

tốt cho bạn và em bé của bạn

- Tránh chất cà-phê-in (cà phê, nước có hơi ga và trà)
- Tránh các hoá chất (như thuốc xịt sâu hay thuốc lau chùi)
- Tham gia lớp chăm sóc thời kỳ mang thai
- Dùng sinh tố tổng hợp với acid folic

• • •

Để biết thêm tin tức về các kiểm tra phụ nữ, xin xem:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health & Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health & Human
Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức về sức khoẻ phụ nữ xin gọi:

The National Women's Health Information
Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America
1-800-230-7526

**Để có danh sách các nhà thương trong khu vực của
bạn nơi mà bạn có thể được khám tử cung và chụp
hình vú miễn phí hay lệ phí thấp, xin xem:**

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

The Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

*Bản tin nhỏ này đã được phát triển với sự giúp tin
tức và nguồn hỗ trợ từ:*

*The Centers for Disease Control and Prevention
(CDC)*

Body Health Resources Corporation

American Social Health Association

*The Office of Women's Health and Office of
Minority Health at U.S. Department of Health
and Human Services*

The National Cancer Institute

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ.*



Photo credit: www.refugees.org

Khám Sức khoẻ Thường lệ cho Phụ nữ



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

KHÁM TỬ CUNG

Khám tử cung hay khám tử cung bằng kính hiển vi, là việc khám sức khỏe thường lệ mà Bác sĩ hay Y tá dùng một bàn chải nhỏ để lấy một mẫu tế bào từ cổ tử cung. Trong khi bạn có thể trải qua một ít khó chịu, sự kiểm tra đơn giản này giúp khám ra khả năng ung thư cổ tử cung gây nguy hiểm tính mạng. Tất cả phụ nữ trên 18 tuổi nên khám tử cung mỗi năm một lần. Nếu một phụ nữ có quan hệ sinh lý trước khi 18 tuổi, cô ta nên khám tử cung mỗi năm.

Trong khi khám tử cung hàng năm, bạn sẽ được yêu cầu cởi bỏ quần và nằm xuống trên bàn khám. Bàn chân của bạn được đưa lên cao. Bác sĩ hay Y tá sẽ ngồi ở giữa hai chân bạn với một cái đèn và các dụng cụ y khoa.

Bạn có thể yêu cầu thêm một Y tá nữa vào phòng với bạn. Bác sĩ hay Y tá sẽ nhìn vào khu vực của bộ phận sinh dục bạn, khám bên trong và lấy mẫu tử cung. Biết chắc âm đạo và cổ tử cung của bạn mạnh khỏe là điều cần thiết.

Để việc kiểm tra được chính xác nhất, ba ngày trước khi đi khám tử cung bạn không nên:

- Thụt rửa*
- Xài cây vệ sinh đút vào trong âm đạo
- Dùng kem, thuốc nhét hay thuốc men dùng trong âm đạo
- Dùng thuốc xịt hay phấn chống mùi hôi âm đạo
- Sinh hoạt tình dục

** Hầu hết các Bác sĩ đề nghị phụ nữ nên tránh thụt rửa hoàn toàn. Cơ thể phụ nữ tự làm sạch một cách tự nhiên, nên thụt rửa có thể gây ra hay nhiễm trùng tệ hại hơn. Thụt rửa cũng có thể gia tăng nguy cơ nhiễm bệnh truyền bằng đường sinh dục cho bạn. Thụt rửa KHÔNG ngừa mang thai.*

KHÁM VÚ

Cục u trong vú phụ nữ có thể là dấu hiệu của một bệnh nghiêm trọng và có khả năng đe dọa tính mạng. Người phụ nữ nên được Bác sĩ hay Y tá khám vú hàng năm khi cô ta đi khám tổng quát hàng năm. Vú của cô ta sẽ được Bác sĩ hay Y tá khám xem có cục u, chỗ lõm hay đỏ.

Mọi phụ nữ cũng nên tự khám vú để tìm cục u, chỗ lõm hay bị đỏ, núm vú có mủ hay thay đổi mỗi tháng. Một số cục u thì bình thường, nhưng nếu được Bác sĩ hay Y tá kiểm các dấu hiệu mới hay các cục u đang phát triển trong vú bạn thì thật là tốt. Điều quan trọng là khám vú của bạn mỗi tháng để biết những gì vú của bạn giống bình thường và kiểm tra xem có thay đổi nào không.

CHỤP HÌNH VÚ

Chụp hình vú là chụp quang tuyến vú, dùng để kiểm xem có ung thư không. Phụ nữ trên bốn mươi tuổi nên chụp hình vú mỗi năm hay mỗi hai năm.

Trong khi chụp hình vú, Bác sĩ hay Y tá đặt vú của bạn ở giữa hai miếng dẹp. Máy tiến tới để chụp vú bạn một cách rõ ràng. Bạn có thể bị khó chịu nhưng chỉ tiến hành chừng một phút. Khám vú và chụp hình vú là việc căn bản để tìm ra ung thư vú ở thời kỳ còn sớm.

CHĂM SÓC THỜI KỲ MANG THAI

Chăm sóc thời kỳ mang thai là sự chăm sóc y tế mà bạn và em bé của bạn nhận được khi bạn mang thai. Chăm sóc thời kỳ mang thai rất quan trọng để giúp bạn có một em bé khỏe mạnh. Mọi sản phụ nên sớm nhận sự chăm sóc thời kỳ mang thai và đều đặn.

Cũng rất quan trọng là tuân theo chỉ dẫn của Bác sĩ, bao gồm:

- Ăn thật nhiều trái cây và rau cải
- Tránh hút thuốc, rượu và độc chất
- Luôn hoạt động; tập thể dục nhẹ nhàng thì

