ai? **TA** **M** **W** **S** Những người có nguy cơ, hầu hết những người làm việc trong môi trường chăm sóc sức khỏe hay những người đã bị phơi nhiễm.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, tùy theo mức độ nguy cơ.



Tình Trạng Lạm Dụng Bia Rượu

Việc uống bia rượu là bình thường và lành mạnh. Việc uống quá nhiều bia rượu có thể gây tác hại cho cơ thể và dẫn đến nguy cơ mắc những vấn đề về sức khỏe. Bác sĩ của quý vị có thể hỏi quý vị những câu hỏi về số lượng và mức độ thường xuyên trong việc uống bia rượu của quý vị. Nếu cần, dịch vụ tư vấn và giáo dục có thể giúp quý vị cắt giảm mức độ uống bia rượu để tránh bị lệ thuộc trong tương lai.

Cho Ai? **M** **W** Người trưởng thành trên 21 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, khi cần thiết.



Huyết Áp

Huyết áp cao không có triệu chứng. Tuy nhiên, nếu không được điều trị, tình trạng này có thể dẫn đến bệnh tim và đột quỵ. Nếu kiểm tra sàng lọc cho thấy rằng quý vị bị cao huyết áp, quý vị có thể hạ huyết áp bằng cách cải thiện thói quen ăn uống và vận động. Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể cho toa thuốc để giúp kiểm soát tình trạng cao huyết áp.

Cho Ai? **M** **W** **S** Người trưởng thành trên 18 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Vào mỗi lần khám sức khỏe với bác sĩ.



Bệnh Tiểu Đường

Kiểm tra sàng lọc này sẽ đo lượng đường trong máu. Nếu đường huyết của quý vị cao, việc ăn uống theo chế độ lành mạnh hơn và có một lối sống vận động nhiều hơn có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị tư vấn hay giáo dục dinh dưỡng.

Cho Ai? **M** **W** **S** Mọi người từ 35-70 tuổi; trẻ hơn nếu có nguy cơ.

Mức Độ Thường Xuyên? Mỗi 3 năm, thường xuyên hơn nếu có nguy cơ cao.



Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh và Vận Động Thể Chất

Thừa cân hoặc béo phì sẽ khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh về tim và mạch máu. Chế độ ăn uống lành mạnh và vận động có thể bảo vệ quý vị không bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Cho Ai? **M** **W** **S** Người trưởng thành có nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, khi cần thiết trong các lần khám sức khỏe thông thường tại văn phòng bác sĩ.



Vi-rút Viêm Gan C (HCV)

Viêm gan C lây lan qua tiếp xúc với máu bị nhiễm bệnh. Những người có nguy cơ bao gồm nhân viên y tế, người sử dụng ma túy dùng chung kim tiêm, hay những người được truyền máu trước năm 1992. Việc phát hiện sớm nếu quý vị nhiễm viêm gan C có thể tránh gây ra tổn thương lâu dài cho gan. Nếu không được điều trị, bệnh viêm gan C có thể dẫn đến bệnh xơ gan và ung thư gan.

Cho Ai? **M** **W** **S** Người trưởng thành từ 18-79 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, trừ khi quý vị có nguy cơ kéo dài.



Giáo Dục về Chứng Béo Phì – Người Lớn

Nếu quý vị bị thừa cân, bác sĩ có thể giúp trong việc hướng dẫn hay giới thiệu quý vị đến một chương trình để tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh và vận động thể chất.

Cho Ai? **M** **W** Người trưởng thành trên 18 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Khi cần thiết, trong các lần khám sức khỏe thông thường với bác sĩ của quý vị.



Statin để Phòng Ngừa Cholesterol Cao

Nếu quý vị có chỉ số cholesterol (chất béo) trong máu rất cao hoặc các yếu tố nguy cơ khác đối với bệnh tim, bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị sử dụng một loại thuốc có tên là "statin", đồng thời thay đổi lối sống (chế độ ăn uống và tập thể dục). Statin là thuốc làm giảm lượng cholesterol do gan tạo ra. Thuốc này có thể giúp quý vị tránh bị tắc nghẽn động mạch, nhồi máu cơ tim, đột quỵ hoặc các vấn đề khác về tuần hoàn.

Cho Ai? **M** **W** **S** Mọi người từ 40-75 tuổi, cho một số tình trạng.

Mức Độ Thường Xuyên? Dùng thuốc hàng ngày.



Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá/ Hút Thuốc

Hút thuốc gần như gây hại cho mọi cơ quan trong cơ thể và là nguyên nhân gây ra khoảng một phần năm số ca tử vong tại Hoa Kỳ mỗi năm. Hỗ trợ cai hút thuốc, như dịch vụ tư vấn và thuốc, có thể gia tăng khả năng cai hút thuốc cho quý vị.

Cho Ai? **M** **W** **P** Người trưởng thành hút thuốc lá hay hút thuốc lá điện tử.

Mức Độ Thường Xuyên? Trong các lần khám sức khỏe thông thường với bác sĩ.



Bệnh Ung Thư Vú

Chụp quang tuyến vú là chụp X-quang vú. Thủ thuật này có thể chẩn đoán sớm bệnh ung thư vú vào thời điểm có khả năng điều trị cao nhất và khi khả năng khỏi bệnh cao hơn nhiều. Người có vú cần thực hiện kiểm tra sàng lọc này mỗi hai năm, bắt đầu từ tuổi 50. Những người có nguy cơ cao hay muốn bắt đầu thực hiện kiểm tra sàng lọc sớm hơn có thể nói chuyện với bác sĩ về việc bắt đầu kiểm tra sàng lọc ở tuổi 40.

Cho Ai? **W** Phụ nữ từ 50-74 tuổi; 40 tuổi nếu quý vị có nguy cơ cao hay theo lựa chọn cá nhân.

Mức Độ Thường Xuyên? Mỗi hai năm.



Đánh Giá Nguy Cơ Mắc Ung Thư Vú

Kiểm tra sàng lọc này ước tính nguy cơ mắc ung thư vú của quý vị dựa trên tiền sử cá nhân và gia đình. Nếu có nguy cơ, quý vị có thể được giới thiệu đến gặp cố vấn về di truyền để được hỗ trợ và có thể được xét nghiệm xem có những thay đổi gây hại trong gen của quý vị mà có thể dẫn đến bệnh ung thư.

Cho Ai? **W** Phụ nữ có tiền sử cá nhân hay gia đình mắc bệnh ung thư vú, buồng trứng, ống dẫn trứng hay phúc mạc, hay dòng họ có liên hệ với đột biến gen BRCA1/2.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần.



Thuốc Phòng Ngừa Bệnh Ung Thư Vú

Một số phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao có thể hưởng lợi từ việc dùng thuốc để ngăn ngừa ung thư. Nếu các kiểm tra sàng lọc khác xác định quý vị có nguy cơ, bác sĩ có thể đề nghị thuốc này cho quý vị.

Cho Ai? **W** Phụ nữ trên 35 tuổi có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao.

Mức Độ Thường Xuyên? Dùng thuốc hàng ngày.



Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung (Phết Tế Bào Cổ Tử Cung)

Xét nghiệm Phết Tế Bào Cổ Tử Cung có thể phát hiện các tế bào bất thường trên cổ tử cung của quý vị đủ sớm để có thể điều trị trước khi có khả năng phát triển thành bệnh ung thư. Mọi người có cổ tử cung cần thực hiện kiểm tra sàng lọc này ít nhất mỗi vài năm một lần. Mức độ thường xuyên tùy thuộc vào mức độ nguy cơ của quý vị và loại kiểm tra mà bác sĩ của quý vị sử dụng.

Cho Ai? **W** **S** Phụ nữ từ 21-65 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Mỗi 3-5 năm, tùy theo mức độ nguy cơ và loại kiểm tra sàng lọc.



Bạo Hành người phổi ngẫu (IPV)

Các câu hỏi sàng lọc IPV có thể giúp quý vị xác định bất kỳ trải nghiệm nào về bạo hành thể xác hoặc tinh thần. Những câu hỏi này cũng cung cấp cho quý vị lựa chọn nhận sự trợ giúp mà quý vị có thể cần để bảo vệ sức khỏe hoặc tính mạng của mình. Ngay cả khi quý vị cảm thấy không thoải mái khi nói về IPV, quý vị vẫn có thể nhận được thông tin để sử dụng khi cần. Việc này có thể giúp phòng ngừa tình trạng bạo hành nghiêm trọng trong tương lai.

Cho Ai? **W** Người ở độ tuổi sinh con.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, khi cần thiết.





Dùng Aspirin để điều trị chứng Tiền Sản Giật

Một số người có thể phát bệnh cao huyết áp trong thai kỳ. Đôi khi tình trạng này được gọi là tiền sản giật. Nếu quý vị có nguy cơ cao với tình trạng này, việc dùng một viên aspirin mỗi ngày có thể giúp phòng ngừa hay kiểm soát chứng tiền sản giật. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị quyết định xem việc dùng aspirin liều thấp trong thai kỳ có phù hợp cho quý vị hay không.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Hàng ngày, nếu cần thiết.



Xác Định Nhóm Máu

Nếu nhóm máu của quý vị là Rh-trừ còn con của quý vị là Rh-cộng, máu của quý vị có thể sản sinh ra kháng thể mà sẽ phá hủy các tế bào hồng cầu của con quý vị. Điều này có nhiều nguy cơ gây ra các biến chứng nghiêm trọng và thậm chí là tử vong đối với thai nhi. Việc điều trị sớm trong thai kỳ có thể giúp đảm bảo cả quý vị và bé đều khỏe mạnh. Nếu quý vị có nhóm máu Rh-trừ, việc kiểm tra sàng lọc một lần nữa trong giai đoạn sau của thai kỳ có thể biết mức độ kháng thể trong máu của quý vị.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, vào lần khám tiền sản đầu tiên.

Thông Tin Chi Tiết về Kiểm Tra Sàng Lọc



Giáo Dục về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Với phần giáo dục này, quý vị sẽ nhận được mọi thông tin mà quý vị cần để đưa ra lựa chọn sáng suốt về cách nuôi con. Nếu chọn nuôi con bằng sữa mẹ, quý vị sẽ nhận được những lời khuyên hợp lý và hỗ trợ cần thiết để nuôi con bằng sữa mẹ hiệu quả cho cả quý vị và con quý vị.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Khi cần thiết trong thai kỳ và năm đầu tiên sau khi sinh con.



Bổ Sung Axit Folic

Mức axit folic thấp trong máu của người mang thai có thể dẫn đến những dị tật bẩm sinh nghiêm trọng. Dị tật bẩm sinh có thể được hình thành ngay cả trước khi một số người biết mình đang mang thai. Do đôi khi xảy ra trường hợp mang thai ngoài ý muốn, phụ nữ nên uống axit folic mỗi ngày.

Cho Ai? **P** Bất kỳ ai có ý định hay có thể mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Dùng một viên mỗi ngày.



Bệnh Tiểu Đường Thai Kỳ (GDM)

Một số người có mức đường huyết cao trong thai kỳ. Tình trạng này được gọi là bệnh tiểu đường thai kỳ (GDM). Vì GDM có thể không có triệu chứng nên việc kiểm tra sàng lọc rất quan trọng. Nếu có kết quả sàng lọc dương tính, quý vị sẽ được điều trị và tư vấn để phòng tránh các vấn đề cho quý vị và con quý vị trong suốt thai kỳ và trong khi sinh con.

Cho Ai? **P** Người mang thai ở tuần 24-28 của thai kỳ.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần.



Tăng Cân Lành Mạnh Trong Thai Kỳ

Số lượng cân nặng của quý vị tăng lên trong thai kỳ quan trọng cho sức khỏe thai kỳ của quý vị và cho sức khỏe lâu dài của quý vị và con quý vị. Trong thai kỳ của quý vị, bác sĩ sẽ kiểm tra cân nặng của quý vị và đưa ra hướng dẫn và lời khuyên nếu quý vị tăng cân quá ít hay quá nhiều.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Trong suốt thai kỳ.



Vi-rút Viêm Gan B (HBV) – Thai Kỳ

HBV là bệnh nhiễm trùng gan có thể lây lan qua tiếp xúc với máu, vết thương hở hoặc dịch cơ thể của người nhiễm vi-rút. Trẻ sơ sinh có mẹ nhiễm HBV có 90% nguy cơ nhiễm bệnh này nếu không được điều trị ngay sau khi sinh hoặc trong vòng 12 giờ đầu tiên sau sinh. Nếu HBV được phát hiện sớm trong thai kỳ, việc chăm sóc theo dõi có thể được cung cấp trong và sau thai kỳ của quý vị để đảm bảo kết quả tốt nhất cho quý vị và con quý vị.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, vào lần khám tiền sản đầu tiên.

Thông Tin Chi Tiết về Kiểm Tra Sàng Lọc



Cao Huyết Áp – Tiền Sản Giật

Huyết áp cao có thể tiến triển rất nhanh trong thai kỳ, từ tình trạng nhẹ đến đe dọa đến tính mạng. Điều trị huyết áp cao có thể bảo vệ sức khỏe của quý vị và con quý vị.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Vào mỗi lần khám tiền sản.



Bệnh Giang Mai – Thai Kỳ

Mặc dù thường lây qua quan hệ tình dục nhưng bệnh giang mai có thể truyền từ mẹ sang con tại bất kỳ thời điểm nào trong suốt thai kỳ. Việc điều trị sớm trong suốt thai kỳ có thể phòng ngừa tình trạng này và bảo vệ con quý vị không mắc phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc tử vong.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, vào lần khám tiền sản đầu tiên – có thể lặp lại trong tam cá nguyệt thứ ba.



Giáo Dục về Tình Trạng Sử Dụng Thuốc Lá – Thai Kỳ

Cai hút thuốc khi mang thai có thể bảo vệ sức khỏe của con quý vị trước và sau khi sinh. Cai hút thuốc sẽ làm giảm nguy cơ trẻ tử vong trước khi sinh, sinh quá non hoặc quá nhỏ và một số dị tật bẩm sinh.

Cho Ai? **P** Người mang thai và cho con bú mà hút thuốc.

Mức Độ Thường Xuyên? Liên tục, khi nào còn nguy cơ.



Tình Trạng Có Vi Khuẩn Trong Nước Tiểu

Kiểm tra này giúp tầm soát vi khuẩn có trong nước tiểu. Điều trị sớm làm giảm nguy cơ nhiễm trùng đường tiết niệu, tình trạng này có thể dẫn đến bệnh nghiêm trọng cho quý vị hoặc bé, sinh nhẹ cân hoặc sinh non.

Cho Ai? **P** Người mang thai.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần, vào lần khám tiền sản đầu tiên.



Bệnh Phình Động Mạch Chủ Bụng

Động mạch chủ là động mạch chính cung cấp máu cho cơ thể. Phình mạch mà hiện tượng mạch máu to ra hay "phình lên". Kiểm tra sàng lọc này giúp tầm soát tình trạng phình lên trong động mạch chủ khi đi qua bụng. Nếu bị phình thì động mạch chủ có thể to hơn và bị vỡ. Nếu phát hiện sớm tình trạng phình mạch này thì có thể tiến hành phẫu thuật, giúp cứu sống quý vị. Phẫu thuật này an toàn hơn nhiều so với việc khắc phục khẩn cấp cần thiết sau khi bị vỡ chỗ phình mạch.

Cho Ai? **S** Nam giới từ 65-75 tuổi đã từng hút thuốc lá.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần.



Bệnh Ung Thư Đại Trực Tràng

Bệnh ung thư đại trực tràng ảnh hưởng đến trực tràng và đại tràng. Việc kiểm tra sàng lọc có thể giúp phát hiện và loại bỏ khối u ở những khu vực này trước khi chúng trở thành ung thư. Nếu quý vị có nguy cơ như tiền sử gia đình, hay nếu quý vị bị béo phì, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị loại kiểm tra sàng lọc này ở tuổi 45. Có một số loại kiểm tra khác nhau cho việc tầm soát này. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để biết loại kiểm tra nào là tốt nhất cho quý vị.

Cho Ai? **S** Mọi người từ 50-75 tuổi; hay ở tuổi 45 nếu có nguy cơ cao.

Mức Độ Thường Xuyên? Mỗi 1-10 năm, tùy theo mức độ nguy cơ và loại kiểm tra được sử dụng.



Giáo Dục về Phòng Ngừa Té Ngã

Té ngã là nguyên nhân gây chấn thương hàng đầu ở người cao niên. Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị các chương trình tập thể dục giúp gia tăng khả năng cân bằng và sức bền cho quý vị. Việc này sẽ giúp bảo vệ khả năng vận động và duy trì khả năng độc lập của quý vị.

Cho Ai? **S** Người cao niên trên 65 tuổi.

Mức Độ Thường Xuyên? Khi cần thiết, tùy theo mức độ nguy cơ.



Bệnh Ung Thư Phổi

Kiểm tra sàng lọc ung thư phổi bằng cách chụp cắt lớp vi tính (Computed Tomography scan, CT scan) cho người hút thuốc lá hoặc đã cai thuốc trong vòng 15 năm qua, giúp phát hiện bệnh ung thư ở giai đoạn đầu khi việc điều trị sẽ hiệu quả nhất.

Cho Ai? **S** Bất kỳ người nào từ 50-80 tuổi có hút thuốc lá hay đã bỏ hút thuốc trong 15 năm qua.

Mức Độ Thường Xuyên? Một lần mỗi năm.



Bệnh Loãng Xương

Loãng xương là bệnh khiến xương của quý vị giòn và dễ gãy. Kiểm tra sàng lọc bằng cách chụp X-quang giúp phát hiện và điều trị tình trạng xương mỏng và yếu, để phòng ngừa tình trạng mất xương và bảo vệ quý vị không bị gãy xương.

Cho Ai? **S** Phụ nữ trên 65 tuổi, hay phụ nữ trẻ tuổi hơn đang trong giai đoạn mãn kinh.

Mức Độ Thường Xuyên? Không có khuyến nghị nào, tùy theo mức độ nguy cơ và chỉ số ban đầu.



Inland Empire Health Plan

Ban Dịch Vụ Hội Viên

1-800-440-4347 | 1-800-718-4347 TTY

Thứ Hai - Thứ Sáu, 7 giờ sáng - 7 giờ tối
Thứ Bảy - Chủ Nhật, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

