

Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ

Việc thực hiện các cuộc kiểm tra sức khỏe định kỳ là một trong những cách tốt nhất để chăm sóc sức khỏe của bạn. Hướng dẫn này nêu ra 7 cuộc kiểm tra sức khỏe quan trọng dành cho phụ nữ và thời điểm cần thực hiện.

Kiểm tra sức khỏe xương

Hãy hỏi bác sĩ xem bạn có cần kiểm tra xương từ 50 tuổi trở lên hay không.

Tầm soát ung thư ruột

Cứ 2 năm một lần từ 45 đến 74 tuổi. Nếu bạn có tiền sử gia đình mắc ung thư ruột hoặc nhận thấy những thay đổi bất thường (ví dụ: có máu trong phân), hãy nói chuyện với bác sĩ.

Tầm soát ung thư vú

Cứ 2 năm một lần từ 50 đến 74 tuổi. Nếu bạn có nguy cơ cao hoặc tiền sử gia đình mắc ung thư vú, bạn có thể cần sàng lọc sớm hơn hoặc thường xuyên hơn.

Tự kiểm tra vú

Thường xuyên cho mọi lứa tuổi. Làm quen với vú của bạn bằng cách sờ và nhìn chúng (ví dụ: khi mặc quần áo). Nói với bác sĩ nếu bạn nhận thấy bất cứ điều gì bất thường.

Xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung

Cứ 5 năm một lần từ 25 đến 74 tuổi nếu bạn đã từng quan hệ tình dục.

Kiểm tra sức khỏe tim mạch

Từ 45 tuổi đối với hầu hết phụ nữ và 35 tuổi đối với phụ nữ mắc bệnh tiểu đường. Hỏi bác sĩ tần suất bạn cần kiểm tra.

Kiểm tra sức khỏe tình dục

Nếu bạn có quan hệ tình dục, đang mang thai hoặc dự định mang thai, hãy hỏi bác sĩ về việc kiểm tra các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI).

Các kiểm tra thêm về sức khỏe cho phụ nữ

Các kiểm tra sức khỏe quan trọng khác bao gồm khám răng, khám mắt, đánh giá tình trạng mãn kinh và sàng lọc bệnh tiểu đường loại 2. Những kiểm tra bạn cần phụ thuộc vào độ tuổi, các yếu tố nguy cơ, tiền sử bệnh lý và tiền sử gia đình.

Nên đi khám sức khỏe ở đâu

Đến gặp bác sĩ để thảo luận về những kiểm tra sức khỏe nào phù hợp với bạn. Bạn có thể thực hiện một số kiểm tra sức khỏe tại phòng khám bác sĩ hoặc trung tâm y tế. Các kiểm tra khác có thể được thực hiện tại các trung tâm tầm soát đặc biệt, nhà thuốc hoặc tại nhà, tùy thuộc vào loại kiểm tra.

Chi phí kiểm tra sức khỏe là bao nhiêu?

Nếu bạn có thẻ Medicare và hội đủ điều kiện cho việc tầm soát, một số kiểm tra sức khỏe và xét nghiệm tầm soát là miễn phí hoặc rẻ hơn. Khi đặt hẹn, hãy hỏi bạn cần mang theo những gì và có phát sinh chi phí nào không.



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc sức khỏe ở Úc, bao gồm cả cách đăng ký Medicare, hãy quét mã QR.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Thông tin này chỉ là hướng dẫn chung và không thay thế lời khuyên từ bác sĩ của bạn. Bạn có thể cần làm thêm các kiểm tra nếu bạn có bệnh lý hoặc có nguy cơ mắc bệnh. Nếu bạn lo lắng về sức khỏe của mình, hãy đến gặp bác sĩ.