



Sàng lọc Sức khỏe Có thể Cứu Mạng Quý vị

Bản vệ bản thân quý vị ngay hôm nay để có được một tương lai khỏe mạnh.

iehp.org

IEHP
Inland Empire Health Plan

Giới thiệu về Hướng dẫn này

Chúng ta đều đã nghe về việc ăn uống lành mạnh và tích cực vận động là bí mật để sống thọ và khỏe mạnh. Những điều này là quan trọng. Nhưng quý vị còn có thể làm nhiều hơn nữa để ngăn chặn bệnh tật. Phát hiện sớm các vấn đề về sức khỏe cho quý vị nhiều lựa chọn điều trị hơn hoặc một cách để chữa khỏi bệnh. Đó là lúc việc sàng lọc sức khỏe phát huy tác dụng.

Sàng lọc sức khỏe có vai trò sống còn đối với tất cả mọi người, từ các em bé sơ sinh cho đến những người cao niên. Các xét nghiệm này được thiết kế để tìm kiếm các dấu hiệu cho thấy quý vị có thể có nguy cơ cho những tình trạng bệnh nhất định. Chúng giúp tìm ra các vấn đề sức khỏe ở giai đoạn sớm, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng nào.

Không ai giống nhau hoàn toàn. Các thủ thuật sàng lọc trong hướng dẫn này được khuyến nghị cho hầu hết mọi người. Các khuyến nghị của Bác sĩ của quý vị có thể thay đổi tùy theo nguy cơ của quý vị. **IEHP đòi hỏi cho tất cả các thủ thuật sàng lọc này.**

Quý vị có thể đơn giản chỉ cần một sự thay đổi về lối sống hay điều trị các triệu chứng ban đầu. Cách duy nhất để biết chắc là nói chuyện với Bác sĩ của quý vị về các thủ thuật sàng lọc mà quý vị cần. Đừng chờ đợi. Chủ động chăm sóc sức khỏe của quý vị!

Các thủ thuật sàng lọc trong hướng dẫn này là những khuyến nghị được cập nhật nhất của Lực Lượng Đặc Nhiệm Dịch Vụ Phòng Ngừa Bệnh Tật Hoa Kỳ (USPSTF) tính đến Tháng Năm 2022. Các khuyến nghị của Bác sĩ của quý vị có thể khác.



Các loại thủ thuật sàng lọc

Các thủ thuật sàng lọc có nhiều dạng khác nhau. Mỗi thủ thuật sàng lọc trong hướng dẫn này sẽ có một trong những biểu tượng này để quý vị biết kiểu thủ thuật.





Xét nghiệm Y tế (MT)

Đây là các xét nghiệm được Bác sĩ của quý vị yêu cầu. Nhiều xét nghiệm được thực hiện bằng cách rút một lượng nhỏ máu hay lấy một mẫu nước tiểu. Nhưng một số xét nghiệm có thể cần quý vị tham gia nhiều hơn, như chụp X-quang hay chụp quét một phần cơ thể quý vị. Dù cách thực hiện xét nghiệm ra sao, quý vị có thể yên tâm là nó an toàn. Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị biết quý vị cần làm gì để chuẩn bị sẵn sàng cho xét nghiệm và trả lời bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị có.



Các câu hỏi Sàng lọc (SQ)

Đôi khi Bác sĩ của quý vị có thể sàng lọc để tìm một tình trạng bệnh chỉ bằng việc hỏi quý vị một số câu hỏi. Các câu hỏi có thể là về tiền sử gia đình hay tiền sử sức khỏe của quý vị, các triệu chứng bệnh, và bất kỳ nguy cơ nào quý vị có. Thông thường, nguy cơ của quý vị đối với một căn bệnh gắn với các hành vi sức khỏe. Bác sĩ của quý vị có thể hỏi về loại đồ ăn quý vị ăn, quý vị có hút thuốc lá, uống rượu hay dùng ma túy không, hay quý vị có đang quan hệ tình dục không. Đối với các kiểu thủ thuật sàng lọc này, điều quan trọng là phải trả lời các câu hỏi một cách trung thực để Bác sĩ của quý vị có thể gợi ý phép xét nghiệm y tế hay điều trị tốt nhất.



Cố vấn & Điều trị Phòng ngừa (CPT)

















































Nếu một xét nghiệm cho thấy quý vị có nguy cơ cao mắc một căn bệnh, Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị dùng thuốc hay một điều trị khác để giảm nguy cơ mắc bệnh. Đôi khi, Bác sĩ có thể cho quý vị tới gặp một bác sĩ chuyên khoa hay phổ biến kiến thức về bệnh đó và cách để ngăn chặn bệnh. Các trị liệu này được thiết kế để ngăn chặn các căn bệnh nghiêm trọng, vì vậy điều quan trọng là phải tuyệt đối tuân theo hướng dẫn của Bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc về điều trị, hay nói chuyện với Bác sĩ của quý vị.



Cách Sử dụng Hướng dẫn này

Để ý các biểu tượng dưới đây mô tả đúng về quý vị nhất. Các xét nghiệm sàng lọc được liệt kê cho nhóm của quý vị là các thủ thuật sàng lọc mà quý vị có thể cần. Không phải tất cả các thủ thuật sàng lọc đều dành cho mọi người. Tìm hiểu thêm về từng xét nghiệm này ở các trang tiếp theo. Nói chuyện với Bác sĩ của quý vị về các thủ thuật sàng lọc mà quý vị cho là quý vị có thể cần dựa trên tuổi, giới tính và bất kỳ nguy cơ nào quý vị có.

N**Sơ sinh (Mới sinh đến 1 Tuổi)****EC****Mầm non (Tuổi 1-9)****TA****Thanh Thiếu Niên (Tuổi 10-18)****M****Nam giới Trưởng thành (Tuổi 18-50)****W****Phụ nữ Trưởng thành (Tuổi 18-50)****P****Phụ nữ Có thai (Bất kỳ tuổi nào)****S****Người Già & Cao niên (Tuổi 50+)**

TÊN THỦ THUẬT SÀNG LỌC	KIỂU	TRANG	NHÓM TUỔI
Phòng ngừa Sâu Răng		9	N EC
Thuốc Phòng Bệnh Lậu		9	N
Trẻ sơ sinh		9	N
Theo dõi Béo phì – Thời thơ ấu		11	EC TA
Phổ biến Kiến thức Ung thư Da		11	EC TA M W
Phổ biến Kiến thức Phòng ngừa Hút Thuốc Lá		12	EC TA
Thị lực		12	EC
Chlamydia & Lậu		13	TA W P
Trầm cảm		13	TA M W P S
Đánh giá Sử dụng Chất Gây nghiện		14	TA M W P
Vi-rút Viêm Gan B (HBV)		14	TA M W
Vi-rút Gây Suy giảm Miễn dịch ở Người (HIV)		15	TA M W P S
Dự phòng Trước Phơi nhiễm (PrEP)		15	TA M W
Phổ biến Kiến thức về các Nhiễm trùng Lây qua Đường Tình dục (STI)		16	TA M W
Giang Mai – Thiếu niên & Người lớn		16	TA M W

TÊN THỦ THUẬT SÀNG LỌC	KIỂU	TRANG	NHÓM TUỔI
Lao (TB)		17	   
Lạm dụng Rượu		17	 
Huyết áp		17	  
Tiểu đường		18	  
Ăn uống Lành mạnh và Hoạt động Thể chất		18	  
Vi-rút Viêm Gan C (HCV)		19	  
Phổ biến Kiến thức về Béo phì – Người lớn		19	 
Statins để Ngăn ngừa cholesterol Cao		19	  
Hỗ trợ Cai Thuốc lá/Hút thuốc		20	  
Ung thư Vú		20	
Đánh giá Nguy cơ Ung thư Vú		21	
Thuốc Phòng Ngừa Ung thư Vú		21	
Ung thư Cổ tử cung (Xét nghiệm Phết Tế bào Tử cung-Pap)		22	 
Bạo lực từ Bạn Tình (IPV)		22	
Aspirin cho Tiền sản giật		24	

TÊN THỦ THUẬT SÀNG LỌC	KIỂU	TRANG	NHÓM TUỔI
Xác định Nhóm Máu		24	P
Phổ biến Kiến thức Cho Con Bú		25	P
Bổ sung Folic Acid		25	P
Tiểu đường Thai kỳ (GDM)		25	P
Tăng cân Lành mạnh Trong Thai kỳ		26	P
Vi-rút Viêm Gan B (HBV) – Thai kỳ		26	P
Huyết áp Cao – Tiền sản giật		27	P
Giang mai – Thai kỳ		27	P
Phổ biến kiến thức về Sử dụng Thuốc lá – Thai kỳ		27	P
Vi khuẩn Nước tiểu		28	P
Phình Động mạch Chủ Bụng		28	S
Ung thư Đại Trục tràng		29	S
Phổ biến Kiến thức Phòng ngừa Tê Ngã		29	S
Ung thư Phổi		30	S
Loãng xương		30	S

Chi tiết về Sàng lọc



Phòng ngừa Sâu Răng

Để ngăn chặn sâu răng, Bác sĩ của con quý vị có thể bôi gel fluoride lên răng của con quý vị để giúp răng chắc khỏe.

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

Với Tần suất Nào? Mỗi 6 tháng.



Thuốc Phòng Bệnh Lậu

Thuốc mỡ nhỏ mắt này bảo vệ các bé sơ sinh khỏi bị “mắt đỏ.” Các bé có nguy cơ cao hơn là các bé có mẹ mắc bệnh lậu hoặc chlamydia. Nếu không được điều trị, mắt đỏ do bệnh lậu có thể gây hại cho mắt và mù lòa. Cách điều trị này cũng có thể bảo vệ con quý vị chống lại các vi khuẩn thông thường khác.

Ai? **N** Các bé mới sinh.

Với Tần suất Nào? Một lần, khi sinh.



Các thủ thuật sàng lọc cho trẻ sơ sinh

Nếu xét nghiệm máu cho bất kỳ kết quả nào bất thường, em bé của quý vị có thể cần xét nghiệm hoặc điều trị thêm. Bác sĩ của quý vị sẽ báo cho quý vị biết nếu điều đó xảy ra.

Ai? **N** Các bé mới sinh.

Với Tần suất Nào? Một lần, trong ngày đầu sau sinh.



Chi tiết về Sàng lọc



Theo dõi Béo phì – Thời thơ ấu

Hầu hết người trưởng thành bị béo phì cũng đã từng bị béo phì khi còn nhỏ. Việc phát hiện các vấn đề về cân nặng ở tuổi nhỏ có thể dẫn đến việc giáo dục và thay đổi hành vi có thể giúp một đứa trẻ lớn lên trở thành một người trưởng thành khỏe mạnh. Bác sĩ của con quý vị sẽ kiểm tra chiều cao và trọng lượng tại các buổi khám sức khỏe trẻ em thường quy. Chiều cao và cân nặng được biểu diễn đồ thị trên một biểu đồ tăng trưởng. Nếu trọng lượng của con quý vị không lành mạnh, con quý vị có thể được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa, hoặc được giáo dục đặc biệt để giúp sửa chữa bất kỳ vấn đề nào về cân nặng trước khi chúng chuyển biến thành béo phì.

Ai? **EC** **TA** Trẻ em trên 6 tuổi.

Với Tần suất Nào? Trong buổi khám sức khỏe trẻ em định kỳ với Bác sĩ.



Phổ biến Kiến thức Ung thư Da

Thông tin phổ biến kiến thức này cho thấy các hành động an toàn dưới ánh nắng đơn giản dành cho người có làn da trắng, từ 6 tháng tuổi đến 24 tuổi, để bảo vệ chống lại ung thư da.

Ai? **EC** **TA** **M** **W** Thanh niên, thiếu niên, trẻ em và phụ huynh của trẻ nhỏ.

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, khi cần.



Phổ biến Kiến thức Phòng ngừa Hút Thuốc Lá

Hút thuốc làm hại đến gần như tất cả các cơ quan trong cơ thể và gây ra khoảng một trong năm ca tử vong ở Hoa Kỳ mỗi năm. Phổ biến kiến thức phòng ngừa hút thuốc lá dạy cho trẻ em những tác động có hại của việc hút thuốc trước khi các em bắt đầu hút hoặc trở nên nghiện. Hỗ trợ để cai thuốc lá, chẳng hạn như cố vấn và thuốc, có thể tăng cơ hội của quý vị để bỏ hút thuốc thành công.

Ai? **EC** **TA** Tất cả trẻ em và thiếu niên ở tuổi đi học.

Với Tần suất Nào?

Trong các buổi khám sức khỏe trẻ em thường quy với Bác sĩ của quý vị.



Thị lực

Việc tìm và điều trị các vấn đề về mắt là vô cùng quan trọng trước khi quá trình phát triển thị lực hoàn thành.

Ai? **EC** Trẻ em 3-5 tuổi.

Với Tần suất Nào? Ít nhất một lần, sau đó làm theo khuyến nghị của Bác sĩ về việc tái khám và xét nghiệm bổ sung.

Chi tiết về Sàng lọc



Chlamydia & Lậu

Chlamydia và lậu đều là các bệnh lây truyền theo đường tình dục (STI). Khi được phát hiện sớm, chúng có thể được điều trị để bảo vệ quý vị khỏi chứng viêm vùng chậu ở phụ nữ (PID), là một chứng nhiễm trùng các cơ quan sinh sản. PID có thể gây ra khó khăn cho việc thụ thai, các vấn đề trong thai kỳ, và đau vùng chậu trong dài hạn. Có một vài cách mà Bác sĩ của quý vị có thể kiểm tra để phát hiện các bệnh này. Cách thông thường nhất là với một mẫu nước tiểu. Bác sĩ cũng có thể sử dụng một gạc quệt bông để thu thập mẫu dịch từ bộ phận sinh dục hay họng của quý vị.

Ai? **TA** **W** **P** Tuổi 15-24 nếu đang sinh hoạt tình dục; và phụ nữ lớn tuổi có nguy cơ nhiễm trùng cao.

Với Tần suất Nào? Khi cần.



Trầm cảm

Trầm cảm là một căn bệnh phổ biến. Hầu hết mọi người bị trầm cảm cần được điều trị để cảm thấy đỡ hơn. Nếu quý vị được chẩn đoán mắc trầm cảm, điều trị có thể cải thiện cảm giác của quý vị, và giúp quý vị ứng phó với cuộc sống thường nhật tốt hơn. Bác sĩ của quý vị có thể kiểm tra để phát hiện trầm cảm bằng cách hỏi quý vị một số câu hỏi sàng lọc. Các câu hỏi sàng lọc mà Bác sĩ của quý vị sẽ hỏi có thể khác nhau tùy vào độ tuổi và các lý do khác.

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



Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, khi cần.

Đánh giá Sử dụng Ma túy

Sử dụng ma túy là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất của tình trạng tử vong và chấn thương có thể phòng ngừa. Nếu quý vị sử dụng thuốc mà Bác sĩ của quý vị không kê toa, hãy cho Bác sĩ của quý vị biết để họ có thể cung cấp dịch vụ xét nghiệm, điều trị và giáo dục tốt nhất để giúp quý vị. Khi Bác sĩ của quý vị hỏi quý vị về bất kỳ loại thuốc nào quý vị có thể đang sử dụng, điều đó không phải là để khiến quý vị gặp rắc rối với cảnh sát. Họ cần biết để có thể giữ an toàn cho quý vị.

Ai? **TA** **M** **W** **P** Người lớn trên 18 tuổi; và thiếu niên 12-17 tuổi nếu có nguy cơ.

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, khi cần.



Vi-rút Viêm Gan B (HBV)

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

Ai? **TA** **M** **W** Người không mang thai có nguy cơ (người chích ma túy, nam giới quan hệ đồng giới, người sống chung với HIV).

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, định kỳ nếu tiếp tục có nguy cơ.

Chi tiết về Sàng lọc



Vi-rút Gây Suy giảm Miễn dịch ở Người (HIV)

HIV lây lan chủ yếu qua việc 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 mắc HIV không. Điều trị có thể giúp quý vị được mạnh khỏe, phòng ngừa bệnh AIDS, và giảm cơ hội lây lan HIV cho một người khác. Nói chuyện với Bác sĩ của quý vị về nguy cơ của quý vị để quyết định quý vị nên xét nghiệm HIV thường xuyên ra sao.

Ai? **TA** **M** **W** **P** **S** Mọi người từ 15-65 tuổi, phụ nữ mang thai và người khác có nguy cơ.

Với Tần suất Nào? Khác nhau tùy theo nguy cơ, hàng năm cho hầu hết mọi người, mỗi 3-6 tháng cho người có nguy cơ cao hơn.



Dự phòng Trước Phơi nhiễm (PrEP)

Những người có nhiều nguy cơ nhiễm HIV hơn có thể dùng một viên thuốc mỗi ngày hoặc chích ở chỗ Bác sĩ của họ mỗi hai tháng thuốc giảm nguy cơ nhiễm HIV. Đây gọi là dự phòng trước phơi nhiễm, hay PrEP. Những người dùng PrEP cũng nên dùng bao cao su khi họ quan hệ tình dục và không dùng chung kim tiêm để chích ma túy để phòng ngừa các nhiễm trùng khác ngoài HIV. Những người có nguy cơ có nhiều bạn tình, một bạn tình dương tính với HIV, hay một bạn tình có tình trạng nhiễm HIV chưa rõ.

Ai? **TA** **M** **W** Bất kỳ ai có nguy cơ.

Với Tần suất Nào? Dùng thuốc hàng ngày hay chích thuốc mỗi hai tháng.



Phổ biến Kiến thức về các Nhiễm trùng Lây qua Đường Tình dục (STI)

Nội dung phổ biến kiến thức này có thể giảm cơ hội nhiễm một bệnh STI bằng cách giúp giảm các hành vi nguy hiểm và khuyến khích tình dục an toàn. Nếu quý vị đang quan hệ tình dục, Bác sĩ của quý vị có thể gợi ý các thủ thuật sàng lọc STI thường xuyên. Điều này có thể bao gồm lấy mẫu máu, nước tiểu, nước bọt, và sử dụng một miếng gạc quệt để thu thập mẫu dịch từ bộ phận sinh dục hay cổ họng của quý vị.

Ai? **TA** **M** **W** Thiếu niên đang quan hệ tình dục và người lớn có nguy cơ.

Với Tần suất Nào? Khi cần, chừng nào còn nguy cơ.



Giang Mai – Thiếu niên & Người lớn

Giang mai là bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI). Việc phát hiện và điều trị giang mai sớm có thể dễ dàng chữa khỏi bệnh và bảo vệ chống lại việc lây lan cho người khác. Nếu không được điều trị, bệnh ở giai đoạn muộn có thể gây tổn hại tim, não và các cơ quan khác.

Ai? **TA** **M** **W** Thiếu niên đang quan hệ tình dục và người lớn có nguy cơ.

Với Tần suất Nào? Một lần mỗi năm, trừ khi có nguy cơ cao hơn, sau đó là mỗi 3-6 tháng.

Chi tiết về Sàng lọc



LAO (TB)

Vi khuẩn lao lây từ người sang người qua không khí. Sàng lọc lao có thể phát hiện TB bất hoạt hay “đang ngủ” để điều trị trước khi nó “thức dậy” và hoạt hóa. Bệnh TB hoạt hóa có thể khiến quý vị bị bệnh nặng và yêu cầu điều trị dài hạn.

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

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, tùy vào nguy cơ.



Lạm dụng Rượu

Việc uống rượu là bình thường và lành mạnh. Uống quá nhiều rượu có thể có hiệu ứng có hại lên cơ thể quý vị và khiến quý vị có nguy cơ gặp vấn đề về sức khỏe. Bác sĩ của quý vị có thể hỏi quý vị các câu hỏi về lượng rượu uống và tần suất uống rượu. Nếu cần, cố vấn và giáo dục có thể giúp quý vị giảm uống rượu để tránh tình trạng phụ thuộc trong tương lai.

Ai? **M** **W** Người lớn trên 21 tuổi.

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, khi cần.



Huyết áp

Cao huyết áp không có triệu chứng nào. Nhưng nếu không điều trị, nó có thể dẫn đến bệnh tim và đột quỵ. Nếu sàng lọc cho thấy quý vị bị cao huyết áp, quý vị có thể giảm huyết áp bằng thói quen ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất. Trong một số trường hợp, Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị dùng thuốc để giúp điều trị huyết áp cao.

Ai? **M** **W** **S** Người lớn trên 18 tuổi.

Với Tần suất Nào? Tại mỗi lần khám với Bác sĩ của quý vị.



Tiểu đường

Thủ thuật sàng lọc này sẽ đo lượng đường trong máu của quý vị. Nếu lượng đường của quý vị cao, việc ăn một chế độ ăn lành mạnh hơn và sống một cuộc sống tích cực vận động hơn có thể giảm nguy cơ mắc tiểu đường của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể gợi ý cố vấn hay phổ biến kiến thức dinh dưỡng.

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

Với Tần suất Nào? Mỗi 3 năm, thường xuyên hơn nếu có nguy cơ cao.



Ăn uống Lành mạnh và Hoạt động Thể chất

Thừa cân hoặc béo phì khiến quý vị có nguy cơ cao bị bệnh tim mạch. Một chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất có thể bảo vệ quý vị khỏi bị đau tim và đột quỵ.

Ai? **M** **W** **S** Người lớn có nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, khi cần trong các lần khám tại văn phòng Bác sĩ.

Chi tiết về Sàng lọc



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 dùng ma túy dùng chung kim tiêm, hay người được truyền máu trước năm 1992. Phát hiện sớm nếu quý vị mắc viêm gan C có thể ngăn nhiễm trùng gây hại lâu dài cho gan. Nếu không được điều trị, viêm gan C có thể dẫn đến xơ gan và ung thư gan.

Ai? **M** **W** **S** Người lớn từ 18-79 tuổi.

Với Tần suất Nào? Một lần, trừ khi quý vị có nguy cơ tiếp diễn.



Phổ biến Kiến thức về Béo phì – Người lớn

Nếu quý vị bị thừa cân, Bác sĩ của quý vị có thể giúp phổ biến kiến thức hay giới thiệu sang một chương trình để học về ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất.

Ai? **M** **W** Người lớn trên 18 tuổi.

Với Tần suất Nào? Khi cần trong các lần khám định kỳ với Bác sĩ của quý vị.



Statins để Ngăn ngừa cholesterol Cao

Nếu quý vị có cholesterol (mỡ) rất cao trong máu hay các yếu tố nguy cơ khác đối với bệnh tim, Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị một loại thuốc gọi là “statins,” cũng như thay đổi phong cách sống (chế độ ăn và tập thể dục). Statins là các loại thuốc làm giảm lượng cholesterol mà gan tạo ra. Điều này có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi các tắc nghẽn mạch máu, đau tim, đột quỵ hay các vấn đề về tuần hoàn khác.

Ai? **M** **W** **S** Mọi người từ 40-75 tuổi, có những điều kiện nhất định.

Với Tần suất Nào? Thuốc dùng hàng ngày.



Hỗ trợ Cai Thuốc lá/Hút thuốc

Hút thuốc làm hại đến gần như mọi cơ quan trong cơ thể và gây ra khoảng một trong năm ca tử vong ở Hoa Kỳ mỗi năm. Hỗ trợ để cai thuốc lá, chẳng hạn như cố vấn và thuốc, có thể tăng cơ hội của quý vị để bỏ thuốc lá thành công.

Ai? **M** **W** **P** Người lớn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Với Tần suất Nào? Trong các lần khám thường xuyên với Bác sĩ của quý vị.



Ung thư Vú

Chụp quang tuyến vú là một thủ thuật chụp X-quang vú. Nó có thể tìm ra ung thư vú sớm khi còn dễ điều trị và khi cơ hội chữa lành bệnh của quý vị cao hơn nhiều. Những người có vú cần thực hiện thủ thuật sàng lọc này mỗi hai năm, bắt đầu từ 50 tuổi. Những người có nguy cơ cao hoặc muốn bắt đầu sàng lọc sớm hơn có thể nói chuyện với Bác sĩ của mình về việc bắt đầu sàng lọc ở tuổi 40.

Ai? **W** Phụ nữ từ 50-74 tuổi; 40 tuổi nếu có nguy cơ cao hơn, hoặc ưu tiên của cá nhân.

Với Tần suất Nào? Mỗi hai năm.

Chi tiết về Sàng lọc



Đánh giá Nguy cơ Ung thư Vú

Thủ thuật 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 tới một cố vấn viên di truyền để được hỗ trợ, và có thể làm xét nghiệm để phát hiện các thay đổi nguy hại trong gen của quý vị mà có thể dẫn đến ung thư.

Ai? W Phụ nữ có tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị ung thư vú, buồng trứng, vòi trứng hay màng bụng, hoặc có tổ tiên gắn với đột biến gen BRCA1/2.

Với Tần suất Nào? Một lần.



Thuốc Phòng Ngừa Ung thư Vú

Một số phụ nữ có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn có thể hưởng lợi từ việc dùng thuốc để giúp ngăn ngừa ung thư. Nếu các xét nghiệm sàng lọc khác xác định là quý vị có nguy cơ, Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị loại thuốc này cho quý vị.

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

Với Tần suất Nào? Thuốc dùng hàng ngày.



Ung thư Cổ tử cung (Xét nghiệm Phết Tế bào Tử cung-Pap)

Xét nghiệm Pap có thể phát hiện các tế bào bất thường trong cổ tử cung của quý vị đủ sớm để họ có thể được điều trị trước khi ung thư có cơ hội phát triển. Mọi người có cổ tử cung nên thực hiện thủ thuật sàng lọc này ít nhất vài năm một lần. Tần suất quý vị cần tùy vào nguy cơ của quý vị và kiểu xét nghiệm mà Bác sĩ của quý vị sử dụng.

Ai? **W S** Phụ nữ từ 21-65 tuổi.

Với Tần suất Nào? Mỗi 3-5 năm, tùy vào nguy cơ và kiểu sàng lọc.



Bạo lực từ Bạn Tình (IPV)

Các câu hỏi sàng lọc IPV có thể giúp quý vị xác định bất kỳ trải nghiệm bị ngược đãi về thể chất và tâm thần nào. Chúng cũng cho quý vị lựa chọn nhận trợ giúp mà quý vị có thể cần để bảo vệ sức khỏe hay mạng sống của quý vị. Ngay cả khi quý vị không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện về IPV, quý vị có thể nhận thông tin để sử dụng khi quý vị cần. Điều này có thể giúp ngăn ngừa tình trạng ngược đãi nghiêm trọng trong tương lai.

Ai? **W** Những người đang ở độ tuổi sinh con.

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, khi cần.



Chi tiết về Sàng lọc



Aspirin cho Tiền sản giật

Một số người có thể hình thành huyết áp cao trong thai kỳ. Điều này đôi khi gọi là tiền sản giật. Nếu quý vị có nguy cơ cao mắc tình trạng bệnh này, việc dùng một viên aspirin hàng ngày có thể giúp ngăn ngừa hoặc kiểm soát chứng tiền sản giật. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị quyết định liệu dùng aspirin liều thấp trong khi mang thai có phù hợp với quý vị hay không.

Ai? **P** Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Hàng ngày, nếu cần.



Xác định Nhóm Máu

Nếu nhóm máu của quý vị là Rh-âm và con quý vị là Rh-dương, máu của quý vị có thể tạo ra kháng thể mà sẽ phá hủy hồng cầu của con quý vị. Điều này gây ra nguy cơ lớn đối với các biến chứng nghiêm trọng, thậm chí tử vong, cho thai nhi. Điều trị sớm trong thai kỳ có thể giúp đảm bảo là cả quý vị và em bé của quý vị được mạnh khỏe. Nếu quý vị là Rh-âm, các thủ thuật sàng lọc lại trong thai kỳ có thể kiểm tra mức kháng thể trong máu quý vị.

Ai? **P** Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Một lần, tại buổi hẹn khám tiền sản.

Chi tiết về Sàng lọc



Phổ biến Kiến thức Cho Con Bú

Với thông tin phổ biến kiến thức này, quý vị sẽ nhận được mọi thứ quý vị cần để đưa ra các lựa chọn có đầy đủ thông tin về cách cho con bú. Nếu quý vị chọn cho con bú, quý vị sẽ nhận được lời khuyên và hỗ trợ mà quý vị cần để giúp cho việc cho con bú phù hợp với quý vị và em bé.

Ai? **P** Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Khi cần trong thai kỳ, và năm đầu sau khi em bé sinh ra.



Bổ sung Folic Acid

Mức folic acid thấp trong máu của phụ nữ mang thai có thể dẫn đến các dị tật bẩm sinh nghiêm trọng. Dị tật bẩm sinh có thể hình thành trước khi một số người biết là mình có thai. Vì việc mang thai đôi khi không theo kế hoạch từ trước, nên dùng folic acid mỗi ngày.

Ai? **P** Bất cứ ai dự định mang thai hoặc có thể mang thai.

Với Tần suất Nào? Viên thuốc hàng ngày.



Tiểu đường Thai kỳ (GDM)

Một số người có đường huyết cao trong thai kỳ. Điều này gọi là tiểu đường thai kỳ (GDM). Do GDM không có triệu chứng, việc thực hiện sàng lọc là rất quan trọng. Nếu quý vị sàng lọc dương tính, quý vị sẽ được điều trị và phổ biến kiến thức để tránh các vấn đề cho quý vị và em bé của quý vị trong thai kỳ và sinh nở.

Ai? P Những người mang thai tuần thứ 24-28 trong thai kỳ.

Với Tần suất Nào? Một lần.



Tăng cân Lành mạnh Trong Thai kỳ

Trọng lượng tăng trong thai kỳ là điều quan trọng cho sức khỏe thai kỳ và cho sức khỏe dài hạn của quý vị và em bé. Trong thai kỳ, Bác sĩ của quý vị sẽ kiểm tra trọng lượng của quý vị và sẽ phổ biến kiến thức và cho quý vị lời khuyên nếu quý vị không tăng đủ cân hoặc tăng quá nhiều cân.

Ai? P Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Trong suốt thai kỳ.



Vi-rút Viêm Gan B (HBV) – Thai kỳ

HBV là một loại nhiễm trùng gan có thể lây lan qua tiếp xúc với máu, vết thương hở, hoặc dịch cơ thể của một người có vi-rút. Các em bé là con của người mắc HBV có nguy cơ 90% mắc chứng nhiễm trùng này nếu không được điều trị ngay khi sinh, hoặc trong vòng 12 giờ đầu đời. Nếu HBV được phát hiện sớm trong thai kỳ, dịch vụ chăm sóc tiếp theo có thể được cung cấp trong và sau thai kỳ để đảm bảo kết cục tốt đẹp nhất cho quý vị và em bé.

Ai? P Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Một lần, tại buổi hẹn khám tiền sản đầu tiên.

Chi tiết về Sàng lọc



Huyết áp Cao - Tiền sản giật

Huyết áp cao có thể nhanh chóng chuyển từ tình trạng nhẹ đến đe dọa tính mạng trong thai kỳ. Việc điều trị huyết áp cao có thể bảo vệ sức khỏe của quý vị và em bé.

Ai? **P** Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Tại mọi lần khám tiền sản.



Giang mai – Thai kỳ

Mặc dù thường lây truyền qua đường tình dục, giang mai có thể được truyền từ mẹ sang con tại bất cứ thời điểm nào trong thai kỳ. Điều trị sớm trong thai kỳ có thể phòng ngừa điều này và bảo vệ em bé của quý vị khỏi các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc tử vong.

Ai? **P** Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Một lần, tại buổi hẹn khám tiền sản đầu tiên – có thể được lặp lại trong tam cá nguyệt thứ ba.



Phổ biến kiến thức về Sử dụng Thuốc lá - Thai kỳ

Bỏ thuốc lá khi mang thai có thể bảo vệ sức khỏe của em bé của quý vị trước và sau khi sinh. Điều này làm giảm nguy cơ em bé bị chết trước khi sinh, sinh quá non hoặc quá bé, và những dị tật bẩm sinh nhất định.

Ai? **P** Người mang thai hoặc đang cho con bú sử dụng thuốc lá.

Với Tần suất Nào? Tiếp diễn, ngay khi nguy cơ được xác định.



Vi khuẩn Nước tiểu

Xét nghiệm này kiểm tra để phát hiện các vi khuẩn trong nước tiểu. Điều trị sớm làm giảm nguy cơ nhiễm trùng niệu đạo, có thể dẫn đến bệnh nặng cho quý vị hoặc em bé, trọng lượng sinh thấp hoặc sinh non.

Ai? **P** Những người mang thai.

Với Tần suất Nào? Một lần, tại buổi hẹn khám tiền sản đầu tiên.



Phình Động mạch Chủ Bụng

Động mạch chủ là động mạch chính cung cấp máu cho cơ thể quý vị. Phình động mạch là sự nở ra hay “phồng lên” của một mạch máu. Thủ thuật sàng lọc này kiểm tra để phát hiện tình trạng phình động mạch khi nó đi qua dạ dày của quý vị. Nếu có, nó có thể phình to lên và vỡ. Việc phát hiện sớm tình trạng phình mạch này có thể giúp làm phẫu thuật có thể cứu mạng quý vị. Phẫu thuật này an toàn hơn nhiều so với thủ thuật vá động mạch cần thực hiện sau khi bị vỡ chỗ phình mạch.

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

Với Tần suất Nào? Một lần.

Chi tiết về Sàng lọc



UNG THƯ ĐẠI TRỰC TRÀNG

Ung thư đại trực tràng ảnh hưởng đến đại tràng và trực tràng. Sàng lọc có thể tìm ra và loại bỏ các khối u trong các khu vực này trước khi chúng chuyển thành ung thư. Nếu quý vị có nguy cơ như tiền sử gia đình, hoặc quý vị bị béo phì, Bác sĩ của quý vị có thể gợi ý nên làm thủ thuật sàng lọc này ở tuổi 45. Có một số kiểu xét nghiệm khác nhau cho tình trạng này. Nói chuyện với Bác sĩ của quý vị về xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị.

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

Với Tần suất Nào? Mỗi 1-10 năm, tùy vào nguy cơ và kiểu xét nghiệm được sử dụng.



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ

Tế ngã là nguyên nhân hàng đầu gây chấn thương ở người cao niên. Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị các chương trình tập thể dục nâng cao khả năng thăng bằng và sức mạnh của quý vị. Điều này giúp bảo vệ khả năng đi lại của quý vị và duy trì sự độc lập của quý vị.

Ai? **S** Người cao niên hơn 65 tuổi.

Với Tần suất Nào? Khi cần, tùy vào nguy cơ.



UNG THƯ PHỔI

Sàng lọc ung thư phổi bằng hình ảnh (chụp CT) ở người hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc lá trong 15 năm qua, giúp tìm ra ung thư ở giai đoạn đầu, khi biện pháp điều trị sẽ có hiệu quả nhất.

Ai? S Bất kỳ ai từ 50-80 tuổi hút thuốc lá, hoặc đã bỏ thuốc lá trong 15 năm qua.

Với Tần suất Nào? Một lần mỗi năm.



LOÃNG XƯƠNG

Loãng xương là một chứng bệnh khiến cho xương của quý vị bị giòn và dễ gãy. Các xét nghiệm sàng lọc với X-quang giúp tìm ra và điều trị tình trạng bệnh khiến xương mỏng và yếu để phòng ngừa mất xương thêm và bảo vệ quý vị khỏi bị gãy xương.

Ai? S Phụ nữ trên 65 tuổi, hoặc phụ nữ trẻ hơn đang mãn kinh.

Với Tần suất Nào? Không có khuyến nghị, tùy vào nguy cơ và chỉ số cơ sở.



**Vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ
Hội Viên Của IEHP theo số:**

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

dành cho người dùng TTY

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

