



SỨC KHỎE TỐT TRONG TAY CỦA BẠN

Cải tiến Truyền Thông giữa Bệnh Nhân và
Nhân Viên Phục Vụ Y Tế



Tập sách chỉ dẫn cho Cộng Đồng Người Mỹ gốc Á ▀ Vietnamese

Quỹ Sáng Kiến Y Tế Mỹ Á

Quỹ Sáng Kiến Y Tế Mỹ Á (Asian American Health Initiative, AAHI) thuộc Bộ Ý Tế và Dịch Vụ Con Người (Department of Health and Human Services) của Quận Montgomery, Maryland. Sứ mệnh của AAHI là tiến hành để nhận diện những nhu cầu y tế của những cộng đồng đa diện của Người Mỹ gốc Á, phát triển những dịch vụ y tế hữu hiệu về mặt văn hóa và ngôn ngữ, và thực thi những chương trình ý tế để tiếp cận và có sẵn cho tất cả những Người Mỹ gốc Á.

Tập sách này là một nguồn tham khảo cho những thành viên trong cộng đồng muốn được giải thích một cách đơn giản những quan tâm về sức khỏe thông thường, và muốn cải tiến sự truyền thông với nhân viên phục vụ ý tế của họ. Tập sách này bao gồm những từ ngữ và những câu nói bằng tiếng Anh có ích tại văn phòng y tế hoặc nhà thương. Tập này không được dùng để thay thế cho sự chăm sóc hoặc cố vấn về y tế chuyên nghiệp. Xin bạn thảo luận với bác sĩ của bạn về những quan tâm y tế của bạn



Tận Dụng Buổi Hẹn Y Tế của Bạn

Sự truyền thông với bác sĩ của bạn là điều rất quan trọng. Một mối liên hệ tốt có nghĩa là thông tin đã được chia sẻ theo hai chiều, và những quyết định đều được đồng quyết. Đây là chín đề nghị để làm buổi hẹn y tế tới của bạn được tốt đẹp.

1. Nếu bạn cần thông dịch viên, xin cho nhân viên văn phòng y tế biết khi lấy hẹn.
2. Đến sớm để điền tất cả những mẫu đơn.
3. Mang theo hồ sơ sức khỏe, thẻ bảo hiểm của bạn và đủ tiền để trả những lệ phí cần thiết (nếu có). Nếu bạn không có bảo hiểm, xin cho nhân viên văn phòng y tế biết điều này khi bạn lấy hẹn, rồi họ sẽ giải thích cho bạn những lựa chọn của bạn.
4. Viết xuống tất cả những điều quan tâm về sức khỏe, kể cả những câu hỏi bạn muốn hỏi bác sĩ.

5. Viết xuống những triệu chứng bạn có, và những thuốc men bạn đang uống.
6. Nếu thân nhân trong gia đình bạn có ai từng bị bệnh gì, bạn cần phải cho bác sĩ biết điều này.
7. Đi với một người bạn. Có một người khác có mặt trong buổi hẹn có thể giúp bạn giải thích những quan tâm về sức khỏe của bạn và giúp bạn hiểu rõ hơn những đề nghị của bác sĩ.
8. Hỏi những câu hỏi. Đừng ra về cho tới khi bạn cảm thấy thoải mái với những vấn đề y tế mà bạn đã thảo luận.
9. Tiếp theo. Bạn cần thi hành những đề nghị của bác sĩ. Nếu cần, lấy một cuộc hẹn tiếp theo.





Hiểu Quyền của Bạn

Những văn phòng y tế nào mà nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên miễn phí cho những bệnh nhân không nói tiếng Anh. Nên thông báo trước với văn phòng y tế nếu bạn cần thông dịch viên. Đây là vài câu nói có thể giúp bạn nếu tiếng Anh không phải là tiếng mẹ đẻ của bạn.

- **I do not speak English.** Tôi không biết nói tiếng Anh.
- **I do not understand you.** Tôi không hiểu ông (bà).
- **I need an interpreter, please.** Tôi cần có một thông dịch viên.
- **Do you have this information in Vietnamese?** Ông (bà) có thông tin này bằng tiếng Việt không?
- **Is there a doctor or nurse who speaks Vietnamese?** Có một bác sĩ hay một y tá biết nói tiếng Việt không?

Nếu bạn không có bảo hiểm sức khỏe, bạn có thể nhận "ợc dịch vụ y tế miễn phí hoặc "ợc giảm phí. Xin hỏi th, m ci quan y tế công ở địa ph"ing bạn. Nên nhớ-một văn phòng y tế cũng khÙng ợc phép từ chối việc điều trị cho bạn vạ gia ình bạn vì tình trạng kinh tế, chính trị hoặc di trú của bạn.

Những Câu Nói để Đàm Thoại với Nhân Viên Y Tế của bạn

Nếu bạn đang học Anh văn, đây là những câu nói có ích tại văn phòng bác sĩ.

- **There is a history of cancer in my family.** Có tiền sử mắc bệnh ung thư trong gia đình tôi.
- **I have a headache and fever.** Tôi bị nhức đầu và lên cơn sốt.
- **There is a pain in my stomach.** Tôi bị đau ở bụng.
- **What causes this problem?** Điều gì gây ra vấn đề này?
- **Do I need a test?** Tôi có cần phải trắc nghiệm không?
- **When will I know the test results?** Khi nào tôi được biết kết quả trắc nghiệm?
- **What will this test cost?** Việc trắc nghiệm tốn bao nhiêu?
- **Will my insurance cover the test?** Bảo hiểm tôi có trả cho việc trắc nghiệm không?
- **How much will my insurance cover?** Bảo hiểm của tôi sẽ trả bao nhiêu?

- **I do not have insurance.** Tôi không có bảo hiểm.
- **What are my treatment choices?** Tôi có những lựa chọn nào trong việc chữa bệnh?
- **What are the benefits and risks of this treatment?** Việc chữa bệnh này có những điều lợi và những rủi ro nào?
- **Does this medicine have side effects?** Thuốc này có phản ứng phụ không?
- **How long do I have to take the medication?** Tôi phải uống thuốc này trong bao lâu?
- **Can I take this medication with my other prescriptions?** Tôi có thể uống thuốc này với những thuốc khác của tôi không?
- **Do I need to make another appointment?** Tôi có cần phải làm một buổi hẹn khác không?



Những Từ Ngữ Có Ích tại Văn Phòng Bác Sĩ

AIDS (sida) Một bệnh của hệ thống miễn dịch gây ra bởi vi khuẩn HIV.

Allergy (dị ứng) Một phản ứng quá độ của hệ thống miễn dịch đối với những chất trong môi sinh.

Anemia (thiếu máu) Một sự giảm khả năng của máu để chở oxi.

Anxiety (chứng ưu tư) Một cảm giác lo lắng, bồn chồn hoặc bứt rứt.

Artery (động mạch) Một mạch chở máu từ tim đến những phần xa nhất của thân thể.

Arthritis (viêm khớp) Chứng viêm của một khớp xương.

Asthma (xuyễn) Một bệnh kinh niên có đặc tính khó thở, ho và tức ở ngực.

Benign (Lành) Một tình trạng không nguy hiểm tới tính mạng.

Biopsy (sinh thiết) Việc cắt và xem xét một mẫu mô để xác định mô có ung thư hay không.

Blood clot (Cục đông máu) Máu biến thể từ chất lỏng thành chất đặc.

Blood glucose (Đường trong máu) Chất đường chính mà thân thể làm ra từ thức ăn. Mô không thể dùng đường glucô nếu không có insulin giúp.

Blood pressure (Áp huyết) Áp lực của máu vào những thành của mạch máu.

Diastolic blood pressure (Áp huyết tâm trương) Áp lực của động mạch trong thời gian nghỉ giữa hai nhịp tim. Áp lực này thường là con số thứ hai khi đo áp huyết

Systolic blood pressure (Áp huyết tâm thu) Áp lực tối đa của động mạch xảy ra khi tim co lại. Áp lực này thường là con số thứ nhất khi đo áp huyết.

Blood (Máu) Chất lỏng chạy qua tim, động mạch và tĩnh mạch để mang oxy cho những mô của thân thể.

Breasts (Vú) Những tuyến tiết sữa ở phần ngực của thân thể phụ nữ.

Bronchitis (Viêm ống phổi) Chứng viêm của những ống thở không khí tới phổi.



Cancer (Ung thư) Bệnh bắt nguồn từ một khối hay bướu. Nếu không khám phá ra, nó có thể lan tới những tế bào khác trong thân thể. Ung thư không phải là bệnh lây, nhưng thường xảy ra cho những người trong cùng gia đình.

Breast Cancer (Ung thư vú) Ung thư vú là nguyên nhân ung thư thông thường nhất cho phụ nữ. Một dấu hiệu thông thường nhất là một cục u trong ngực. Phụ nữ nên tự khám thường xuyên, và nên nói chuyện với bác sĩ về việc chụp quang tuyến vú thường xuyên, bắt đầu từ 35 tuổi.

Cervical Cancer (Ung thư Cổ Tử Cung) Loại ung thư này tấn công những tế bào ở cửa tử cung của phụ nữ. Dấu hiệu thông thường nhất là sự xuất huyết bất thường. Ung thư cổ tử cung có thể được chẩn đoán bằng xét nghiệm kính phết, hoặc bằng những cách xét nghiệm khác. Phụ nữ bắt đầu liên hệ tinh dục trước 18 tuổi hoặc có nhiều đối tượng tình dục sẽ gia tăng rủi ro bị ung thư cổ tử cung.

Colorectal Cancer (Ung Thư Ruột Kết) Đây là nguyên nhân đứng thứ ba cho ung thư đàn ông. Ruột kết và hậu môn là thành phần của hệ thống tiêu hóa. Những u khối trên thành của ruột kết và hậu môn có thể trở thành ung thư nếu không được lấy ra.

Lung Cancer (Ung Thư Phổi) Hình thức ung thư thông thường này được gây ra bởi xì-gà và thuốc lá.

Prostate Cancer (Ung Thư Tuyến Tiền Liệt) Hình thức ung thư này liên quan đến việc sinh trưởng của bướu trên tuyến tiền liệt-một bộ phận nằm dưới bàng quang. Ung thư tuyến tiền liệt là hình thức ung thư thông thường nhất cho đàn ông và là nguyên do đứng thứ hai gây tử vong vì ung thư.

Skin Cancer (Ung Thư Da) Ung thư da là hình thức ung thư thông thường nhất trên nước Mỹ, với trên một triệu trường hợp mới mỗi năm. Ung thư này thường được gây ra bởi vì ra nắng quá nhiều.

Cardiovascular disease (Chứng bệnh về hệ thống tim mạch) Bất cứ chứng bệnh nào tấn công tim và mạch máu.

Cholesterol (Mỡ Cholesterol) Một chất giống mỡ được liên kết với những nguyên nhân gây bệnh tim.

Chemotherapy (Hóa Liệu Pháp) Trị liệu dùng hóa chất để diệt trừ mô ung thư.

Circulation (Sự Tuần Hoàn) Sự di chuyển của máu trong thân thể.

Colon (Ruột Kết) Ruột lớn.

Colonoscopy (Soi Ruột Kết) Xem xét ruột kết mà có thể bao gồm việc lấy mẫu mô hoặc bướu.

Cyst (Nang) Một cái túi hoặc nang đựng chất lỏng trong thân thể.

Depression (bệnh trầm uất) Sự buồn bã có cường độ lớn, cao hơn mức bình thường.

Diabetes (Bệnh Tiểu Đường) Một chứng bệnh gây ra vì thân thể không tiết và sử dụng đủ insulin.

Type 1 Diabetes (Tiểu Đường Loại 1) Một tình trạng trong đó hệ thống miễn dịch của thân thể tiêu hủy những tế bào chế insulin trong tụy tạng. Một người bị bệnh Tiểu Đường Loại 1 phải chích insulin hàng ngày.

Type 2 Diabetes (Tiểu Đường Loại 2) Một tình trạng trong đó thân thể không sản xuất đủ insulin hoặc không dùng đúng cách chất insulin được sản xuất. Bệnh tiểu đường loại 2 có thể được kèm chế bằng cách ăn kiêng cũ, tập thể dục, và xuống ký, hoặc cần phải chích insulin.

Diagnosis (Chẩn Bệnh) Phương cách để nhận diện một chứng bệnh hoặc một tình trạng sức khỏe.

Emphysema (Bệnh Khí Thũng) Một bệnh phổi kinh niên mà có đặc tính là không khí bị kẹt trong phổi.

Fatigue (Sự Mệt Mỏi) Cảm giác mệt mỏi.

Fever (Cơn Sốt) Thân thể có nhiệt độ cao bất thường.



Genetic Hereditary (Gen Di Truyền) Liên quan đến gen.

Glucose (Đường Glu-cô) Chất đường đơn giản thường có trong trái cây, mật ong và máu.

Heart failure (Suy Tim) Tim không đủ khả năng để bơm máu.

Heart rate (Nhịp Tim) Số nhịp tim đập trong một phút.

Heartburn (chứngỢ Nóng) Cảm giác nóng trong ngực gây ra bởi quá nhiều a-xít trong thực quản hoặc trong bao tử

Hemorrhoid (Bệnh Trĩ) Một tĩnh mạch bị phình ở trong hoặc ngay ngoài hậu môn.

Hepatitis (Viêm Gan) Chứng viêm hay nhiễm trùng gan. Vi khuẩn này được truyền qua máu bị ô nhiễm, bởi liên hệ tình dục với một người bị nhiễm, hoặc bởi việc dùng kim tiêm bị ô nhiễm.

Herpes (Bệnh Mụn Giộp) Sự nhiễm trùng da có những mụn giộp, thường gần mồm hoặc bộ phận sinh dục.

High blood pressure (Cao Máu) Một tình trạng khi sức của máu trong mạch máu quá mạnh.

HIV (HIV) Một vi khuẩn từ từ hủy diệt hệ thống miễn dịch và gây ra bệnh SIDA.

Hypertension (Chứng Tăng Áp Huyết) Áp huyết quá cao một cách bất thường.

Hyperglycemia (Sự Tăng Đường Huyết) Một tình trạng mà mức độ đường trong máu cao hơn bình thường.

Hypoglycemia (Sự Giảm Đường Huyết) Một tình trạng mà mức độ đường trong máu thấp hơn bình thường.

Immunization (Chủng Ngừa) Phương cách làm một người được miễn dịch bằng cách chích ngừa.

Indigestion (Chứng Khó Tiêu) Sự khó chịu gây ra thường cảm thấy sau một bữa cơm vì sự tiêu hóa không hoàn toàn.

Infection (Sự Nhiễm Trùng) Chứng bệnh gây ra bởi những vi sinh vật trong thân thể, kể cả vi trùng, vi khuẩn và ký sinh trùng.

Influenza/Flu (Cảm Cúm) Chứng bệnh gây ra bởi vi khuẩn gây nhiễm cho hệ thống hô hấp.

Insomnia (Chứng Không Ngủ) Không có khả năng ngủ hay tiếp tục ngủ.

Insulin (Insulin) Kích thích tổ sản xuất bởi tụy tạng để điều chỉnh sự chuyển hóa của chất carbohydrate.

Jaundice (Bệnh Vàng Da) Da và mắt có màu vàng.

Joint (Khớp Xương) Nơi hai hoặc nhiều hơn hai miếng xương được nối với nhau.

Low blood pressure (Áp Huyết Thấp) Khi áp lực thấp đến mức máu không thể chuyển đủ ôc-xi hoặc chất bồi dưỡng cho những bộ phận quan trọng.

Lungs (Phổi) Những bộ phận chính trong lồng ngực mà máu nhận được ôc-xi.

Malignancy (Ác Tính) Tình trạng bị xấu hơn đưa đến bệnh nặng hơn hoặc tử vong.

Mammogram (Khám Nghiệm Vú) Một sự khám nghiệm vú bằng tia X để phát hiện khối u ung thư.

Mastectomy (Thuật Mổ Vú) Giải phẫu để cắt bỏ vú.

Mental health issues (Vấn Đề của Bệnh Tâm Thần) Những vấn đề của bệnh tâm thần ảnh hưởng nhiều người và có thể trị qua sự cố vấn, giáo dục, và thuốc.

Metastasis (Sự Di Căn) Sự di chuyển của một chứng bệnh từ một chỗ sơ khởi đến một chỗ khác trong thân thể.

Nausea (Sự Buồn Ói) Một trạng thái choáng váng và buồn nôn.

Nerve (Dây thần kinh) Một bộ phận có hình thức như dây để chờ nhịp điện từ một phần trong thân thể đến một phần khác.

Obesity (Bệnh Mập Phi) Một trọng lượng trên 20% mức độ bình thường.

Osteoporosis (Chứng Loãng Xương) Chứng bệnh của xương có đặc điểm làm giảm mức đặc của xương, phụ nữ và người cao niên thường bị.

Palpitations (Chứng Hồi Hột) Nhịp đập tim bất thường hoặc quá mạnh

Pap smear (Xét Nghiệm Kính Phết) Một phương cách nhanh chóng và không đau để lấy tế bào từ cổ tử cung phụ nữ và xét nghiệm có ung thư hay không.

Pneumonia (Nhiễm Phổi) Viêm hoặc nhiễm trùng phổi.

Prescription (Toa Thuốc) Giấy chỉ thị của bác sĩ về việc dùng thuốc.

Prostate (Tuyến Tiền Liệt) Một tuyến sinh thực của đàn ông bao quanh cổ của bàng quang và niệu đạo.

Radiology (Quang Tuyến Học) Ngành y khoa liên quan đến việc dùng quang tuyến x.

Rash (Sự Phát Ban) Những vết hoặc dấu trên da.

Seizure (Chứng Động Kinh) Lên cơn động giật.

Sinus (Xoang Mũi) Những hốc trong sọ thông với lỗ mũi.

Stroke (Cơn Đột Quy) Không đủ máu cho óc vì một mạch máu bị nghẹt.

Tuberculosis (Bệnh Ho Lao) Một bệnh truyền nhiễm của phổi gây ra bởi vi khuẩn.

Tumor (Bướu) Mô sinh trưởng quá độ.

Ulcer (Chứng Loét) Vết lở trên da hoặc ở trên một màng nhày.

Vaccination (Chủng Ngừa) Chích ngừa để giúp phát triển sự miễn dịch và ngăn ngừa bệnh.

Vagina (Âm Đạo) Ống bắp thịt của phụ nữ giữa âm hộ và tử cung.

Vein (Tĩnh Mạch) Một mạch máu chuyên chở máu từ những bộ phận khác nhau của thân thể đến tim.

Chúng tôi hy vọng tập này là một nguồn giúp ích đáng giá khi bạn tìm hiểu những vấn đề y tế mà bạn và gia đình phải đương đầu, và khi bạn dùng hệ thống y tế của Mỹ. Mục tiêu của chúng tôi là cung cấp bạn dụng cụ để bạn bày tỏ những quan tâm, để hiểu những lựa chọn của bạn, và có những sự chăm sóc bạn đáng được hưởng.

Để có thêm những nguồn giúp đỡ và thông tin, xin bạn tới viếng nhà thương hoặc văn phòng y tế công cộng của bạn. Họ sẽ cung cấp cho bạn thông tin về những dịch vụ để giúp quý vị có thể có một tương lai khỏe mạnh và vui vẻ. Nên nhớ, sức khỏe tốt nằm trong quyền lực của bạn—và ở trong tay bạn.

Muốn biết thêm, xin liên lạc địa chỉ mạng của chúng tôi
www.AAHInfo.org hoặc gọi số **240.777.4517**.

Montgomery County
Department of Health and Human Services

ASIAN AMERICAN HEALTH INITIATIVE

1335 Piccard Drive
Rockville, MD 20850

Phone 240.777.4517
Fax 240.777.4564

www.AAHInfo.org



**Asian American
Health Initiative**



Together To Build A Healthy Community