

Health checks for women

Vietnamese | Tiếng Việt

Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ



Giới thiệu về Jean Hailes for Women's Health

Jean Hailes for Women's Health là một tổ chức phi lợi nhuận quốc gia cam kết cải thiện sức khỏe phụ nữ trên khắp nước Úc. 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" nhưng chúng tôi thừa nhận rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng nội dung của chúng tôi.

Sự ghi nhận

Xin cảm ơn các tổ chức và các nhóm sau đây vì những thông tin và đóng góp của họ cho việc phát triển nguồn tài liệu này:

- Ballarat Community Health (Y tế Cộng đồng Ballarat)
- Ballarat Region Settlement Advocacy Committee (Ủy ban Bệnh vực Hòa giải Vùng Ballarat)
- Centre for Culture, Ethnicity & Health (Trung tâm Văn hóa Sắc tộc và Y tế)
- IPC Health (Y tế IPC)
- Multicultural Centre for Women's Health (Trung tâm Đa văn hóa vì Sức khỏe Phụ nữ)

Jean Hailes for Women's Health xin chân thành cảm ơn sự hỗ trợ của Quỹ Hugh D.T. Williamson và Chính phủ Úc.

Minh họa của Alexandra Gomez



Nội dung

Kiểm tra sức khỏe	2
Xét nghiệm tầm soát ung thư	8
Ung thư cổ tử cung	10
Xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung	12
Ung thư vú	16
Tự kiểm tra vú	18
Tầm soát ung thư vú	20
Ung thư ruột	22
Xét nghiệm tầm soát ung thư ruột	24
Xét nghiệm STI.....	28
Ghi nhớ	30
Ghi chú	32

Kiểm tra sức khỏe

Kiểm tra sức khỏe là khi bác sĩ hoặc y tá khám cho quý vị tại phòng khám hoặc trung tâm y tế địa phương để đảm bảo sức khỏe của quý vị tốt.

Họ có thể thực hiện một số xét nghiệm bằng cách sử dụng các công cụ hoặc thiết bị đặc biệt.

Quý vị cần phải kiểm tra sức khỏe mỗi năm một lần, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh.



Kiểm tra sức khỏe

Khi khám sức khỏe, bác sĩ hoặc y tá sẽ hỏi quý vị:

- về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào quý vị gặp phải
- nếu quý vị bị đau hoặc có những thay đổi bất thường trong cơ thể
- về lối sống của quý vị (ví dụ: chế độ ăn uống và tập thể dục).

Hãy nói với họ về bất cứ điều gì khiến quý vị lo lắng và trả lời tất cả các câu hỏi của họ. Họ có thể không biết quý vị gặp vấn đề gì về sức khỏe nếu quý vị không nói gì.



Kiểm tra sức khỏe

Nếu quý vị kiểm tra sức khỏe thường xuyên, quý vị có thể sớm phát hiện xem mình có vấn đề về sức khỏe hay không và nhận được phương pháp điều trị cần thiết.



Xét nghiệm tầm soát ung thư

Ở Úc, có những xét nghiệm giúp phát hiện ung thư trước khi quý vị cảm thấy không khỏe.

Việc phát hiện sớm ung thư giúp quý vị có cơ hội khỏe mạnh trở lại để tận hưởng cuộc sống và gia đình.



NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM
A joint Australian, State and Territory Government Program

BreastScreen
AUSTRALIA
A joint Australian, State and Territory Government Program

NATIONAL
BOWELCANCER
SCREENING PROGRAM

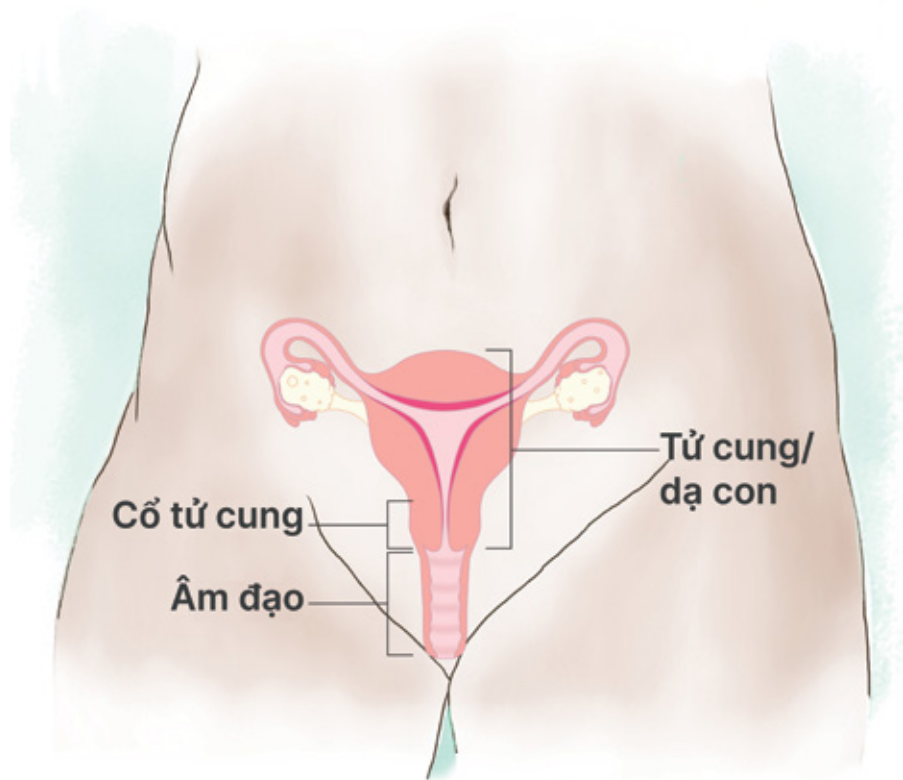


Ung thư cổ tử cung

Ung thư này phát triển ở cổ tử cung.

Cổ tử cung là đường vào tử cung.
Nó kết nối âm đạo với tử cung.

Một loại virus phổ biến có tên là HPV thường là nguyên nhân gây ung thư cổ tử cung.



Xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung

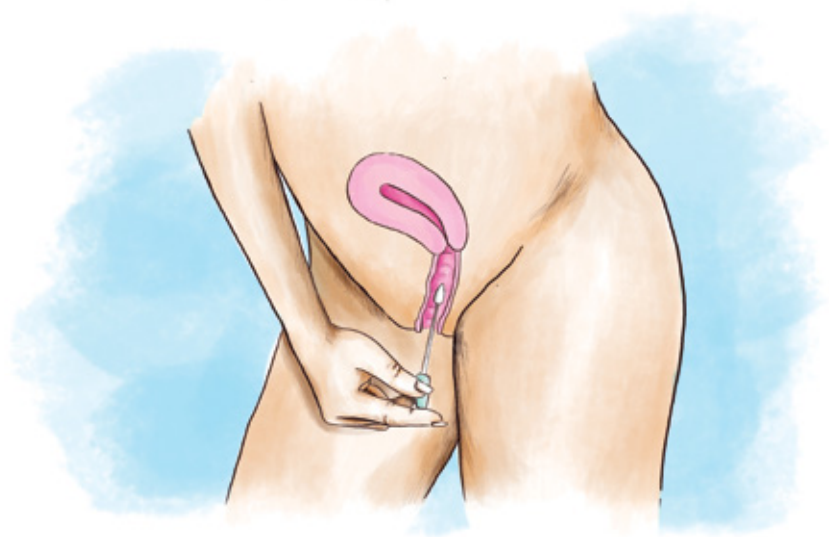
Xét nghiệm tầm soát cổ tử cung kiểm tra xem quý vị có bị nhiễm vi-rút hay không.

Bác sĩ hoặc y tá sẽ nhẹ nhàng lấy mẫu tế bào từ cổ tử cung của quý vị. Nếu muốn, quý vị có thể tự lấy mẫu từ âm đạo của mình.

Nếu quý vị thực hiện xét nghiệm này thường xuyên thì đó là cách bảo vệ tốt nhất cho quý vị khỏi ung thư cổ tử cung.

NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program



Xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung

Hãy làm xét nghiệm tầm soát cổ tử cung khi quý vị bước sang tuổi 25 và sau đó cứ 5 năm một lần.

Nhưng nếu quý vị bị ra máu, tiết dịch hoặc đau đốn không bình thường, hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá.

Đừng đợi đến lần xét nghiệm tầm soát cổ tử cung tiếp theo của quý vị.



Ung thư vú

Ung thư này phát triển ở vú.

Đây là loại ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ ở Úc.

Đây là một trong những bệnh ung thư dễ điều trị nhất nếu được phát hiện sớm.



Tự kiểm tra vú

Để phát hiện sớm ung thư vú, hãy tìm hiểu hình dáng và cảm giác của bộ ngực.

Mỗi tháng một lần, hãy kiểm tra vú của quý vị xem có bị vón cục, đau, tiết dịch hay thay đổi về kích thước hoặc hình dạng hay không.

Nếu quý vị nhận thấy bất cứ điều gì bất thường, hãy gặp bác sĩ hoặc y tá càng sớm càng tốt.



Tầm soát ung thư vú

Chụp quang tuyến vú là chụp hình bên trong vú của quý vị. Nó cho thấy những thay đổi rất nhỏ khó có thể nhìn thấy hoặc cảm nhận được.

Được tầm soát vú miễn phí 2 năm một lần trong độ tuổi từ 50 đến 74.

Hãy gọi đến BreastScreen Australia theo số 13 20 50 để đặt lịch khám tầm soát vú ở gần quý vị.

BreastScreen

AUSTRALIA

A joint Australian, State and Territory Government Program



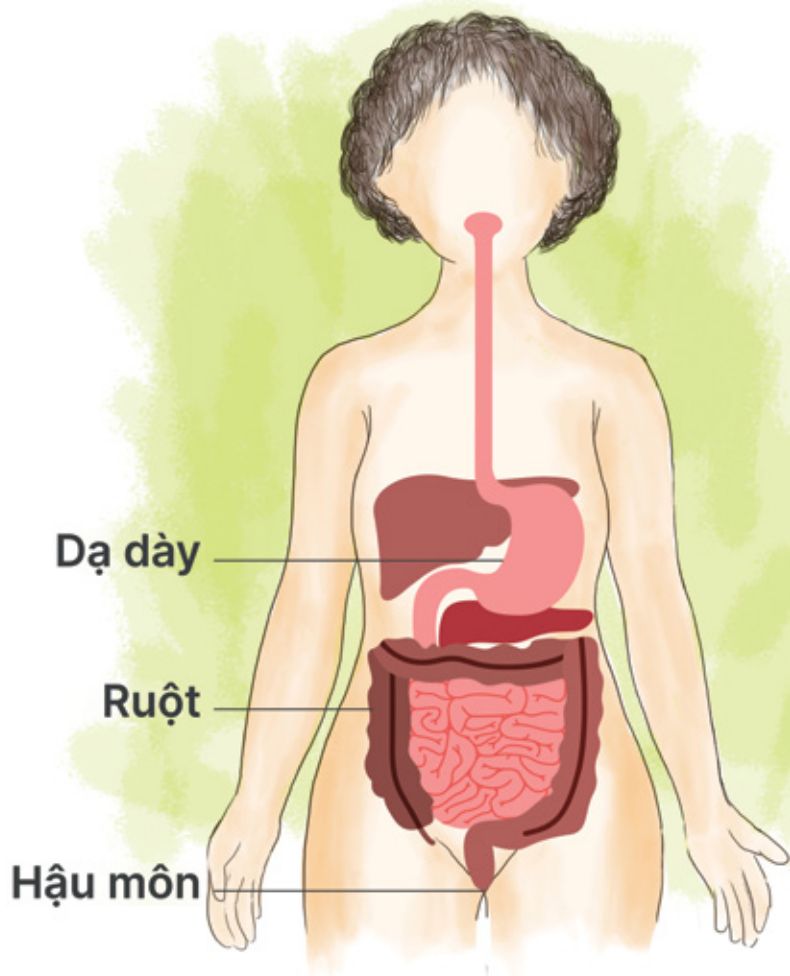
Ung thư ruột

Ung thư này phát triển trong ruột.

Ruột là ống đưa thức ăn từ dạ dày đến hậu môn.

Với bệnh ung thư ruột, quý vị có thể không thấy bất kỳ triệu chứng nào, vì vậy điều quan trọng là phải đi làm xét nghiệm.

Xét nghiệm tầm soát ung thư ruột là cách tốt nhất để phát hiện sớm ung thư ruột.



Xét nghiệm tầm soát ung thư ruột

Xét nghiệm này kiểm tra máu trong phân, đây có thể là dấu hiệu sớm của ung thư ruột.

Làm xét nghiệm này 2 năm một lần trong độ tuổi từ 50 đến 74.

**NATIONAL
BOWELCANCER**

SCREENING PROGRAM



**NATIONAL
BOWELCANCER**
SCREENING PROGRAM

Free Home Test Kit

4 easy steps
that could help
save your life.



PATHOLOGY SERVICES



scan for
more info



health.gov.au/nbcsp

Xét nghiệm tầm soát ung thư ruột

Xét nghiệm này sẽ được gửi đến nhà quý vị hoặc quý vị có thể lấy tại phòng khám y tế địa phương.

Xét nghiệm này miễn phí và dễ thực hiện. Bộ xét nghiệm đi kèm với các hướng dẫn cho quý vị biết phải làm gì.



Xét nghiệm STI

Nếu quý vị hoặc bạn đời của quý vị quan hệ tình dục với người khác, quý vị có thể bị nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs).

STI có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Hãy xét nghiệm STI thường xuyên và yêu cầu bạn đời của quý vị cũng đi xét nghiệm.

Những xét nghiệm này rất đơn giản, miễn phí và an toàn để thực hiện. Hãy nói với bác sĩ hoặc y tá của quý vị về cách đi xét nghiệm.

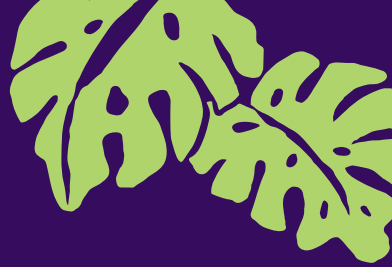


Ghi nhớ

Để giữ sức khỏe, hãy:

- khám sức khỏe hàng năm
- xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung 5 năm một lần trong độ tuổi từ 25 đến 74
- tự kiểm tra vú mỗi tháng
- tầm soát ung thư vú 2 năm một lần trong độ tuổi từ 50 đến 74
- xét nghiệm tầm soát ung thư ruột 2 năm một lần trong độ tuổi từ 50 đến 74
- Kiểm tra STI thường xuyên nếu quý vị có quan hệ tình dục.





Để biết thêm thông tin vui lòng liên hệ

Jean Hailes for Women's Health
PO Box 24098
Melbourne VIC 3001

Điện thoại 03 9453 8999

Email education@jeanhailes.org.au

Trang mạng jeanhailes.org.au

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

© 2024 Jean Hailes Foundation. Đã đăng ký Bản quyền.

Ấn phẩm này không được phép sao chép toàn bộ hay một phần bằng mọi cách mà không có sự cho phép bằng văn bản của chủ sở hữu bản quyền. Gửi email tới licensing@jeanhailes.org.au để biết thêm thông tin.

Soạn thảo vào tháng 1 năm 2024