



PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE

KIỂM TRA SỨC KHỎE

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

[Nhấp vào đây](#)

Lối sống lành mạnh có nghĩa là đưa ra những lựa chọn có ích cho sức khỏe của quý vị. Hãy suy nghĩ về cách để luôn khỏe mạnh ở mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm quý vị ăn, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như đi khám bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này của chúng ta và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Thực Hiện Kiểm Tra Sức Khỏe Định Kỳ

Dưới đây là một số kiểm tra sức khỏe nên làm. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về những quy trình kiểm tra sức khỏe áp dụng cho quý vị.



Tất cả Người Lớn từ 18 tuổi trở lên:

Khám sức khỏe hàng năm với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính và

Chăm sóc nha khoa hàng năm với nha sĩ hoặc chuyên viên vệ sinh răng miệng được cấp phép.

Khám mắt (nên khám mắt toàn diện ở tuổi 40).

Đối với nữ giới:

Ở độ tuổi 21-65, xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung ít nhất ba năm một lần;

Ở độ tuổi 50-74, chụp x-quang tuyến vú ít nhất hai năm một lần.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các cá nhân, gia đình và những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này:
[Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Thực Hiện Kiểm Tra Sức Khỏe Định Kỳ (Tiếp theo)

Tất cả người lớn từ 45-75 tuổi, trừ khi có khuyến nghị khác:

Xét nghiệm phân hàng năm; hoặc

Soi ống mềm đại tràng sigma 5 năm một lần; hoặc

Nội soi đại tràng mười năm một lần.

Nếu quý vị từ 60 tuổi trở lên, hãy kiểm tra mắt một hoặc hai năm một lần.

Nguồn: [Nhóm Chuyên Trách Dịch Vụ Dự Phòng Hoa Kỳ](#)

Sẵn Sàng để Kiểm Tra Sức Khỏe

Đến phòng khám trước khi diễn ra cuộc hẹn của quý vị để trở nên thoải mái hơn với môi trường hoặc bất kỳ phương pháp điều trị mới nào.

Đặt câu hỏi để chắc chắn rằng quý vị hiểu điều gì sẽ xảy ra.

Nói với nhóm chăm sóc của quý vị về bất cứ điều gì quý vị cần để giúp buổi thăm khám của quý vị trở nên thoải mái.

Nói với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa của quý vị về bất cứ điều gì đã xảy ra với sức khỏe của quý vị trong quá khứ hoặc kể từ lần thăm khám gần đây nhất của quý vị.

Mang theo hồ sơ về nhu cầu thể chất hoặc y tế của quý vị.

Mang theo thẻ bảo hiểm y tế và thông tin lập hóa đơn của quý vị.

Thoải Mái Trong Cuộc Hẹn Của Quý Vị

Trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe về mức độ thoải mái của quý vị.

Nếu cần, hãy mang theo vật dụng giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn.

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng khi đến gặp bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa, hãy đi cùng một người bạn hoặc người hỗ trợ có thể ngồi gần và giúp quý vị bình tĩnh lại.

Quý vị có thể yêu cầu bác sĩ hoặc chuyên gia rút ngắn thời gian thăm khám nếu quý vị cảm thấy cần phải dừng lại và quay lại để hoàn thành.

