

Các loại Khám Sức khỏe

Tờ Thông tin Sức khỏe



Trang mục lục

Sức khỏe phòng ngừa	1
Khám sức khỏe định kỳ hàng năm	2
Vắc-xin	4
Nha sĩ	5
Mắt	6
Thính lực	7
Tầm soát ung thư	8
Tóm tắt	14

Cảnh báo - Trong tờ thông tin này có một số hình khỏa thân.

Sức khỏe phòng ngừa



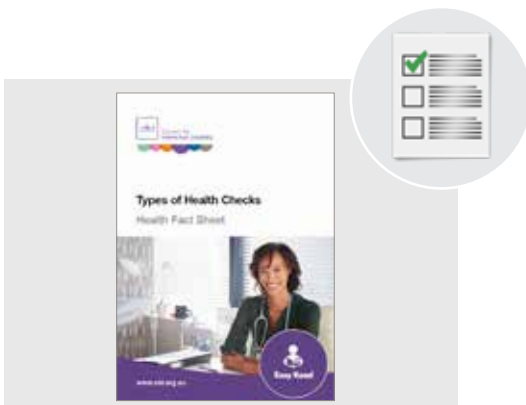
Sức khỏe phòng ngừa có nghĩa là việc chăm sóc sức khỏe giúp quý vị luôn mạnh khỏe.



Đây là điều quý vị nên làm để phát hiện bệnh sớm.

Bằng cách đó, bệnh sẽ không trở nên nặng hơn.

Những việc như khám sức khỏe.



Tờ thông tin này cho quý vị biết về những lần khám sức khỏe khác nhau.

Khám sức khỏe định kỳ hàng năm



Khám sức khỏe định kỳ hàng năm là khi bác sĩ khám sức khỏe của quý vị 1 lần mỗi năm.



Bác sĩ sẽ khám các bộ phận khác nhau trên cơ thể quý vị.



Quý vị có thể cần đi gặp người khác để kiểm tra thêm như

- Thử máu
- Kiểm tra da
- Kiểm tra xương



Bác sĩ có thể cho quý vị biết quý vị cần kiểm tra những gì.



Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để được khám sức khỏe hàng năm.

Yêu cầu đặt cuộc hẹn dài.



Bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu quý vị điền biểu mẫu trước lần khám sức khỏe hàng năm của quý vị.

Quý vị làm điều đó ở nhà.

Quý vị có thể nhờ ai đó giúp quý vị.



Quý vị nên khám sức khỏe hàng năm.

Quý vị nên làm điều này ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe.



Đây là thông tin thêm về khám sức khỏe hàng năm

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet

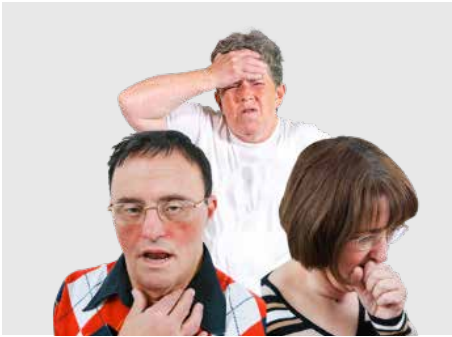
Vắc-xin



Vắc-xin là loại thuốc để ngừa quý vị bị bệnh.

Vắc-xin giúp cơ thể quý vị đề kháng bệnh tật.

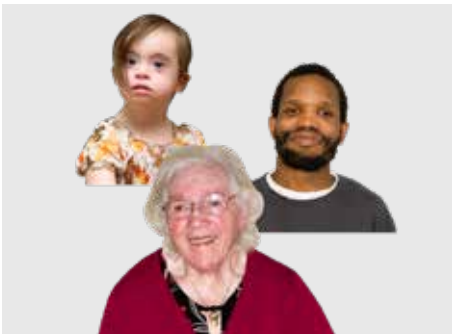
Nhiều loại vắc-xin tiêm bằng kim.



Có các loại vắc-xin khác nhau cho các bệnh khác nhau.

Vắc-xin Cúm là 1 loại.

Có rất nhiều loại vắc-xin khác.



Một số loại vắc-xin dành cho trẻ em.

Một số loại vắc-xin quý vị tiêm 1 lần trong năm.

Một số loại vắc-xin quý vị tiêm thỉnh thoảng.



Điều quan trọng là phải tiêm vắc-xin quý vị cần.

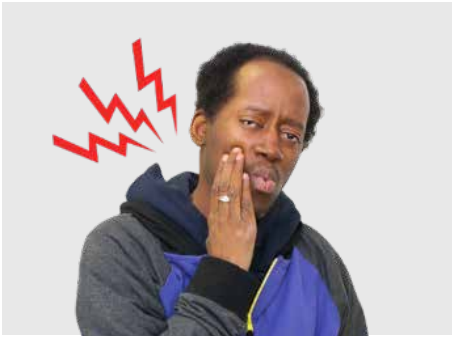
Nhờ vậy quý vị sẽ luôn mạnh khỏe.

Bác sĩ có thể cho quý vị biết những loại vắc-xin quý vị cần.

Nha sĩ



Nha sĩ có thể giữ răng và miệng của quý vị luôn tốt.



Các vấn đề về răng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe khác.



Phát hiện sớm các vấn đề về răng miệng sẽ có ích.



Tốt nhất là quý vị nên đi nha sĩ mỗi 6 tháng.

Mắt



Y sĩ nhãn khoa là nhân viên y tế hiểu biết nhiều về mắt.

Y sĩ nhãn khoa có thể khám mắt của quý vị.



Họ có thể khám mắt của quý vị để tìm các vấn đề.

Họ có thể cho quý vị biết nếu quý vị cần đeo kính.



Họ có thể cho quý vị biết nếu quý vị cần trợ giúp gì khác về mắt.



Quý vị nên đi khám mắt mỗi 2 năm.

Thính lực



Chuyên viên thính học là nhân viên y tế biết rất nhiều về thính lực.



Chuyên viên thính học có thể khám thính lực của quý vị.



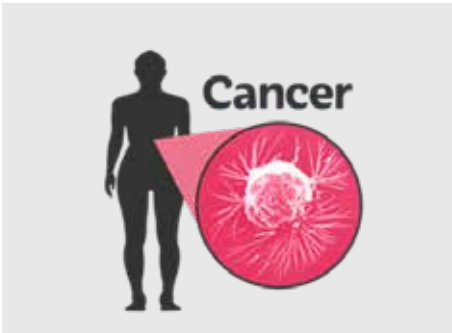
Chuyên viên thính học có thể giúp đỡ nếu quý vị có vấn đề về thính lực.

Họ có thể cho quý vị biết nếu quý vị cần máy trợ thính.



Hỏi bác sĩ xem quý vị có nên khám thính lực hay không.

Tầm soát ung thư



Điều quan trọng là phải kiểm tra cơ thể để tìm các dấu hiệu bị ung thư.

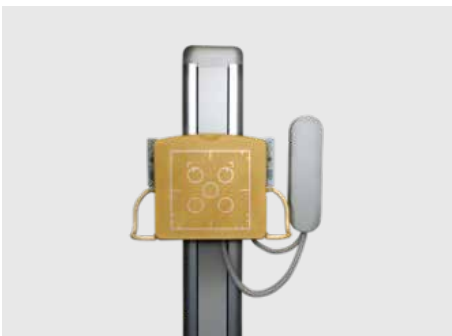
Đây gọi là **tầm soát ung thư**.



Một số cách tầm soát ung thư quý vị thực hiện bằng tay của mình.

Quý vị có thể yêu cầu bác sĩ khám.

Nhờ bác sĩ chỉ cho quý vị cách thực hiện.



Một số cách tầm soát ung thư thì thực hiện bằng máy móc.



Chúng tôi giải thích các loại tầm soát ung thư khác nhau dưới đây.

Tầm soát ung thư vú



Điều quan trọng là phải kiểm tra vú của quý vị xem chúng có thay đổi hay không.

Những thay đổi ở vú của quý vị có thể là ung thư.

Nhưng không phải tất cả những thay đổi đều là ung thư.



Quý vị có thể kiểm tra vú bằng tay.

Bác sĩ có thể kiểm tra vú cho quý vị.

Bác sĩ có thể hướng dẫn quý vị cách kiểm tra vú.



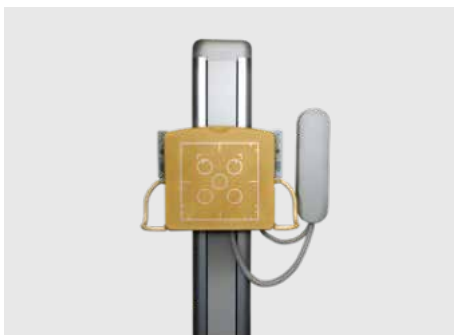
Quý vị nên kiểm tra vú của mình mỗi tháng.



Hãy cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị thấy có thay đổi.



Khi quý vị trên 50 tuổi, quý vị cần có những kiểm tra thêm cho vú.



Đây gọi là **chụp quang tuyến vú**.

Chụp quang tuyến vú là dùng máy kiểm tra vú của quý vị.



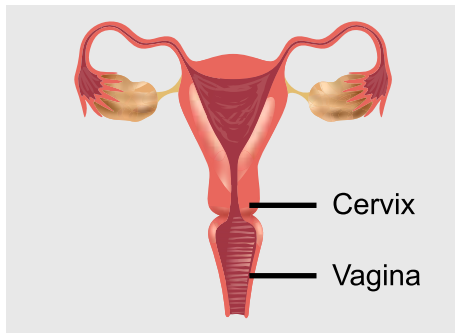
Quý vị nên chụp quang tuyến vú mỗi 2 năm khi quý vị trên 50 tuổi.



Có thêm thông tin về chụp quang tuyến vú tại đây.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Tầm soát cổ tử cung



Cổ tử cung nằm bên trong cơ thể ở phía trên cùng âm đạo.

Cổ tử cung cần được kiểm tra xem có bị ung thư hay không.



Bác sĩ có thể kiểm tra cổ tử cung của quý vị để tìm ung thư.

Đây gọi là **xét nghiệm tầm soát cổ tử cung**.

Một số người gọi xét nghiệm này là **pap smear (phết tế bào cổ tử cung)**.



Để làm xét nghiệm này, quý vị nằm ngửa.

Bác sĩ sẽ xem xét bên trong âm đạo ở cổ tử cung của quý vị.

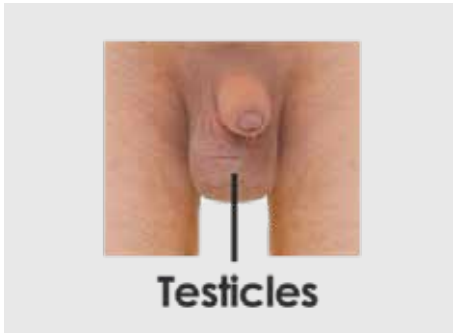
Họ sẽ lấy một mẫu quét cổ tử cung của quý vị.



Có thêm thông tin về tầm soát cổ tử cung tại đây.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Tầm soát tinh hoàn



Tinh hoàn còn gọi là **hòn dái**.

Điều quan trọng là phải kiểm tra các **hòn dái quý vị** để xem chúng có thay đổi hay không.

Những thay đổi của hòn dái có thể là ung thư.



Quý vị có thể kiểm tra hòn dái của quý vị bằng tay của mình.

Bác sĩ có thể kiểm tra hòn dái cho quý vị.

Bác sĩ có thể chỉ cho quý vị cách thực hiện.



Quý vị nên kiểm tra hòn dái mỗi tháng.

Nói với bác sĩ của quý vị nếu quý vị thấy có bất kỳ thay đổi nào.



Có thêm thông tin về cách kiểm tra hòn dái tại đây.

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>

Tầm soát ruột



Ruột của quý vị còn gọi là đường ruột của quý vị.

Ruột của quý vị tạo ra phân.



Quý vị nên làm xét nghiệm ruột để tìm ung thư sau khi bước sang tuổi 50.



Quý vị sẽ nhận được bộ vật dụng xét nghiệm gửi qua đường bưu điện.

Quý vị lấy một ít phân của mình.

Quý vị gửi lại để làm xét nghiệm.



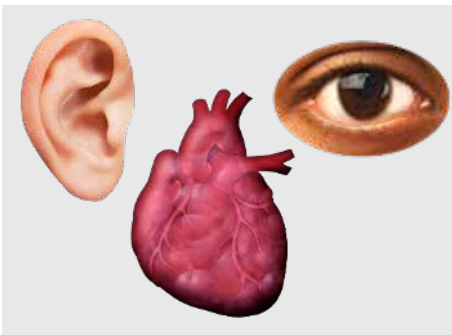
Có thêm thông tin về tầm soát ruột tại đây

www.fpnsww.org.au/justchecking/easyenglish

Tóm tắt



Có rất nhiều điều quý vị có thể thực hiện để giữ gìn sức khỏe.



Quý vị nên kiểm tra các bộ phận khác nhau của cơ thể.

Nên khám sức khỏe thường xuyên.



Khám sức khỏe có thể phát hiện bệnh sớm.

Khám sức khỏe có thể giúp quý vị luôn mạnh khỏe.



Hãy nói chuyện với bác sĩ về việc khám sức khỏe.

Khám sức khỏe ít nhất một lần mỗi năm.

Các tờ thông tin về sức khỏe CID



Chúng tôi có thông tin về **khám sức khỏe định kỳ hàng năm** tại đây

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet



Chúng tôi có thông tin về **quyền được chăm sóc sức khỏe tốt của quý vị** tại đây

www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet



Chúng tôi có thông tin về **chăm sóc răng miệng của quý vị** tại đây

www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet



Chúng tôi có rất nhiều tờ thông tin khác về sức khỏe.

Quý vị có thể lấy những tờ thông tin này tại www.cid.org.au/resource-category/health

Những tờ thông tin khác về sức khỏe



Dưới đây là một số tờ thông tin đọc dễ hiểu khác



Có thêm thông tin về kiểm tra ung thư tại đây

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



Có thêm thông tin về thử máu tại đây

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Có thêm thông tin về chụp X-quang và các xét nghiệm khác tại đây

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Liên lạc với CID



1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability

Tờ thông tin này được soạn thảo vào năm 2021.

1 hình ở trang 11 đã được sử dụng sau khi được Family Planning NSW cho phép.

Thông tin này được soạn thảo bằng khoản tài trợ của Bộ Y tế (Department of Health) Chính phủ Úc.