

Các Yếu Tố Rủi Ro Khác

Tiền Sử Bệnh Cao Huyết Áp

Nếu quý vị từng được thông báo mình bị cao huyết áp, thì một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm cho sức khỏe của chính mình là giữ cho huyết áp nằm trong tầm kiểm soát. Quý vị có thể giữ huyết áp nằm trong tầm kiểm soát bằng cách dùng thuốc theo hướng dẫn mà bác sĩ đã kê đơn.

Tiền Sử Bệnh Tiểu Đường

Nếu quý vị bị tiểu đường, quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn. Điều quan trọng là phải giữ cho tình trạng bệnh tiểu đường của quý vị nằm trong tầm kiểm soát. Quý vị có thể giữ tình trạng bệnh tiểu đường trong tầm kiểm soát bằng thói quen ăn uống lành mạnh và tích cực vận động thể chất.

Tiền Sử Đau Tim hay Đột Quy

Nếu quý vị đã từng bị đau tim hay đột quy, nguy cơ quý vị bị tái phát cao hơn. Dù không thể thay đổi những gì đã xảy ra trong quá khứ, nhưng quý vị có thể bảo vệ cơ thể tránh các vấn đề trong tương lai. Hãy bắt đầu với thói quen ăn uống lành mạnh và tích cực vận động thể chất.

Tiền Sử Gia Đình Bị Đau Tim hay Đột Quy

Chỉ vì gia đình quý vị có người bị đau tim hoặc đột quy không có nghĩa là quý vị sẽ mắc bệnh này. Tuy nhiên, điều này khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Quý vị có thể giảm nguy cơ đó bằng cách rèn luyện cho mình lối sống lành mạnh.

Tiền Sử Gia Đình Bị Bệnh Tiểu Đường

Nếu mẹ, cha, anh, chị, em hoặc con của quý vị mắc bệnh tiểu đường, quý vị sẽ có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn. Quý vị đã thực hiện một bước quan trọng trong việc chăm sóc tốt hơn cho sức khỏe của chính mình khi khám sàng lọc ngày hôm nay.

Ít Vận Động

Nếu hầu hết các ngày trong tuần quý vị đều không vận động, thì quý vị sẽ có nguy cơ cao mắc nhiều bệnh mạn tính. Để hạn chế nguy cơ này, mỗi tuần quý vị hãy cố gắng vận động vừa phải 150 phút hoặc vận động mạnh 75 phút.

Hút Thuốc

Nếu hút thuốc lá, quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư phổi cao hơn rất nhiều. Bỏ thuốc lá là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình.

Hút Thuốc Thụ Động

Những người không hút thuốc nhưng hít phải khói thuốc (hút thuốc thụ động) cũng hấp thụ nicotine và các hóa chất độc hại giống như những người hút thuốc. Quý vị càng hít phải nhiều khói thuốc, phổi và tim càng bị tổn hại.

Độ Tuổi

Khi bước sang tuổi 45, quý vị sẽ có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn. Khi bước sang tuổi 55, quý vị sẽ có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn. Quý vị không thể thay đổi số tuổi của mình. Nhưng quý vị có thể chăm sóc cơ thể và giúp cơ thể ở trong tình trạng khỏe mạnh nhất có thể.

Thông Tin Sức Khỏe có trên trang web:

- ♥ My Life Check - Life's Simple 7 AHA: www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7
- ♥ American Diabetes Association: www.diabetes.org
- ♥ Go Red for Women: www.GoRedForWomen.org
- ♥ Choose My Plate: www.ChooseMyPlate.gov
- ♥ American Lung Association: www.lung.org
- ♥ Smoke Free Women: women.smokefree.gov
- ♥ Million Hearts: millionhearts.hhs.gov

Tài liệu này được thực hiện qua thỏa thuận hợp tác DP18-1816 từ Centers for Disease Control and Prevention (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật)/Division for Heart Disease and Stroke Prevention (Ban Phòng Chống Bệnh Tim và Đột Quy)/WISEWOMAN Program (Chương trình WISEWOMAN). Nội dung không nhất thiết thể hiện quan điểm chính thức của CDC.

*Lưu ý: Chương trình kiểm tra sàng lọc này cung cấp thông tin cho biết quý vị có cần gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để đánh giá thêm hay không. Không nên coi thông tin này là thông tin chẩn đoán.



WISEWOMAN™

Well-Integrated Screening and Evaluation
for WOMen Across the Nation

Thông Tin Sức Khỏe

Sức Khỏe Của Tôi. Cuộc Sống Của Tôi.

Tên: _____

Ngày: _____

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.



DOH349-039 VIETNAMESE May 2021

Body Mass Index (BMI, Chỉ Số Khối Cơ Thể)

BMI là thước đo cân nặng của quý vị so với chiều cao của quý vị. Nếu chỉ số BMI của quý vị từ 25 trở lên, quý vị có thể gặp nhiều nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hoặc tim mạch.

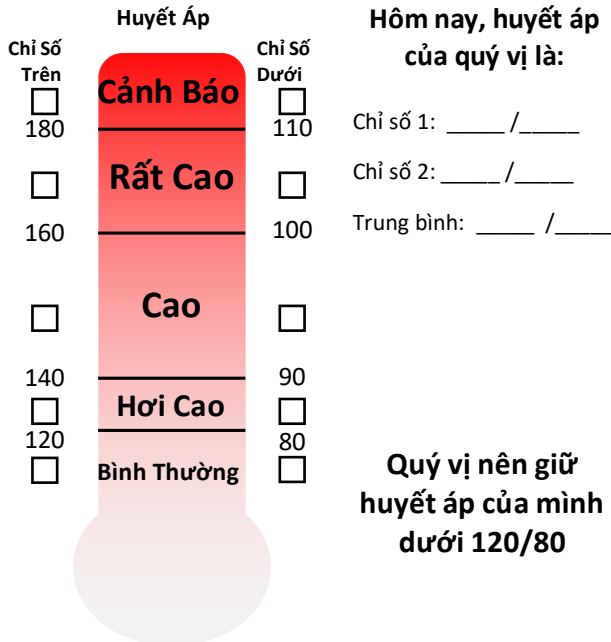
Chiều cao của quý vị là _____ Cân nặng của quý vị là _____

BMI của quý vị là _____

Quý vị nên giữ chỉ số BMI của mình nằm trong khoảng 18,5 và 24,9

Huyết Áp

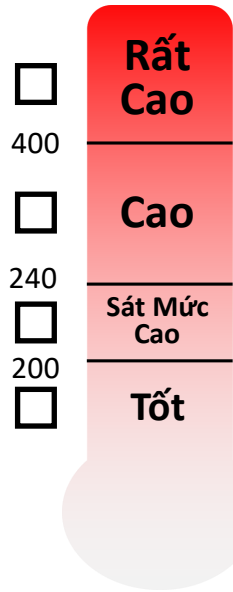
Huyết áp là áp lực đẩy máu lên thành động mạch. Cao huyết áp thường không có triệu chứng. Nếu quý vị đã từng có một chỉ số ở mức cao, thì theo thời gian, quý vị có khả năng sẽ bị cao huyết áp. Hãy kiểm tra thường xuyên.



Cholesterol Toàn Phần

Cholesterol là một chất béo mà cơ thể tạo ra. Quý vị cũng có thể tìm thấy chất này trong thực phẩm từ động vật, như thịt, trứng và pho mát. Quý vị nên giữ chỉ số này càng **thấp** càng tốt.

Cholesterol Toàn Phần

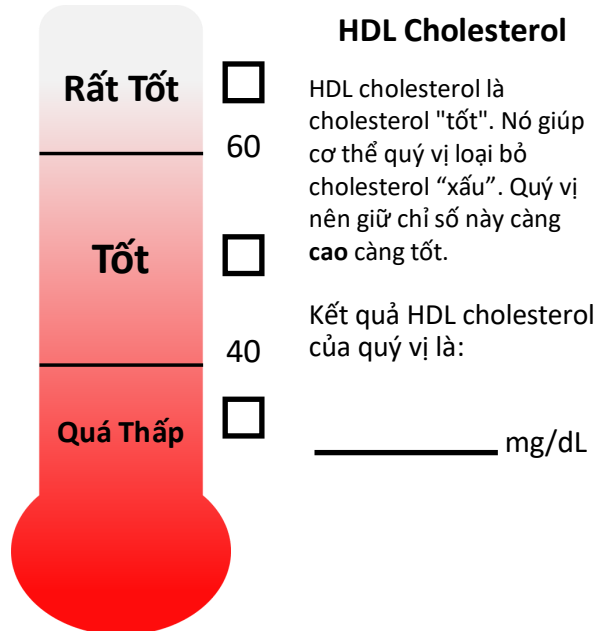


Hôm nay, cholesterol toàn phần của quý vị là:

_____ mg/dL

Quý vị muốn cholesterol toàn phần dưới 200

HDL Cholesterol



HDL Cholesterol

HDL cholesterol là cholesterol "tốt". Nó giúp cơ thể quý vị loại bỏ cholesterol "xấu". Quý vị nên giữ chỉ số này càng **cao** càng tốt.

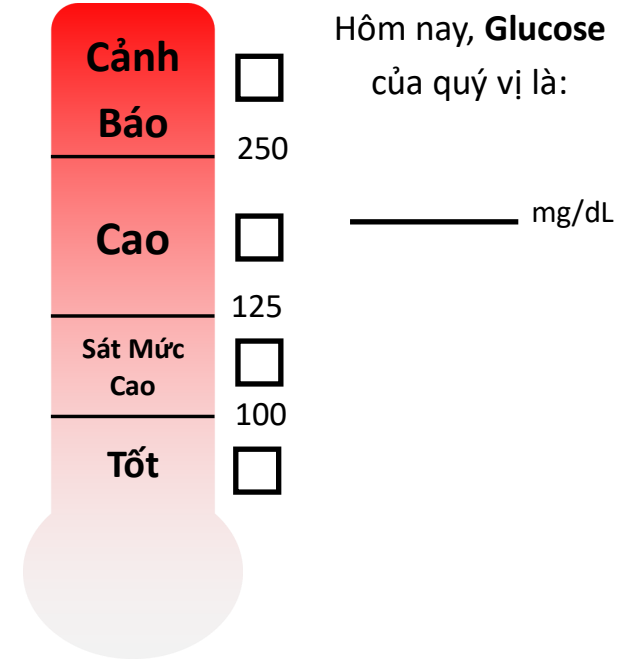
Kết quả HDL cholesterol của quý vị là:

_____ mg/dL

Đường Glucose

Đường glucose là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể. Nếu cơ thể không sử dụng glucose đúng cách, quý vị có thể có nguy cơ mắc tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường.

Đường Glucose



Hôm nay, Glucose của quý vị là:

_____ mg/dL

Quý vị nên giữ đường huyết khi đói của mình dưới 100

Hemoglobin A1c

Nếu quý vị bị tiểu đường, hôm nay chúng tôi đã xét nghiệm hemoglobin A1c của quý vị. A1c cho chúng tôi biết lượng glucose (đường) trong máu trung bình của quý vị trong 2-3 tháng qua.

Hôm nay, chỉ số A1c của quý vị là _____%

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, quý vị nên giữ A1c của mình dưới 7%