

# Giữ Gìn Sức Khỏe



This is an Official U.S. Government Product

## Các Dịch Vụ Phòng Ngừa của Medicare

**M**ột cách thức quan trọng và dễ dàng trong việc giữ gìn sức khỏe là có được các dịch vụ phòng ngừa bệnh tật và phát hiện sớm. Các dịch vụ phòng ngừa bệnh tật và phát hiện sớm có thể giữ cho quý vị khỏi bị một số căn bệnh hoặc có thể giúp quý vị phát hiện sớm các vấn đề về sức khỏe, khi việc điều trị có tác dụng nhiều nhất. Hãy bàn với bác sĩ hoặc nhân viên y tế của quý vị để tìm xem các xét nghiệm hoặc các dịch vụ nào khác mà quý vị có thể cần, như đã nêu trong bảng dưới đây, và bao lâu quý vị cần phải làm lại để giữ gìn sức khỏe. Nếu có Medicare Nguyên Thủy, quý vị bây giờ sẽ có thể đi khám hàng năm về "Sự Lành Mạnh" và có được nhiều dịch vụ phòng ngừa miễn phí.

Thông tin trong ấn bản này đã được cập nhật khi được ấn hành. Bảo hiểm Medicare cho các dịch vụ phòng ngừa có thể thay đổi vào bất cứ lúc nào. Xin viếng [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) để biết thêm thông tin.

## Quý vị có biết là Medicare trả cho...

<b>Khám Dò Tim Chứng Phình Động Mạch Bụng</b>	<p>Dò tìm bằng siêu âm một lần cho những người có cơ nguy. Nếu quý vị có người trong gia đình bị chứng phình động mạch bụng, hoặc quý vị là một người đàn ông từ 65 tới 75 tuổi và đã hút thuốc lá ít nhất là 100 điếu trong cả đời, quý vị được coi là có cơ nguy. Medicare trả cho việc khám dò tìm này nếu quý vị được giới thiệu trong khuôn khổ đến khám phòng ngừa “Chào mừng quý vị đến với Medicare” một lần.</p>
<b>Dò Tim và Cố Vấn về Lạm Dụng Rượu</b>	<p>Medicare trả cho 1 lần dò tìm về lạm dụng rượu mỗi năm cho những người lớn có Medicare (bao gồm phụ nữ mang thai) để tìm những người lạm dụng rượu, nhưng không phải là người nghiện rượu. Nếu việc dò tìm có kết quả dương tính quý vị có thể được tới 4 buổi cố vấn ngắn mặt đối mặt mỗi năm (nếu quý vị có khả năng và tinh táo trong khi cố vấn). Một bác sĩ chăm sóc chính hội đủ điều kiện hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính khác cố vấn trong một bối cảnh chăm sóc chính.</p>
<b>Đo Mật Độ Xương</b>	<p>Các xét nghiệm này nhằm cho biết là quý vị có cơ nguy bị gãy xương hay không. Medicare trả cho các xét nghiệm này 24 tháng một lần (thường xuyên hơn nếu cần thiết về y khoa) cho một số người có cơ nguy bị loãng xương.</p>
<b>Bệnh Tim Mạch (Liệu Pháp Hành Vi)</b>	<p>Medicare sẽ trả cho 1 lần khám mỗi năm với bác sĩ chăm sóc chính để giúp hạ cơ nguy bị bệnh tim mạch của quý vị. Trong lần khám này, bác sĩ có thể bàn về việc sử dụng thuốc aspirin (nếu thích hợp), kiểm tra áp huyết, và hướng dẫn cho quý vị để chắc chắn là quý vị ăn uống bổ dưỡng.</p>
<b>Khám Dò Tim Về Tim Mạch</b>	<p>Yêu cầu bác sĩ xét nghiệm các mức cholesterol, lipid và triglyceride để xác định xem quý vị có cơ nguy bị lên cơn đau tim hoặc tai biến mạch máu não hay không. Nếu quý vị có cơ nguy, có những bước quý vị có thể làm để ngăn ngừa các tình trạng này. Medicare trả cho các xét nghiệm các mức cholesterol, lipid, và triglyceride 5 năm một lần.</p>
<b>Khám Dò Tim Ung Thư Trực Kết Tràng</b>	<p>Các xét nghiệm này nhằm phát hiện sớm ung thư trực kết tràng, khi sự điều trị có tác dụng nhiều nhất. Nếu quý vị từ 50 tuổi trở lên, hoặc có nhiều cơ nguy bị ung thư trực kết tràng, Medicare trả cho một hoặc nhiều xét nghiệm sau đây: Xét nghiệm tìm máu lẫn trong phân, soi đại tràng sigma uyển chuyển, soi ruột già, và thụt bari. Bao lâu Medicare trả cho các xét nghiệm này một lần phụ thuộc vào loại thử nghiệm và mức nguy cơ bị ung thư này. Quý vị và bác sĩ quyết định xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị.</p>
<b>Dò Tim Sự Buồn Nản</b>	<p>Medicare trả cho 1 lần dò tìm sự buồn nản mỗi năm cho tất cả những người có Medicare. Việc dò tìm phải được thực hiện trong bối cảnh chăm sóc chính có thể cung cấp sự điều trị tiếp theo và giới thiệu.</p>
<b>Khám Dò Tim Bệnh Tiểu Đường</b>	<p>Medicare trả cho các xét nghiệm để tìm bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Các xét nghiệm này hiện có nếu quý vị bị bất cứ các yếu tố rủi ro nào sau đây: áp huyết cao, lượng lipid bất thường trong máu (có quá trình bị các mức cholesterol và triglyceride bất thường), mập phì, hoặc có một quá trình bị đường trong máu cao. Các xét nghiệm cũng được thanh toán nếu quý vị có từ 2 đặc điểm nào sau đây trở lên: từ 65 tuổi trở lên, quá nặng cân, có người trong gia đình bị bệnh tiểu đường (cha mẹ, anh, chị em), có quá trình bị tiểu đường khi mang thai (bị bệnh tiểu đường trong thời gian thai nghén), hoặc quý vị sanh em bé nặng hơn 9 cân Anh. Dựa vào kết quả của các xét nghiệm này, quý vị có thể hội đủ điều kiện được khám dò tìm lên đến 2 lần mỗi năm. Hãy bàn với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.</p>

## Quý vị có biết là Medicare trả cho...

<b>Huấn Luyện Tự Quản Lý Bệnh Tiểu Đường</b>	Cuộc huấn luyện này dành cho những người bị bệnh tiểu đường có lệnh trên văn bản của bác sĩ hoặc nhân viên y tế hội đủ điều kiện khác.
<b>Chích Ngừa Bệnh Cúm</b>	Các mũi chích ngừa này giúp ngăn ngừa bệnh cúm hoặc siêu vi bệnh cúm. Medicare trả cho các mũi chích này khi đến mùa cúm vào mùa thu hoặc mùa đông cho tất cả những người có Medicare. Quý vị cần chích ngừa bệnh cúm cho siêu vi hiện có mỗi năm.
<b>Xét Nghiệm Bệnh Tăng Nhãn Áp</b>	Các xét nghiệm này nhằm tìm bệnh tăng nhãn áp nơi mắt. Medicare trả cho các xét nghiệm này 12 tháng một lần cho những người có nhiều cơ nguy tăng nhãn áp.
<b>Các Mũi Chích Viêm Gan B</b>	Loại ba mũi chích này nhằm bảo vệ cho người ta khỏi bị bệnh Viêm Gan B. Medicare bao trả các mũi chích này cho những người có cơ nguy cao hoặc trung bình bị Viêm Gan B.
<b>Khám Dò Tìm HIV</b>	Medicare trả cho việc khám dò tìm HIV (Siêu Vi Liệt Kháng Nơi Con Người) nơi các phụ nữ mang thai và những người có cơ nguy bị nhiễm bệnh này, bao gồm bất cứ ai yêu cầu làm xét nghiệm. Medicare trả cho xét nghiệm này 12 tháng một lần hoặc lên đến 3 lần trong thời gian mang thai.
<b>Chụp Hình Vú (Dò Tìm Ung Thư Vú)</b>	Một loại quang tuyến x để tìm ung thư vú trước khi quý vị hoặc bác sĩ có thể tìm được bệnh này bằng phương pháp thủ công. Medicare trả cho việc chụp hình vú 12 tháng một lần cho tất cả phụ nữ từ 40 tuổi trở lên. Medicare cũng bao trả một lần chụp hình vú lúc đầu cho các phụ nữ từ 35 đến 39 tuổi.
<b>Các Dịch Vụ Liệu Pháp Dinh Dưỡng Y Khoa</b>	Medicare trả cho liệu pháp dinh dưỡng y khoa và một số dịch vụ có liên quan nếu quý vị bị bệnh tiểu đường hoặc bệnh thận, hoặc quý vị đã được cấy thận trong 36 tháng qua, và bác sĩ của quý vị hoặc nhân viên y tế khác giới thiệu cho quý vị đi làm dịch vụ.
<b>Dò Tim và Cố Vấn Bệnh Mập Phì</b>	Nếu quý vị có chỉ số khối lượng cơ thể từ 30 trở lên, Medicare trả cho việc cố vấn khẩn trương để giúp quý vị sụt cân. Việc cố vấn này có thể được đài thọ nếu quý vị nhận dịch vụ trong một bối cảnh chăm sóc chính, tại đó dịch vụ có thể được phối hợp với kế hoạch phòng ngừa toàn diện. Hãy bàn với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị hoặc nhân viên y tế khác để tìm hiểu thêm.
<b>Thử Pap và Khám Vùng Xương Chậu (ngoài ra còn có cả khám vú)</b>	Các xét nghiệm trong phòng thí nghiệm và khám kiểm tra này để tìm ung thư tử cung và âm đạo. Medicare trả cho các thử nghiệm và xét nghiệm này 24 tháng một lần cho tất cả các phụ nữ và 12 tháng một lần cho phụ nữ có nhiều cơ nguy.
<b>Chích Ngừa Nhiễm Trùng Đường Phổi</b>	Mũi chích này nhằm ngăn ngừa nhiễm trùng đường phổi (như ột số loại viêm phổi). Medicare bao trả mũi chích này cho tất cả những người có Medicare. Đa số người ta chỉ cần mũi chích này một lần trong đời. Hãy bàn với bác sĩ của quý vị.

## Quý vị có biết là Medicare trả cho...

<p><b>Các Lần Đến Khám Phòng Ngừa</b></p>	<p><b>Khám phòng ngừa “Chào Mừng quý vị đến với Medicare” một lần</b>—Medicare trả cho việc xem xét về sức khỏe, giáo dục, và cố vấn của quý vị về các dịch vụ phòng ngừa, bao gồm một số cuộc khám dò tìm, chích ngừa, và giới thiệu đi nơi khác để được chăm sóc, nếu cần.</p> <p>Medicare trả cho lần đến khám này chỉ trong 12 tháng đầu bảo hiểm Medicare Phần B.</p> <p><b>Đến khám hàng năm về “Sự lành mạnh”</b> —Nếu có Phần B lâu hơn 12 tháng, quý vị hội đủ điều kiện được đi khám về sự lành mạnh hàng năm để phát triển hoặc cập nhật kế hoạch phòng ngừa cá nhân dựa vào các yếu tố về sức khỏe và cơ nguy hiện tại của quý vị.</p> <p>Medicare trả cho lần đến khám này 12 tháng một lần.</p>
<p><b>Khám Dò Tim Ung Thư Tuyến Tiền Liệt</b></p>	<p>Các xét nghiệm này nhằm tìm ung thư tuyến tiền liệt.</p> <p>Medicare trả cho việc khám hậu môn bằng ngón tay và xét nghiệm tìm chất Kháng Nguyên Tuyến Tiền Liệt Cụ Thể (PSA) 12 tháng một lần cho tất cả quý ông trên 50 tuổi có Medicare (bảo hiểm bắt đầu sau ngày sinh nhật thứ 50 của quý vị).</p>
<p><b>Dò Tim và Cố Vấn về Nhiễm Trùng Bệnh Truyền Nhiễm Tình Dục</b></p>	<p>Medicare trả cho việc dò tìm bệnh truyền nhiễm tình dục (STI) để tìm bệnh phong tình, lậu mù, giang mai, và Viêm Gan B. Việc dò tìm này được thanh toán cho những người có Medicare đang mang thai và/hoặc cho một số người có cơ nguy về STI gia tăng. Khi bác sĩ chăm sóc chính đặt làm thử nghiệm. Medicare trả cho các thử nghiệm này 12 tháng một lần hoặc vào những lúc nhất định trong thời gian mang thai.</p> <p>Medicare cũng trả lên đến 2 buổi cố vấn về hành vi khấn trương mặt đối mặt, mỗi buổi từ 20 đến 30 phút mỗi năm cho những người lớn đang có hoạt động tình dục với cơ nguy bị STI gia tăng. Medicare sẽ chỉ đài thọ cho các buổi cố vấn này nếu được cung cấp bởi một bác sĩ chăm sóc chính và diễn ra trong một bối cảnh chăm sóc chính, như phòng mạch bác sĩ. Việc cố vấn được tiến hành trong một bối cảnh bệnh nhân nội trú, như cơ sở điều dưỡng chuyên môn, sẽ không được trả như một quyền lợi phòng ngừa.</p>
<p><b>Cố Vấn Cai Thuốc Lá</b></p>	<p>Cố vấn cai thuốc lá được bao trả cho tất cả những người hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá khác và chưa được chẩn đoán là bị một căn bệnh được gây ra bởi hoặc bị các biến chứng phức tạp do sử dụng thuốc lá. Medicare sẽ trả lên đến 8 lần đến khám tận nơi trong một thời kỳ 12 tháng. Các lần khám này phải được cung cấp bởi một bác sĩ có khả năng hoặc một nhân viên hành nghề khác được Medicare công nhận.</p>

### Những Điều Quý Vị Phải Trả

Quý vị sẽ không phải trả cho nhiều dịch vụ phòng ngừa nếu nhận các dịch vụ này từ một bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác nhận lãnh nhiệm vụ này. Đối với một số dịch vụ phòng ngừa, quý vị có thể phải trả tiền khấu trừ, đồng bảo hiểm, và/hoặc đồng trả. Các số tiền này thay đổi tùy theo loại dịch vụ mà quý vị cần và loại kế hoạch sức khỏe của Medicare mà quý vị có.

### Để Biết Thêm Chi Tiết

Để biết thêm chi tiết về việc bao trả của Medicare cho các dịch vụ phòng ngừa này, bao gồm các chi phí của quý vị trong Medicare Nguyên Thủy, xin viếng [www.medicare.gov/publications](http://www.medicare.gov/publications) để xem hoặc in cuốn sách nhỏ “Hướng Dẫn cho Quý Vị Đến Với Các Dịch Vụ Phòng Ngừa Của Medicare.” Hoặc, gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) và xin một bản sao. Những người sử dụng TTY nên gọi số 1-877-486-2048.

Quý vị cũng có thể viếng [www.MyMedicare.gov](http://www.MyMedicare.gov) để tiếp cận trực tiếp với thông tin sức khỏe phòng ngừa—24 giờ một ngày, mọi ngày. Quý vị có thể theo dõi các dịch vụ phòng ngừa của mình, lấy một cuốn lịch hai năm về các xét nghiệm và khám dò tìm Medicare bao trả mà quý vị hội đủ điều kiện nhận, và in ra một bản báo cáo cá nhân “đem đi đường” mang theo mình đến với cuộc hẹn kỳ tới với bác sĩ. Đến viếng Trang mạng, ghi danh, và Medicare sẽ gửi cho quý vị một mật khẩu để giúp quý vị tiếp cận với thông tin Medicare cá nhân của quý vị.

