PHÒNG BỆNH THEO LỨA TUỔI

Câu hỏi thường gặp: Tôi có cần thử máu hay xét nghiệm gì không? Khi nào cần thử máu? Thử những gì? Bao lâu thử một lần?

Câu trả lời nằm trong Khuyến cáo Sách đỏ của Hội Bác sĩ Gia đình Hoàng gia Úc châu (Red Book By Royal Australian College Of General Practitioners)

	Tần xuất		Tuổi																
Phòng bệnh mạn tính			10-12	12-14	15-17	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	>80
Thuốc lá: ngừng hút																			
Cân nặng: đúng mực																			
Ăn uống: đúng cách																			
Rượu bia: vừa phải																			
Thể dục: thường xuyên																			
Chlamydia và STD	Mỗi 1 năm	Từ 15-29 tuổi nếu có hoạt động tình dục																	
Phòng bệnh tim mạch																			
Tính chỉ số nguy cơ CV risk	Mỗi 2 năm																		
Đo huyết áp	Mỗi 2 năm	Mỗi 6 tuần – 6 tháng tùy tuổi và nguy cơ bệnh tim mạch																	
Thử mỡ máu	Mỗi 5 năm	Mỗi 2 năm: nguy cơ bệnh tim mạch. Mỗi 1 năm: nguy cơ bệnh tim mạch cao và có bệnh mạn tính																	
Thử đường	Mỗi 3 năm	Mỗi năm nếu đường cao																	
Bệnh thận	Mỗi 1 năm	Nếu nguy cơ cao																	
Tầm soát bệnh Ung thư																			
Ung thư cổ tử cung	Mỗi 2 năm	Tới 74 tuổi															+		
Ung thư vú	Mỗi 2 năm	Tới 74 tuổi															++		
Ung thư ruột già	Mỗi 2 năm	Sớm hơn nếu nguy cơ cao																	
Ung thư da	Mỗi 6 tháng – 1 năm	Nếu nguy cơ cao																	
Tâm lý xã hội																			
Trầm cảm	Mỗi 1 năm																		
Bạo hành gia đình	Mỗi 1 năm	Phụ nữ trẻ và thai phụ																	
Người lớn tuổi																			
Nguy cơ té ngã	Mỗi 1 năm	Mỗi 6 tháng nếu có tiền sử té ngã hay có nguy cơ cao																	
Thị lực và thính lực	Mỗi 1 năm																		
Vệ sinh răng miệng	Tối thiểu mỗi 1 năm	Khám nha sĩ																	
Bệnh xốp xương																			
Nữ	Mỗi 1 năm	Khám bác sĩ để đánh giá nguy cơ																	
Nam	Mỗi 1 năm	Khám bác sĩ để đánh giá nguy cơ																	

TRUNG NIÊN 45 – 64

45-49

SNAP (smoking, nutrition, alcohol, physical): Thuốc lá: ngừng hút, Cân nặng: đúng mực, Ăn uống: đúng cách, Rượu bia: vừa phải, Thể dục: thường xuyên

Đánh giá nguy cơ tiểu đường và bệnh tim mạch: AUSDRISK, CV risk

Đánh giá nguy cơ trầm cảm

Đánh giá nguy cơ xốp xương

Đo: chiều cao, cân nặng, mỡ máu, (và đường máu nếu nguy cơ cao)

Làm: CST test mỗi 5 năm, nhũ ảnh (mammography) nếu tiền sử gia đình nguy cơ cao

50-64

SNAP (smoking, nutrition, alcohol, physical): Thuốc lá: ngừng hút, Cân nặng: đúng mực, Ăn uống: đúng cách, Rượu bia: vừa phải, Thể dục: thường xuyên

Đánh giá nguy cơ tiểu đường và bệnh tim mạch: AUSDRISK, CV risk

Đánh giá nguy cơ trầm cảm

Đánh giá nguy cơ xốp xương

Đo: chiều cao, cân nặng, mỡ máu, protein trong nước tiểu, (và đường máu nếu nguy cơ cao), thử máu trong phân (mỗi 2 năm)

Làm: CST test mỗi 5 năm, nhũ ảnh (mammography) mỗi 2 năm

Chích ngừa bạch hầu, uốn ván, ho gà. Vaccine cúm và viêm phổi nếu nguy cơ cao

CAO TUỔI TRÊN 65

Chích ngừa cúm hàng năm

Chích ngừa viêm phổi một lần nếu không có nguy cơ cao

Chích ngừa bệnh giời leo (herpes zoster or shingles) một lần (cho tuổi trên 60).

Đánh giá nguy cơ té ngã

Đo thị lực và thính lực mỗi năm

Thăm dò nguy cơ bệnh sa sút trí tuệ (dementia)

NGUY CƠ UNG THƯ RUỘT GIÀ

Nguy cơ trung bình – thử phân mỗi 2 năm sau 50 tuổi: Người bình thường hay có 1 người họ hàng cấp 1 hay 2 bị ung thư ruột già sau 55 tuổi

Nguy cơ tăng – soi ruột mỗi 5 năm sau 50 tuổi hay 10 năm trước tuổi người họ hàng bị ung thư, có thể thử phân giữa các lần soi ruột: 1 họ hàng cấp 1 bị ung thư ruột già trước 55 tuổi hay 2 họ hàng cấp 2 cùng bên (cha/mẹ) bị ung thư ruột già ở mọi tuổi

Nguy cơ cao – cần gặp BS chuyên khoa:

- 3 họ hàng (cấp 1 hay 2) cùng bên (cha/mẹ) bị ung thư ruột già
- Hay: 2 họ hàng như vậy nhưng bị ung thư ruột già trước 50 tuổi, bị ung thư ruột già tái phát, hay bị hội chứng Lynch
- Hay: 1 họ hàng (cấp 1 hay 2) bị ung thư ruột già dạng FAP (rất nhiều u nhỏ)

Họ hàng cấp 1: cha, mẹ, anh, chị, em, con

Họ hàng cấp 2: cô / chú ruột, ông, bà, cháu (của cô, chú, ông, bà), anh/chị/em khác cha hay mẹ

NGUY CƠ XỐP XƯƠNG

Nam > 60 tuổi, Nữ > 50 tuổi và hút thuốc lá, uống nhiều rượu bia, gầy ốm, hay té ngã, ít tập thể dục, thiếu vitamin D, mãn kinh sớm

NGUY CƠ BỆNH THẬN

Tiểu đường, cao huyết áp, bệnh tim mạch, tiền sử gia đình suy thận, béo phì, hút thuốc lá, trên 50 tuổi, tiền sử chấn thương thận, ATSI

NGUY CƠ BỆNH TIM MẠCH: www.cvdcheck.org.au/

NGUY CƠ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: www.lifeprogram.org.au/ausdrisk-test

BS. Biên sinh năm 1968, tốt nghiệp Đại học Y khoa Sài gòn năm 1991. Cựu Bác sĩ Chuyên khoa Nhãn khoa tại Việt Nam. Từng làm việc tại các Bệnh viện Chợ Rẫy và Saint Paul. Tại Úc BS Biên tốt nghiệp bằng AMC (Australian Medical Council) năm 2005 và FRACGP (Fellow of the Royal Australian College of General Practitioner) năm 2014.

BS Biên điều trị bệnh người lớn, phụ nữ và trẻ em - với mối quan tâm đặc biệt tới các bệnh mạn tính (tiểu đường, tim mạch, xốp xương, viêm gan, …), bệnh người già, và trẻ em với bệnh tự kỷ và các tình trạng chậm phát triển. BS Biên cũng làm các tiểu phẫu thuật cắt bỏ u bướu da, đốt mụt cóc, đốt cầm chảy máu cam, đặt que ngừa thai 3 năm Implanon, và làm test tầm soát cổ tử cung (trước kia gọi là PAP test).

Thông tin trên chỉ nhằm mục đích tham khảo và có thể thay đổi. Bạn nên gặp Bác Sĩ để thảo luận thêm.