



## Nhịp Đập của Sức Khỏe: 80 phần trăm thanh thiếu niên không được kiểm tra y tế hàng năm

Mỗi tháng, Trung Tâm Y Tế Quận Multnomah sẽ cung cấp lời khuyên về sức khỏe cho các học sinh, qua sự cân nhắc của các y tá điều dưỡng về một vấn đề then chốt. Chủ đề hôm nay: kiểm tra sức khỏe hàng năm cho các nam nữ thiếu niên.

Chúng tôi khuyến cáo rằng các em nam nữ thiếu niên, bắt đầu từ 12 tuổi, nên kiểm tra sức khỏe hàng năm với bác sĩ của các em, tuy nhiên khoảng tám trong số 10 thanh thiếu niên tại Oregon hiện đang thiếu mốc quan trọng này trong việc dự phòng về sức khỏe.

"Chúng tôi biết rằng khi nói đến sức khỏe, thì việc tốt nhất cần làm là có một biện pháp phòng vệ hữu hiệu", Kristin Case, y tá điều dưỡng tại Trung tâm Y tế Quận Multnomah (Multnomah County Health Centers), cho biết. "Kiểm tra hàng năm là một công cụ hiệu quả nhất mà chúng ta cần phải làm, để giúp cho các em thanh thiếu niên theo đúng đường hướng và xây dựng mối liên hệ với hệ thống chăm sóc sức khỏe. Đây là cơ hội để kiểm tra toàn bộ sức khỏe của một con người. "

Cuộc kiểm tra hàng năm là một cơ hội để thực hiện nhiều điều hơn là việc chỉ theo dõi về chiều cao và cân nặng; đây là cơ hội để con em quý vị trao đổi với người lớn đáng tin cậy về sức khỏe thể chất, tinh thần và tình cảm của các em. Quan trọng hơn, nó bao gồm một cuộc kiểm tra các triệu chứng về trầm cảm, có thể giúp xác định nguy cơ của việc tự tử và bao gồm cả việc giới thiệu cho các hỗ trợ sức khỏe về tâm thần.

Nghiên cứu cho thấy rằng tỷ lệ trong việc yếu kém về sức khỏe thể chất và tinh thần ở tuổi trưởng thành có thể cao hơn 52% đối với những người không được chăm sóc cần thiết sớm trong cuộc đời.

Các chủ đề chính được bao gồm trong một cuộc kiểm tra sức khỏe:

- **Kiểm tra sức khỏe thể chất.** Theo dõi sự tăng trưởng và xác định các yếu tố nguy cơ đối với các chứng bệnh mãn tính, như bệnh tiểu đường (thị giác, thính giác, khám răng) và chích ngừa.
- **Sức khỏe trong giao tiếp và học tập:** Kiểm tra về tình bạn, áp lực xã hội và thành tích học tập, và cung cấp những hướng dẫn về các mối quan hệ lành mạnh
- **Ổn định tâm thần:** Cung cấp môi trường hỗ trợ và một không gian an toàn để nói về sự căng thẳng, về các quyết định có trách nhiệm và về vấn đề tình dục
- **Giảm thiểu nguy cơ:** Thảo luận về việc sử dụng rượu và ma túy, quan hệ tình dục an toàn và giải quyết các xung đột

"Sắp đặt cho các trẻ em của chúng ta có được một sức khỏe lâu dài trong đời sống là một trong những điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm cho các em." Case cho biết: "Đó là lý do tại sao các đội ngũ của chúng tôi lại luôn luôn phấn khởi để đến làm việc mỗi ngày."

Các gia đình ở Quận Multnomah rất may mắn khi có 12 Trung tâm Y Tế Học Sinh cung cấp các dịch vụ cho bất kỳ em thiếu niên nào trong lứa tuổi học sinh từ MG-12 mà gia đình các em không phải tốn tiền lệ phí, các trung tâm này bao gồm chín địa điểm tại các cơ sở học đường thuộc Khu Học chánh Portland.

Các Trung tâm Y Tế Học Sinh có các nhân viên y tá và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, là những đơn vị tập trung duy nhất trong nhiệm vụ giữ cho học sinh được khỏe mạnh và sẵn sàng để học tập. Các Trung tâm Y tế mở cửa cho tất cả các học sinh (tất cả các loại bảo hiểm đều được chấp nhận, không có yêu cầu), luôn chấp nhận bệnh nhân mới và thường là có các cuộc hẹn gấp trong cùng ngày. Họ cũng có thể giúp các gia đình nhận được bảo hiểm cho học sinh con em của mình.

Nếu con của quý vị là một trong số 80 phần trăm các em chưa được kiểm tra sức khỏe trong năm qua, chúng tôi khuyên quý vị nên gọi cho chúng tôi hoặc liên hệ với cơ sở cung ứng dịch vụ của quý vị để thiết lập một cuộc hẹn.

Muốn biết thêm thông tin về các Trung tâm Y Tế Học Sinh xin vào mạng: [www.multco.us/student-health](http://www.multco.us/student-health)