



Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ

Tờ thông tin dễ đọc

Về tờ thông tin này



Tờ thông tin này là của
Jean Hailes for Women's Health.



Quý vị có thể đọc thêm thông tin về chủ đề này trên
[trang mạng Kiểm tra Sức khỏe của Jean Hailes.](#)



Tờ thông tin này được biên soạn theo cách dễ
hiểu.



Chúng tôi thêm một ngôi sao trước và sau ***từ ngữ
khó hiểu***. Sau đó chúng tôi giải thích ý nghĩa của
các từ đó.



Quý vị có thể nhờ ai đó giúp quý vị đọc và hiểu tờ
thông tin này.

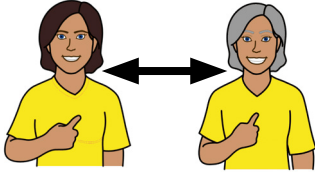


Thông tin liên hệ có ở cuối tờ thông tin này.

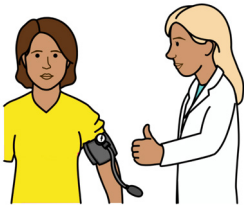
Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ



Điều quan trọng là phải gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe để họ có thể giúp quý vị.



Quý vị sẽ cần loại kiểm tra sức khỏe khác nhau vào những thời điểm khác nhau trong đời.



Tốt nhất là nên kiểm tra sức khỏe tổng quát mỗi năm một lần.



Chúng tôi giải thích các loại kiểm tra sức khỏe chính dành cho phụ nữ nhưng quý vị có thể hỏi bác sĩ về các loại kiểm tra sức khỏe khác.



Tiếp cận chăm sóc sức khỏe

Quý vị có thể liên hệ với phòng khám bệnh hoặc trung tâm y tế địa phương **trước** khi đến để cho họ biết về nhu cầu của quý vị.

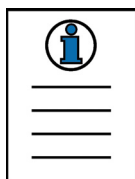
Ví dụ, quý vị có thể cần



- đi vào và đi xung quanh phòng khám dễ dàng



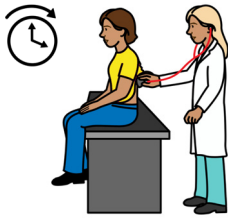
- một cần cẩu để di chuyển lên giường



- thông tin rõ ràng để đem về nhà đọc

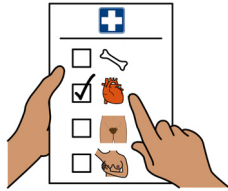


- thông dịch viên.



Quý vị có thể yêu cầu một cuộc hẹn dài hơn nếu quý vị

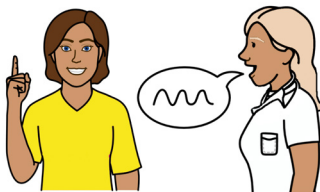
- muốn kiểm tra sức khỏe tổng quát



- muốn nói về nhiều hơn 1 vấn đề sức khỏe



- có nhiều câu hỏi.



Quý vị cũng có thể yêu cầu bác sĩ

- giải thích mọi thứ một cách chậm rãi và rõ ràng

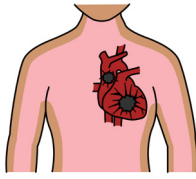


- viết ra những thông tin quan trọng cho quý vị

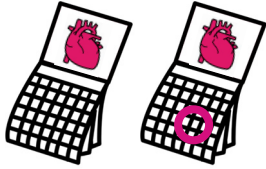


- giải thích những cách điều trị vấn đề sức khỏe khác nhau.

Kiểm tra tim



Bệnh tim gây ra nhiều ca tử vong ở Úc.

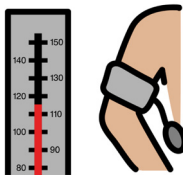


Điều quan trọng là phải kiểm tra tim 2 năm một lần kể từ tuổi 45 trở lên.



Bác sĩ sẽ

- hỏi về sức khỏe của quý vị



- kiểm tra huyết áp của quý vị.

Họ cũng có thể yêu cầu quý vị làm xét nghiệm máu để



- kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị

- kiểm tra ***cholesterol*** của quý vị

– cholesterol là một loại chất béo được tìm thấy trong máu.

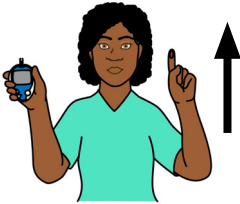


Nếu xét nghiệm của quý vị cho thấy bất kỳ vấn đề về sức khỏe nào, bác sĩ sẽ cho quý vị biết quý vị có thể làm gì tiếp theo.

Kiểm tra *bệnh tiểu đường*



Bệnh tiểu đường là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khi lượng đường trong máu quá cao.



Một số người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn.



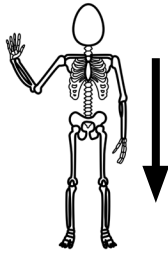
Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị nên kiểm tra bệnh tiểu đường bao lâu một lần.



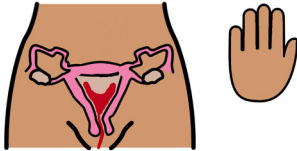
Nếu các xét nghiệm cho thấy quý vị mắc bệnh tiểu đường, bác sĩ sẽ cho quý vị biết cách kiểm soát vấn đề sức khỏe này.

Ví dụ, ăn thực phẩm lành mạnh và vận động cơ thể.

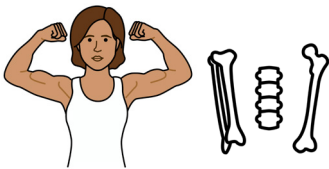
Kiểm tra sức khỏe xương



Sau *mãn kinh* *mật độ xương* của quý vị giảm xuống.



Mãn kinh là khi quý vị có kỳ kinh nguyệt cuối cùng.



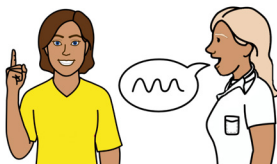
Mật độ xương có nghĩa là xương của quý vị chắc khỏe đến mức nào.



Nên kiểm tra sức khỏe xương hàng năm kể từ tuổi 45 trở lên.

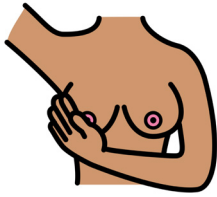


Nếu mật độ xương của quý vị giảm xuống, bác sĩ có thể yêu cầu quý vị đo mật độ xương.

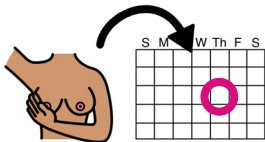


Họ cũng sẽ cho quý vị biết các cách chăm sóc xương.

Kiểm tra vú

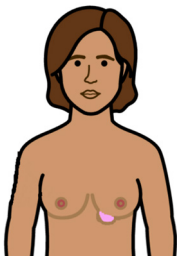


Điều quan trọng là phải biết ngực của quý vị trông như thế nào và cảm thấy như thế nào.



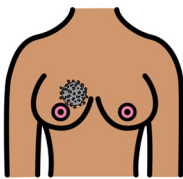
Kiểm tra ngực của quý vị mỗi tháng.

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

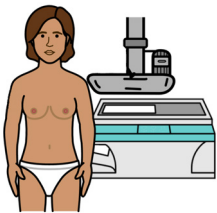


Hãy gặp bác sĩ nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào.

Ví dụ như có khối u hoặc vật cứng ở vú.



Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất đối với phụ nữ ở Úc.

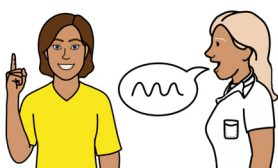


Quý vị có thể chụp X-quang vú miễn phí 2 năm một lần trong độ tuổi từ 50 đến 74 tuổi.



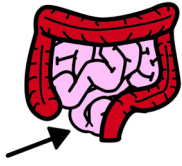
Để biết thêm thông tin, hãy gọi

BreastScreen Australia theo số 13 20 50.

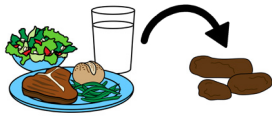


Nếu kết quả chụp X-quang của quý vị cho thấy có thể có vấn đề, bác sĩ sẽ cho quý vị biết quý vị có thể làm gì tiếp theo.

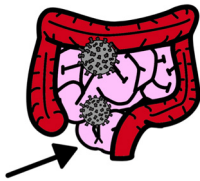
Kiểm tra *ruột*



Ruột là một ống trong cơ thể đi từ dạ dày đến hậu môn.



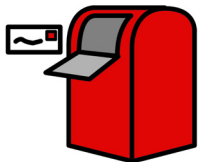
Ruột là nơi thức ăn mà quý vị ăn sẽ biến thành phân.



Ung thư ruột là một loại ung thư phổ biến.



Quý vị có thể được xét nghiệm miễn phí 2 năm một lần từ 50 đến 74 tuổi.



Quý vị có thể làm xét nghiệm tại nhà và gửi mẫu phân của mình qua đường bưu điện để xét nghiệm.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho **Chương trình Tầm soát Ung thư Ruột Quốc gia** theo số **1800 627 701**.



Nếu xét nghiệm của quý vị cho thấy có thể có vấn đề, bác sĩ sẽ cho quý vị biết quý vị có thể làm gì tiếp theo.

Sức khỏe tâm thần

Nhiều người có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Các vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp bao gồm

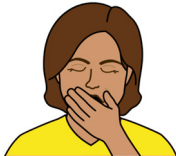
- chứng lo âu



- trầm cảm



- khó ngủ.



Hãy đến gặp bác sĩ nếu sức khỏe tâm thần ngăn cản quý vị làm những việc mình thích.



Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm được sự hỗ trợ phù hợp.

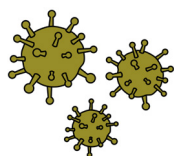


Nếu ai đó trong gia đình làm tổn thương quý vị và quý vị cần hỗ trợ, hãy gọi **1800RESPECT** theo số **1800 737 732**.

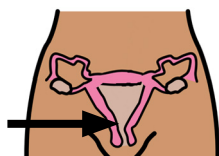
Xét nghiệm Tầm soát Ung thư Cổ Tử Cung



Xét nghiệm tầm soát cổ tử cung giúp bảo vệ quý vị khỏi ung thư cổ tử cung.



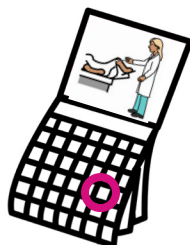
Xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung sẽ kiểm tra ***cổ tử cung*** của quý vị để tìm ***vi rút u nhú ở người*** hoặc HPV.



Cổ tử cung nối âm đạo với tử cung.



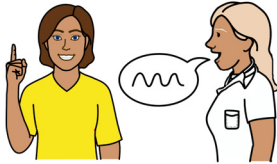
Virus u nhú ở người gây ra hầu hết các bệnh ung thư cổ tử cung.



Làm xét nghiệm 5 năm một lần từ 25 đến 74 tuổi.



Tại phòng khám, bác sĩ hoặc y tá có thể làm xét nghiệm hoặc họ có thể chỉ cho quý vị cách tự làm xét nghiệm.



Nếu xét nghiệm của quý vị cho thấy có thể có vấn đề, bác sĩ sẽ cho quý vị biết quý vị có thể làm gì tiếp theo.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho **Chương trình Tầm soát Ung thư Cổ tử cung Quốc gia** theo số **1800 627 701**.

***Nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục* hoặc kiểm tra STI**



Nếu quý vị đã có bất kỳ hình thức quan hệ tình dục nào với người khác, quý vị có thể bị nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục hoặc STI.



STI có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.



Cách tốt nhất để bảo vệ quý vị khỏi STI là sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục.



Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về tần suất quý vị nên được xét nghiệm.

Kiểm tra sức khỏe trước khi mang thai



Nếu quý vị có kế hoạch mang thai, hãy yêu cầu bác sĩ kiểm tra sức khỏe tổng quát.



Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cách để quý vị khỏe mạnh nhất có thể khi mang thai.



 **Jean Hailes**
for Women's Health

Muốn biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Jean Hailes for Women's Health.



Gọi 03 9453 8999



Website jeanhailes.org.au



Email education@jeanhailes.org.au

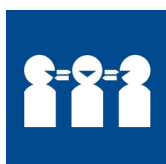


Nếu quý vị cần trợ giúp để nghe hoặc nói, hãy liên hệ với Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia.

Gọi 1300 555 727

Truy cập

communications.gov.au/accesshub/nrs



Nếu quý vị cần trợ giúp về các ngôn ngữ khác, hãy liên hệ với Dịch vụ Thông Phiên dịch.

Truy cập tisnational.gov.au



© 2023 Jean Hailes Foundation. Đã đăng ký Bản quyền. Ấn phẩm này không được phép sao chép toàn bộ hoặc một phần bằng mọi cách mà không có sự cho phép bằng văn bản của chủ sở hữu bản quyền. Liên hệ: licensing@jeanhailes.org.au

Tài liệu Dễ đọc này được biên soạn vào tháng 12 năm 2023 bằng cách sử dụng Ký hiệu Giao tiếp Hình ảnh (PCS). PCS và Boardmaker là thương hiệu của Tobii Dynavox LLC. Đã đăng ký Bản quyền. Được phép sử dụng. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập jeanhailes.org.au