

Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ

Hướng dẫn về những gì quý vị cần và khi nào

Kiểm tra huyết áp	Cứ mỗi hai năm từ 18 tuổi trở lên hoặc thường hơn nếu có nguy cơ gia tăng.
Kiểm tra cholesterol	Cứ mỗi năm năm từ 45 tuổi. Có thể sớm hơn/thường xuyên hơn tùy thuộc vào bệnh sử của gia đình và các yếu tố nguy cơ cá nhân – hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị.
Tầm soát về STI	Đối với phụ nữ hoạt động tình dục ở mọi lứa tuổi, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị về tần suất của việc tầm soát các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs). Phụ nữ dưới 30 tuổi có thể cần tầm soát ít nhất mỗi năm một lần.
Chăm sóc trước khi mang thai	Khi cần thiết, khi phụ nữ trong độ tuổi sinh sản.
Tự kiểm tra vú	Mỗi tháng một lần đối với phụ nữ ở mọi lứa tuổi. Nhận biết về ngoài và cảm giác bình thường của bộ ngực của quý vị. Nói chuyện với bác sĩ gia đình nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi bất thường nào.
Chụp quang tuyến để tầm soát ung thư vú	Cứ mỗi hai năm từ 50-74 tuổi. Phụ nữ có nguy cơ cao hơn hoặc có bệnh sử gia đình về ung thư vú có thể cần tầm soát sớm hơn/thường xuyên hơn – hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị.
Kiểm tra sức khỏe tim mạch	Ít nhất mỗi hai năm từ 45 tuổi.
Tầm soát bệnh tiểu đường	Ít nhất mỗi ba năm từ 40 tuổi. Có thể sớm hơn/thường xuyên hơn đối với phụ nữ có nguy cơ cao hơn và những người đang mang thai – hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị.
Đánh giá sức khỏe xương (nguy cơ gãy xương)	Mỗi năm một lần từ 45 tuổi hoặc sau khi mãn kinh. Tùy thuộc vào sức khỏe của xương và nguy cơ gãy xương/loãng xương, bác sĩ gia đình của quý vị có thể đề nghị quét mật độ xương (DXA) mỗi hai năm.
Tầm soát cổ tử cung (trước đây là Pap smear)	Cứ mỗi năm năm từ 25 tuổi đến 70-74. Nếu quý vị bắt đầu quan hệ tình dục sau 25 tuổi, việc tầm soát bắt đầu hai năm sau khi quý vị hoạt động tình dục lần đầu tiên.
Tầm soát ung thư ruột	Cứ mỗi hai năm kể từ tuổi 50 cho toàn bộ dân chúng Phụ nữ có nguy cơ cao hơn có thể cần phải tầm soát thường xuyên hơn và với các xét nghiệm khác – hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị.
Kiểm tra da	Thực hiện tự kiểm tra thường xuyên, tìm kiếm các đốm mới xuất hiện/thay đổi. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình nếu quý vị nhận thấy bất cứ điều gì đáng ngờ.
Kiểm tra sức khỏe tâm thần	Nếu quý vị đang gặp các triệu chứng như buồn bã, cáu kỉnh, mệt mỏi hoặc lo lắng; có những thay đổi đối với thói quen ăn uống hoặc ngủ của mình; hoặc có bất kỳ mối quan tâm nào khác về sức khỏe tâm thần, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị.
Kiểm tra nha khoa	Ít nhất mỗi năm một lần cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi. Nha sĩ sẽ cho quý vị lời khuyên nếu cần kiểm tra thường xuyên hơn.
Kiểm tra mắt	Từ 65 tuổi nếu quý vị nhận thấy có vấn đề về thị lực. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình nếu quý vị có bệnh sử gia đình về bệnh tăng nhãn áp.
Kiểm tra thính giác	Mỗi năm một lần từ 65 tuổi.
Xem xét về vấn đề tiềm chủng	Ít nhất mỗi năm một lần cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi.

Ai có thể giúp đỡ?

Bác sĩ gia đình của quý vị

Cơ quan Đặc trách Tầm soát Ung thư Quốc gia: 1800 627 701

BreastScreen Úc: 13 20 50

Dược sĩ, chuyên viên nhãn khoa và nha sĩ của quý vị

Kiểm tra sức khỏe thường xuyên giúp ngăn ngừa và phát hiện bệnh sớm, thường là khi chúng có thể được điều trị dễ dàng hơn. Thông tin này được cung cấp như một hướng dẫn chung. Quý vị có thể cần kiểm tra khác hoặc thường xuyên hơn. Nếu quý vị nhận thấy máu trong phân hoặc nước tiểu của mình; đau hoặc có một khối u ở vú; chảy mủ ở núm vú; chảy máu sau khi quan hệ tình dục hoặc giữa các kỳ kinh nguyệt; hoặc bất cứ điều gì khác bất thường hoặc đáng quan tâm, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình.