



# Giữ Gìn Sức Khỏe

## Các Dịch Vụ Ngừa Bệnh của Medicare

Cách dễ dàng và cần thiết để giữ gìn sức khỏe đó là sử dụng những dịch vụ phòng ngừa và phát hiện sớm một số bệnh. Dùng những dịch vụ này quý vị có thể tránh được một số bệnh tật hay các chứng đau ốm, hoặc có thể dò tìm những vấn đề xảy ra cho sức khỏe từ rất sớm lúc mà sự trị liệu có công hiệu nhất. Để giữ gìn sức khỏe, quý vị nên hỏi bác sĩ hay người chăm sóc sức khỏe để xem mình cần làm những thử nghiệm nào, những dịch vụ y tế nào và bao lâu thì làm lại để luôn giữ sức khỏe cho thật tốt.


Các chứng bệnh về tim, ung thư, đột quỵ (còn gọi là tai biến mạch máu não), và tiểu đường là nguyên nhân gây ra đa số trường hợp tử vong cho những người có Medicare. Những bệnh này, nếu được phát hiện sớm, thì có thể phòng ngừa hoặc điều trị một cách hữu hiệu hơn. Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services) hợp tác với Hội Ung Thư Người Mỹ (American Cancer Society), Hiệp Hội Tiểu Đường Người Mỹ (American Diabetes Association) và Hiệp Hội Tim Mạch Người Mỹ (American Heart Association) để giúp phổ biến rộng rãi những dịch vụ phòng ngừa và phát hiện sớm một số bệnh được Medicare bao trả. Những tổ chức này cùng nhau thực hiện một cuộc vận động truyền bá trong công chúng, có tên là “Những Lựa Chọn Hàng Ngày Cho Một Cuộc Sống Khỏe Mạnh Hơn (Everyday Choices for a Healthier Life)”, trong đó giúp đỡ người dân Mỹ hạ thấp nguy cơ bị các chứng bệnh ung thư, tiểu đường, tim và đột quỵ bằng cách quan tâm đến những sự lựa chọn trong đời sống hàng ngày của chính mình. Để biết rõ thêm về cuộc vận động “Những Lựa Chọn Hàng Ngày (Everyday Choices)”, hoặc về cách hạ thấp nguy cơ của bốn chứng bệnh này, nên thăm viếng mạng [www.everydaychoices.org](http://www.everydaychoices.org) hoặc gọi số 1-866-399-6789.

Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid  
(Centers for Medicare & Medicaid Services)

## Quý vị có biết rằng Medicare bảo hiểm cho...

<b>Đo Độ Cứng của Xương</b>	<p>Sự đo này giúp cho thấy mình có nguy cơ thuộc vào loại dễ bị gãy xương không.</p> <p>Medicare bao trả cho sự đo này mỗi 24 tháng (có thể nhiều lần hơn nếu ở trong tình trạng y tế cần thiết) cho người có Medicare và có nguy cơ bị bệnh xốp xương (osteoporosis).</p>
<b>Dò Tìm Bệnh Tim Mạch</b>	<p>Nên yêu cầu bác sĩ thử nghiệm mức độ cholesterol, lipid và triglyceride của quý vị để giúp ngăn ngừa cơn đau tim hay đột quỵ.</p> <p>Medicare bao trả cho các thử nghiệm về cholesterol, lipid và triglyceride cho mỗi 5 năm.</p>
<b>Dò Tìm Bệnh Ung Thư Ruột Già</b>	<p>Những thử nghiệm này giúp phát hiện sớm ung thư ruột già, lúc mà sự trị liệu có công hiệu nhất.</p> <p>Nếu quý vị tuổi 50 hoặc cao hơn, hoặc có nguy cơ cao bị bệnh ung thư ruột già, thì một hoặc hơn các thử nghiệm sau đây được Medicare bao trả: Thử Nghiệm Tìm Máu Lẩn Trong Phân (Fecal Occult Blood Test), Nội Soi Kết Tràng (Flexible Sigmoidoscopy), Chụp Quang Tuyến Ruột Già (Screening Colonoscopy) có dùng/hoặc không dùng phụ liệu Barium (Barium Enema). Số lần Medicare bao trả cho những thử nghiệm này thay đổi tùy theo loại thử nghiệm. Quý vị và bác sĩ quyết định cách tốt nhất cho mình, và cũng tùy vào mức nguy cơ của chứng ung thư này.</p>
<b>Dò Tìm Bệnh Tiểu Đường</b>	<p>Medicare bao trả cho các thử nghiệm dò tìm bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Những thử nghiệm này là cần được làm một khi quý vị thấy có bất cứ triệu chứng nào nguy hại như sau: áp huyết cao, có quá trình mức độ cholesterol và triglyceride/mỡ trong máu bất bình thường (dyslipidemia), bị phát phì, hoặc có quá trình đường trong máu cao. Các thử nghiệm cũng có thể được bảo hiểm nếu quý vị có hai hoặc nhiều hơn những điều kiện sau đây: tuổi 65 hoặc hơn, bị phát phì, bệnh sử gia đình có bệnh tiểu đường (cha mẹ, anh chị em), hoặc có quá trình đối phó với bệnh tiểu đường khi mang thai, hoặc có sinh em bé cân nặng trên 9 cân/pounds.</p> <p>Dựa trên kết quả của các thử nghiệm này, quý vị có thể được bảo hiểm cho việc dò tìm bệnh hai lần mỗi năm. Nên hỏi bác sĩ của mình để có thêm thông tin.</p>
<b>Chích Ngừa Cảm Cúm</b>	<p>Các chích ngừa này giúp ngừa bệnh cúm hay siêu vi gây cúm. Medicare bảo hiểm một lần chích ngừa trong mùa dịch cúm, vào mùa thu hoặc mùa đông cho tất cả những ai có Medicare. Quý vị cần phải chích ngừa để kháng lại các virút mới của mỗi năm.</p>
<b>Thử Nghiệm Tăng Nhãn Áp (Glaucoma)</b>	<p>Những thử nghiệm này giúp tìm ra bệnh tăng nhãn áp ở mắt. Medicare bảo hiểm các thử nghiệm này một lần mỗi 12 tháng cho những người có Medicare với nguy cơ cao bị bệnh tăng nhãn áp.</p>

<b>Chích Ngừa Siêu Vi Gan B (Hepatitis B)</b>	Ba mũi chích ngừa này giúp ngừa bệnh Siêu Vi Gan B. Medicare bảo hiểm sự chích ngừa này cho những ai có Medicare với nguy cơ cao hoặc trung bình nhiễm bệnh Siêu Vi Gan B.
<b>Dịch Vụ Dinh Dưỡng Y Tế để Điều Trị</b>	Medicare có thể bảo hiểm những dịch vụ dinh dưỡng y tế để điều trị cho quý vị nào bị bệnh tiêu đường hoặc bệnh về thận, và có bác sĩ của mình gửi đến dịch vụ đó. Nên hỏi bác sĩ của mình để có thêm thông tin.
<b>Thử Nghiệm Chất Nhờn Âm Đạo và Khám Vùng Chậu (kể cả Khám Thăm Vú)</b>	Những thử nghiệm này để truy tìm ung thư cổ tử cung và ung thư âm đạo. Medicare bao trả những thử nghiệm này cứ mỗi 24 tháng cho tất cả phụ nữ có Medicare, và trả mỗi 12 tháng cho phụ nữ có Medicare với nguy cơ cao nhiễm bệnh.
<b>Một lần Khám Sức Khỏe Chào Mừng vào Medicare/ “Welcome to Medicare” Physical Exam</b>	Medicare bảo hiểm cho một-lần kiểm lại tình hình sức khỏe của quý vị, cho sự học hỏi và tư vấn về các dịch vụ phòng ngừa bệnh, kể cả một số dịch vụ dò tìm bệnh và chích ngừa. Medicare cũng bao trả khi quý vị được giới thiệu để có những chăm sóc cần thiết khác. Tuy nhiên, quý vị phải lấy hẹn để đi khám trong vòng 12 tháng đầu khi mới có Medicare Phần B.
<b>Chích Ngừa Bệnh Nhiễm Trùng Đường Phổi</b>	Sự chích ngừa này giúp phòng ngừa các bệnh nhiễm trùng đường phổi (như vài loại xưng phổi). Medicare bảo hiểm loại chích ngừa này cho mọi người có Medicare Phần B. Đa số người chỉ cần chích ngừa một lần cho suốt cuộc đời. Nên hỏi ý kiến bác sĩ.
<b>Dò Tìm Ung Thư Tuyến Tiền Liệt</b>	Những thử nghiệm này giúp dò tìm ung thư tuyến tiền liệt. Medicare bảo hiểm cho việc khám trực tràng bằng tay (digital rectal exam) và thử nghiệm với Kháng Nguyên Chuyên Biệt cho Tuyến Tiền Liệt [Prostate Specific Antigen (PSA)] mỗi 12 tháng cho quý ông có Medicare và trên 50 tuổi.
<b>Rọi Quang Tuyến Vú</b>	Dùng một loại quang tuyến để dò tìm ung thư vú, để biết trước khi quý bà và bác sĩ của mình có thể khám phá ra bằng khám sờ nắn vú. Medicare bao trả rọi quang tuyến vú mỗi 12 tháng cho tất cả quý bà có Medicare và tuổi 40 hoặc cao hơn.
<b>Cai Thuốc Lá (Tư Vấn Bỏ Hút Thuốc)</b>	Dịch vụ tư vấn luôn sẵn sàng giúp người có Medicare bị bệnh do hậu quả của hút thuốc, hoặc đang dùng thuốc điều trị có thể bị nguy hại vì hút thuốc. Medicare bao trả cho 8 lần tư vấn mặt-đối-mặt trong thời gian 12 tháng. Những lần tư vấn này phải có lệnh yêu cầu của bác sĩ của quý vị và phải được thực hiện bởi một bác sĩ hợp lệ hoặc một người hành nghề chuyên môn được Medicare công nhận.



Trong một số những dịch vụ trên, có thể quý vị phải trả khoản khấu trừ của năm (deductible), phần phụ trả (coinsurance), và/hoặc phần đồng trả (copayment). Số tiền phải trả còn tùy theo loại dịch vụ nào được yêu cầu, và tùy chương trình bảo hiểm sức khỏe nào quý vị tham gia.

Để biết thêm chi tiết về những dịch vụ phòng ngừa bệnh nào do Medicare bảo hiểm kê cả những chi phí tính trong chương trình Medicare Gốc, xin thăm viếng mạng [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) để xem hoặc để in quyển sách tay nhỏ “Hướng Dẫn về Những Dịch Vụ Phòng Ngừa Bệnh của Bảo Hiểm Medicare.” Hoặc gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) và yêu cầu gửi cho một bản. Người dùng máy điện văn TTY nên gọi số 1-877-486-2048.

Ấn bản này được soạn thảo với sự góp phần của Hội Ung Thư Người Mỹ, Hiệp Hội Tiêu Đường Người Mỹ và Hiệp Hội Tim Mạch Người Mỹ.

***Sức Khỏe Của Tôi.  
Bảo Hiểm Sức Khỏe Của Tôi.***

CMS Ấn bản số 11100-V  
Hoàn chỉnh tháng Giêng, 2009  
Bản dịch tháng sáu, 2009