

**Giữ gìn sức khỏe:  
Chăm sóc dự phòng và Khám sàng  
lọc sức khỏe cho phụ nữ và nam giới**



**MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN**

memorialhermann.org  
713.222.CARE

**MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN**

## Khám sàng lọc sức khỏe, qua nhiều năm Chăm sóc phòng ngừa thuận tiện

Tại Memorial Hermann, chúng tôi làm được điều đó. Quý vị có cuộc sống bận rộn và tìm thời gian để đi khám bác sĩ không phải lúc nào cũng dễ dàng. Chúng tôi cũng biết dịch vụ chăm sóc phòng ngừa là một phần quan trọng của cuộc sống khỏe mạnh lâu dài. Đó là lý do chúng tôi ở đây để phục vụ quý vị với nhiều cách thuận lợi để đảm bảo sức khỏe của quý vị. Hướng dẫn về tầm soát và phát hiện sớm của chúng tôi cung cấp cho quý vị thông tin quan trọng để giữ gìn sức khỏe cả đời.

### “Tôi cảm thấy đang ổn. Sao tôi phải khám bác sĩ?”

Đôi khi, chúng ta không xem sức khỏe thể chất và tinh thần là mối ưu tiên hàng đầu. Mặc dù có thể dễ bị bỏ qua, nhưng việc đến khám nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để khám sàng lọc định kỳ là rất quan trọng để duy trì sức khỏe. Phát hiện sớm là một trong những biện pháp phòng vệ tốt nhất chống lại bệnh tật. Khám sàng lọc sức khỏe có thể giúp quý vị và nhà cung cấp xác định sớm các vấn đề về sức khỏe khi mà việc điều trị có nhiều cơ hội thành công hơn.

### Nhận dịch vụ chăm sóc, thời gian và địa điểm quý vị cần.

Hướng dẫn khám sàng lọc đính kèm của chúng tôi cung cấp cho quý vị thông tin cần thiết để theo dõi hoạt động chăm sóc phòng ngừa và giữ gìn sức khỏe. Với mạng lưới các địa điểm thuận tiện và lựa chọn khám trực tuyến của Memorial Hermann, chúng tôi giúp quý vị dễ dàng thực hiện khám sàng lọc cần thiết, từ đó quý vị có thể quay lại những vấn đề quan trọng nhất. Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về loại khám sàng lọc phù hợp với quý vị.

### Bắt đầu bằng cách tìm nhà cung cấp.

Tìm nhà cung cấp có liên kết với Memorial Hermann tại khu vực của quý vị để được chăm sóc cần thiết — từ bác sĩ chăm sóc chính cho đến bác sĩ chuyên khoa, cũng như chụp quang tuyến và trị liệu vật lý ngoại trú. Để tìm các nhà cung cấp đang phục vụ một cách thuận tiện, hãy truy cập vào [memorialhermann.org](http://memorialhermann.org) hoặc gọi 713.222.CARE (2273).

### Luôn giữ kết nối với sức khỏe của quý vị với My Memorial Hermann.

Tận dụng nhiều tính năng mà My Memorial Hermann cung cấp để giúp quý vị luôn nhận được thông tin về dịch vụ chăm sóc. Truy cập [memorialhermann.org/mymh](http://memorialhermann.org/mymh) và tải xuống ứng dụng ngay hôm nay.



## Phụ nữ 18-64 tuổi

Dịch vụ và khám sàng lọc	tuổi	Khuyến nghị dựa trên bằng chứng
Khám sức khỏe hàng năm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh trầm cảm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh tiểu đường	Người lớn 35-70 + BMI $\geq$ 25	3 năm một lần
Khám sàng lọc cholesterol	Người lớn 20-79	5 năm một lần
Khám sàng lọc và tư vấn bệnh béo phì	Người lớn có chỉ số BMI $\geq$ 30	Hàng năm
Khám sàng lọc và tư vấn về lạm dụng rượu bia	Người lớn	Hàng năm
Tư vấn về sử dụng thuốc lá	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung	Phụ nữ 21-65	3-5 năm một lần, hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên khám sàng lọc
Khám sàng lọc bệnh chlamydia	Phụ nữ có hoạt động tình dục	Một lần hoặc thường xuyên hơn nếu quý vị có nguy cơ
Khám sàng lọc ung thư đại tràng	Người lớn 45-75*	Hỏi bác sĩ của quý vị về loại hình và khoảng thời gian khám sàng lọc
Khám sàng lọc ung thư vú	Phụ nữ 40-74	1-2 năm một lần, bắt đầu từ lúc 40 hoặc 50 tuổi, hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên khám sàng lọc
Khám sàng lọc ung thư phổi	Người lớn 50-80 tuổi. Hiện tại, hoặc trước đây, hút 20 gói thuốc một năm trong 15 năm. Người hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.	Hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên khám sàng lọc
Khám sàng lọc HIV	Người lớn 15-65 hoặc có nguy cơ cao	Một lần hoặc thường xuyên nếu quý vị có nguy cơ
Khám sàng lọc viêm gan siêu vi C	Người lớn 18-79	Một lần
Vắc-xin: COVID-19	Người lớn	Hỏi bác sĩ của quý vị về vắc-xin và mũi tiêm nhắc lại
Vắc-xin: HPV	Độ tuổi khuyến cáo là 11-26 tuổi; $\geq$ 26 tuổi cần thảo luận đưa ra quyết định chung	2 liều nếu được tiêm liều đầu tiên lúc dưới 15 tuổi; 3 liều nếu được tiêm liều đầu tiên lúc $\geq$ 15 tuổi
Vắc-xin: Viêm gan siêu vi B	Người lớn có nguy cơ cao: người mắc bệnh tiểu đường 18-59 tuổi, v.v.	3 liều nếu quý vị có nguy cơ cao
Vắc-xin: Cúm	Người lớn	Hàng năm
Vắc-xin: Giời leo	Người lớn 50+	2 liều
Vắc-xin: Uốn ván	Người lớn	Tdap 10 năm một lần

## Phụ nữ 65 tuổi trở lên

Dịch vụ và khám sàng lọc	tuổi	Khuyến nghị dựa trên bằng chứng
Khám sức khỏe hàng năm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh trầm cảm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh tiểu đường	Người lớn 35-70 + BMI $\geq$ 25	3 năm một lần
Khám sàng lọc cholesterol	Người lớn 20-79	5 năm một lần
Khám sàng lọc và tư vấn bệnh béo phì	Người lớn có chỉ số BMI $\geq$ 30	Hàng năm
Khám sàng lọc và tư vấn về lạm dụng rượu bia	Người lớn	Hàng năm
Tư vấn về sử dụng thuốc lá	Người lớn	Hàng năm
Phòng tránh té ngã	Người lớn từ 65 tuổi trở lên	Hàng năm
Khám sàng lọc ung thư đại tràng	Người lớn 45-75*	Hỏi bác sĩ của quý vị về loại hình và khoảng thời gian khám sàng lọc
Khám sàng lọc ung thư vú	Phụ nữ 40-74	1-2 năm một lần, hỏi bác sĩ thời điểm quý vị cần làm xét nghiệm này
Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung	Phụ nữ 21-65	3-5 năm một lần, hỏi bác sĩ thời điểm quý vị cần làm xét nghiệm này
Phụ nữ màn hình	Chlamydia < 24 phụ nữ >	25, hay thường xuyên hơn nếu bạn gặp rủi ro
Khám sàng lọc ung thư phổi	Người lớn 50-80 tuổi. Hiện tại, hoặc trước đây, hút 20 gói thuốc một năm trong 15 năm. Người hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.	Hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên khám sàng lọc
Đo mật độ xương	Phụ nữ sau khi mãn kinh có nguy cơ	Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần làm xét nghiệm này không
Khám sàng lọc HIV	Người lớn 15-65 hoặc có nguy cơ cao	Một lần hoặc thường xuyên nếu quý vị có nguy cơ
Khám sàng lọc viêm gan siêu vi C	Người lớn 18-79	Một lần
Vắc-xin: COVID-19	Người lớn	Hỏi bác sĩ của quý vị về vắc-xin và mũi tiêm nhắc lại
Vắc-xin: Cúm	Người lớn	Hàng năm
Vắc-xin: Viêm phổi	Người lớn từ 65 tuổi trở lên	Một lần. Hãy trao đổi với bác sĩ nếu quý vị có nguy cơ cao bị viêm phổi
Vắc-xin: Giời leo	Người lớn 50+	2 liều
Vắc-xin: Uốn ván	Người lớn	Tdap 10 năm một lần

Thông tin được trình bày trong tài liệu này mang tính giáo dục và không nhằm mục đích tư vấn y tế hoặc thực hành y khoa. Các khía cạnh cụ thể về kết quả và dịch vụ chăm sóc của quý vị nên được giải quyết và trả lời sau khi tham khảo ý kiến bác sĩ. \*Kiểm tra mức bảo hiểm.

## Nam giới 18-64 tuổi

Dịch vụ và khám sàng lọc	tuổi	Khuyến nghị dựa trên bằng chứng
Khám sức khỏe hàng năm	Người lớn 18-64	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh trầm cảm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh tiểu đường	Người lớn 35-70 + BMI $\geq$ 25	3 năm một lần
Khám sàng lọc cholesterol	Người lớn 20-79	5 năm một lần
Khám sàng lọc và tư vấn bệnh béo phì	Người lớn có chỉ số BMI $\geq$ 30	Hàng năm
Khám sàng lọc và tư vấn về lạm dụng rượu bia	Người lớn	Hàng năm
Tư vấn về sử dụng thuốc lá	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc ung thư đại tràng	Người lớn 45-75*	Hỏi bác sĩ của quý vị về loại hình và khoảng thời gian khám sàng lọc
Khám sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt	Nam giới 50-69	Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần khám sàng lọc không
Khám sàng lọc ung thư phổi	Người lớn 50-80 tuổi. Hiện tại, hoặc trước đây, hút 20 gói thuốc một năm trong 15 năm. Người hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.	Hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên khám sàng lọc
Khám sàng lọc HIV	Người lớn 15-65 hoặc có nguy cơ cao	Một lần hoặc thường xuyên nếu quý vị có nguy cơ
Khám sàng lọc viêm gan siêu vi C	Người lớn 18-79	Một lần
Vắc-xin: COVID-19	Người lớn	Hỏi bác sĩ của quý vị về vắc-xin và mũi tiêm nhắc lại
Vắc-xin: HPV	Độ tuổi khuyến cáo là 11-26 tuổi; $\geq$ 26 tuổi cần thảo luận đưa ra quyết định chung	2 liều nếu được tiêm liều đầu tiên lúc dưới 15 tuổi; 3 liều nếu được tiêm liều đầu tiên lúc $\geq$ 15 tuổi
Vắc-xin: Viêm gan siêu vi B	Người lớn có nguy cơ cao: người mắc bệnh tiểu đường 18-59 tuổi, v.v.	3 liều nếu quý vị có nguy cơ cao
Vắc-xin: Cúm	Người lớn	Hàng năm
Vắc-xin: Giời leo	Người lớn 50+	2 liều
Vắc-xin: Uốn ván	Người lớn	Tdap 10 năm một lần

## Nam giới 65 tuổi trở lên

Dịch vụ và khám sàng lọc	tuổi	Khuyến nghị dựa trên bằng chứng
Khám sức khỏe hàng năm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh trầm cảm	Người lớn	Hàng năm
Khám sàng lọc bệnh tiểu đường	Người lớn 35-70 + BMI $\geq$ 25	3 năm một lần
Khám sàng lọc cholesterol	Người lớn 20-79	5 năm một lần
Khám sàng lọc và tư vấn bệnh béo phì	Người lớn có chỉ số BMI $\geq$ 30	Hàng năm
Khám sàng lọc và tư vấn về lạm dụng rượu bia	Người lớn	Hàng năm
Tư vấn về sử dụng thuốc lá	Người lớn	Hàng năm
Phòng tránh té ngã	Người lớn từ 65 tuổi trở lên	Hàng năm
Khám sàng lọc ung thư đại tràng	Người lớn 45-75*	Hỏi bác sĩ của quý vị về loại hình và khoảng thời gian khám sàng lọc
Khám sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt	Nam giới 50-69	Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần khám sàng lọc không
Khám sàng lọc ung thư phổi	Người lớn 50-80 tuổi. Hiện tại, hoặc trước đây, hút 20 gói thuốc một năm trong 15 năm. Người hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.	Hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên khám sàng lọc
Khám sàng lọc phình động mạch chủ bụng	Nam giới 65-75 tuổi có lịch sử hút thuốc	Một lần
Khám sàng lọc HIV	Người lớn 15-65 hoặc có nguy cơ cao	Một lần hoặc thường xuyên nếu quý vị có nguy cơ
Khám sàng lọc viêm gan siêu vi C	Người lớn 18-79	Một lần
Vắc-xin: COVID-19	Người lớn	Hỏi bác sĩ của quý vị về vắc-xin và mũi tiêm nhắc lại
Vắc-xin: Cúm	Người lớn	Hàng năm
Vắc-xin: Viêm phổi	Người lớn từ 65 tuổi trở lên	Một lần. Hãy trao đổi với bác sĩ nếu quý vị có nguy cơ cao bị viêm phổi
Vắc-xin: Giời leo	Người lớn 50+	2 liều
Vắc-xin: Uốn ván	Người lớn	Tdap 10 năm một lần

Thông tin được trình bày trong tài liệu này mang tính giáo dục và không nhằm mục đích tư vấn y tế hoặc thực hành y khoa. Các khía cạnh cụ thể về kết quả và dịch vụ chăm sóc của quý vị nên được giải quyết và trả lời sau khi tham khảo ý kiến bác sĩ. \*Kiểm tra mức bảo hiểm.