



# 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 được những vấn đề về sức khỏe từ rất sớm, là 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 và bao lâu thì làm lại.

Các chứng bệnh về tim, ung thư, đột quy (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. Các Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (The Centers for Medicare & Medicaid Services còn gọi tắt là CMS) 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 Sống Khỏe Hàng Ngày (Everyday Choices for a Healthier Life)”, trong đó chú trọng giúp đỡ người dân Mỹ hạ thấp nguy cơ bị các chứng bệnh ung thư, tiểu đường, tim và đột quy 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”, hoặc về cách hạ thấp nguy cơ của bốn chứng bệnh này, kính xin vào trang mạng [www.everydaychoices.org](http://www.everydaychoices.org) để xem hay gọi số 1-866-399-6789.

Các trung tâm dịch vụ về Medicare & Medicaid

## Medicare bao trả cho...

<p><b>Một lần khám sức khỏe vào dịp mới có Medicare “Welcome To Medicare”</b></p>	<p>Medicare bao trả cho một lần rà soát tình hình sức khỏe của quý vị, cũng như trả cho sự giảng giải và cố vấn về những phòng ngừa mà quý vị cần đến, kể cả những dịch vụ dò bệnh và chích ngừa. Medicare cũng bao trả khi quý vị được giới thiệu để được những sự chăm sóc liên đới cần thiết khác.</p> <p>Tuy nhiên, quý vị phải làm hẹn để đi khám trong vòng sáu tháng đầu khi mới có Medicare Phần B.</p>
<p><b>Dò bệnh tim mạch</b></p>	<p>Nên yêu cầu bác sĩ thử nghiệm cholesterol, lipid và triglyceride của quý vị để giúp ngăn ngừa cơn đau tim hay đột quy.</p> <p>Medicare bao trả cho các thử nghiệm về cholesterol, lipid và triglyceride cho mỗi 5 năm.</p>
<p><b>Rọi quang tuyến vú</b></p>	<p>Những thử nghiệm này dò tìm ung thư vú, biết trước khi quý bà và bác sĩ của họ có thể khám sờ và sờ thấy khối u độc.</p> <p>Medicare bao trả rọi quang tuyến vú cho mỗi 12 tháng cho quý bà 40 tuổi trở lên và có Medicare.</p>
<p><b>Thử nghiệm chất nhón âm đạo và khám vùng chậu (kể cả khám thăm dò bệnh vú)</b></p>	<p>Những thử nghiệm này để dò hai loại ung thư, cổ tử cung và âm đạo. Cứ mỗi 24 tháng, Medicare bao trả những thử nghiệm này cho tất cả quý bà có Medicare, và trả mỗi 12 tháng cho quý bà với Medicare và có nguy cơ cao.</p>
<p><b>Cai thuốc lá (tham vấn bỏ hút thuốc)</b></p>	<p>Medicare bao trả cho dịch vụ này bất cứ ở địa điểm chăm sóc sức khỏe nào mà bác sĩ của quý vị chỉ định. Dịch vụ bao gồm 8 lần gặp mặt trực tiếp trong thời hạn 12 tháng, nếu quý vị được chẩn đoán có bệnh liên quan đến hút thuốc lá hoặc đang dùng thuốc tây nhưng bị thuốc lá làm ảnh hưởng tai hại.</p>
<p><b>Khám thăm dò ung thư ruột già</b></p>	<p>Những thử nghiệm này giúp phát hiện sớm ung thư ruột già, là lúc mà sự trị liệu có công hiệu nhất.</p> <p>Những quý vị 50 trở lên, hoặc có nguy cơ cao về bệnh ung thư ruột già, một hay những thử nghiệm sau đây được Medicare bao trả: Thử máu lẫn trong phân (fecal occult blood test), soi kết tràng xích ma mềm (flexible sigmoidoscopy), soi dò ruột già (screening colonoscopy), và/hay thụt bari (barium enema). Số lần Medicare bao trả cho những thử nghiệm này thay đổi tùy vào loại thử nghiệm mà quý vị và bác sĩ quyết định là tốt nhất, và tùy vào mức nguy cơ của chứng ung thư này.</p>
<p><b>Chích ngừa cảm cúm</b></p>	<p>Các vacxin này giúp ngừa bệnh cúm hay siêu vi gây cúm.</p> <p>Medicare bao trả một lần chích ngừa trong mỗi mùa cảm cúm, vào mùa thu hay mùa đông cho tất cả quý vị có Medicare.</p>

<b>Dò ung thư tuyến tiền liệt</b>	<p>Những thử nghiệm này giúp phát hiện ung thư tuyến tiền liệt. Medicare bao trả cho Khám Trực Tràng Bằng Tay (Digital Rectal Exam) và thử nghiệm Kháng Nguyên Chuyên Biệt Tiền Liệt Tuyến (Prostate Specific Antigen, hay còn gọi tắt là PSA) cứ mỗi 12 tháng cho quý ông có Medicare và trên 50 tuổi.</p>
<b>Chích ngừa viêm phổi</b>	<p>Vaccin này giúp ngừa bệnh viêm phổi. Medicare bao trả vaccin cho tất cả quý vị có Medicare. Đa số chỉ cần chích ngừa một lần trong đời mà thôi. Kính xin quý vị tham khảo ý kiến của bác sĩ về việc này.</p>
<b>Chích ngừa viêm gan B</b>	<p>Để phòng bệnh viêm gan B, cần ba lần chích ngừa. Medicare bao trả cho những lần chích này cho những quý vị có Medicare với nguy cơ cao hoặc nguy cơ trung bình cho chứng viêm gan B.</p>
<b>Đo lường khối lượng xương</b>	<p>Những đo lường này giúp xác định xem quý vị có nguy cơ dễ bị gãy xương không. Medicare bao trả đo khối lượng xương cứ mỗi 24 tháng (trả thường xuyên hơn nếu cần thiết về y tế) cho những quý vị có Medicare và có nguy cơ bị bệnh xốp xương.</p>
<b>Dò bệnh tiểu đường</b>	<p>Medicare bao trả cho những thử nghiệm dò bệnh tiểu đường. Những thử nghiệm này cần được làm nếu quý vị có các triệu chứng nguy cơ như: cao huyết áp, tình trạng gia tăng chất mỡ trong máu bất thường (dyslipidemia), hay đã có chứng gia tăng cholesterol và triglyceride bất thường, mập phì, hoặc đã bị cao đường trong máu. Đồng thời Medicare cũng bao trả chi phí cho những thử nghiệm này cho những quý vị nào hội đủ những điều kiện như sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• từ 65 tuổi trở lên,</li> <li>• bị nặng cân quá mức</li> <li>• trong gia đình (cha mẹ, anh chị em) có bệnh tiểu đường và</li> <li>• có quá trình bị tiểu đường (người mẹ bị bệnh này trong thời gian thai nghén) hoặc sinh em bé nặng hơn 9 pounds.</li> </ul> <p>Tùy theo kết quả của những thử nghiệm này, quý vị có thể hội đủ điều kiện được Medicare bao trả tối đa hai lần dò bệnh tiểu đường</p>
<b>Dò bệnh tăng nhãn áp (glôcôm)</b>	<p>Những thử nghiệm này giúp phát hiện chứng bệnh tăng nhãn áp (hay còn gọi là glôcôm). Medicare bao trả cho các thử nghiệm này mỗi 12 tháng cho những quý vị có Medicare và có nguy cơ cao về bệnh tăng nhãn áp.</p>

Với một số dịch vụ được kể trên, quý vị có thể phải trả tiền khấu trừ (deductible) hay tiền trả phụ ấn định (copayment) hoặc phải trả cả hai thứ tiền này, tùy theo các thử nghiệm quý vị cần làm và cũng tùy theo chương trình Medicare mà quý vị chọn lựa.

Muốn biết thêm chi tiết về các bao trả của Medicare với các dịch vụ phòng ngừa, kể cả những chi phí quý vị phải trả trong Chương Trình Medicare Gốc (Original Medicare Plan), kính xin quý vị vào trang mạng [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) để in một bản “*The Guide to Medicare’s Preventive Services*” bằng cách khi vào trang này, bên cột phía trái, bấm “Preventive Services” và xuống cuối trang mới bấm “CMS Publications No. 10110”. Hoặc kêu số điện thoại miễn phí 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) để hỏi một bản gửi đến nhà của quý vị. Những quý vị cần dùng TTY (TeleTypewriter), xin gọi 1-877-486-2048.

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



CMS Ấn bản số 11100  
Duyệt lại tháng 9, 2006