

Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe hàng năm

Hãy sử dụng danh sách kiểm tra này để giúp quý vị định hướng trên hành trình chăm sóc sức khỏe của mình.

1 Hãy liên hệ với bác sĩ để lên lịch khám sức khỏe mỗi năm!

Buổi thăm khám bao gồm việc đánh giá chi tiết tình trạng sức khỏe hiện tại của quý vị. Hãy hoàn thành buổi thăm khám này hàng năm!

Chuẩn bị cho buổi thăm khám bằng cách mang theo:











- Danh sách các loại thuốc của quý vị, bao gồm thuốc kê đơn, thuốc không kê đơn và thực phẩm chức năng.
- Kết quả xét nghiệm và giấy tờ y tế. Bao gồm mọi thông tin kể từ lần khám trước với bác sĩ của quý vị.
- Hồ sơ sức khỏe, bao gồm chỉ số huyết áp hoặc mức đường huyết.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị về:

- Bất kỳ lần khám nào tại trung tâm chăm sóc khẩn cấp, bệnh viện hoặc với bác sĩ chuyên khoa
- Khó khăn trong việc kiểm soát bàng quang
- Vấn đề về giấc ngủ, thay đổi khẩu vị, cảm giác buồn hoặc cô đơn hay các vấn đề với trí nhớ
- Các lần bị ngã gần đây, vấn đề về thăng bằng hoặc sợ té ngã
- Cơ đau mới hoặc tái phát
- Thói quen sinh hoạt như ăn uống, tập thể dục, uống rượu, hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử

2 Hãy lên lịch cho các xét nghiệm sàng lọc, kiểm tra và tiêm chủng được đề xuất của quý vị

Vui lòng trao đổi với bác sĩ về các xét nghiệm sàng lọc mà quý vị có thể cần. Họ sẽ cho quý vị biết thời điểm và tần suất thực hiện các xét nghiệm đó.

Khám sàng lọc tổng quát		Ngày
	Tiêm phòng cúm	
	Đánh giá tiêm chủng (bệnh zona, phế cầu khuẩn, viêm gan B, COVID và các loại khác mà quý vị có thể cần)	
	Tầm soát ung thư vú	
	Tầm soát ung thư đại tràng	
	Đo mật độ xương	
	Kiểm soát huyết áp cao	
Đối với bệnh nhân bị tiểu đường		Ngày
	Khám võng mạc mắt	
	Xét nghiệm máu để kiểm tra Hemoglobin A1c	
	Đánh giá sức khỏe thận - Xét nghiệm protein nước tiểu và xét nghiệm máu eGFR	
	Kiểm soát huyết áp	

