



아하! 건강검진 결과 이제 어렵지 않아요

À ha! Giờ thì tôi đã hiểu kết quả
kiểm tra sức khỏe của mình rồi!



외국인 근로자를 위한 건강검진 결과 안내서

Sổ tay hướng dẫn đọc kết quả khám sức
khỏe dành cho người lao động nước ngoài



들어가는 말

매년 받는 건강검진,
결과지를 받아도 잘 보지 않게 됩니다.
어려운 한국말 때문일까요?

이 책자는 외국인 근로자 여러분이
자신의 건강검진 결과를 더 쉽고 정확하게
이해할 수 있도록 도와드립니다.

QR코드를 찍으면
관련 내용을 영상으로 볼 수 있습니다.

이제 안내서를 펴고,
내 건강 상태를 천천히 확인해 봅시다.

Giới thiệu

Hàng năm, bạn đều được kiểm tra sức khỏe. Nhưng có thể bạn chưa thực sự để tâm đến kết quả. Có phải vì tiếng Hàn hơi khó hiểu không?

Cuốn sổ tay này được thiết kế để giúp người lao động nhập cư hiểu được kết quả kiểm tra sức khỏe của mình một cách thuận lợi và rõ ràng hơn.

Hãy quét mã QR ở phần mục lục để xem các video liên quan.

Bây giờ, hãy cùng mở cuốn sách này và kiểm tra tình trạng sức khỏe của bạn thật kỹ nhé!

- QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기
- Hãy quét mã QR để xem video cung cấp thêm thông tin sức khỏe.



순서 **Mục lục**



1	Tổng quan kết quả kiểm tra sức khỏe (검진 결과 전체 요약)	04
2	Béo phì (비만) – 체질량지수 Chỉ số khối cơ thể (BMI)	06
	Béo phì (비만) – 허리둘레 (Kích thước vòng eo)	08
3	Đo thị lực (시력 검사)	10
4	Kiểm tra thính lực (청력 검사)	12
5	Đo huyết áp (혈압 검사)	14
6	Xét nghiệm huyết sắc tố (혈색소 검사)	16
7	Xét nghiệm đường huyết lúc đói (공복 혈당 검사)	18
8	Xét nghiệm mỡ máu (혈액 지질 검사)	20
9	Kiểm tra chức năng gan (간기능 검사)	24
10	Kiểm tra chức năng thận (신장 기능 검사)	26
11	Chụp X-quang ngực (흉부 X-선 검사)	28
12	Tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường 당뇨병 더 알아보기	30
13	Tìm hiểu thêm về bệnh lao 결핵 더 알아보기	34
14	Tìm hiểu thêm về cao huyết áp 고혈압 더 알아보기	36



검진 결과 전체 요약

일반 건강검진 결과는 아래의 5가지 항목으로 구분됩니다.
한 사람에게 두 가지 이상 결과가 함께 나타날 수도 있습니다.



1 정상 A

건강 상태가 좋고 문제가 없습니다



2 정상 B (경계)

검진 결과는 건강에 이상이 없으나, 식사나 생활 습관을 잘 관리하여 앞으로 건강에 이상이 생기지 않도록 해야 합니다.



3 일반질환 의심

건강에 문제가 있을 수 있어서, 병원에서 더 정확하게 검사하고 치료를 받아야 합니다.



4 고혈압, 당뇨병 질환 의심 (확진 검사대상)

고혈압이나 당뇨병이 의심되어, 계속 치료하고 관리를 해야 합니다.



5 유질환자

이미 질환(고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 폐결핵)을 가지고 있는 상태입니다. 지속적으로 약을 드시고 건강 관리를 해야 합니다.



Tổng quan kết quả kiểm tra sức khỏe

Kết quả kiểm tra của bạn được phân loại thành các nhóm như sau. Bạn có thể có nhiều kết quả.



1 Bình thường mức A (Tốt)

Bạn không có vấn đề về sức khỏe.



2 Bình thường mức B (gần ranh giới bất thường)

Kết quả kiểm tra cho thấy bạn đang ở mức gần giới hạn, nghĩa là bạn có nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe. Cần duy trì chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý.



3 Bất thường - Có thể liên quan đến vấn đề sức khỏe

Bạn có thể đang gặp vấn đề về sức khỏe. Cần đến bác sĩ để kiểm tra kỹ hơn và điều trị kịp thời.



4 Bất thường (Có thể liên quan đến huyết áp cao hoặc tiểu đường)

Bạn có thể bị cao huyết áp hoặc tiểu đường. Cần đến gặp bác sĩ để kiểm tra và theo dõi thường xuyên.



5 Bất thường nhưng đã được dự đoán trước (Có tình trạng sức khỏe từ trước)

Bạn đã có vấn đề về sức khỏe từ trước. Đây có thể là cao huyết áp, tiểu đường, mỡ máu cao hoặc bệnh lao. Tiếp tục uống thuốc và chăm sóc sức khỏe hàng ngày.





비만 - 체질량지수(BMI)

① 체질량지수(Body Mass Index)는 왜 잴까요?

체질량지수는 비만 여부를 알려줍니다. 체질량지수가 높으면 고혈압, 당뇨병, 심장혈관질환의 위험이 올라갑니다.

② 어떻게 구할까요?

자신의 몸무게(Kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 값입니다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}}$$

나의 체질량지수는 어디에 해당할까요? 아래 그림을 보고 O 표시해보세요.

Hãy xem bảng BMI dưới đây và đánh dấu mức của bạn.

체질량지수에 따른 비만도 Các mức BMI và ý nghĩa của chúng

구분	Phân loại	BMI (kg/m ²)	
저체중	Thiếu cân	< 18.5	
정상	Bình thường	18.5 - 22.9	
과체중 (비만전단계)	Thừa cân	23.0 - 24.9	
1단계 비만	Béo phì loại 1	25.0 - 29.9	
2단계 비만	Béo phì loại 2	30.0 - 34.9	
3단계 비만 (고도 비만)	Béo phì loại 3	≥ 35	

Béo phì – Chỉ số khối cơ thể (BMI)

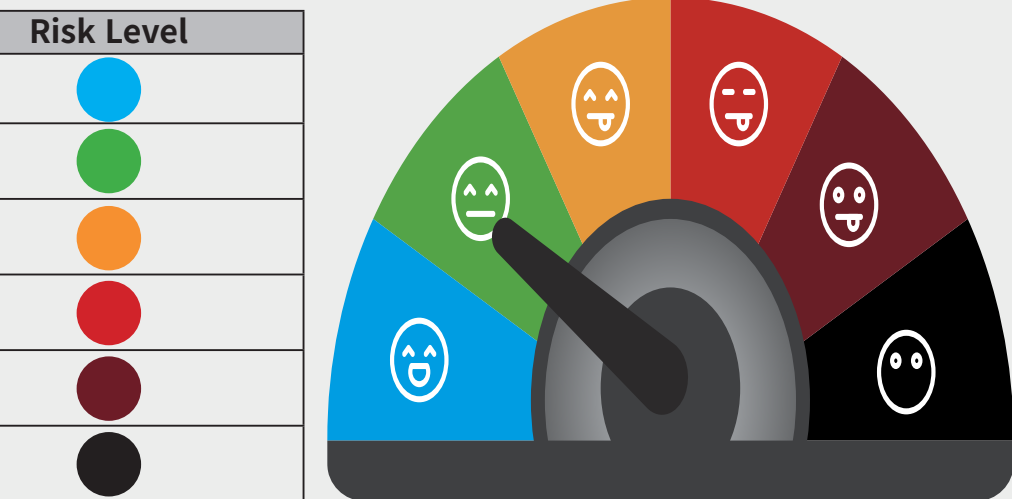
1 Tại sao bạn cần kiểm tra chỉ số BMI?

BMI là một con số cho biết bạn đang thừa cân hay béo phì. BMI cao làm tăng nguy cơ bị cao huyết áp, tiểu đường, và bệnh tim

2 Làm thế nào để biết được BMI của bạn?

BMI được tính bằng cách lấy cân nặng (kg) chia cho bình phương chiều cao (m).

$$\text{BMI} = \frac{\text{cân nặng (kg)}}{\text{chiều cao(m)} \times \text{chiều cao(m)}}$$





비만 - 허리둘레

① 허리둘레는 왜 잴까요?

허리둘레를 재서 간접적으로 복부 비만이 있는지 알 수 있습니다. 복부 비만은 허리둘레가 남자는 90cm 이상, 여자는 85cm 이상일 때를 말합니다. 복부 비만은 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.

② 허리둘레는 어떻게 알 수 있나요?

줄자를 사용해서 스스로 잴 수 있습니다.
또는 바지에 적힌 허리 크기를 보면 대략 허리둘레를 알 수 있습니다.

예를 들어 설명해 드릴게요.

바지에 적힌 허리 사이즈는 보통 인치(inch) 단위로 허리둘레를 기준으로 합니다. 예를 들어 허리둘레가 90cm인 남성은 바지 사이즈는 35인치를 입습니다. 바지 사이즈가 35인치 이상이면 복부 비만일 수 있습니다.

그림을 보고 복부비만인지 확인해봅시다.

- 남자 90 cm 이상 (바지 치수 35 인치)
- 여자 85 cm 이상 (바지 치수 33 인치)



QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



Kích thước vòng eo (chu vi)

① Tại sao cần đo vòng eo của bạn?

Đo vòng eo có thể cho thấy bạn có bị béo bụng hay không. Béo bụng có thể gây tổn hại đến sức khỏe.

② Làm thế nào để biết số đo vòng eo của bạn?

Bạn có thể đo bằng thước dây hoặc xem trên nhãn ghi thông tin số đo trên quần của mình.

Ví dụ

Con số trên quần của bạn cho thấy kích thước vòng eo của bạn được tính bằng inch. Nếu eo của bạn khoảng 90 cm, kích thước quần của bạn khoảng 35 inch. Kích thước vòng eo từ 90 cm trở lên có nghĩa là bạn có thể bị béo bụng.

Hãy cùng kiểm tra xem bạn có bị béo bụng không.



- Nam giới 90cm trở lên
(cỡ quần 35 inch)
- Nữ giới 85cm trở lên
(cỡ quần 33 inch)

I Hãy quét mã QR để xem video cung cấp thêm thông tin sức khỏe.





시력 검사

① 시력 검사는 왜 할까요?

두 눈의 시력을 검사합니다. 눈이 잘 보이는지 시력이 나빠졌는지를 확인하는 것입니다.

② 어떻게 할까요?

검진 기관에 가면 시력표를 보고 몇 줄까지 보이는지를 검사합니다. 안경이나, 렌즈 없이 맨눈으로 검사합니다.



③ 결과는 어떻게 읽나요?

보통 시력이 0.7 이상이면 정상, 이보다 낮으면 시력이 떨어졌다고 생각합니다.

④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

만약 시력이 나쁘게 나오면 안과에 가서 정밀 검사를 받으셔야 합니다.

Đo thị lực

1 Tại sao cần đo thị lực?

Đo thị lực giúp đánh giá khả năng nhìn của cả hai mắt. Giúp nhận biết thị lực của bạn còn tốt hay đã suy giảm.

2 Trình đo thị lực diễn ra như thế nào?

Tại cơ sở y tế, bạn sẽ đọc một bảng đo thị lực để kiểm tra xem mình có thể nhìn rõ bao nhiêu dòng mà không cần đeo kính hoặc kính áp tròng.



3 Kết quả kiểm tra có ý nghĩa gì?

Từ 0.7 trở lên: thị lực của bạn bình thường.
Dưới 0.7: thị lực của bạn có thể đã suy giảm.

4 Cần làm gì tiếp theo?

Nếu kết quả thị lực không tốt, bạn nên đến bác sĩ chuyên khoa mắt để được khám kỹ hơn.



청력 검사

① 청력 검사는 왜 할까요?

청력 이상 유무를 알아보는 검사입니다.

② 어떻게 할까요?

검사는 조용한 방에서 이루어집니다,
헤드폰을 쓰고 높은 소리와 낮은 소리를 듣게
됩니다. 소리가 들리면 손을 들거나 버튼을
누르도록 안내받습니다.



③ 결과는 어떻게 읽나요?

0-25dB 범위는 정상입니다.
정상보다 높으면 청력에 문제가 있을 수 있어요.

④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

이비인후과에 가서 정밀 검사를 받아보세요.

Kiểm tra thính lực

1 Tại sao cần kiểm tra thính lực?

Bài kiểm tra này giúp xác định xem bạn có gặp vấn đề về thính lực hay không (ví dụ: mất thính lực, nghe kém).

2 Kiểm tra thính lực được thực hiện như thế nào?

Bài kiểm tra sẽ được thực hiện trong phòng cách âm. Bạn sẽ đeo tai nghe và lắng nghe các âm thanh có tần số từ cao đến thấp. Khi nghe thấy bất kỳ một âm thanh gì, bạn sẽ giơ tay hoặc nhấn nút để phản hồi.



3 Kết quả có ý nghĩa gì?

Từ 0–25 dB: Thính lực của bạn bình thường.

Trên 25 dB: Có thể bạn đang gặp vấn đề về thính lực (khả năng nghe kém) và cần được kiểm tra kỹ hơn.

4 Bước tiếp theo cần làm gì?

Nếu kết quả cho thấy rằng bạn đang có vấn đề về thính lực, hãy đến khoa Tai Mũi Họng để được kiểm tra chuyên sâu hơn.



혈압 검사

① 혈압 검사는 왜 할까요?

혈압이 정상인지 높은지 확인하기 위해 합니다. 혈압은 피가 혈관 벽을 밀어내는 힘을 말합니다. 혈압은 mmHg 라는 단위로 측정합니다.

② 혈압은 무엇인가요?

혈압은 두 개의 숫자로 나타냅니다. 예를 들어 120/80 mmHg 와 같습니다.

- 위 숫자 (수축기 혈압)는 심장이 수축해서 뿜 때의 압력입니다.
- 아래 숫자 (이완기 혈압)는 심장이 박동 사이에 휴식을 취할 때의 압력입니다.

③ 정상 혈압은 어떻게 되나요?

120/80 mmHg 입니다.

높은 혈압이 120 보다 낮고, 낮은 혈압이 80 보다 낮은 경우입니다.

< 120

그리고

< 80

정상 혈압

Đo huyết áp

1 Tại sao cần đo huyết áp?

Việc đo huyết áp giúp bạn biết huyết áp của mình có bình thường hay không. Huyết áp là lực ép mà máu tạo ra khi đẩy vào thành mạch máu. Nó được đo bằng đơn vị mmHg (milimét thủy ngân).

2 Huyết áp là gì?

Huyết áp được biểu thị bằng hai con số, ví dụ: 120/80 mmHg

- Số phía trên (huyết áp tâm thu) là lực ép của máu vào thành mạch (áp lực máu) khi tim co bóp.
- Số phía dưới (huyết áp tâm trương) là lực ép của máu vào thành mạch (áp lực máu) khi tim nghỉ giữa các lần đập.

3 Huyết áp bao nhiêu là bình thường?

Huyết áp bình thường là dưới mức 120/80 mmHg. Nghĩa là số phía trên (huyết áp tâm thu) nhỏ hơn 120, và số phía dưới (huyết áp tâm trương) nhỏ hơn 80.

< 120
và
< 80

Huyết
áp bình
thường



혈색소 검사

① 혈색소 검사는 왜 할까요?

혈색소 검사는 혈액 속에 혈색소(헤모글로빈)가 충분한지 확인하는 검사입니다. 이 검사를 하면 빈혈(혈색소 부족)이나 다른 건강 문제를 확인할 수 있습니다.

② 혈색소는 무엇일까요?

헤모글로빈은 핏속 적혈구에 있는 단백질입니다. 헤모글로빈에는 철분이 있어서 산소를 운반하는 역할을 합니다. 폐에서 산소를 받아서 몸 전체로 전달합니다. 혈색소가 정상보다 적으면 빈혈이라고 합니다.



③ 정상 범위는 어떻게 되나요?

혈액 내 정상 헤모글로빈 수치는 일반적으로 성별, 나이 및 전반적인 건강 상태에 따라 다릅니다.

일반 성인의 정상과 빈혈 의심 수치는 다음과 같습니다.



남녀의 정상 혈색소 수치와 빈혈 기준 비교

구분	정상 수치	빈혈 의심
남자	13-16.5 g/dL	남자 13 g/dL 미만
여자	12-15.5 g/dL	여자 12 g/dL 미만

Xét nghiệm huyết sắc tố

1 Tại sao cần làm xét nghiệm huyết sắc tố?

Xét nghiệm huyết sắc tố giúp kiểm tra xem máu của bạn có đủ huyết sắc tố hay không. Qua đó, có thể phát hiện tình trạng thiếu máu hoặc một số vấn đề sức khỏe khác.

2 Huyết sắc tố là gì?

Huyết sắc tố là một loại protein có trong hồng cầu. Nó chứa sắt và có nhiệm vụ vận chuyển oxy từ phổi đến các cơ quan trong cơ thể. Nếu lượng huyết sắc tố thấp hơn bình thường, bạn có thể bị thiếu máu.



3 Mức huyết sắc tố bao nhiêu được coi là bình thường?

Mức huyết sắc tố bình thường có thể thay đổi tùy theo giới tính, độ tuổi và tình trạng sức khỏe.

Bảng dưới đây cho thấy mức huyết sắc tố (hemoglobin) bình thường và mức nghi ngờ thiếu máu ở người trưởng thành khỏe mạnh.

So sánh mức huyết sắc tố bình thường và ngưỡng nghi ngờ thiếu máu theo giới tính

Đối tượng	Mức bình thường	Ngưỡng nghi ngờ thiếu máu
Nam	13-16.5 g/dL	Dưới 13 g/dL
Nữ	12-15.5 g/dL	Dưới 12 g/dL





공복 혈당 검사

① 공복 혈당 검사는 왜 할까요?

공복 혈당 검사는 당뇨병이 있는지 확인하기 위해 합니다.

이 검사는 8시간 이상 음식을 먹지 않은 상태에서 혈당을 측정합니다.

당뇨병 또는 당뇨병 전단계를 빨리 찾아낼 수 있도록 도와줍니다.

② 정상 범위는 어떻게 되나요?

검사 결과 공복 혈당 수치가 100mg/dL 미만이면 정상입니다.

검사 결과 혈당 수치가 100mg/dL 이상이면 당뇨병 전단계를

의심할 수 있습니다. 이때는 정확한 진단을 위해 추가 검사가

필요합니다. 이 경우, 경구당부하검사 (OGTT)라는 검사를 추가로

진행할 수 있습니다. 공복 혈당이 126mg/dL 이상 높게 나오면

당뇨병으로 진단합니다.

공복 혈당 기준과 당뇨병 위험 수준

Mức đường huyết lúc đói và nguy cơ mắc tiểu đường

구분	공복 혈당	Phân loại	Đường huyết lúc đói	
정상	100 mg/dL 미만	Bình thường	Dưới 100 mg/dL	
전당뇨병	100-125 mg/dL	Tiền tiểu đường	100-125 mg/dL	
당뇨병	126 mg/dL 이상	Tiểu đường	126 mg/dL trở lên	

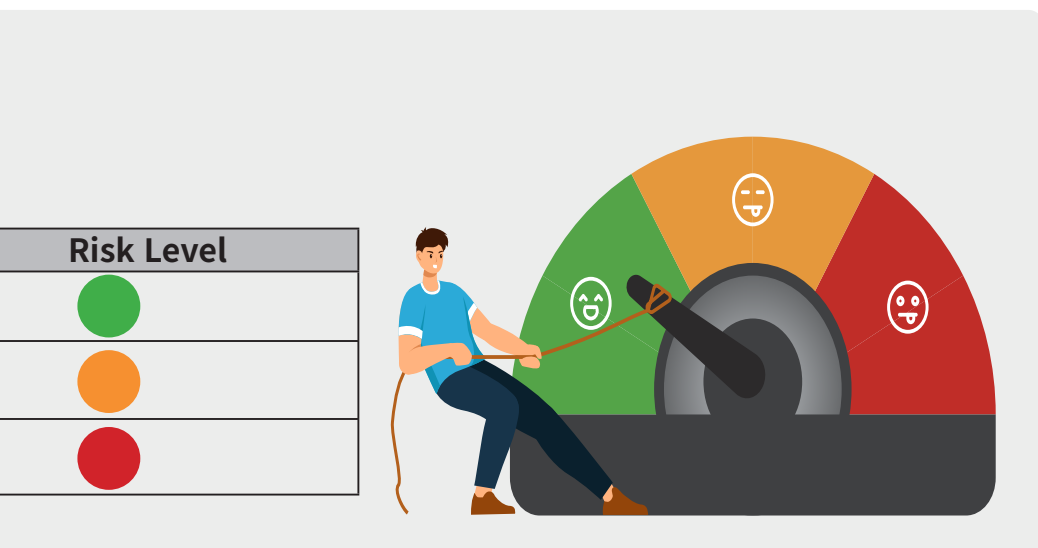
Xét nghiệm đường huyết lúc đói

① Tại sao cần xét nghiệm đường huyết lúc đói?

Xét nghiệm này giúp kiểm tra xem bạn có bị tiểu đường hay không. Bạn sẽ được đo lượng đường trong máu sau ít nhất 8 tiếng không ăn uống gì. Nó giúp phát hiện sớm các dấu hiệu của bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường.

② Kết quả đường huyết bao nhiêu là bình thường?

Kết quả đường huyết lúc đói dưới 100mg/dL là bình thường. If your fasting blood sugar level is 100 mg/dL or higher, you might have prediabetes. Nếu kết quả nằm trong khoảng từ 100mg/dL trở lên, bạn có thể đang ở giai đoạn tiền tiểu đường. Trong trường hợp này, bác sĩ sẽ yêu cầu bạn làm thêm các xét nghiệm khác. Ví dụ như xét nghiệm dung nạp đường huyết (OGTT) Nếu đường huyết lúc đói từ 126 mg/dL trở lên, bạn có thể được chẩn đoán là bị tiểu đường.





혈액 지질 검사

① 혈액 지질 검사는 왜 할까요?

혈액 지질 검사는 핏속에 지방(지질)이 얼마나 있는지 알아보는 검사입니다. 핏속에 지방이 너무 많으면 혈관이 좁아져서 심장병이나 뇌졸중(중풍)에 걸릴 위험이 커질 수 있습니다. 그래서 검사로 미리 확인하고 관리하는 것이 중요합니다.

지질 검사에서는 주로 총콜레스테롤, HDL(좋은 콜레스테롤), LDL(나쁜 콜레스테롤), 중성지방 4 가지를 봅니다.

총콜레스테롤

총콜레스테롤은 혈액 속의 모든 콜레스테롤을 모두 합한 수치입니다.

이 수치가 높으면 뇌졸중, 심장마비와 같은 병에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다.

보통 200mg/dL 을 넘으면 관리가 필요합니다.



HDL-콜레스테롤

고밀도 콜레스테롤(HDL)은 좋은 콜레스테롤입니다.

몸에 필요 없는 콜레스테롤을 혈관에서 깨끗이 청소해주는 역할을 합니다.

이 수치는 높을수록 좋으며, 60mg/dL 이상이면 건강한 상태입니다.

Xét nghiệm mỡ máu

1 Tại sao bạn cần xét nghiệm mỡ máu?

Xét nghiệm mỡ máu giúp đo lường lượng chất béo có trong máu của bạn. Nếu máu của bạn có mức chất béo cao, các mạch máu có thể bị thu hẹp, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim hoặc đột quỵ. Vì vậy, việc xét nghiệm và theo dõi kiểm soát mức chất béo từ sớm là rất cần thiết.

Xét nghiệm mỡ máu sẽ kiểm tra 4 chỉ số:

- Cholesterol toàn phần
- HDL- cholesterol tốt
- LDL-cholesterol xấu
- Triglyceride(một loại chất béo trung tính)

Cholesterol toàn phần

Cholesterol toàn phần là tổng lượng cholesterol có trong máu của bạn. Nếu chỉ số này cao có thể tăng nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim. Nếu vượt mức 200 mg/dL, bạn cần bắt đầu điều chỉnh lượng cholesterol của mình.

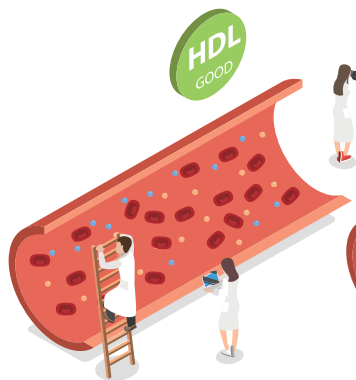


HDL- cholesterol

HDL (Lipoprotein mật độ cao) là cholesterol tốt. Nó giúp loại bỏ cholesterol dư thừa ra khỏi mạch máu của bạn. Chỉ số HDL càng cao sẽ càng tốt. Mức 60 mg/dL trở lên được coi là mức độ lành mạnh.

LDL-콜레스테롤

저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 합니다. LDL은 혈관에 지방을 쌓이게 만들어서 혈관을 막히게 할 수 있습니다. 수치가 높으면 고혈압, 심장병과 같은 위험이 커집니다. 보통 100mg/dL 미만으로 관리하는 것이 좋습니다.



중성 지방 (트리글리세라이드)

중성지방은 우리가 먹는 음식에 따라 달라질 수 있습니다. 기름진 음식을 많이 먹거나, 비만, 당뇨병 등이 있으면 높아질 수 있습니다. 중성지방이 너무 높으면 혈관에 염증이 생겨 심장병 위험이 올라갑니다. 정상 범위는 150 mg/dL입니다.

② 정상 범위는 어떻게 되나요?

지질 검사의 정상 범위는 다음과 같습니다. 이 중 HDL 콜레스테롤은 높은 것이 혈관 건강에 좋습니다.



지질 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
총 콜레스테롤	200mg/dL 미만
HDL 콜레스테롤	60mg/dL 이상
LDL 콜레스테롤	100mg/dL 미만
중성지방	150mg/dL 미만

혈액 속에 필요 이상으로 많은 지질 성분이 있으면 혈관 벽에 염증을 일으킵니다. 지질들이 혈액 속에 지나치게 많으면 '이상지질혈증'이라고 부릅니다. 이상지질혈증은 심장과 혈관에 안좋은 영향을 주기 때문에 반드시 관리가 필요합니다.



LDL-cholesterol

Lipoprotein mật độ thấp (LDL) được gọi là cholesterol “xấu”. LDL có thể khiến chất béo tích tụ và làm tắc nghẽn mạch máu của bạn. Mức LDL cao làm tăng nguy cơ bị cao huyết áp và các bệnh tim mạch. Nên giữ ở mức dưới 100 mg/dL.

Chất béo trung tính (Triglyceride)

Đó là chất béo được tạo ra từ thức ăn mà bạn ăn. Nó có thể bị gia tăng nếu bạn ăn thức ăn chứa nhiều dầu mỡ, bị thừa cân hoặc tiểu đường. Mức độ triglyceride cao có thể gây tổn hại đến các mạch máu và tim của bạn. Mức độ lành mạnh là dưới 150 mg/dL.

② Bao nhiêu là mức độ chuẩn?

Xét nghiệm lipid cho thấy các mức chuẩn dưới đây. Nồng độ cholesterol HDL cao giúp bảo vệ tim và mạch máu của bạn.

Chỉ số xét nghiệm gan bình thường

Phân loại	Mức chuẩn
Cholesterol toàn phần	Dưới 200mg/dL
HDL Cholesterol	60 mg/dL trở lên
LDL Cholesterol	Dưới 100mg/dL
Chất béo trung tính	Dưới 150mg/dL

Nếu máu của bạn có hàm lượng chất béo cao, nó có thể gây viêm mạch máu. Tình trạng này được gọi là rối loạn lipid máu. Nó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tim và mạch máu của bạn nên cần được theo dõi và kiểm soát chặt chẽ.





간기능 검사

① 간기능은 왜 검사할까요?

간의 손상이나 이상 여부를 발견하고 평가하기 위해 시행하는 검사입니다.

간은 우리 몸에서 가장 큰 기관입니다.

간은 섭취한 음식을 영양소로 저장하고, 해로운 물질을 해독 처리합니다.

간에 이상이 있으면 AST, ALT, 감마-GTP 같은 수치가 올라갈 수 있습니다.

간염 바이러스, 알코올, 독성 물질 등은 간 건강을 위협하는 요인입니다.



② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 범위는 아래와 같습니다.



간기능 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
AST (GOT)	40 IU 이하
ALT (GPT)	40 IU 이하
감마 -GTP	남자 63 IU이하 여자 35 IU 이하

이 외에도 간 기능을 정확하게 알기 위해서는 여러 검사 결과를 함께 해석할 필요가 있습니다.

Kiểm tra chức năng gan

1 Tại sao bạn cần kiểm tra chức năng gan?



Xét nghiệm này kiểm tra xem gan của bạn có hoạt động tốt hay có vấn đề gì không. Gan là cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể của bạn. Gan chứa các chất dinh dưỡng từ thực phẩm bạn ăn và giúp lọc bỏ các chất độc hại. Nếu gan của bạn không khỏe, những chỉ số men gan như AST, ALT, và gamma-GTP có thể bị gia tăng. Rượu bia, hóa chất độc hại và các loại virus viêm gan có thể gây tổn thương gan của bạn.

2 Các kết quả xét nghiệm có ý nghĩa gì?

Các phạm vi bình thường được hiển thị dưới đây.

Khoảng giá trị bình thường
của xét nghiệm chức năng gan

Phân loại	Phạm vi bình thường
AST (GOT)	bằng hoặc thấp hơn 40 IU
ALT(GPT)	bằng hoặc thấp hơn 40 IU
γ-GTP	Nam giới: bằng hoặc thấp hơn 63 IU Nữ giới: bằng hoặc thấp hơn 35 IU

To accurately check your liver, we need to see several test results, not only one.





신장기능 검사

신장기능 검사는 왜 할까요?

소변과 피에서 각각 검사합니다. 소변의 요단백 검사와 혈액의 크레아티닌 검사를 통해 신장 질환을 조기에 발견하는 데 도움을 줍니다.

① 요단백은 무엇인가요?

보통 건강한 사람의 소변에는 단백질이 거의 없습니다. 요단백 검사는 소변에 단백질이 얼마나 있는지 확인하는 검사입니다. 소변에서 단백질이 나오면 신장(콩팥)이 제대로 작동하지 않는다는 뜻일 수 있습니다.

고혈압이나 당뇨병이 있으면 신장(콩팥)이 손상될 위험이 높아집니다. 이 때문에 소변으로 단백질이 빠져나올 수 있습니다. 소변을 볼 때 거품이 많이 생기면 단백뇨를 의심해 볼 수 있습니다.

결과는 어떻게 읽나요?

요단백 검사 결과: 음성 (-)이 정상입니다.



② 혈청 크레아티닌은 무엇인가요?

크레아티닌은 근육에서 만들어지는 노폐물로, 혈액 속에 쌓입니다.

건강한 신장(콩팥)은 혈액 속의 크레아티닌을 걸러내 소변으로 배출합니다.

신장 기능이 떨어지면 혈액 속 크레아티닌 수치가 올라갑니다.

정상범위는 어떻게 되나요?

0.5-1.5 mg/dL: 정상입니다.

Kiểm tra chức năng thận

Tại sao bạn cần kiểm tra chức năng thận?

Bạn sẽ được kiểm tra mẫu nước tiểu và máu. Xét nghiệm protein niệu và creatinine máu có thể giúp phát hiện bệnh thận ngay từ giai đoạn đầu.

1 Protein niệu là gì?

Nước tiểu của người khỏe mạnh hầu như không chứa protein. Xét nghiệm protein niệu sẽ kiểm tra trong nước tiểu của bạn có chứa protein hay không. Sự xuất hiện của protein trong nước tiểu có thể là dấu hiệu cho thấy chức năng thận của bạn đang bị suy giảm. Người bị cao huyết áp hoặc tiểu đường có nguy cơ bị tổn thương thận cao hơn. Khi thận bị tổn thương, protein có thể bị rò rỉ vào nước tiểu. Nước tiểu có nhiều bọt có thể là dấu hiệu của protein niệu.

Kết quả xét nghiệm có ý nghĩa gì?

Kết quả xét nghiệm protein niệu:
Âm tính (-) là bình thường.

2 Xét nghiệm creatinine trong máu

Creatinine là chất thải được tạo ra từ cơ bắp và tích tụ trong máu. Thận khỏe mạnh sẽ lọc creatinine ra khỏi máu và thải ra ngoài qua nước tiểu. Khi thận yếu, creatinine sẽ bị tích tụ trong máu.

Mức bình thường là bao nhiêu?

0.5–1.5 mg/dL là mức bình thường





흉부 방사선 검사

① 흉부 방사선 검사는 왜 할까요?

흉부 X-ray 검사는 폐암, 폐결핵, 다른 폐 질환이 있는지 살펴보는 검사입니다.

② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 : 폐와 심장에 이상이 없습니다.

정상 아님 : 폐나 심장에 문제가 있을 수 있습니다.

이전 감염 흔적 : 과거에 앓았던 결핵 등으로 생긴 흉터나 석회화 등이 보일 수 있습니다. 치료가 필요하지 않을 수 있지만, 의사가 다시 한번 확인할 것입니다.



QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



Chụp X-quang ngực

1 Tại sao cần chụp X-quang ngực?

Chụp X-quang ngực giúp kiểm tra xem bạn có bị ung thư phổi, lao phổi, hay gặp các vấn đề về phổi nào khác hay không.

2 Kết quả chụp X-quang có ý nghĩa gì?

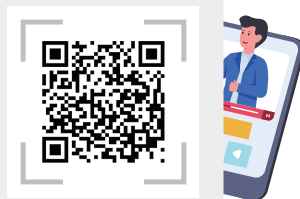
Bình thường: Phổi và tim của bạn khoẻ mạnh.

Không bình thường (bất thường): Có thể có vấn đề với phổi hoặc tim của bạn.

Dấu hiệu nhiễm trùng cũ: Đây có thể là vết sẹo hoặc vôi hoá do bạn đã từng mắc lao phổi hay nhiễm trùng phổi trước đó.



I Hãy quét mã QR để xem video cung cấp thêm thông tin sức khỏe.





당뇨병 더 알아보기

① 당뇨병은 무엇인가요?

당뇨병은 혈당이 너무 높아져 소변으로 당이 배출된다고 해서 붙여진 이름입니다. 우리가 음식을 먹으면 몸은 이를 포도당이라는 에너지로 바꿉니다.

인슐린은 췌장에서 나오는 호르몬입니다. 인슐린은 포도당이 세포 속으로 들어갈 수 있도록 열쇠와 같은 역할을 합니다. 당뇨병은 인슐린이 부족하거나 제대로 작동하지 않아 포도당이 세포 안으로 들어가지 못할 때 생깁니다.

이로 인해 혈액에 포도당이 쌓이게 되고, 혈당이 지나치게 높아지면 몸이 이를 모두 처리하지 못해 포도당이 소변으로 배출됩니다. 이렇게 혈당이 높은 상태를 당뇨병이라고 합니다.

인슐린, 포도당에게 세포의 문을 열어주세요!



Tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường

1 Bệnh tiểu đường là gì?

Bệnh tiểu đường là tình trạng khi lượng đường trong máu quá cao, khiến một phần đường bị đào thải ra ngoài qua nước tiểu. Khi chúng ta ăn, thực phẩm sẽ được chuyển thành glucose (đường), đây là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Insulin, một loại hormone được tiết ra từ tuyến tụy, hoạt động như “chìa khóa” giúp đưa glucose vào bên trong tế bào để cơ thể sử dụng. Tuy nhiên, nếu cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc insulin không hoạt động hiệu quả, đường sẽ không thể vào được tế bào. Khi đó, đường tích tụ trong máu, và nếu quá nhiều sẽ bị thải ra ngoài theo nước tiểu. Đây chính là lý do hình thành bệnh tiểu đường.

Insulin ơi, hãy mở cửa tế bào để các bạn đường vào trong nào!



② 당뇨병의 증상

혈당이 높아도 증상이 없는 경우가 많습니다. 그러나 다음과 같은 증상이 나타난다면 당뇨병을 의심해 볼 수 있습니다.

- 소변을 자주 봅니다.
- 물을 자주 마시게 됩니다.
- 음식을 많이 먹는데도 계속 배가 곱습니다.
- 갑자기 체중이 줄어듭니다.



이러한 증상이 있다면 건강검진 결과의 공복 혈당 수치를 다시 한번 확인해 보시기 바랍니다. 만약 혈당이 높다면 의사 선생님을 만나 상의하세요.

적극적으로 건강 관리를 하면 변화를 일으킬 수 있습니다.

QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



② Dấu hiệu nhận biết bệnh tiểu đường

Bạn có thể không có triệu chứng khi mắc bệnh đường huyết cao. Tuy nhiên, hãy cẩn trọng nếu bạn gặp những dấu hiệu sau:

- Đi tiểu nhiều lần trong ngày
- Khát nước liên tục
- Ăn nhiều nhưng vẫn thấy đói
- Sụt cân nhanh không rõ lý do



Nếu bạn có các triệu chứng trên, hãy kiểm tra lại kết quả xét nghiệm đường huyết lúc đói của mình. Nếu mức đường huyết của bạn cao hơn mức bình thường, đừng chần chừ, hãy gặp bác sĩ để được tư vấn kịp thời.

Việc phát hiện sớm và chủ động điều chỉnh lối sống có thể giúp ngăn ngừa và kiểm soát tốt bệnh tiểu đường.

I Hãy quét mã QR để xem video cung cấp thêm thông tin sức khỏe.





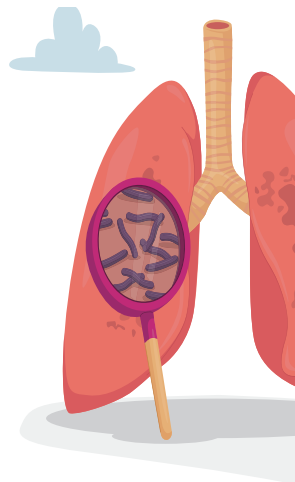
결핵 더 알아보기

① 결핵은 무엇인가요?

결핵은 결핵균이라는 세균에 감염되어 생기는 병입니다. 주로 폐에 생기지만, 몸의 다른 부위에도 병을 일으킬 수 있습니다.

폐나 목에 결핵이 있는 사람이 기침이나 재채기, 또는 말을 할 때 결핵균이 공기 중에 퍼집니다.

가까이에 있는 사람이 이 공기를 들이마시면 결핵에 걸릴 수 있습니다.



② 결핵의 증상

초기 결핵에는 증상이 없을 수도 있습니다.

주요 증상은 다음과 같습니다:

2주 이상 계속되는 기침, 미열, 잠잘 때 식은땀, 가슴 통증, 체중이 줄어듦, 심한 피로감이 느껴짐, 식욕이 없어짐, 기침할 때 피가 나옴(객혈)

③ 결핵의 예방

다음과 같은 올바른 기침 예절을 꼭 실천합니다.

- 기침할 땐 옷 소매로 입과 코를 가립니다.
- 기침 후에는 30초 이상 손을 씻습니다.

2주 이상 기침 또는 가래가 지속되면 결핵 검사를 받도록 병원이나 보건소를 방문합니다.



Tìm hiểu thêm về bệnh lao

① Bệnh lao là gì?

Bệnh lao là bệnh do nhiễm một loại vi khuẩn có tên là *Mycobacterium tuberculosis*. Mặc dù chủ yếu ảnh hưởng đến phổi nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến những bộ phận khác của cơ thể. Vi khuẩn lao bị phát tán ra không khí khi người mắc bệnh lao ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Bạn có thể mắc bệnh lao nếu hít phải những vi khuẩn này.

② Bệnh lao có những triệu chứng gì?

Ban đầu thường không có triệu chứng rõ ràng. Những triệu chứng quan trọng:

- Ho kéo dài hơn 2 tuần
- Đổ mồ hôi “trộm” ban đêm
- Sụt cân
- Chán ăn
- Sốt
- Đau tức ngực
- Mệt mỏi
- Ho ra máu

③ Cách ngăn ngừa bệnh lao

Luôn tuân thủ quy tắc ho đúng cách:

- Dùng tay áo che miệng và mũi khi ho.
- Rửa tay trong vòng ít nhất 30 giây sau khi ho.

Đi khám lao nếu như ho kéo dài hơn 2 tuần.





고혈압 더 알아보기

1 고혈압은 어떻게 진단하나요?

병원을 방문하여 안정을 취한 후
적어도 2번 이상 혈압을 측정합니다.
높은 혈압이 140mmHg 이상이거나,
낮은 혈압이 90mmHg 이상일 경우
고혈압으로 진단할 수 있습니다.



세부 고혈압의 진단 기준은 아래 표와 같습니다.

혈압 분류 기준 (Mức huyết áp)

구분	높은 혈압		낮은 혈압
정상 혈압	< 120	그리고	< 80
주의 혈압	120-129	그리고	< 80
고혈압 전단계	130-139	또는	80-89
고혈압 1기	140-159	또는	90-99
고혈압 2기	≥ 160	또는	≥ 100

대한고혈압학회 (Bảng phân loại các mức huyết áp theo tiêu chuẩn Hàn Quốc 2022)

고혈압의 합병증이 나타나기 전에는, 혈압을 재지 않으면 고혈압인지
알기 어렵습니다. 그래서 침묵의 살인자라고 합니다.

Tìm hiểu thêm về cao huyết áp

1 Cao huyết áp được chẩn đoán như thế nào?

Tại trạm y tế hoặc bệnh viện, huyết áp sẽ được đo ít nhất 2 lần sau khi bạn nghỉ ngơi vài phút.

Bạn được xem là cao huyết áp nếu huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg hoặc huyết áp tâm trương ≥ 90 mmHg.



Các hướng dẫn chi tiết để chẩn đoán huyết áp cao được trình bày như bảng dưới đây

(mmHg)

Phân loại	Huyết áp tâm thu (chỉ số trên)		Huyết áp tâm trương (chỉ số dưới)
Bình thường	Dưới 120	Và	Dưới 80
Cảnh báo	120-129	Và	Dưới 80
Tiền cao huyết áp	130-139	Hoặc	80-89
Cao huyết áp giai đoạn 1	140-159	Hoặc	90-99
Cao huyết áp giai đoạn 2	160 trở lên	Hoặc	100 trở lên

Cao huyết áp thường không có triệu chứng rõ ràng, vì vậy nếu không kiểm tra huyết áp thường xuyên, bạn sẽ khó biết mình mắc bệnh. Đây là lý do vì sao người ta gọi cao huyết áp là “kẻ giết người thầm lặng”.

고혈압의 위험 요인은 무엇일까요? (Các yếu tố gây nên cao huyết áp là gì?)

조절가능 요인 Yếu tố có thể kiểm soát



과도한 나트륨 섭취
Ăn mặn, tiêu thụ
nhiều muối



비만과 잘못된 식습관
Obesity and
unhealthy diet



신체활동 부족
Béo phì, chế độ ăn
uống không lành
mạnh



과도한 음주
Uống rượu bia quá
mức



당뇨병
Bệnh tiểu đường



흡연
Hút thuốc lá

조절불가능한 요인 Yếu tố không thể thay đổi



성별
Giới tính



연령
Tuổi tác



가족력
Di truyền



민족성
Chủng tộc

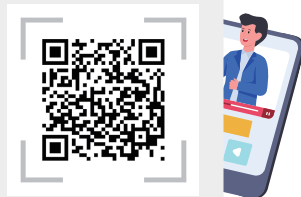
고혈압을 예방 및 관리하려면?

- 혈압을 자주 확인하세요. 지하철역, 보건소와 같이 혈압을 측정할 수 있는 곳이 있다면 활용하세요.
- 의사가 알려준 대로 혈압약을 빼먹지 말고 드세요.
- 몸무게가 많이 나가면 줄이세요. 당신에게 적절한 몸무게를 확인하세요.
- 걷기와 같은 신체활동을 꾸준히 하세요.
- 짜게 먹지 마세요.
- 반드시 담배를 끊으세요.

Làm thế nào để phòng ngừa và kiểm soát cao huyết áp?

- Kiểm tra huyết áp thường xuyên, có thể đo tại trạm y tế, ga tàu điện ngầm, hoặc sử dụng máy đo huyết áp công cộng.
- Uống thuốc theo đúng hướng dẫn của bác sĩ
- Nếu thừa cân, nên cố gắng giảm về mức cân nặng phù hợp với cơ thể bạn.
- Duy trì vận động nhẹ nhàng mỗi ngày như đi bộ.
- Hạn chế ăn mặn và đồ ăn chứa nhiều muối
- Ngừng hút thuốc sẽ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch rõ rệt.

I Hãy quét mã QR để xem video cung cấp thêm thông tin sức khỏe.



맺는 말 - 이주와 건강에 대해

이주는 새로운 기회와 경험을 줍니다.
하지만 예상하지 못한 어려움도 있습니다.
특히 건강 관리에 문제가 생길 수 있습니다.

많은 이주민이 한국에서 생활하며 체중이 달라졌다고 말합니다.
자주 먹게 되는 음식이나 음식의 양, 먹는 시간이 들쭉날쭉할 수 있습니다.
또한 앉아서 반복적인 일을 합니다.
이 때문에 신체 활동이 줄어듭니다.
새로운 문화를 배우는 과정에서 스트레스가 늘어날 수 있습니다.
이런 변화들은 고혈압, 당뇨병, 비만과 같은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
그래서 주의가 필요합니다.

한국은 OECD 국가 중 결핵 발생률이 높은 편입니다.
최근 결핵 발생률이 줄고 있습니다.
하지만 여전히 관리가 필요한 감염병입니다.

건강 검진은 이러한 건강 문제를 일찍 발견할 수 있게 합니다.

건강검진 결과 설명서가 여러분이 건강에 더 많은 관심을 두도록
돕기를 바랍니다.



Lời kết – Về việc di cư và vấn đề sức khỏe

Việc di cư có thể mang đến nhiều cơ hội và trải nghiệm mới, nhưng cũng đi kèm không ít thử thách, đặc biệt là những vấn đề liên quan đến sức khỏe và đời sống tinh thần. Nhiều người di cư chia sẻ rằng họ bị thay đổi thói quen ăn uống, lựa chọn thực phẩm và giờ giấc ăn uống sau khi sang một đất nước mới. Những thay đổi này thường do sự khác biệt về thực phẩm sẵn có và tập quán địa phương.

Ngoài ra, công việc hàng ngày thường đòi hỏi phải liên tục ngồi một chỗ trong thời gian dài khiến họ ít vận động hơn. Việc phải làm quen với văn hóa mới cũng dễ gây căng thẳng và ảnh hưởng đến sức khỏe. Những thay đổi trong lối sống như vậy có thể dẫn đến các bệnh như cao huyết áp, tiểu đường hoặc béo phì. Vì vậy, người di cư cần lưu ý và chăm sóc sức khỏe của mình tốt hơn.

Hàn Quốc là một trong những quốc gia thuộc khối OECD có tỷ lệ mắc bệnh lao cao nhất. Dù con số này đang giảm, lao vẫn là bệnh truyền nhiễm cần được quản lý và theo dõi nghiêm ngặt.

Việc kiểm tra sức khỏe định kỳ giúp phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe có thể xảy ra. Bởi vậy, chúng tôi hy vọng rằng cuốn sổ tay này sẽ giúp bạn quan tâm hơn đến sức khỏe của chính mình.





생각합니다.



모두가 건강한 그날까지



헬스 리터러시 연구소

Better communication, Better health

42400 대구광역시 남구 성당로 50길 33 대구대학교 대명동캠퍼스 간호대학

Email. kangsj@daegu.ac.kr www.healthliteracy.re.kr