http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Thừa cân / Overweight | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tập thể lực vừa phải ít nhất 150 phút/tuần hay tập nặng 75 phút/tuần |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chế độ ăn giàu chất xơ, rau quả. Hạn chế thức ăn giàu calories, thức ăn béo, thức ăn nhanh... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh ăn vặt giữa bữa |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Thiếu cân / Underweight | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Bạn nên có chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng, uống thêm sữa, tăng cường tập thể dục. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Béo phì / Obesity | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tập thể lực vừa phải tối thiểu 60 phút/ngày hay 35 phút/ngày tập nặng, ít nhất 5 ngày mỗi tuần |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chế độ ăn giàu chất xơ, rau quả. Hạn chế thức ăn giàu calories, thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên, xào, thức ăn nhanh... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Hạn chế ăn vặt và ăn bữa lỡ. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Theo dõi tăng huyết áp | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Thay đổi lối sống: giảm bia rượu, thịt đỏ (bò, heo, phủ tạng,...), thực phẩm béo, giảm ăn mặn, vận động toàn thân ít nhất 30 phút/ngày, hạn chế thức khuya, tránh căng thẳng tâm lý.. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Đo huyết áp tại nhà 2 lần (sáng- tối), tối thiểu 3 ngày mỗi tuần, ghi thành nhật ký. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể mang Holter để chẩn đoán tăng huyết áp |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám sau 1 tháng nếu trị số huyết áp từ 130/80 mmHg. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Huyết áp thấp / Low BP | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể gây choáng váng, đau ngực, tụt áp thế đứng... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Uống đủ nước, thường xuyên vận động thân thể, bảo đảm giấc ngủ tốt, thư gĩan tốt, tầm soát thiếu máu, nhược gíap,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Điều trị nếu có triệu chứng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Tăng đường huyết lúc đói / High fasting blood glucose (FBG) | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chưa cần dùng thuốc hạ đường huyết |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tiết chế: hạn chế thức ăn ngọt, tinh bột, chất béo; ăn nhiều chất xơ, rau cải; tập thể dục thể thao |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Thử HbA1c nếu đường huyết đói từ 110 mg/dL |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Cần xét nghiệm lần 2 đường huyết đói và HbA1C sau 4 tuần, tư vấn Bác sĩ chuyên khoa Nội tiết khi có kết quả xét nghiệm. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tăng men gan / Elevated liver transaminases | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Do virus viêm gan, dùng rượu bia, lạm dụng thuốc, thức khuya, bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu bia,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tầm soát nhiễm virus viêm gan B, C |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám sau 3-6 tháng để xét nghiệm lại men gan. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tăng lipid máu / Hyperlipidemia | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tăng cường chế độ ăn giàu chất xơ và rau củ quả... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Thay thế thịt đỏ (thịt bò, heo) bằng thịt trắng (gà) hoặc cá |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh thức ăn chiên xào, thức ăn nhanh |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tăng cường hoạt động thể chất và tập thể dục >45 phút, ít nhất 3 lần mỗi tuần |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám xét nghiệm lipid máu sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rối loạn chuyển hóa lipid (LDL-C bình thường, HDL-C thấp) / Dyslipidemia (high/normal LDL-C, low HDL-C) | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Gây nguy cơ cao tai biến tim mạch. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nên thường xuyên ăn hải sản, bổ sung omega-3 và tích cực tập thể dục |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Xét nghiệm lại lipid máu sau 3-6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gan nhiễm mỡ / Fatty liver | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Hạn chế sử dụng rượu bia, thức ăn nhiều dầu mỡ, hạn chế ăn các loại trái cây ngọt |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tăng cường vận động thể lực |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm kiểm tra hàng năm |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tăng acid uric / Elevated blood uric acid | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Giảm bia rượu, thịt đỏ, hải sản, nôi tạng động vật, thay bằng thịt trắng, cá đồng, rau quả, chất xơ,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Điều trị hạ acid uric nếu có kèm viêm khớp (bệnh gout). |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ số mật độ xương gót chân thấp / Low T-score with QUS at heel position | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Cần đo lại mật độ xương theo phương pháp DEXA (cột sống và/hoặc cổ xương đùi) để chẩn đoán loãng xương và điều trị |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tăng cường vận động thể thao, phơi nắng sớm tối thiểu 15 phút mỗi ngày, tăng cường uống sữa hoặc các chế phẩm từ sữa như phô mai, yaourt,.. , tăng cường rau lá xanh đậm, các loại hạt, hạn chế cà phê, trà đậm |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Anti-H.pylori dương tính / Anti H.pylori positive | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Bạn đã hoặc đang nhiễm vi khuẩn này. Đa số là nhiễm H. pylori mạn tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nên xét nghiệm chẩn đoán và điều trị nếu có triệu chứng tiêu hóa hay thuộc nhóm nguy cơ cao (tiền sử gia đình bị ung thư dạ dày, bản thân loét dạ dày, thiếu máu hay sụt cân,...) |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Polype túi mật / Polype of gallbladder | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Sang thương phần lớn lành tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nếu tiến triển nhanh hay kích thước >10mm có nguy cơ ung thư, cần cắt bỏ túi mật |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Theo dõi mỗi 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sỏi túi mật không triệu chứng / Asymptomatic gallbladder stone | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Thành phần chứa cholesterol, xác giun hóa vôi,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Thường không gây triệu chứng. Cắt túi mật nếu có tắc ống mật chủ hay viêm túi mật (đau hạ sườn phải, sốt lạnh run, vàng da, vàng mắt,...) |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhân tuyến giáp phân loại TIRADS 1-3 / Thyroid nodule TIRADS 1-3 | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Hình ảnh hiện tại lành tính, không cần điều trị |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm tuyến giáp sau 6-12 tháng. Nếu hình ảnh tiến triển bất thường, làm thêm FNA (chọc hút sinh thiết bằng kim nhỏ) để xác định chẩn đoán. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sỏi thận nhỏ / Small kidney stone | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chưa cần can thiệp. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Uống nhiều nước, tránh nhịn tiểu, thường xuyên vận động |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm bụng kiểm tra sau 6 tháng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khám niệu khoa nếu đau quặn thận, rối loạn đi tiểu |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cặn vôi thận | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do tăng thải calcium ra nước tiểu, gây nguy cơ cao sỏi thận |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hạn chế lượng calcium nhập còn 600-800mg/ngày, hạn chế lượng oxalate trong chế độ ăn (có nhiều trong trà đậm, quả hạch, sô-cô-la, cafe, rau lá xanh đậm,...) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bớt ăn muối và đường tinh luyện, tăng cường ăn chất xơ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh ăn nhiều đạm purine, thịt động vật (<1.7 g/kg thể trọng), rượu bia |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Uống đủ nước để tạo ít nhất 2 lít nước tiểu mỗi ngày |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể dùng lợi tiểu thiazides để giảm lượng calcium ra nước tiểu |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nang thận / Kidney cyst | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Sang thương phần lớn lành tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể không thay đổi kích thước, tăng kích thước nhanh gây đau lưng, hay thay đổi cấu trúc theo hướng ác tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Cần siêu âm kiểm tra mỗi 6 tháng. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phòng táo bón: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Ăn nhiều chuối, đu đủ, thanh long, rau xanh. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Uống nhiều nước |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có vận động thể dục thường xuyên |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phòng tránh đau khớp gối do thoái hóa / Prevention of gonarthrosis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh mang vác nặng, tích cực giảm cân nếu thừa cân béo phì. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Không gập gối, ngồi xổm, hay thực hiện các tư thế gây đau. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám điều trị nếu có triệu chứng đau |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phòng ngừa đau dạ dày: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Ăn đúng bữa. Hạn chế ăn chua cay, rượu bia, cà phê, tránh thức khuya, hạn chế căng thẳng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám chuyên khoa Tiêu hóa nếu có đau thượng vị, ợ chua, đầy hơi để được chẩn đoán và điều trị đặc hiệu. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngừa thiếu máu thiếu sắt | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tăng cường các thực phẩm giàu sắt như: các loại thịt (bò, lợn...), các loại đậu, lạc, trứng, bột bánh mì, rau lá màu xanh ( rau muống, rau dền...). Tăng hấp thu sắt bằng uống nước hoa quả như cam, chanh khi ăn thức ăn nhiều sắt. Hạn chế dùng cà phê hoặc trà đậm ngay sau bữa ăn. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Điều trị tẩy giun sán mỗi 06 tháng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tầm soát các nguyên nhân gây mất máu kéo dài và điều trị nguyên nhân. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kết quả tổng phân tích nước tiểu có sắc tố mật | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đây là dấu hiệu gợi ý bệnh lý gan mật. Vì vậy, bạn cần làm thêm các xét nghiệm khác theo chỉ định Bác sĩ để tìm ra nguyên nhân. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bạn nên xét nghiệm nước tiểu sau 1 tháng. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Điện tâm đồ: Tái cực sớm | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thường lành tính. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Nếu bạn có những triệu chứng: choáng váng, ngất, hồi hộp trống ngực...bạn nên khám chuyên khoa Tim mạch. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhịp xoang nhanh: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Trong đa số các trường hợp, nhịp nhanh xoang không cần phải điều trị đặc biệt. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tình trạng này xảy ra khi cơ thể tăng nhu cầu sử dụng Oxy khi gắng sức, khi stress, cường giáp, do thuốc, chất kích thích hoặc do thiếu máu. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám thêm chuyên khoa Tim mạch. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhịp chậm xoang | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Nhịp chậm xoang sinh lý hay gặp ở vận động viên và người lao động nặng có hoạt động thể lực thường xuyên. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Một số nguyên nhân gây ra nhịp chậm xoang bao gồm: “hội chứng nút xoang bệnh lý”, suy tuyến giáp, do thuốc... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám chuyên khoa tim mạch khi có triệu chứng như: Chóng mặt, vã mồ hôi, đau ngực... |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Block nhánh phải không hoàn toàn / Incomplete right bundle branch block | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nguyên nhân đa số bẩm sinh, một số ít do bệnh mạch vành, hoặc do có bệnh lý hô hấp mạn. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Thường không có triệu chứng và không có chỉ định điều trị |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám nếu có triệu chứng choáng váng, ngất, hồi hộp trống ngực... |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trĩ nội: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Phòng tránh táo bón: Ăn nhiều chuối, đu đủ, thanh long, rau xanh... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Uống nhiều nước lọc. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Vận động thể dục thường xuyên |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám ngay khi có triệu chứng đi cầu ra máu. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm da tiết bã: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Rửa sạch mặt và da đầu, tránh để tiết mồ hôi. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh nắng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bôi thuốc theo toa hàng ngày. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhân tuyến vú BIRADS 1-3 / Breast nodule BIRADS 1-3 | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Hình ảnh lành tính, chưa cần điều trị |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm kiểm tra mỗi 6 tháng, nếu hình ảnh tiến triển bất thường, làm thêm FNA (chọc hút sinh thiết bằng kim nhỏ) để xác định chẩn đoán. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nang buồng trứng | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể u chức năng (trong giai đoạn phóng noãn) hay các u khác (u bì, u tuyến, u lạc nội mạc,...) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - U bì và u tuyến có thể gây xoắn hay vỡ nang |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám phụ khoa định kỳ đánh giá sự tăng trưởng u |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhân xơ tử cung: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tổn thương thường lành tính, chưa cần điều trị. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám Sản phụ khoa mỗi 6 tháng để kiểm tra. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hạn chế ăn các thực phẩm chứa oestrogen như: đậu hũ, sữa đậu nành... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám ngay chuyên khoa Sản phụ khoa nếu có triệu chứng rong kinh, rong huyết, đau bụng vùng hạ vị... |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hypertension problem: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Your blood presure rise more than normal limit a little. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - You don't need to use medicine immediately. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - However, You should reduce salt in your meal, shouldn't use alcohol drinks, cigarette and coffee. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - You need to be checked your blood preasure every month. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vòm hoành (P) cao bất thường: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Một số trường hợp gây ra vòm hoành (P) cao như: liệt hoành, gan to, thoát vị hoành... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bạn nên khám thêm chuyên khoa Nội Tiêu hóa và Hô Hấp để được tư vấn và điều trị đặc hiệu. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Anti-HCV dương tính | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tỉ dương tính giả (dương tính nhưng không mắc bệnh) là 35% (theo CDC) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể: dương tính giả, khỏi bệnh tự nhiên hay nhờ điều trị, hoặc đang bị bệnh |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm HCV PCR viral load để chẩn đoán xác định |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhiễm virus viêm gan B / Chronic hepatitis B or carrier | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Đề nghị kiểm tra HBV DNA viral load, HBeAg, ALT mỗi 3-6 tháng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tư vấn bác sĩ khi có kết quả xét nghiệm |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Áp dụng các biện pháp phòng lây nhiễm trong cộng đồng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HBeAg dương tính: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám thêm chuyên khoa Gan Mật. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bạn cần xét nghiệm thêm HBV-DNA, AFP và Fibroscan để quyết định bạn có cần phải điều trị ngay viêm gan B hay không. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nốt vôi hóa tuyến tiền liệt / Prostate calcification | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Sỏi tạo lập chứa các thành phần của nước tiểu và vi khuẩn, có thể gây viêm mạn tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Điều trị nếu viêm có triệu chứng đau, tiểu máu với kháng viêm. Kháng sinh không cải thiện kết quả |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Giảm bia rượu, thịt đỏ, thay bằng thực phẩm giàu omega-3 (trái bơ, olive, bắp, cá da trơn, hàu, cá thu, cá hồi,..), lycopene (cà chua, gấc, dưa hấu, bưởi chùm,...) giúp cải thiện triệu chứng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Theo dõi mỗi 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tổng phân tích nước tiểu có bạch cầu (3+) | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khả năng nhiễm trùng tiểu không triệu chứng hoặc dây nhiễm huyết trắng từ đường sinh dục do lấy nước tiểu không đúng cách. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hiện không cần điều trị. Đề nghị uống nhiều nước |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám khi có triêu chứng tiểu buốt, gắt... |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiểu máu vi thể / Microscopic hematuria | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể do nhiều nguyên nhân (như viêm nhiễm đường tiểu, sỏi đường tiểu, u bướu đường tiểu, do viêm nhiễm phần phụ hay máu kinh trong giai đoạn hành kinh ở nữ, sau giao hợp, sau vận động nặng,...). |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Xét nghiệm kiểm tra nước tiểu sau 2- 4 tuần. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trị số độ lọc cầu thận ước tính eGFR giảm | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Không có dấu hiệu suy thận trên lâm sàng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khả năng bạn có suy giảm chức năng thận, đề nghị kiểm tra lại xét nghiệm creatinin máu sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bạch cầu đa nhân trung tính máu tăng: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khả năng có nhiễm trùng cấp tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Kiểm tra lại công thức máu sau 2 tuần |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bạch cầu ái toan máu tăng / Eosinophilia | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khả năng do nhiễm kí sinh trùng đường ruột, bệnh dị ứng, bệnh tự miễn,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Đề nghị uống thuốc tẩy giun mỗi 6 tháng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Kiểm tra lại công thức máu sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Số lượng hồng cầu tăng, hồng cầu nhỏ nhược sắc / Red bood cell: increased count, microcytic hypochromic | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể hoàn toàn bình thường, bệnh thalassemia thể ẩn, thiếu sắt, thiếu vitamin B6,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Xét nghiệm sắt, ferritin huyết thanh, điện di Hemoglobin để chẩn đoán. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nếu điện di hemoglobin bình thường, xét nghiệm gen tìm alphathalassemia thể ẩn |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thiếu máu, hồng cầu nhỏ nhược sắc | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thường gặp là thiếu máu thiếu sắt hoặc bệnh lý (alpha- hoặc beta-) thalassemia thể ẩn |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm điện di hemoglobin, sắt & ferritin huyết thanh, hoặc xét nghiệm gen chẩn đoán |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Giảm tiểu cầu chưa rõ nguyên nhân | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể do tự miễn, nhiễm siêu vi, nhiễm độc, hay do thuốc chống đông trong xét nghiệm,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám nếu có biểu hiện xuất huyết |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tật khúc xạ / Refractory error | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Đeo kính theo toa bác sĩ mắt |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khám mắt định kì mỗi 6-12 tháng. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hai mắt có mộng thịt độ 1 | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đeo kính râm tránh nắng, bụi khi đi ngoài đường |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám chuyên khoa Mắt khi có các dấu hiệu sau: nhìn mờ, cộm mắt, đỏ mắt, đau mắt... |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vấn đề răng / Dental problem | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tư vấn nha sĩ phục hình răng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khám nha sĩ điều trị vấn đề răng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Lấy vôi răng mỗi 3-6 tháng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nhổ răng khôn |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Trám răng sâu |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vẹo vách ngăn / Septal deviation | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khám tai mũi họng nếu có biến chứng thường xuyên (nghẹt mũi, viêm xoang hàm, viêm tai giữa,...) |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm mũi dị ứng / Allergic rhinitis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh khói các loại (khói thuốc, khói nhang, khói xe, khói bếp củi than..), mùi nồng hóa chất, lông thú, phấn hoa, giữ ấm, hạn chế tắm đêm, tắm lạnh. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tầm soát hen (đo hô hấp ký có thử thuốc) và tư vấn bác sĩ chuyên khoa nội hô hấp nếu ho kéo dài trên 2 tuần hoặc ho kèm khò khè, khó thở, nặng ngực về đêm. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm amidan mạn / Chronic tonsilitis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Uống đầy đủ nước, súc họng nước muối (1 muỗng cafe + 240 ml nước) 2-3 lần/ngày |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Xem xét cắt amidan nếu viêm từ 4 đợt/năm |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm họng cấp / Acute pharyngitis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Súc họng nước muối ấm (5g muối + 240ml nước ấm) ngày 3 lần |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Ngậm 1 muỗng cafe mật ong buổi tối |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám chuyên khoa nếu triệu chứng không cải thiện sau 5-7 ngày |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm họng mạn tính / Chronic pharyngitis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Uống đủ nước, hạn chế uống nước đá |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Súc họng nước muối, ngậm mật ong chanh |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tìm nguyên nhân và điều trị (viêm xoang, trào ngược thực quản,...) |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trào ngược thực quản / Esopharyngeal reflux | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh ăn quá no hoặc ăn khuya; tránh nằm ngay sau ăn (giờ ăn cách giờ ngủ tối thiểu 3 tiếng). |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh thực phẩm nhiều gia vị chua cay, mỡ béo, tránh uống bia rượu, cà phê, trà đậm lúc bụng đói, nước ngọt có gas, bạc hà, sô cô la... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Kiểm soát căng thẳng, stress. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Điều trị nếu có biến chứng viêm thực quản, viêm họng,... |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| U mạch máu gan / Hemangioma of liver | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Sang thương thường lành tính, chưa cần điều trị gì thêm |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khám chuyên khoa ngoại gan mật nếu có các triệu chứng như: đau vùng hạ sườn phải, sốt, vàng da... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm kiểm tra mỗi 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhiễm cholesterol thành túi mật: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Lắng đọng tinh thể cholesterol thành túi mật, lành tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Cần phân biệt với polype túi mật (có nguy cơ hóa ác tính) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Siêu âm bụng theo dõi mỗi 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thiếu xương: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tích cực vận động thân thể |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bổ sung mỗi ngày 1000 mg calcium + 1200 IU vitamin D (2 viên Calci-D + 2 viên vitamin AD) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Uống nhiều nước. Nếu nước tiểu đục, tái khám xét nghiệm calcium niệu, siêu âm bụng tìm sỏi niệu và điều chỉnh liều calcium |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đo lại mật độ xương sau 3 năm. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dãn/suy tĩnh mạch chân: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh duy trì lâu ở một tư thế, thường xuyên vận động hai chân |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Mang vớ tĩnh mạch |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám dùng thuốc nếu không cải thiện |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | Vein varicoses/insufficiency: do not stay long time in one position, usually do exercises for legs, wear support stocking. Come back for pharmaceutical treatment and follow-up as needed. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rối loạn giấc ngủ / Sleep disorders | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Vận động thân thể tích cực vào ban ngày và trước ngủ ít nhất 2 giờ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Không tạo sự căng thẳng (đọc sách báo, xem TV, làm việc máy tính,...) ít nhất 2 giờ trước ngủ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tập hít thở, thư giãn 15-30 phút trước ngủ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tạo môi trường phòng ngủ sạch sẽ, thoáng mát, êm dịu |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám tìm nguyên nhân và dùng thuốc nếu không hiệu quả |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Đau đầu căng cơ: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tích cực vận động thân thể |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thay đổi suy nghĩ-hành vi, tập thiền |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Dùng thuốc giảm đau nếu cần |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám điều trị nếu đau từ 3 lần/tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vẹo cột sống / Scoliosis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh tư thế sai hay mang nặng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tập kéo dãn cột sống: hít xà, bơi lội |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám điều trị nếu đau, mỏi lưng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Đau thắt lưng: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh ngồi/đứng lâu, tập thư giãn giữa giờ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh tư thế sai, tập các tư thế đúng khi làm việc |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Chườm nóng/lạnh, xoa nắn, châm cứu,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Nên tập xà đơn, bơi lội |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám điều trị nếu không giảm đau |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Đau vai gáy | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh ngồi lâu, tập thư giãn giữa giờ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chườm nóng/lạnh, xoa nắn, châm cứu |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tập các bài vai-gáy |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tái khám nếu không giảm đau |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hút thuốc lá / Smoking | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nguy cơ ung thư phổi thấp (<10 gói.năm): ngưng hút thuốc lá |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nguy cơ ung thư phổi cao (từ 10 gói.năm trở lên): ngưng hút thuốc lá và chụp CT-scan ngực năng lượng thấp tầm soát ung thư phổi |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hội chứng Wolff-Parkinson-White (WPW) | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đây là bất thường do tồn tại đường dẫn truyền phụ trong buồng tim |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể khởi phát những cơn loạn nhịp nhanh nguy hiểm |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đề nghị khám chuyên khoa tim mạch thêm để được tư vấn và điều trị |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngoại tâm thu thất | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Ổ phát nhịp bất thường ở tâm thất, rất phổ biến |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Nếu rải rác và trên người khỏe mạnh, không cần điều trị |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hạn chế cafe, rượu, thuốc lá hay một số loại thuốc |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Kiểm soát stress: thể dục, thiền, điều trị thuốc giảm lo âu |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Nếu choáng váng, muốn ngất, cảm giác bất thường ở ngực trái,...khám bác sĩ tim mạch để điều trị |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hạ áp thế đứng / Orthostatic hypotension | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Uống đủ nước và khoáng chất |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Ngủ đủ giấc |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh ngồi/đứng lâu, thường xuyên thể dục, vận động thân thể |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Kiểm tra huyết áp, nhịp tim 24 giờ với Holter nếu triệu chứng thường xuyên |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Viêm nang lông: |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mày đay | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - 95% trường hợp cấp không tìm thấy nguyên nhân, tự khỏi |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Điều trị triệu chứng ngứa nếu có |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám xét nghiệm tầm soát nguyên nhân nếu kéo dài hơn 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Toxocara canis IgG dương tính: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bạn đã từng nhiễm kỳ sinh trùng này. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hiện tại, qua thăm khám bạn không có dấu hiệu của viêm da, nên chưa cần điều trị gì thêm. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám ngay khi có mày đay, ngứa, nổi cục dưới da, thay đổi tri giác để được chẩn đoán và điều trị đặc hiệu. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nữ trên 40 tuổi / Women > 40 years old | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tỉ lệ ung thư vú tăng theo tuổi |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chụp nhũ ảnh tầm soát ung thư vú hàng năm |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trên 50 tuổi / Over 50 years old | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tỉ lệ ung thư và các sang thương tiền ung thư đại tràng gia tăng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nội soi đại tràng, nếu bình thường, lặp lại mỗi 10 năm, hoặc |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Xét nghiệm máu trong phân hàng năm, nếu dương tính, nội soi tiêu hoá |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tăng lymphocytes | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Theo dõi nhiềm trùng mạn |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thử lại công thức máu sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nang Naboth cổ tử cung: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tổn thương lành tính của cổ tử cung |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do tế bào biểu mô lát phát triển quá mức trùm lên biểu mô tuyến tiết dịch ngay chỗ giáp ranh mối nối ở cổ tử cung. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Không cần điều trị nếu số lượng ít vá kích thước nhỏ. Nếu phình to nhiều phải điều trị chống viêm sau đó chọc nang. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm âm đạo / Vaginitis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Điều trị và theo dõi với bác sĩ phụ khoa |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm cổ tử cung | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám phụ khoa và kiểm tra phết tế bào cổ tử cung (Pap smear) định kỳ |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mù màu (rối loạn sắc giác) | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Không phân biệt được một số màu (khuyết sắc) hay tất cả các màu |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do di truyền, chấn thương mắt/não, hay do hóa chất |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hạn chế công việc đòi hỏi phân biệt màu sắc trong phổ mù màu |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Color blindness / Mù màu (rối loạn sắc giác) |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ số CYFRA tăng nhẹ | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hiện tại khám lâm sàng và X-quang phổi không phát hiện bất thường |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đề nghị xét nghiệm kiểm tra sau 3-6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ số CEA tăng nhẹ: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hiện tại trên lâm sàng và siêu âm không phát hiện bất thường |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đề nghị xét nghiệm tìm máu ẩn trong phân và/hoặc nội soi đại tràng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám BS chuyên khoa nếu kết quả xét nghiệm có bất thường |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ số PSA tăng nhe: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Hiện tại khám lâm sàng và siêu âm không phát hiện bất thường |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đề nghị xét nghiệm kiểm tra sau 3-6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| High blood pressure: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Your blood presure rise more than normal limit. Please take your high blood pressure medications exactly as directed. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Maintaining a healthy weight can help you control your high blood pressure and lower your risk of related health problems. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - You should change your lifestyle such as eating healthy foods, and a healthy diet. Try the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, which emphasizes fruits, vegetables, whole grains, poultry, fish and low-fat dairy foods. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Eat less saturated fat and trans fat, reduce salt in your meal, limit alcohol and coffee. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Increase regular physical activity, reduce stress as much as possible and get plenty of sleep. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Monitor your blood pressure at home and you need to be checked your blood pressure every month, consult Cardiologist if your blood pressure is more than 130/80 mmHg. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Theo khuyến cáo chuyên khoa. | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | Please follow Specialist' s advice. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bệnh lý Thalassemie thể ẩn: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bạn là người lành mang bệnh không có biểu hiện lâm sàng, hiện không cần điều trị. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Chú ý chỉ xét nghiệm sắt & ferritin huyết thanh khi có thiếu máu. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bạn có khả năng truyền gen bệnh cho con. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiền sử gia đình ung thư phổi / Family history of lung cancer | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có nguy cơ cao di truyền ung thư phổi |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chụp CT-scan ngực năng lượng thấp tầm soát ung thư phổi trong 2 năm liên tiếp, nếu âm tính, lặp lại sau 3-5 năm |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiền sử gia đình ung thư đại tràng Family history of colon cancer | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nguy cơ cao ung thư đại tràng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nội soi đại tràng tầm soát ung thư |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tăng bạch cầu Monocyte: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khả năng do stress, sốt, nhiễm siêu vi (cúm, quai bị, viêm gan..) hoại tử cơ quan... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Kiểm tra lại công thức máu sau 2- 4 tuần. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nốt vôi hóa gan / Liver calcification | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể là sỏi gan, lắng đọng mật trong gan, xác giun chết,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Lành tính, nếu kích thước nhỏ, không gây triệu chứng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Ăn uống hạn chế cholesterol, uống nhiều nước hay trà lợi gan - mật |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tẩy giun và siêu âm theo dõi định kỳ 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Tốc độ máu lắng tăng: |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nang giáp lưỡi: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đa số là dị tật bẩm sinh lành tính, không cần can thiệp điều trị. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám chuyên khoa Tai mũi họng khi có triệu chứng sưng nóng đỏ đau hoặc nuốt khó.. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhiễm H pylori dạ dày / H pylori infection | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Điều trị nếu có triệu chứng tiêu hóa, tiền sử gia đình ung thư dạ dày, hay khi có triệu chứng báo động (loét dạ dày, xuất huyết tiêu hóa, sụt cân, thiếu máu,...) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tư vấn bác sĩ về thuốc điều trị và thời gian theo dõi. Kiểm soát các nguồn lây (qua đường ăn uống) đề phòng tái nhiễm. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh ăn chua, cay, giảm ăn thịt đỏ (heo, bò,...). Nên ăn thịt trắng (gà vịt, cá, hải sản), rau cải, nghệ, mật ong, sữa chua |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Ovarian cyst / Nang buồng trứng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| U quái buồng trứng / Teratoma |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Lạc nội mạc tử cung / Endometrosis |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm da tiếp xúc / Contact dermatitis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Do tiếp xúc chất gây dị ứng hay chất gây kích ứng,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nổi ban da ngứa, đỏ ở vùng tiếp xúc |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh tiếp xúc các chất gây dị ứng/kích ứng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nang gan / Liver cyst | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khoang đầy dịch ở gan, thường không gây triệu chứng và không cần điều trị |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Nguyên nhân chưa rõ, có thể do dị tật bẩn sinh, hiếm gặp do bệnh đa nang gan, sán dải chó, hay ung thư,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Phần lớn lành tính, cắt bỏ hay rút dịch nếu tăng kích thước |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Kiểm tra mỗi 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| U máu da / Angioma |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Viêm cân bàn chân / Plantar fasciitis |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nang tuyến tiền liệt / Prostatic cyst | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Ít phổ biến và nguồn gốc chưa rõ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể gây viêm tiền liệt tuyến, xuất tinh có máu, hay ứ nước tiểu |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Chẩn đoán dựa trên chọc sinh thiết dựa trên siêu âm qua vùng hội âm |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Hiện hình ảnh lành tính, siêu âm kiểm tra sau 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hở van 3 lá / Tricuspid regurgitation | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể gây biến chứng suy tim phải: mệt, tĩnh mạch chân hay cổ nổi, nhịp tim bất thường, mạch cổ đập,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm tim sau 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nốt vôi hóa thận / Calcification in kidney tissue | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Lắng đọng muối calcium trong nhu mô thận |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Không ảnh hưởng đến chức năng thận |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Siêu âm bụng theo dõi mỗ 6 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Tăng sản tuyến tiền liệt lành tính / Benign prostatic hyperplasia |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Ngoại tâm thu / Premature ventricular contractions |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhân giáp TIRADS 4 / Thyroid nodule TIRADS 4 | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Hình ảnh không phân biệt được lành tính hay ác tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Đề nghị sinh thiết kim dưới siêu âm (FNA) |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Mụn thịt / Skin tag |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chàm khô | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Uống đủ nước, tránh môi trường lạnh khô, thoa thêm chất dưỡng ẩm như dầu dừa, vaselin, lotion.. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh các thực phẩm thức uống đã biết làm tăng nặng tình trạng dị ứng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tránh gãi cào gây tăng khả năng kích ứng và nhiễm trùng da. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám chuyên khoa Da liễu khi tình trạng không cải thiện. |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Dry eczema / Chàm khô |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thoái hóa cột sống / Spondylosis | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Do tuổi tác, thừa cân béo phì, làm việc sai tư thế, duy trì lâu ở một tư thế. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tránh ngồi, đứng lâu, tích cực giảm cân, duy trì cân nặng hợp lý để giảm tải cột sống và các khớp, duy trì chế độ ăn uống sinh hoạt nghỉ ngơi hợp lý, tập thể dục thể thao để tăng cường sức cơ. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Tập các bài tập cột sống. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Khám và điều trị nếu có triệu chứng đau hay giới hạn vận động. |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Mức kháng thể viêm gan B thấp |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiểu đạm / Proteinuria | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Có thể do bệnh thận, ăn nhiều đạm, sau vận động nặng, sau giao hợp, nhiễm trùng tiểu,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Xét nghiệm lại nước tiểu sau 1 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Hen phế quản kiểm soát tốt: |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Thính lực: tai nghe kém mức độ nhẹ: |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Polype lòng tử cung / Endometrial polyp or uterine polyp | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đa số lành tính, khoảng 0.5% ác tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thường không gây triệu chứng, cũng có thể gây rong kinh, rong huyết, vô sinh,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Điều trị bằng nạo, dễ tái phát hay biến mất (nếu kích thước nhỏ) |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Theo dõi Angiomyolipoma (AML) thận phải |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dấu ấn ung thư vú CA 15.3 tăng nhẹ | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do bệnh lý ác tính (ung thư vú, phổi, tụy, buồng trứng, hay đại tràng) hay xơ gan, viêm gan, các rối loạn lành tính của tuyến vú |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Cũng có thể xuất hiện ở người khỏe mạnh |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có xu hướng tăng nhẹ, ổn định trong các rối loạn lành tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm lại CA 15.3 sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dấu ấn ung thư buồng trứng CA 125 tăng | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Dùng để theo dõi hiệu quả điều trị và tái phát ung thư buồng trứng, tầm soát sớm đối tượng nguy cơ cao ung thư buồng trứng (tiền sử gia đình tỉ lệ ung thư buồng trứng cao, có đột biến gen BRCA1/BRCA2) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể tăng trong các bệnh lý không phải ung thư: lạc nội mạc tử cung, bệnh gan, viêm tụy, bệnh lý viêm vùng chậu, hành kinh, thai kỳ, nhân xơ tử cung |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Kiểm tra lại CA 125 sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dấu ấn ung thư tụy CA 19.9 tăng | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể do bệnh lý ác tính của tụy, đường mật, dạ dày, đại tràng, buồng trứng, gan, thực quản... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể xuất hiện ở người khỏe mạnh hay bệnh lý lành tính: tắc mật, viêm túi mật, viêm tụy cấp/mạn, xơ gan, xơ nang, bệnh tuyến giáp,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm lại CA 19.9 sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dấu ấn ung thư dạ dày CA 72.4 tăng | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể tăng trong ung thư dạ dày hay trong các bệnh lành tính khác như viêm phổi, viêm tụy, xơ gan, nang buồng trứng |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm lại sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dấu ấn ung thư gan AFP tăng nhẹ | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do bệnh lý ác tính (ung thư gan) hay xơ gan, viêm gan |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Cũng có thể xuất hiện ở người khỏe mạnh |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có xu hướng tăng nhẹ, ổn định trong các rối loạn lành tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm lại AFP sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngoại tâm thu nhĩ | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thường do lo lắng, kích thích giao cảm, dùng thuốc nhóm đồng vận thụ thể beta, dùng caffeine quá mức, hạ kali máu, hạ magne máu, ngộ độc digoxin, thiếu máu cục bộ cơ tim,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Đa số trường hợp lành tính |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Điều trị nếu có triệu chứng hồi hộp, tim bỏ nhịp,... |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Gai đôi đốt sống (spina bifida occult) |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Mụn trứng cá |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Sỏi thận vừa (5-15mm) |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| B-CrossLaps (Beta CTX: dấu ấn hủy xương) tăng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Hội chứng Brugada |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Dò luân nhĩ |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*Thiếu máu thiếu sắt |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm gan B mạn | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - HBeAg(+); HBV PCR viral load >20.000 IU/mL; ALT< 50 U/L ở nữ hay < 70 U/L ở nam => Cần siêu âm đàn hồi gan (fibroscan), dựa trên kết quả sẽ quyết định tiếp tục theo dõi sau 3-6 tháng hay khởi trị thuốc kháng virus |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - HBeAg(-); HBV PCR viral load >2.000 IU/mL; ALT< 50 U/L ở nữ hay < 70 U/L ở nam => Cần siêu âm đàn hồi gan (fibroscan), dựa trên kết quả sẽ quyết định tiếp tục theo dõi sau 3-6 tháng hay khởi trị thuốc kháng virus |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Theo dõi nốt vôi 1/3 dưới phổi phải: |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Duy trì chế độ nghỉ ngơi, vận động, ăn uống hợp lý |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiểu keton dương tính: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Nghĩ nhiều do chế độ ăn ít đường, tinh bột hoặc nhin đói |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Điều chỉnh khẩu phần ăn hợp lý, ăn điều độ, tránh bỏ bửa. |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Đóng vôi cung động mạch chủ |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hồng cầu to ưu sắc / Hyperchromic microcytic red blood cell | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Thường do thiếu vitamin B12 hoặc Acid Folic. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Dự phòng thiếu máu hồng cầu to bằng cách tăng cường các thực phẩm giàu Vitamin B12 như thịt, cá, trứng, sữa, ngũ cốc...; các thực phẩm giàu acid folic như các loại rau lá xanh, các loại hạt, đậu.. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tái khám nếu có triệu chứng mệt mỏi, khó thở, yếu cơ, tê bì tay chân, viêm lưỡi, mất vị giác,tiêu chảy, buồn nôn.. |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viêm giáp mạn / Hashimoto's disease | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Do hệ miễn dịch tấn công vào tuyến giáp gây giảm hormone tuyến giáp |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Cần khám bác sĩ nếu có triệu chứng: mệt mỏi không rõ nguyên nhân, khô da, mặt phì tái, táo bón |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/plus.gif | - Kiểm tra chức năng tuyến giáp nếu có triệu chứng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Phòng nguy cơ loãng xương |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calcium máu: giảm nhẹ | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Tăng cường vận động thể dục |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Bổ sung các thực phẩm giàu canxi như sữa tươi, phomai, sữa chua... |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Trượt L5 ra trước so với S1 độ 1: - Nguyên nhân có thể là: thoái hóa, bệnh lý, loạn sản, chấn thương, khuyết eo đốt sống - Bạn nên khám thêm bác sĩ chuyên khoa ngoại thần kinh hoặc chấn thương chỉnh hình. - Tránh khuân vác vật nặng, làm việc đúng tư thế, tránh nằm võng. |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Có thai: |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Hở van động mạch chủ 1.5/4: |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Theo tư vấn của bác sĩ chuyên khoa |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Spermatic cord varicose veins / Dãn tĩnh mạch thừng tinh |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ferritin huyết thanh tăng | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Có thể do ngẫu nhiên, bệnh lý gan, các chứng viêm mạn tính, uống rượu bia,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Xét nghiệm lại sau 3 tháng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Theo dõi Angiomyolipoma thận: |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Miễn dịch viêm gan B |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Immune state to HBV / Miễn dịch viêm gan B |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| U nang hoạt dịch khớp gối: |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Block nhĩ thất độ 1: | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do tín hiệu điện từ nhĩ vẫn truyền được xuống tâm thất nhưng chậm hơn bình thường, có thể thấy ở các vận động viên hoặc do tác dụng của thuốc, ít khi gây ra triệu chứng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Không có chỉ định điều trị nếu không triệu chứng. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khi có triệu chứng (choáng váng, chóng mặt, tức ngực, khó thở, ..), cần khám chuyên khoa Tim mạch để được tư vấn và điều trị nguyên nhân dẫn đến block như: mất cân bằng điện giải, ngưng các thuốc tác động lên hệ thống dẫn truyền... |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Phình giáp / Goiter |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Đang mang thai |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Neurocardiogenic syncope / Ngất do thần kinh-tim |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Rối loạn thần kinh thực vật |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Thừa cân hay béo phì trên người tập thể thao / Overweight or obesity on sport players |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Hội chứng cản trở đường thở (ngáy) |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Nốt mờ đơn độc ở phổi |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Rối loạn thư giãn thất trái |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Aortic arch calcification / Vôi hoá cung động mạch chủ |  |

http://core.careplusvn.com/images/subtract.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hở van 2 lá | |  |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Do van 2 lá đóng không kín gây nên dòng máu phụt ngược từ thất trái lên nhĩ trái |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Diễn tiến từ không có triệu chứng đến có triệu chứng: mệt, hụt hơi nhất là lúc gắng sức hay khi nằm, trống ngực khi nằm nhất là nằm nghiêng trái |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Cải thiện bằng cách: ổn định huyết áp; chế độ ăn lành mạnh; kiểm soát cân nặng; rèn luyện thân thể thường xuyên; tránh hút thuốc, uống rượu; phòng ngừa viêm nội tâm mạc nhiễm trùng,... |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://core.careplusvn.com/images/space.gif | - Khám và điều trị nếu có triệu chứng |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Gai xương thân đốt sống C5: |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Theo dõi phình động mạch chủ |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Chích ngừa 1 liều Tdap (ADACEL) nếu chưa chích trước đó |  |

http://core.careplusvn.com/images/plus.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Tăng amylase máu |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| Thay đổi lối sống và chế độ ăn |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| - Khám chuyên khoa Hô hấp nếu ho đàm, khó thở, đau ngực, sốt... |  |

http://core.careplusvn.com/images/space.gif

|  |  |
| --- | --- |
| 8. Hở van động mạch chủ 1/4 - Hở van sinh lý,không cần điều trị. - Siêu âm tim định kỳ hằng năm. |  |

Bottom of Form