

## Sự kiện về sức khỏe của quý ông

- Ở Hoa Kỳ, các chứng bệnh tim xếp hàng đầu trong việc gây ra cái chết cho quý ông người Á Châu Thái Bình Dương.
- Hơn 1/3 tổng số đàn ông chết vì bệnh tim là người Mỹ gốc Á Châu Thái Bình Dương (American Heart Association 1998).
- Ung thư xếp hạng nhì trong việc gây ra cái chết cho quý ông người Á Châu Thái Bình Dương (National Center of Health Statistics, 1996).
- 65% cộng đồng Việt Nam hút thuốc (Center of Disease Control, 1996).
- Phần lớn quý ông người Việt chưa bao giờ đi khám bác sĩ hay xin đi khám tổng quát.

Hãy đọc tờ thông tin này để biết làm cách nào có đời sống khỏe mạnh hơn.

## Hỗ trợ sức khỏe cho phụ nữ

- Sau khi đã tìm hiểu về các vấn đề sức khỏe thông thường mà quý ông hay gặp, chúng ta cần đề cập đến vấn đề sức khỏe của phụ nữ.
- Trong cộng đồng chúng ta, ung thư vú và ung thư cổ tử cung là hai căn bệnh mà người phụ nữ hay bị nhiều nhất.
- Hãy nâng đỡ vợ, con gái, mẹ, cô, chị, cháu gái các bạn. Hãy nói chuyện với họ về những vấn đề liên quan đến họ. Hãy tìm hiểu về những phương cách y khoa của phụ nữ chẳng hạn như chụp quang tuyến vú (mammograms), khám vú và truy tầm ung thư vú định kỳ (clinics breast exam), khám và thí nghiệm tế bào cổ tử cung (pap test).

Hãy khuyến khích phụ nữ tham khảo bác sĩ hoặc y tá để được khám nghiệm truy tầm ung thư đều đặn. Hãy tỏ ra nỗi quan tâm của bạn bằng cách hỗ trợ họ.

### FOR MORE INFORMATION CONTACT:

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi:

OCAPICA

12900 Garden Grove Blvd., Suite 214A

Garden Grove, CA 92843

(714) 636-9095



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

## VIETNAMESE

# men

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

Bản tin cộng đồng về sức khỏe cho quý ông

# Một ngày mai khỏe mạnh bắt đầu từ hôm nay



Thông thường, các bạn phái nam không đặt nặng sức khỏe của họ như một vấn đề quan trọng. Tuy vậy, đây chính là một vấn đề đáng cho chúng ta quan tâm, dấu không phải cho chính chúng ta thì cũng cho gia đình và cộng đồng của ta.

Trong bản tin này, chúng tôi sẽ trình bày các vấn đề sức khỏe thông thường mà quý ông hay gặp và những sinh hoạt giúp bạn sống khỏe, sống mạnh. Một phần trong những số sinh hoạt này có thể thực hiện được dễ dàng và nhiều sinh hoạt còn tạo được niềm hứng thú cho bạn. Hãy lưu tâm đến sức khỏe của bạn, vì một ngày mai khỏe mạnh bắt đầu từ hôm nay.

## Những sinh hoạt giúp bạn có đời sống khỏe mạnh

Bản hướng dẫn sau đây liệt kê những sinh hoạt giúp ta nâng cao phẩm vị của đời sống:

- Khám sức khỏe hằng năm.
- Từ 50 tuổi trở đi, mỗi năm bạn nên đi truy tầm bệnh ung thư ruột già và nhiếp hộ tuyến (prostate).
- Dùng các đồ ăn ít số lượng chất béo, mỡ và muối. Ngoài ra, nên dùng ít nhất 5 phần trái cây và rau cải mỗi ngày.
- Tập thể dục nhẹ khoảng 30 phút mỗi lần, 5 ngày một tuần. Các bạn cũng có thể đi bộ, đạp xe đạp, chạy bộ, làm vườn, bơi lội, khiêu vũ hoặc đánh golf (trong trường hợp này xin nhớ đừng dùng xe golf).
- Nếu bạn dùng rượu, nên tự kiểm chế mình và chỉ uống một ly mỗi ngày.
- Hãy ngừng hút thuốc hay ít nhất bớt lượng thuốc hút. Việc ngừng thuốc sẽ có hiệu quả gần như tức khắc trên cơ thể bạn và giảm bớt các chứng đau tim.
- Sống thoải mái! Đừng quá lo lắng. Hãy áp dụng những phương pháp tập sự yên tĩnh chẳng hạn như thiền, tài chi, cầu nguyện, đọc sách và điều hành sự nóng giận. Nếu tinh thần bạn thoải mái, cơ thể bạn sẽ khỏe mạnh. Và điều này còn có thể giúp ích cho những người sống quanh bạn.

Nếu bạn muốn, bạn có thể làm những sinh hoạt này với một người bạn hay lập ra một nhóm để cùng thực tập chung. Bạn sẽ cảm thấy hứng thú hơn!

## Các chứng bệnh kinh niên (Chronic Diseases)

- Khi đã lớn tuổi, chúng ta thường hay phải đối phó trong cuộc sống hằng ngày, với những khó khăn mới về sức khỏe của chúng ta. Một trong những khó khăn đó là các chứng bệnh kinh niên.
- Trong các chứng bệnh kinh niên, ta có thể kể: ung thư, các chứng bệnh tim, tiểu đường và nhức xương.
- Các nguyên do sau đây có nhiều ảnh hưởng đến chứng bệnh tim: cao mỡ, cao áp huyết, thiếu hoạt động, dư ký, bị tiểu đường, trong gia đình có người đã bị bệnh tim, lớn tuổi, uống rượu quá độ và sống quá căng thẳng.

Điều quan trọng là ta phải biết dùng phương pháp phòng ngừa để những khó khăn này không ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần chúng ta.

## Ung thư nhiếp hộ tuyến (Prostate Cancer)

- Nhiếp hộ tuyến quan trọng ở chỗ nó giúp ta kiểm soát được sự tiểu tiện và có một hoạt động sinh lý bình thường.
- Ung thư nhiếp hộ tuyến không có triệu chứng rõ rệt để bệnh nhân có thể tự khám phá được. Vì lý do đó, chúng ta cần đi khám bệnh đều đặn để có thể khám phá ra những dấu hiệu của ung thư trước khi căn bệnh trở thành quá nặng không điều trị được nữa.

### Phương pháp phòng ngừa nên làm:

- Khám hậu môn (Digital Rectal Exam DRE) hằng năm cho quý ông từ 50 trở lên. Bác sĩ khám nhiếp hộ tuyến qua hậu môn. Nếu có những vùng lồi lõm hay chai cứng, có thể ung thư đã xuất hiện.
- Thử máu PSA (Prostate Specific Antigen) hằng năm cho quý ông từ 50 trở lên. Cách thử máu này giúp tìm ra sớm dấu hiệu của ung thư nhiếp hộ tuyến (Prostate Cancer).

Ung thư có thể được điều trị dễ dàng hơn nếu tìm ra bệnh sớm. Ăn uống lành mạnh, tập thể dục và truy tầm bệnh sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt.

## Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (Sexually Transmitted Diseases STD)

Nói chung, tình dục là một vấn đề tế nhị, ai cũng muốn tránh nói tới. Tuy nhiên chúng ta cần thấu hiểu vấn đề.

- Các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STD) được truyền đi qua những giao tiếp tình dục.
- Vài thí dụ bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục như bệnh liệt kháng (HIV/AIDS), Chlamydia, Genital Herpes, Gonorrhea, Human Papilloma Virus, và Syphilis. Một vài chứng bệnh cũng có khi bị lây qua máu nhiễm trùng.
- Các thói quen sau đây sẽ làm tăng khả năng bị nhiễm bệnh: có nhiều bạn tình, làm tình không phòng ngừa với bạn trai hay gái, du lịch hải ngoại và làm tình không phòng ngừa với bạn trai hay gái gốc nước ngoài, dùng chung kim để chích thuốc.
- Một người có thể đã bị nhiễm bệnh nhưng bên ngoài không có dấu hiệu bị bệnh.

Phần lớn các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục có thể điều trị được. Hãy tham khảo các chuyên viên y tế để biết thêm chi tiết.

### Phương pháp phòng ngừa nên làm:

- Xin bác sĩ của bạn hay xin các phòng mạch cho bạn thử nghiệm thường xuyên các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục nếu bạn có thói quen làm tăng khả năng bị nhiễm bệnh.
- Nói chuyện với phối ngẫu của bạn về những người tình cũ và chuyện dùng kim chích trong quá khứ.
- Mang bọc cao su (condom) khi làm tình.
- Tránh làm tình khi cảm thấy không an toàn.

Xin ghi nhớ những phương pháp phòng ngừa này. Nó sẽ giúp bạn và người tình của bạn có đời sống khỏe mạnh hơn.