

Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ



Điều quan trọng là quý vị phải đến gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe thường xuyên nhờ đó có thể phát hiện và điều trị sớm mọi bệnh tật. Việc kiểm tra tổng quát được khuyến nghị mỗi năm một lần. Nếu quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh tật nào đó, quý vị có thể cần phải kiểm tra thường xuyên hơn.

Kiểm tra tim

Bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu đối với phụ nữ Úc. Quý vị có thể không biết liệu mình có đang mắc bệnh tim hay không, vì vậy việc kiểm tra sức khỏe thường xuyên là rất quan trọng.

Nên kiểm tra sức khỏe tim mỗi hai năm đối với những người từ 45 tuổi trở lên (hoặc từ 35 tuổi đối với phụ nữ Thổ dân hoặc Dân đảo Torres Strait). Bác sĩ sẽ kiểm tra huyết áp, lượng cholesterol (mỡ máu) và lượng đường trong máu của quý vị. Họ cũng sẽ hỏi về gia đình và bệnh sử của quý vị (ví dụ: chế độ ăn uống, tập thể dục, hút thuốc và uống rượu) có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Tầm soát bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là một tình trạng nghiêm trọng khi lượng glucose (đường) trong máu cao hơn bình thường. Điều này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe về lâu dài. Quý vị có thể mắc bệnh tiểu đường loại 2 mà không nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào. Nếu quý vị có các yếu tố nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường

loại 2, chẳng hạn như tiền sử gia đình mắc bệnh hoặc huyết áp cao, hãy nói chuyện với bác sĩ về tần suất quý vị nên đi xét nghiệm.

Kiểm tra sức khỏe xương

Loãng xương là một căn bệnh khiến xương trở nên kém dày đặc, mất đi độ chắc khỏe và dễ gãy hơn. Sau khi mãn kinh, mật độ xương của quý vị giảm đi. Bác sĩ có thể đề nghị kiểm tra sức khỏe xương mỗi năm một lần từ tuổi 45 trở lên. Tùy thuộc vào nguy cơ mắc bệnh loãng xương của quý vị, họ có thể đề nghị quét mật độ xương (DXA) hai năm một lần.

Kiểm tra và tầm soát vú

Phát hiện sớm ung thư vú làm tăng cơ hội điều trị thành công.

Tự kiểm tra

Nhận biết sự thay đổi về hình dạng ngực và cảm nhận về ngực như thế nào. Kiểm tra ngực hàng tháng và gặp bác sĩ nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi bất thường nào (ví dụ: một khối u hoặc mô dày).

Chụp quang tuyến vú để tầm soát ung thư vú

Chụp quang tuyến vú (chụp X-quang vú) miễn phí hai năm một lần trong độ tuổi từ 50 đến 74. Để biết thêm thông tin về chụp quang tuyến vú hoặc tìm địa điểm tầm soát gần quý vị, hãy liên hệ với **BreastScreen Australia** theo số 13 20 50.

Xét nghiệm rà soát ung thư ruột

Ung thư ruột là một loại ung thư phổ biến. Nếu được phát hiện sớm thì tỷ lệ hồi phục tốt. Nếu quý vị ở độ tuổi từ 50 đến 74, National Bowel Cancer Screening Program (Chương Trình Tầm Soát Ung Thư Ruột Quốc Gia) sẽ gửi cho quý vị một xét nghiệm miễn phí hai năm một lần. Làm theo hướng dẫn để lấy mẫu tại nhà, sau đó gửi qua đường bưu điện để xét nghiệm. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với **National Bowel Cancer Screening Program (Chương Trình Tầm Soát Ung Thư Ruột Quốc Gia)** theo số 1800 627 701.

Sức khỏe tâm thần

Nếu quý vị có các triệu chứng như buồn nản cực độ, khó chịu, mệt mỏi, lo lắng hoặc khó ngủ, hãy nói chuyện với bác sĩ càng sớm càng tốt. Nếu quý vị đang bị bạo hành và cần hỗ trợ, hãy gọi **1800 RESPECT (1800 737 732)**.

Xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung

Ung thư cổ tử cung là một trong các bệnh ung thư dễ phòng ngừa nhất. Xét nghiệm tầm soát cổ tử cung kiểm tra cổ tử cung của quý vị để tìm vi rút u nhú ở người (HPV), đây là nguyên nhân gây ra hầu hết các bệnh ung thư cổ tử cung. Kiểm tra cổ tử cung thường xuyên là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị khỏi bị ung thư cổ tử cung. Chúng tôi khuyên quý vị nên làm kiểm tra 5 năm một lần trong độ tuổi từ 25 đến 74. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với **National Cervical Screening Program (Chương trình Tầm soát Ung thư Cổ tử cung Toàn quốc)** theo số 1800 627 701.

Tầm soát các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)

Nếu quý vị hoạt động tình dục, đặc biệt nếu quý vị quan hệ tình dục mà không có biện pháp bảo vệ rào cản (ví dụ: bao cao su), quý vị có thể bị STI. Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) không có triệu chứng rõ ràng, trong khi những bệnh khác (ví dụ như bệnh chlamydia hoặc bệnh lậu) có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và khả năng sinh sản của quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ về tầm soát quý vị nên được kiểm tra.

Kiểm tra sức khỏe trước khi mang thai

Nếu quý vị đang có kế hoạch mang thai, điều quan trọng là phải khỏe mạnh. Quý vị nên kiểm tra sức khỏe tổng quát, thói quen hút thuốc và uống rượu, cân nặng và tình trạng miễn dịch của mình.

Các kiểm tra sức khỏe khác

Quý vị nên hẹn khám thường xuyên để kiểm tra các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn khác, chẳng hạn như thính giác, da, thị giác và nha khoa. Quý vị cũng có thể cập nhật các loại chủng ngừa mới nhất để bảo vệ mình khỏi bệnh tật.

Muốn biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, tài nguyên và tài liệu tham khảo, hãy truy cập jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks

 **Jean Hailes
for Women's Health**

Điện thoại 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Tổ chức Jean Hailes for Women's Health trân trọng ghi nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

Được cập nhật vào tháng 5 năm 2023

Bãi miễn trách nhiệm: Thông tin này không thay thế cho lời khuyên về y tế. Nếu quý vị lo lắng cho sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe.

Chúng tôi soạn thảo thông tin về sức khỏe cho những người có nguồn gốc, kinh nghiệm và bản sắc đa dạng. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ "phụ nữ", tuy vậy chúng tôi thừa nhận rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng nội dung tài liệu của chúng tôi.

© Jean Hailes for Women's Health 2023