



CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Hãy sống khoẻ mạnh

Các dịch vụ phòng ngừa của Medicare

Một cách dễ dàng và quan trọng để sống khoẻ mạnh là sử dụng các dịch vụ phòng ngừa và phát hiện bệnh sớm. Các dịch vụ phòng ngừa và phát hiện bệnh sớm có thể ngăn ngừa cho quý vị một số bệnh hoặc có thể giúp đỡ quý vị phát hiện các vấn đề về sức khoẻ sớm hơn, khi mà việc chữa trị có hiệu quả tốt nhất. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc nhân viên y tế để tìm hiểu xem xét nghiệm hoặc dịch vụ nào mà quý vị có thể cần, như được mô tả sau đây, và bao lâu quý vị cần phải làm để sống khoẻ mạnh. Nếu quý vị có Medicare Part B, quý vị sẽ có thể có rất nhiều dịch vụ phòng ngừa khác không tốn phí.

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không?

Tầm soát Phình Động mạch chủ Bụng

Siêu âm tầm soát một lần cho người có nguy cơ. Nếu gia đình quý vị có tiền sử bị bệnh phình động mạch chủ bụng, hoặc quý vị là đàn ông ở độ tuổi từ 65-75 và đã hút ít nhất 100 điếu thuốc trong suốt quãng đời vừa qua, thì quý vị được xem là có nguy cơ.

Tầm soát và Tư Vấn Lạm dụng rượu

Medicare chi trả cho kiểm tra về lạm dụng rượu 1 lần trong 1 năm cho người lớn có bảo hiểm Medicare (bao gồm cả phụ nữ có thai) để xác định những người lạm dụng rượu, nhưng không phải nghiện rượu. Nếu quý vị có kết quả dương tính, quý vị có thể có được 4 kỳ tư vấn nhanh trực tiếp mỗi năm (nếu quý vị có đủ sức và minh mẫn suốt quá trình tư vấn). Bác Sĩ Gia Đình đủ điều kiện hoặc là một nhân viên y tế chăm sóc chính khác phải cung cấp dịch vụ tư vấn cho quý vị tại 1 cơ sở y tế chính thống (như văn phòng bác sĩ).

Đo Mật Độ Xương

Những xét nghiệm này nhằm xác định quý vị có nguy cơ gãy xương không. Medicare chi trả cho những xét nghiệm này 1 lần mỗi 24 tháng (thường xuyên hơn nếu cần thiết về mặt y tế) cho những người có nguy cơ bị loãng xương.

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không? (Tiếp theo)

Bệnh Tim mạch (Liệu Pháp Hành Vi)

Medicare sẽ chi trả mỗi năm 1 lần đi khám bác sĩ gia đình để giúp giảm nguy cơ bị bệnh về tim mạch của quý vị. Trong suốt kỳ khám bệnh này, bác sĩ của quý vị có thể thảo luận về việc dùng aspirin (nếu phù hợp), kiểm tra huyết áp và hướng dẫn quý vị ăn uống đúng cách.

Tầm soát Bệnh về Tim Mạch

Đề nghị bác sĩ kiểm tra hàm lượng cholesterol, lipid, và triglyceride để xác định quý vị có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ hay không. Nếu quý vị có nguy cơ, có những bước quý vị có thể làm để ngăn ngừa những tình trạng này. Medicare chi trả cho những xét nghiệm hàm lượng cholesterol, lipid, và triglyceride mỗi 5 năm.

Tầm soát Ung thư Đại trực tràng

Những xét nghiệm này giúp sớm phát hiện ra bệnh ung thư đại trực tràng, khi việc điều trị có hiệu quả tốt nhất. Nếu quý vị từ 50 tuổi trở lên, hoặc có nguy cơ cao bị ung thư đại trực tràng, Medicare sẽ chi trả một hoặc nhiều hơn những xét nghiệm sau: kiểm tra phân có ẩn máu, soi đại tràng sigma linh hoạt, nội soi ruột, chụp hình quang tuyến huỳnh quang hậu môn, và xét nghiệm phân tìm di truyền DNA đa mục tiêu (như là Cologuard™). Mức độ thường xuyên mà Medicare chi trả cho những xét nghiệm này tùy thuộc vào loại xét nghiệm và mức độ nguy cơ bị ung thư của quý vị. Quý vị và bác sĩ của quý vị sẽ quyết định loại xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị.

Tầm soát bệnh Trầm Cảm

Medicare chi trả tầm soát trầm cảm 1 lần 1 năm cho tất cả mọi người có bảo hiểm Medicare. Việc tầm soát phải được thực hiện tại một cơ sở y tế chính thống (ví dụ như văn phòng bác sĩ) có thể cung cấp việc điều trị tái khám và giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa, nếu thấy cần thiết.

Tầm soát bệnh Tiểu đường

Medicare chi trả cho những xét nghiệm để kiểm tra bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Những xét nghiệm này được áp dụng nếu quý vị có bất cứ những yếu tố nguy cơ như: huyết áp cao, tiền sử về hàm lượng cholesterol và triglyceride bất thường (rối loạn mỡ trong máu), béo phì, hoặc có tiền sử lượng đường trong máu cao. Những xét nghiệm này cũng được chi trả nếu quý vị có 2 hoặc nhiều hơn những yếu tố sau: Từ 65 tuổi trở lên, thừa cân, gia đình có tiền sử bệnh tiểu đường (cha mẹ, anh em trai, chị em gái), có tiền sử tiểu đường thai kỳ (bị tiểu đường khi đang mang thai), hoặc quý vị sinh con có cân nặng hơn 9 pounds. Dựa trên những kết quả xét nghiệm này, quý vị có thể đủ điều kiện để được làm 2 lần tầm soát cho mỗi năm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

Huấn luyện về Tự Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Đào tạo này giúp quý vị cách đối phó và quản lý bệnh tiểu đường của mình. Chương trình có thể bao gồm các mẹo cho việc ăn uống lành mạnh, giữ tinh thần năng động, theo dõi lượng đường trong máu, việc uống thuốc và giảm thiểu các yếu tố rủi ro. Quý vị phải đang có bệnh tiểu đường và một văn bản yêu cầu từ bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của quý vị.

Chích ngừa bệnh cảm cúm

Việc tiêm phòng này nhằm ngăn ngừa bị cảm cúm hoặc vi rút cảm cúm. Medicare bao trả các mũi tiêm cho mỗi mùa cúm.

Kiểm Tra Tăng Nhãn Áp

Những xét nghiệm này giúp phát hiện những bệnh về tăng nhãn áp. Medicare chi trả cho những xét nghiệm này 1 lần mỗi 12 tháng cho những người có nguy cơ cao bị tăng nhãn áp.

Tiêm ngừa Viêm Gan Siêu Vi B

Loại mũi tiêm này giúp bảo vệ mọi người khỏi bị Viêm gan B. Medicare bao trả cho những mũi tiêm này cho những người có nguy cơ mắc Viêm gan B ở mức vừa hoặc cao.

Sàng Lọc Nhiễm Virus Viêm Gan B (HBV)

Medicare bao trả cho việc sàng lọc nhiễm HBV nếu quý vị có nguy cơ nhiễm HBV cao hoặc quý vị mang thai. Medicare sẽ chỉ chi trả cho các lần sàng lọc này nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị yêu cầu. Các sàng lọc nhiễm HBV chỉ được bảo hiểm chi trả hàng năm cho những người tiếp tục có nguy cơ cao và không tiêm vắc-xin Viêm gan B. Và đối với phụ nữ mang thai ở lần khám tiền sản đầu tiên cho mỗi lần mang thai, tại thời điểm sinh con cho những người mới hoặc tiếp tục có yếu tố nguy cơ, ở lần khám tiền sản đầu tiên cho lần mang thai trong tương lai, ngay cả khi trước đó đã tiêm ngừa viêm gan B hoặc có kết quả sàng lọc HBV âm tính.

Tầm soát Viêm Gan Siêu Vi C

Medicare chi trả xét nghiệm tầm soát Viêm Gan Siêu Vi C một lần cho những người được sinh ra từ năm 1945 đến năm 1965. Medicare cũng chi trả việc tầm soát lặp lại hàng năm cho những người có nguy cơ cao và tiếp tục tham gia vào những hành vi có nguy cơ cao. Những người có Medicare có nguy cơ cao phải hội tụ ít nhất 1 trong những điều kiện sau: hiện tại hoặc quá khứ có tiền sử tiêm chích, sử dụng ma túy, hoặc từng bị truyền máu trước năm 1992.

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không? (Tiếp theo)

Tầm Soát bệnh HIV

Medicare bao trả cho các sàng lọc HIV (Vi-rút Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người) nếu quý vị đang ở độ tuổi từ 15-65, không gặp rủi ro và yêu cầu sàng lọc hoặc quý vị trẻ hơn 15 hoặc lớn hơn 65 tuổi, có nguy cơ cao hơn và yêu cầu sàng lọc. Medicare chi trả xét nghiệm này 1 lần mỗi 12 tháng hoặc tối đa 3 lần cho mỗi thai kỳ.

Xét Nghiệm Tầm Soát Ung Thư Phổi

Medicare chi trả cho xét nghiệm tầm soát ung thư phổi với Máy Chụp Cát Lớp Liều Thấp (LDCT) 1 lần mỗi năm nếu quý vị hội tụ tất cả những yếu tố sau: tuổi từ 55-77, hiện tại có hút thuốc hoặc vừa bỏ thuốc lá trong vòng 15 năm vừa qua, có tiền sử hút thuốc lá ít nhất là 30 “năm gói” (trung bình 1 gói mỗi ngày trong 30 năm), và có giấy yêu cầu của bác sĩ hoặc nhân viên y tế đủ tiêu chuẩn. Trước khi tầm soát Ung thư phổi lần đầu tiên, quý vị cần đặt lịch hẹn với bác sĩ để thảo luận về lợi ích cũng như nguy cơ của việc tầm soát ung thư phổi. Quý vị và bác sĩ của quý vị có thể quyết định có nên làm tầm soát ung thư phổi cho quý vị hay không.

Chụp nhũ ảnh (Tầm soát Ung thư Vú)

Medicare chi trả cho chụp quang tuyến vú (nhũ ảnh) 1 lần mỗi 12 tháng cho tất cả phụ nữ từ 40 tuổi trở lên. Medicare cũng chi trả 1 lần chụp quang tuyến vú cơ sở cho phụ nữ trong độ tuổi từ 35-39.

Dịch vụ Trị Liệu Dinh Dưỡng Y Khoa

Medicare có thể sẽ chi trả cho việc trị liệu về dinh dưỡng y khoa và những dịch vụ có liên quan nhất định nếu quý vị có bệnh tiểu đường hoặc bệnh thận, hoặc được ghép thận trong 36 tháng vừa qua, và bác sĩ hay nhân viên y tế có chuyên môn không phải bác sĩ của quý vị giới thiệu quý vị đến những dịch vụ này.

Chương Trình Phòng Chống Tiểu Đường của Medicare

Nếu quý vị có Medicare Part B, bị chứng tiền tiểu đường và đáp ứng các tiêu chí khác, Medicare sẽ chi trả chương trình thay đổi hành vi sức khỏe đã được chứng minh một lần trong đời để giúp quý vị ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Chương trình này bắt đầu với ít nhất 16 phiên chính yếu được cung cấp trong một thiết lập nhóm trong khoảng thời gian 6 tháng. Sau các phiên điều trị chính yếu, quý vị có thể đủ điều kiện cho các phiên bổ sung hàng tháng sẽ giúp quý vị duy trì các thói quen lành mạnh.

Khám nghiệm và Tư Vấn về Bệnh Béo Phì

Nếu quý vị có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 30 trở lên, Medicare sẽ chi trả các đợt trị liệu liệu pháp hành vi để giúp quý vị giảm cân. Tư vấn này có thể được chi trả nếu quý vị được tư vấn tại một cơ sở y tế chính thống (ví dụ như văn phòng bác sĩ) có tương tác với chương trình chăm sóc khác của quý vị và một chương trình bảo hiểm phòng tránh cá nhân hóa.

Xét nghiệm Cổ Tử Cung (Pap) và Kiểm tra Vùng Chậu (bao gồm khám vú)

Những xét nghiệm và kiểm tra trong phòng thí nghiệm này nhằm kiểm tra bệnh ung thư cổ tử cung và âm đạo. Medicare chi trả cho những xét nghiệm và kiểm tra này mỗi 24 tháng cho tất cả phụ nữ và một lần mỗi 12 tháng cho những phụ nữ có nguy cơ cao. Medicare cũng bao trả các xét nghiệm virus gây u nhú ở người (Human Papillomavirus, hay HPV) (khi được cho làm xét nghiệm phết cổ tử cung, Pap) một lần mỗi 5 năm nếu trong độ tuổi từ 30–65 mà quý vị không mắc các triệu chứng HPV.

Chích ngừa bệnh phế cầu khuẩn (Viêm phổi)

Medicare chi trả cho mũi tiêm chủng phế cầu khuẩn để giúp phòng tránh viêm nhiễm phế cầu khuẩn (như một số loại viêm phổi). Medicare cũng bao trả một mũi tiêm chủng thứ hai khác nếu mũi này được tiêm cách mũi đầu tiên một năm (hoặc muộn hơn). Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác của quý vị để xem quý vị có cần tiêm ngừa những mũi này không.

Thăm khám Phòng bệnh

Chương trình thăm khám phòng bệnh một lần “Chào mừng đến với Medicare”— Medicare chi trả cho một buổi đánh giá sức khỏe của quý vị và giáo dục cũng như tư vấn về các dịch vụ phòng ngừa bệnh, bao gồm một số xét nghiệm tầm soát, tiêm ngừa, và giới thiệu đến những dịch vụ y tế khác nếu cần thiết. Medicare chỉ chi trả cho lần thăm khám trong vòng 12 tháng đầu tiên của chương trình bảo hiểm Medicare Part B (Bảo Hiểm Y Tế).

Thăm khám “Sống khỏe” hàng năm—Nếu quý vị đã có bảo hiểm Part B được hơn 12 tháng, quý vị đủ điều kiện để nhận được sự thăm khám sống khỏe hàng năm để tăng cường hoặc cập nhật chương trình phòng ngừa bệnh cá nhân dựa trên các yếu tố sức khỏe và nguy cơ hiện tại của quý vị. Medicare chi trả cho lần thăm khám này 1 lần mỗi 12 tháng.

Tầm soát Ung thư Tuyến Tiền Liệt

Những xét nghiệm này nhằm phát hiện bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Medicare chi trả cho xét nghiệm kiểm tra trực tràng kỹ thuật số và Xét nghiệm kháng nguyên tuyến tiền liệt (PSA) 1 lần mỗi 12 tháng cho tất cả nam giới trên 50 tuổi có bảo hiểm Medicare (bảo hiểm bắt đầu từ ngày đầu tiên sau sinh nhật thứ 50 của quý vị).

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không? (Tiếp theo)

Tầm soát và Tư Vấn về Lây Nhiễm qua đường Tình dục

Medicare chi trả các tầm soát lây nhiễm qua đường tình dục (STI) đối với bệnh chlamydia, lậu, giang mai, và viêm gan siêu vi B. Những loại tầm soát này được chi trả cho người có Medicare đang mang thai, và cho những người đang có nguy cơ tăng cao bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI) được yêu cầu làm xét nghiệm bởi một bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhân viên y tế chăm sóc chính khác. Medicare chi trả những xét nghiệm này 1 lần mỗi 12 tháng hoặc vào thời điểm nhất định trong suốt thai kỳ. Medicare cũng chi trả tư vấn chuyên sâu về hành vi cho cá nhân, gặp gỡ trực tiếp trong vòng 20-30 phút 2 buổi mỗi năm cho người lớn hoạt động tình dục thường xuyên có nguy cơ cao bị các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI). Medicare sẽ chỉ chi trả cho những buổi tư vấn được thực hiện bởi bác sĩ gia đình và diễn ra tại 1 cơ sở y tế chính thống, như là văn phòng bác sĩ. Những hoạt động tư vấn được thực hiện ở một môi trường bệnh nhân nội trú, như cơ sở điều dưỡng chuyên môn, sẽ không được chi trả như phúc lợi về phòng bệnh.

Hỗ Trợ Cai Thuốc Và Sử Dụng Thuốc Lá (tư vấn cách dùng hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá)

Medicare sẽ chi trả tối đa 8 lần thăm khám gặp gỡ trực tiếp trong khoảng thời gian 12 tháng. Tất cả những người có Medicare sử dụng thuốc lá đều được bảo hiểm. Những lần thăm khám này phải được thực hiện bởi bác sĩ đủ trình độ hoặc nhà cung cấp được Medicare công nhận.



Những chi phí mà quý vị chi trả

Quý vị sẽ không phải trả cho rất nhiều dịch vụ phòng ngừa nếu quý vị sử dụng các dịch vụ đó từ một bác sĩ hay nhân viên y tế đủ điều kiện và được chỉ định. Cho một số dịch vụ phòng ngừa, quý vị có thể sẽ phải trả tiền khấu trừ, đồng bảo hiểm, và/hoặc phí đồng trả. Các số tiền này sẽ thay đổi tùy thuộc vào loại dịch vụ phòng ngừa mà quý vị cần và kế hoạch y tế Medicare mà quý vị có.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm chi tiết về bảo hiểm Medicare của các dịch vụ phòng ngừa này, bao gồm các chi phí của quý vị trong Medicare Nguyên Thủy, vào trang [Medicare.gov/publications](https://www.medicare.gov/publications) để xem hoặc in ra cẩm nang “Hướng dẫn về các dịch vụ phòng ngừa của Medicare cho quý vị”. Hoặc, gọi 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) và hỏi về một bản sao của cẩm nang. Đường dây TTY cho người khiếm thính, xin gọi số 1-877-486-2048.

Quý vị cũng có thể đăng ký ở trang [MyMedicare.gov](https://www.mymedicare.gov) để có thể truy cập trực tiếp đến thông tin phòng ngừa cho sức khỏe của quý vị — 24 giờ một ngày, cho mỗi ngày. Quý vị cũng có thể theo dõi các dịch vụ phòng ngừa của quý vị, có được một lịch 2 năm của các xét nghiệm và thanh lọc mà Medicare chi trả nếu quý vị có đủ điều kiện, và in một bản báo cáo cá nhân “cầm tay” để đem tới cuộc hẹn bác sĩ kế tiếp của quý vị



Lined writing area consisting of 20 horizontal purple lines on a white background.

Quý vị có quyền yêu cầu thông tin về Medicare ở một định dạng có thể sử dụng được, ví dụ như bản in khổ chữ lớn, chữ nổi Braille, hoặc băng ghi âm. Quý vị cũng có quyền nộp đơn khiếu nại nếu cảm thấy bị phân biệt đối xử. Truy cập trang mạng [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html), hoặc gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) để biết thêm thông tin. Đường dây TTY cho người khiếm thính, xin gọi số 1-877-486-2048.

Được thanh toán bởi Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS).