



# 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 liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn giúp cải thiện sức khỏe. Điều này có nghĩa là suy nghĩ về cách để khỏe mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như thăm khám với bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh ở tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Nguồn: [Health Affairs](#)

## Thực Hiện Kiểm Tra Sức Khỏe Định Kỳ

Giúp các cá nhân cập nhật thông tin về các kiểm tra y tế và nha khoa của họ. Những cuộc hẹn này có thể giúp ngăn ngừa các bệnh mãn tính, giảm nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, đồng thời cung cấp thông tin giáo dục và tư vấn.

Xác định thời điểm đáng nhớ để lên lịch kiểm tra sức khỏe (ví dụ: ngày sinh nhật là thời điểm đáng nhớ và diễn ra hàng năm).

Sắp xếp thông tin theo cách dễ theo dõi.

Hộ chiếu sức khỏe là một công cụ tập trung vào con người có thể giúp tổ chức thông tin y tế của một cá nhân.

Dưới đây là một số kiểm tra sức khỏe nên làm. Trao đổi với bác sĩ của cá nhân về các quy trình kiểm tra sức khỏe áp dụng cho họ.

### 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.

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

Khám sàng lọc đại trực tràng; hoặc

Xét nghiệm phân hàng năm;

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, kiểm tra mắt một hoặc hai năm một lần.

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



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong 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](#)

## Số liệu thống kê

Theo khảo sát gần đây nhất của NCI về người lớn bị khuyết tật trí tuệ và/hoặc phát triển ở California:



TRONG NĂM 2017-18, **85%** SỐ NGƯỜI LỚN BỊ KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ VÀ/HOẶC PHÁT TRIỂN (IDD) Ở CALIFORNIA ĐƯỢC BÁO CÁO THỰC HIỆN KHÁM SỨC KHỎE HÀNG NĂM.

CON SỐ ĐÓ GIẢM XUỐNG **65%** TRONG THỜI GIAN ĐẠI DỊCH COVID.



TRONG NĂM 2017-18, **80%** SỐ NGƯỜI LỚN BỊ KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ VÀ/HOẶC PHÁT TRIỂN Ở CALIFORNIA ĐƯỢC BÁO CÁO THỰC HIỆN KHÁM NHA KHOA HÀNG NĂM.

CON SỐ ĐÓ GIẢM XUỐNG **61%** TRONG THỜI GIAN ĐẠI DỊCH COVID.



CHỈ KHOẢNG **50%** SỐ NGƯỜI LỚN BỊ KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ VÀ/HOẶC PHÁT TRIỂN Ở CALIFORNIA ĐÃ THỰC HIỆN KIỂM TRA THÍNH GIÁC ĐỊNH KỲ VÀ CHỈ KHOẢNG **40%** ĐÃ THỰC HIỆN KIỂM TRA MẮT.

Nguồn: Dữ liệu Khảo Sát Chỉ Số Cốt Lõi Quốc Gia CA [Năm Tài Chính 2020-21](#)

## Nguồn Tài Nguyên Hỗ Trợ Bổ Sung

[Hiểu Tác Động Của Tình Trạng Khuyết Tật Đối Với California](#)

Để Tải Xướng PDF: [Hồ Sơ Tình Trạng Sức Khỏe và Khuyết Tật CA BẢN CUỐI \(cdc.gov\)](#)

[Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong 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](#)