blue CALIFORNIA | PROMISE

# 預防保健指南

邁向更加健康之路

# 預防的力量

## 將這些預防保健指南付諸實踐。您和您家人的健康取決於此。

您可能聽過一種古老的說法：「一盎司的預防勝過一磅的治療。」預防性服務、篩檢和測試是預防疾病最好的開始。它們能使健康問題在早期出現時得到迅速回應。在這段期間治療最為有效，因此請隨時接受預防性服務、篩檢和測試。

本指南中的建議因年齡、性別、病史、當前健康狀況及家族病史各有不同。它們可以幫助您瞭解什麼時間需要做什麼。

對於所有承保服務，請參閱您的*《承保內容證明》*(EOC)或Medi-Cal*《會員手冊》*。您也可以登入您的Blue Shield of California Promise Health Plan帳戶，網址為：**blueshieldca.com**。

如果您需要協助，請撥打Blue Shield Promise會員識別卡上的電話號碼聯絡客戶服務部。

# 適用於0至2歲兒童

**您可能希望與醫生討論的主題**

**安全**

- 使用檢查清單來確保您的家對嬰兒是安全的。
- 檢查住家是否有含鉛油漆。

**營養**

- 哺乳並搭配嬰兒適用的含鐵配方奶粉及食品。

**牙齒健康**

- 切勿在讓嬰幼兒上床睡覺時給寶寶一瓶果汁、牛奶或其他含糖液體。切勿將奶瓶嘴放在嬰幼兒的口中。每天清潔寶寶的牙齦與牙齒。
- 用乾淨濕潤的毛巾擦拭牙齦。只用軟牙刷和清水，從第一顆牙齒長出開始。
- 6個月大至學齡前兒童：如果水中缺少氟化物，請與牙醫討論是否要用口服氟化物補充劑。

| 免疫接種 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **系列中的預防針編號** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **COVID-19（新冠肺炎）疫苗** | 建議6至23個月大的兒童、年滿23個月有風險因素或從未接種過新冠肺炎疫苗的兒童、與其他有風險因素者密切接觸的兒童，以及所有選擇防護措施的人接種。[1] | | | |
| **DTaP**（白喉、破傷風、非細胞性百日咳） | 2個月 | 4個月 | 6個月 | 15至18個月 |
| **年度流感** | 適用於年滿6個月的兒童（第一劑接種後4週再接種第二劑）。[2, 3] | | | |
| **A型肝炎** | 12至23個月（第一劑接種後至少6個月再接種第二劑）。 | | | |
| **B型肝炎** | 0歲（剛出生） | 1至2個月 | 6至18個月 | |
| **Hib**（b型流感嗜血桿菌） | 2個月[4] | 4個月[4] | 6個月[4] | 12至15個月[4] |
| **IPV**（脊髓灰質炎滅活疫苗） | 2個月 | 4個月 | 6至18個月 | |
| **腦膜炎球菌** | 適用於有風險因素的兒童。[5] | | | |
| **MMR**（麻疹、腮腺炎、風疹） | 12至15個月時接種第一劑，4至6歲時再接種第二劑。[6] | | | |
| **肺炎球菌**（肺炎） | 2個月 | 4個月 | 6個月 | 12至15個月 |
| **Rotarix**（輪狀病毒），或 | 2個月 | 4個月 | | |
| **RotaTeq**（輪狀病毒） | 2個月 | 4個月 | 6個月 | |
| **RSV**（呼吸道合胞病毒） | 0歲（剛出生）[7] | 適用於有風險因素的8至19個月兒童。 | | |
| **水痘**（雞痘） | 12至15個月，4至6歲時再接種第二劑。[6] | | | |
| **篩檢/諮詢/服務** | | | | |
| **年度體檢** | 包括頭圍、長度/身高、體重、身體質量指數(BMI)、適齡體檢、病史和預防性服務的協調。 | | | |
| **泛自閉症障礙** | 建議在18個月和24個月大時進行篩檢。 | | | |
| **行為、社交和情緒篩檢** | 建議進行以家庭為中心的年度評估。這可包括對與居住、做事與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。 | | | |
| **血鉛篩檢** | 建議在12個月和24個月大時，透過毛細血管或靜脈採血取樣（血液檢測）進行篩檢。 | | | |
| **牙齒保健** | 討論年滿6個月兒童口服含氟補充劑的使用或處方。對於6個月至5歲的嬰幼兒，每3至6個月為乳牙塗一次含氟塗層。[8] | | | |
| **發育篩檢** | 建議對嬰兒及幼兒（9個月大和18個月大時）進行發育障礙篩檢。 | | | |

# 適用於0至2歲兒童

**您可能希望與醫生討論的主題**

**牙齒健康**（續）
- 2歲：開始用豆粒大的含氟牙膏為孩子刷牙。

| 篩檢/諮詢/服務 | |
|---|---|
| **鏈球菌眼炎** | 眼部外用藥物。這是在首次新生兒護理期間提供。 |
| **新生兒篩檢目錄** | 建議對列於《建議的統一篩檢目錄》上的所有疾病進行篩檢。[9] |
| **皮膚癌** | 討論6個月至24歲高風險族群採取防曬措施以減少日光曝曬的重要性。 |
| **視力與聽力** | 建議篩檢以檢測弱視（弱視眼）或其風險因素。[10] |

## 嬰幼兒傷害預防

**降低SIDS風險**
嬰兒猝死症(SIDS)是嬰兒的主要死因。讓嬰兒平躺著睡覺。這可降低SIDS風險。只使用床包，並將玩具和其他柔軟物品放在嬰兒床外。

**使用汽車安全座椅保護孩子**
請根據您的車輛和孩子的體重使用正確的汽車座椅。請閱讀汽車座椅與車輛製造商有關如何安裝及使用兒童汽車座椅的說明。使用後向式汽車座椅，直到孩子身高至少40英寸或體重至少40磅。切勿將寶寶放在配備乘客安全氣囊的車輛前排座椅。

**在戶外保護您的孩子**
- 為了水上安全，請確保您的孩子有適合其年齡、體重和水上活動類型的個人漂浮裝置。
- 教導您的孩子交通安全事項。未滿9歲的兒童在過馬路時需要監督。
- 確保孩子騎自行車時戴上頭盔。

**確保您的家對嬰兒是安全的**
請採取以下步驟，為孩子提供安全的家庭環境：
- 請將藥物、清潔液和其他危險物質存放在可防止兒童打開的容器中。這些容器應該存放在兒童無法觸及的地方並上鎖。
- 使用樓梯（頂部和底部）安全門。一樓以上的窗戶要有護欄。
- 將熱水器溫度保持在華氏120度以下。
- 將未使用的電器插座蓋上塑膠保護罩。
- 建議避免將嬰兒放在學步車裡。如果放入的話，應持續照看。封住通往樓梯及可能墜落（例如燈具）或導致燒傷（例如爐灶或電暖器）之物體的通道。
- 請讓孩子遠離可能導致窒息的物體與食物。這包括硬幣、氣球、小玩具零件、熱狗（整條或小口份量）、花生及硬糖等。
- 使用環繞游泳池四周的圍籬。將通往游泳池的門上鎖。

# 適用於3至10歲兒童

**您可能希望與醫生討論的主題**

**安全**
- 使用檢查清單來確保您的家對兒童是安全的。
- 檢查住家是否有含鉛油漆。

**運動**
- 全家一起參與體能活動。例如，在遊樂場散步或玩耍。
- 限制觀看螢幕時間，每天不超過兩小時。這包括行動裝置、電腦和電視。

**營養**
- 選擇健康的飲食。限制脂肪和熱量。每天食用水果、蔬菜、豆類及全穀物。

**牙齒健康**
- 詢問牙醫何時及如何給孩子用牙線潔牙。
- 5歲：與您的牙醫討論牙齒密封劑。

| 免疫接種 | |
|---|---|
| **COVID-19（新冠肺炎）疫苗** | 建議6至23個月大的兒童、年滿23個月有風險因素或從未接種過新冠肺炎疫苗的兒童、與其他有風險因素者密切接觸的兒童，以及所有選擇防護措施的人接種。[1] |
| **DTaP**（白喉、破傷風、非細胞性百日咳） | 4至6歲時接種第五劑（年滿7歲時的Tdap疫苗）。 |
| **年度流感** | 建議接種。[2,3] |
| **A型肝炎** | 適用於之前未接種過疫苗且有風險因素的兒童。[11] |
| **B型肝炎** | 適用於0至18個月大時未完成免疫接種系列的兒童。 |
| **Hib**（b型流感嗜血桿菌） | 適用於之前未接種過疫苗且有風險因素的兒童。 |
| **HPV**（人乳頭狀瘤病毒） | 根據首次疫苗接種時的年齡，接種兩劑或三劑系列。建議所有9至12歲的兒童接種，並在建議補接種的情況下，持續至18歲。 |
| **IPV**（脊髓灰質炎滅活疫苗） | 4至6歲時接種第四劑。 |
| **腦膜炎球菌** | 適用於有風險因素的兒童。[5] |
| **MMR**（麻疹、腮腺炎、風疹） | 4至6歲時接種第二劑。[6] |
| **肺炎球菌**（肺炎） | 適用於有風險因素[13]或未完成接種（2至4歲）的兒童。 |
| **Tdap**（破傷風、白喉、百日咳） | 適用於之前未接種過DTaP疫苗的兒童。 |
| **水痘**（雞痘） | 12至15個月，4至6歲時再接種第二劑。[6] |
| **篩檢、諮詢和服務** | |
| **年度體檢** | 包括身高、體重、身體質量指數(BMI)、血壓、適齡體檢、病史以及預防性服務的協調。 |
| **焦慮症** | 建議對8至18歲兒童及青少年進行焦慮症篩檢。 |
| **行為、社交和情緒篩檢** | 建議進行以家庭為中心的年度評估。這可包括對與居住、做事與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。 |
| **血鉛篩檢** | 建議對於24至72個月大但沒有篩檢記錄證明的兒童，透過毛細血管或靜脈採血取樣（血液檢測）進行篩檢。 |
| **牙齒保健** | 討論年滿6個月兒童口服含氟補充劑的使用或處方。對於6個月至5歲的嬰幼兒，每3至6個月為乳牙塗一次含氟塗層。[8] |
| **發育篩檢** | 建議進行以家庭為中心的年度評估。這可包括對與居住、做事與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。 |

# 適用於3至10歲兒童

**您可能希望與醫生討論的主題**

**其他討論的事項**

- 兒童保健門診是與醫生討論您對孩子健康、成長或行為疑慮的好時機。

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **肥胖症** | 對年滿6歲有高BMI的兒童進行篩檢、諮詢與計劃轉介，以促進體重狀態的改善。 |
| **皮膚癌** | 討論6個月至24歲高風險族群採取防曬措施以減少日光曝曬的重要性。 |
| **吸煙與戒煙** | 提供教育或諮詢，以防止學齡兒童與青少年開始吸煙。 |
| **視力與聽力** | 建議篩檢以檢測弱視（弱視眼）或其風險因素。[10] |

## 傷害預防

**適用於年齡較大兒童**

- 8歲以下的兒童必須乘坐後排汽車座椅或幼兒增高座椅。至少8歲或身高至少4英尺9英寸的兒童可以乘坐增高座椅，但至少必須佩戴座位安全帶。
- 年齡較大兒童應該始終坐在後排座椅，並繫上汽車安全帶。
- 教導您的孩子交通安全事項。未滿9歲的兒童在過馬路時需要監督。
- 確保孩子騎自行車或溜滑輪時戴上頭盔。確保孩子在溜滑輪和滑板時使用其他保護裝備。這可包括手腕墊和膝墊。

**適用於所有年齡層**

- 為了水上安全，請確保您的孩子有適合其年齡、體重和水上活動類型的個人漂浮裝置。
- 在家中使用煙霧及一氧化碳警報器或偵測器。每年更換電池。每月檢查一次，看看它們是否有效。
- 如果家中有槍支，請確保槍支與彈藥要分開上鎖存放，並放在兒童搆不到的地方。
- 喝酒或吸食大麻後切勿開車。
- 隨時繫上汽車安全帶。
- 將中毒控制中心的電話號碼**(800) 222-1222**存在您的電話中。如果您有固定電話，將號碼貼在電話上。此外，請將該號碼加入您家的「重要資訊」清單上。此電話號碼在美國每個地區都相同。在您致電中毒控制中心之前，請勿嘗試治療中毒情況。

# 適用於11至19歲兒童和青少年

**您/您的孩子可能希望與醫生討論的主題**

**運動**

- 定期體能活動（從11歲開始，每天至少30分鐘）可以降低罹患冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖症及糖尿病的風險。

**營養**

- 保持健康飲食的習慣。限制脂肪和熱量。每天吃水果、蔬菜、豆類和全穀物。
- 青少年每日的最佳鈣攝取量估計為1,200至1,500mg。

**性健康**

- 性傳染疾病(STI)/人類免疫缺乏病毒(HIV)預防，[16]進行安全的性行為（使用保險套）或保持禁慾。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 在開始暴露前預防性投藥(PrEP)之前，建議進行以下測試：HIV檢測、B型與C型肝炎的血清檢測、定期血清肌酸酐檢測、定期懷孕測試，以及定期性傳染細菌感染篩檢。每三個月進行一次不間斷的諮詢與監測，屬於免費承保項目。

| 免疫接種 | |
|---|---|
| **COVID-19（新冠肺炎）疫苗** | 建議2至18歲有風險因素或從未接種過新冠肺炎疫苗的兒童、與其他有風險因素者密切接觸的兒童，以及所有選擇防護措施的人接種。[1] |
| **年度流感** | 建議接種。[2] |
| **A型肝炎** | 兩劑系列適用於之前未接種過疫苗且有風險因素的人。[11] |
| **B型肝炎** | 兩劑系列適用於之前未接種過疫苗的人；適用於有風險因素且尋求防護措施的人。[12] |
| **HPV**（人乳頭狀瘤病毒） | 根據首次疫苗接種時的年齡，接種兩劑或三劑系列。建議所有9至12歲的兒童接種，並在建議補接種的情況下，持續至18歲。 |
| **IPV**（脊髓灰質炎滅活疫苗） | 適用於之前未接種過疫苗的人。 |
| **腦膜炎球菌** | 例行兩劑疫苗接種系列。11至12歲時接種第一劑，16歲時再接種第二劑。 |
| **MMR**（麻疹、腮腺炎、風疹） | 兩劑系列適用於之前未接種過疫苗的12歲以下兒童。 |
| **肺炎球菌**（肺炎） | 適用於有風險因素的兒童。[13] |
| **Tdap**（破傷風、白喉、百日咳） | 適用於11至12歲、已完成所建議的DTaP免疫接種系列的兒童。[14,26] |
| **水痘**（雞痘） | 適用於之前未接種過疫苗的兒童之兩劑系列。 |

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **酗酒** | 對年滿12歲人士視需要進行不健康酒精使用的篩檢及行為諮詢。[15] |
| **年度體檢** | 包括身高、體重、身體質量指數、血壓、適齡體檢、病史以及預防性服務的協調。 |
| **行為、社交和情緒篩檢** | 建議進行以家庭為中心的年度評估。這可包括對與居住、做事與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。 |
| **披衣菌及淋病** | 對所有24歲或以下有性生活的女性，以及25歲或以上感染風險較高的女性進行篩檢。[17] |
| **避孕** | 美國食品與藥物管理局核准的避孕方法、衛教和諮詢。[18] |
| **憂鬱症和焦慮** | 對所有青少年進行重度憂鬱症和焦慮篩檢。 |
| **家庭暴力與虐待** | 對生育年齡女性進行親密伴侶暴力篩檢，並向女性提供或轉介至持續性的支援服務。[19] |
| **藥物濫用** | 對年滿18歲人士進行不健康藥物使用的篩檢。[20] |
| **健康飲食與體能活動** | 為年滿18歲有心血管疾病風險或診斷有高血壓、血脂異常、代謝症候群等風險的人士，進行行為諮詢介入，以促進健康飲食與體能活動。[21] |

# 適用於11至19歲兒童和青少年

**您/您的孩子可能希望與醫生討論的主題**

**心理健康與物質濫用症**

- 青少年使用酒精、煙草、尼古丁（香煙、電子煙或咀嚼煙）、吸入劑及其他藥物是父母最關心的事。如果您對孩子有任何疑慮，請讓醫生知道。
- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織(WHO)《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

**牙齒健康**

- 每天使用牙線清潔，並以含氟牙膏刷牙。定期尋求牙科護理。

**其他討論的事項**

- 讓您的青少年孩子與醫生有私下討論的時間是個好主意。這讓他們可以詢問任何他們在您面前詢問時可能會覺得不自在的問題。

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **C型肝炎** | 從18歲開始的感染篩檢。 |
| **HIV** | 對所有15至65歲的青少年和成人進行HIV感染篩檢。對於感染風險高的青少年以及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行PrEP。 |
| **高血壓** | 對年滿18歲患有高血壓的人士進行診所血壓測量(OBPM)篩檢。建議在診所以外的地方進行血壓監控以確認診斷。 |
| **潛伏性結核病感染(LTBI)** | 對感染風險較高的人進行篩檢。[22] |
| **肥胖症** | 對年滿6歲的兒童進行篩檢、諮詢與計劃轉介，以促進體重狀態的改善。 |
| **STI** | 為所有有性生活的青少年以及STI感染風險較高的成年人提供行為諮詢。[23] |
| **皮膚癌** | 討論青少年高風險族群採取防曬措施以減少日光曝曬的重要性。 |
| **心臟驟停** | 視適當，對11至21歲人士進行風險評估。 |
| **梅毒** | 對感染風險較高的人士進行篩檢。[24] |
| **吸煙與戒煙** | 提供衛教或諮詢，以防止學齡兒童與青少年開始吸煙。 |

## 幫助青春期前兒童及青少年的社交與情緒發展

家長需要進行開放、積極的溝通，同時提供明確、公平的規則及一致的指導。讓孩子在遵守您制定的規則的同時，找到自己的路徑。

- 成為處理分歧的好模範。例如，不同意的時候能平靜對話。
- 對孩子能成功避免正面衝突的行爲給予表揚。例如，說：「我為你能夠保持平靜感到驕傲。」
- 監督孩子使用的網站與電腦遊戲。
- 設定晚上某個時間後使用電腦、智慧型手機及電視的限制。這可以幫助孩子獲得正常睡眠。
- 警告孩子使用酒精與藥物的風險。許多駕駛及運動相關的傷害都源於酒精與藥物的使用。
- 與孩子討論健康關係這一環節。青少年中的確存在約會虐待現象。
- 成為健康飲食、定期體能鍛鍊的模範。

# 適用於20至49歲的女性

**您可能希望與醫生討論的主題**

**運動**

- 定期體能活動（每天至少30分鐘）可以降低罹患冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖症及糖尿病的風險。
- 超過40歲以上：開始任何新的劇烈體能活動前，請先諮詢您的醫生。

**營養**

- 瞭解您的BMI、血壓和膽固醇水平。視需要改變飲食。
- 保持健康飲食的習慣。限制脂肪和熱量。每天吃水果、蔬菜、豆類和全穀物。
- 25至50歲女性每日最佳鈣攝取量估計為1,000mg。
- 維他命D對骨骼與肌肉的發育、功能及保持很重要。

| 免疫接種 | |
|---|---|
| **COVID-19（新冠肺炎）疫苗** | 建議有風險因素的個人、與其他有風險因素者密切接觸的人，以及所有選擇防護措施的人接種。[1] |
| **年度流感** | 建議接種。[2] |
| **A型肝炎** | 適用於有風險因素的人；適用於尋求防護措施的人。[11] |
| **B型肝炎** | 視疫苗或病況而定，建議19至59歲人士接種2、3或4劑系列疫苗。[12] |
| **(Hib)** b型流感嗜血桿菌 | 根據適應症，服用1或3劑。 |
| **HPV**（人乳頭狀瘤病毒） | 建議所有26歲以下的成年人接種。根據首次接種疫苗的年齡，接種2或3劑系列。 |
| **IPV**（脊髓灰質炎滅活疫苗） | 適用於之前未接種過疫苗的人。 |
| **腦膜炎球菌** | 適用於有風險因素的人。[5] |
| **MMR**（麻疹、腮腺炎、風疹） | 一次，無免疫證明或之前沒有接種過第二劑的人士。[25] |
| **肺炎球菌**（肺炎） | 適用於有風險因素的人。[13] |
| **Tdap或Td加強劑**（破傷風、白喉、非細胞性百日咳） | 建議每10年一次。[26] |
| **水痘**（雞痘） | 建議適用於無免疫證明的成年人；2劑量系列，隔4至8週接種。[27] |
| **篩檢、諮詢和服務** | |
| **酗酒** | 視需要進行不健康酒精使用的篩檢和行為諮詢。[15] |
| **血壓、身高、體重、BMI、視力以及聽力** | 年度體檢時。這包括預防性服務的協調。 |
| **乳癌基因(BRCA)風險評估和基因諮詢/測試** | 建議風險評估工具結果呈陽性，或有乳房、卵巢、輸卵管或腹腔癌家族病史的女性，接受基因諮詢及/或基因測試。[28] |
| **乳癌** | 建議年滿40歲的女性每兩年一次進行篩檢性乳房X光檢查。 |
| **乳癌用藥** | 建議年滿35歲有乳癌高風險且不良藥物反應風險較低的女性，服用處方藥或降低風險的藥物。 |
| **心血管疾病** | 對於40至75歲有一個或多個風險因素的成年人，施以史他汀類藥物以進行初步預防。[29] |
| **子宮頸癌** | 建議21至29歲的女性，每3年進行一次子宮頸細胞篩檢（Pap抹片檢查）。對於30至65歲的女性，建議每3年進行一次子宮頸細胞篩檢；每5年進行一次高風險HPV檢測或每5年進行一次高風險HPV檢測結合子宮頸細胞檢測。 |
| **披衣菌及淋病** | 對所有24歲或以下有性生活的女性，以及25歲或以上感染風險較高的女性進行篩檢。[17] |
| **結腸直腸癌** | 對45至75歲的成年人進行篩檢。[30] |

# 適用於20至49歲的女性

**您可能希望與醫生討論的主題**

**性健康**

- 性傳染疾病(STI)/人類免疫缺乏病毒(HIV)預防，[16]進行安全的性行為（使用保險套）或保持禁慾。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 更年期（通常發生於45至55歲之間）症狀，例如月經變化、熱潮紅、夜間失眠和情緒波動。討論可能的治療和長期健康風險。
- 在開始暴露前預防性投藥(PrEP)之前，建議進行以下測試：HIV檢測、B型與C型肝炎的血清檢測、定期血清肌酸酐檢測、定期懷孕測試，以及定期性傳染細菌感染篩檢。每三個月進行一次不間斷的諮詢與監測，屬於免費承保項目。

**心理健康與物質濫用症**

- 戒煙。限制酒精攝入。駕駛時避免使用酒精或藥物。
- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織(WHO)《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

**牙齒健康**

- 每天使用牙線清潔，並以含氟牙膏刷牙。定期尋求牙科護理。

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **避孕** | FDA核准的避孕方法、衛教與諮詢。[18] |
| **憂鬱症和焦慮** | 對所有成年人進行憂鬱症和焦慮篩檢。 |
| **糖尿病/糖尿病前期** | 對35至70歲體重過重或肥胖的成年人，進行糖尿病前期與第2型糖尿病篩檢。[31] |
| **家庭暴力與虐待** | 對生育年齡女性進行親密伴侶暴力篩檢，並向女性提供或轉介至持續性的支援服務。[19] |
| **藥物濫用** | 對不健康藥物使用的篩檢。[20] |
| **健康飲食與體能活動** | 為有心血管疾病風險或診斷有高血壓、血脂異常、代謝症候群等風險的人士，進行行為諮詢介入，以促進健康飲食與體能活動。[21] |
| **C型肝炎** | 感染篩檢。 |
| **HIV** | 對所有15至65歲的青少年和成人進行HIV感染篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行PrEP。 |
| **高血壓** | 18歲及以上患有高血壓症（高血壓）的成年人接受診所血壓測量（OBPM）篩檢。建議在診所以外的地方進行血壓監控以確認診斷。 |
| **潛伏性結核病感染(LTBI)** | 對感染風險較高的人進行篩檢。[22] |
| **肥胖症** | 篩檢、諮詢，且如果BMI達到30或更高，將會提供或轉介到密集和多元行為介入。 |
| **骨質疏鬆** | 對風險較高的女性進行篩檢，包括未滿65歲的停經後女性。[33] |
| **STI** | 為所有有性生活以及STI感染風險較高的成年人提供行為諮詢。[23] |
| **皮膚癌** | 討論年輕人至24歲高風險族群採取防曬措施以減少日光曝曬的重要性。 |
| **心臟驟停** | 視適當，對11至21歲個人進行風險評估。 |
| **梅毒** | 對懷孕早期或有首次機會的孕婦，以及感染風險較高的人士進行篩檢。[24] |
| **吸煙與戒煙** | 對所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，並為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入和FDA核准的戒煙藥物治療。 |
| **尿失禁** | 年度篩檢。 |

如果您懷孕了，請參閱「孕婦」部分，以瞭解與懷孕相關的建議。

# 適用於20至49歲的男性

**您可能希望與醫生討論的主題**

**運動**

- 定期體能活動（每天至少30分鐘）可以降低罹患冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖症及糖尿病的風險。
- 超過40歲以上：開始新的劇烈體能活動前，請先諮詢您的醫生。

**營養**

- 瞭解您的身體質量指數(BMI)、血壓和膽固醇水平。視需要改變飲食。
- 維他命D對骨骼與肌肉的發育、功能及保持很重要。

| 免疫接種 | |
|---|---|
| **新冠肺炎（COVID-19）** | 建議有風險因素的個人、與其他有風險因素者密切接觸的人，以及所有選擇防護措施的人接種。[1] |
| **年度流感** | 建議接種。[2] |
| **A型肝炎** | 適用於有風險因素的人；適用於尋求防護措施的人。[11] |
| **B型肝炎** | 視疫苗或病況而定，建議19至59歲人士接種2、3或4劑系列疫苗。[12] |
| **(Hib)** b型流感嗜血桿菌 | 根據適應症，服用1或3劑。 |
| **HPV**（人乳頭狀瘤病毒） | 建議所有26歲以下的成年人接種。根據首次接種疫苗的年齡，接種2或3劑系列。 |
| **IPV**（脊髓灰質炎滅活疫苗） | 適用於之前未接種過疫苗的人。 |
| **腦膜炎球菌** | 適用於有風險因素的人。[5] |
| **MMR**（麻疹、腮腺炎、風疹） | 一次，無免疫證明或之前沒有接種過第二劑的人士。[25] |
| **肺炎球菌**（肺炎） | 適用於有風險因素的人。[13] |
| **Tdap或Td加強劑**（破傷風、白喉、非細胞性百日咳） | 建議每10年一次。[26] |
| **水痘**（雞痘） | 建議適用於無免疫證明的成年人；2劑量系列，隔4至8週接種。[27] |

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **酗酒** | 視需要進行不健康酒精使用的篩檢和行為諮詢。[15] |
| **血壓、身高、體重、BMI、視力以及聽力** | 年度體檢時。這包括預防性服務的協調。 |
| **心血管疾病** | 對於40至75歲有一個或多個風險因素的成年人，施以他汀類藥物以進行初步預防。[29] |
| **結腸直腸癌** | 對45至75歲的成年人進行篩檢。[30] |
| **避孕** | FDA核准的避孕方法、衛教與諮詢。[18] |
| **憂鬱症和焦慮** | 對所有成年人進行憂鬱症和焦慮篩檢。 |
| **糖尿病/糖尿病前期** | 對35至70歲體重過重或肥胖的成年人，進行糖尿病前期與第2型糖尿病篩檢。[31] |
| **藥物濫用** | 對不健康藥物使用的篩檢。[20] |
| **健康飲食與體能活動** | 為年滿18歲有心血管疾病風險或診斷有高血壓、血脂異常、代謝症候群等風險的人士，進行行為諮詢介入，以促進健康飲食與體能活動。[21] |
| **C型肝炎** | 感染篩檢。 |

# 適用於20至49歲的男性

**您可能希望與醫生討論的主題**

**性健康**

- 性傳染疾病(STI)/人類免疫缺乏病毒(HIV)預防，[16]進行安全的性行為（使用保險套）或保持禁慾。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 在開始暴露前預防性投藥(PrEP)之前，建議進行以下測試：HIV檢測、B型與C型肝炎的血清檢測、定期血清肌酸酐檢測、定期懷孕測試，以及定期性傳染細菌感染篩檢。每三個月進行一次不間斷的諮詢與監測，屬於免費承保項目。

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **HIV** | 對所有15至65歲的青少年和成人進行HIV感染篩檢。對感染風險高的青少年以及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行暴露前預防性投藥(PrEP)。 |
| **高血壓** | 18歲及以上患有高血壓症（高血壓）的成年人接受診所血壓測量（OBPM）篩檢。建議在診所以外的地方進行血壓監控以確認診斷。 |
| **潛伏性結核病感染(LTBI)** | 對感染風險較高的人進行篩檢。[22] |
| **肥胖症** | 篩檢、諮詢，且如果BMI達到30或更高，將會提供或轉介到密集和多元行為介入。 |
| **STI** | 為所有有性生活以及STI感染風險較高的成年人提供行為諮詢。[23] |
| **皮膚癌** | 討論年輕人至24歲高風險族群採取防曬措施以減少日光曝曬的重要性。 |
| **心臟驟停** | 視適當，對11至21歲個人進行風險評估。 |
| **梅毒** | 為感染風險較高的人進行例行篩檢。[24] |
| **吸煙與戒煙** | 對所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，並為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入和FDA核准的戒煙藥物治療。 |

## 您可能希望與醫生討論的主題

**心理健康與物質濫用症**

- 戒煙。限制酒精攝入。駕駛時避免使用酒精或藥物。
- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織(WHO)《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

**牙齒健康**

- 每天使用牙線清潔，並以含氟牙膏刷牙。定期尋求牙科護理。

# 適用於年滿50歲的男性與女性

**您可能希望與醫生討論的主題**

**營養**

- 保持健康飲食的習慣。限制脂肪和熱量。每天吃水果、蔬菜、豆類和全穀物。
- 未進行激素治療的停經婦女每日的最佳鈣攝取量估計為1,500mg。
- 維他命D對骨骼與肌肉的發育、功能及保持很重要。

**性健康**

- 性傳染疾病(STI)/人類免疫缺乏病毒(HIV)預防，[16]進行安全的性行為（使用保險套）或保持禁慾。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 更年期（通常發生於45至55歲之間）症狀，例如月經變化、熱潮紅、夜間失眠和情緒波動。討論可能的治療和長期健康風險。
- 在開始暴露前預防性投藥(PrEP)之前，建議進行以下測試：HIV檢測、B型與C型肝炎的血清檢測、定期血清肌酸酐檢測、定期懷孕測試，以及定期性傳染細菌感染篩檢。每三個月進行一次不間斷的諮詢與監測，屬於免費承保項目。

| 免疫接種 | |
|---|---|
| **COVID-19（新冠肺炎）疫苗** | 建議有風險因素的個人、與其他有風險因素者密切接觸的人，以及所有選擇防護措施的人接種。[1] |
| **年度流感** | 建議接種。[2] |
| **A型肝炎** | 適用於有風險因素的人；適用於尋求防護措施的人。[11] |
| **B型肝炎** | 視疫苗或病況而定，建議19至59歲人士接種2、3或4劑系列疫苗。[12] |
| **(Hib)** b型流感嗜血桿菌 | 根據適應症，服用1或3劑。 |
| **IPV**（脊髓灰質炎滅活疫苗） | 適用於之前未接種過疫苗的人。 |
| **腦膜炎球菌** | 適用於有風險因素的人。[5] |
| **MMR**（麻疹、腮腺炎、風疹） | 一次，無免疫證明或之前沒有接種過第二劑的人士。[25] |
| **肺炎球菌**（肺炎） | 適用於有風險因素的人。[13] |
| **RSV**（呼吸道合胞病毒） | 建議年滿75歲的人（如果之前未接種過疫苗），以及50至74歲有風險因素的任何人接種。 |
| **Tdap或Td加強劑**（破傷風、白喉、非細胞性百日咳） | 建議每10年一次。[26] |
| **水痘**（雞痘） | 建議適用於無免疫證明的成年人；2劑量系列，隔4至8週接種。[27] |
| **帶狀皰疹** | 兩劑重組帶狀疱疹疫苗(RZV)系列，相隔2至6個月。 |
| **篩檢、諮詢和服務** | |
| **AAA（腹主動脈瘤）** | 適用於65至75歲曾有吸煙習慣的男性。進行一次性超音波檢查以篩檢AAA。 |
| **酗酒** | 視需要進行不健康酒精使用的篩檢和行為諮詢。[15] |
| **血壓、身高、體重、BMI、視力以及聽力** | 年度體檢時。這包括預防性服務的協調。 |
| **乳癌基因(BRCA)風險評估和基因諮詢/測試** | 建議風險評估工具結果呈陽性，或有乳房、卵巢、輸卵管或腹腔癌家族病史的女性，接受基因諮詢及/或基因測試。[28] |
| **乳癌** | 建議年滿40歲的女性每兩年一次進行篩檢性乳房X光檢查。 |
| **乳癌用藥** | 建議年滿35歲有乳癌高風險且不良藥物反應風險較低的女性，服用處方藥或降低風險的藥物。 |
| **心血管疾病** | 對於40至75歲有一個或多個風險因素的成年人，施以他汀類藥物以進行初步預防。[29] |
| **子宮頸癌** | 建議每3年進行一次子宮頸細胞篩檢；每5年進行一次高風險HPV檢測或每5年進行一次高風險人乳頭狀瘤病毒(HPV)檢測結合子宮頸細胞檢測。 |
| **披衣菌及淋病** | 對所有年滿25歲有性生活且感染風險較高的女性進行篩檢。[17] |

# 適用於年滿50歲的男性與女性

**您可能希望與醫生討論的主題**

**心理健康與物質濫用症**（續）

- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織(WHO)《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

**牙齒健康**

- 每天使用牙線清潔，並以含氟牙膏刷牙。定期尋求牙科護理。

**其他討論的事項**

- 防範跌倒
- 停經後婦女荷爾蒙補充療法(HRT)的可能風險與益處。
- 藥物交互作用的危險。
- 體能活動。
- 由眼睛護理專業人士（例如，眼科醫師、驗光師）為年滿65歲的人進行青光眼視力檢查。

| 篩檢、諮詢和服務 | |
|---|---|
| **結腸直腸癌** | 對45至75歲的成年人進行篩檢。[30] |
| **避孕** | FDA核准的避孕方法、衛教與諮詢。[18] |
| **憂鬱症和焦慮** | 對所有成年人進行憂鬱症和焦慮篩檢。 |
| **糖尿病/糖尿病前期** | 對35至70歲體重過重或肥胖的成年人，進行糖尿病前期與第2型糖尿病篩檢。[31] |
| **家庭暴力與虐待** | 對生育年齡女性進行親密伴侶暴力篩檢，並向女性提供或轉介至持續性的支援服務。[19] |
| **藥物濫用** | 對不健康藥物使用的篩檢。[20] |
| **防範跌倒** | 建議對年滿65歲高風險成人進行運動介入措施（提供支援以降低風險）。[34] |
| **健康飲食與體能活動** | 為年滿18歲有心血管疾病風險或診斷有高血壓、血脂異常、代謝症候群等風險的人士，進行行為諮詢介入，以促進健康飲食與體能活動。[21] |
| **C型肝炎** | 感染篩檢。[32] |
| **HIV** | 對所有15至65歲的青少年和成人進行HIV感染篩檢。對感染風險高的青少年以及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行PrEP。 |
| **高血壓** | 18歲及以上患有高血壓症（高血壓）的成年人接受診所血壓測量（OBPM）篩檢。建議在診所以外的地方進行血壓監控以確認診斷。 |
| **潛伏性結核病感染(LTBI)** | 對感染風險較高的人進行篩檢。[22] |
| **肺癌** | 對50至80歲有20年或以上吸煙史或15年內戒煙的人，每年用低劑量電腦斷層掃描進行肺癌篩檢。[35] |
| **肥胖症** | 篩檢、諮詢，且如果BMI達到30或更高，將會提供或轉介到密集和多元行為介入。 |
| **骨質疏鬆** | 對年滿65歲女性，以及未滿65歲有高風險的女性，建議進行骨測量測試骨質疏鬆症的例行篩檢。[33] |
| **STI** | 為所有有性生活以及STI感染風險較高的成年人提供行為諮詢。[23] |
| **梅毒** | 為感染風險較高的人進行例行篩檢。[24] |
| **吸煙與戒煙** | 對所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，並為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入和FDA核准的戒煙藥物治療。 |

為了心臟健康，成年人應該定期運動。這表示，大多數日子每天至少30分鐘。這有助於降低冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖症與糖尿病的風險。開始新的劇烈體能活動前，請先諮詢您的醫生。

# 適用於懷孕的女性

| 免疫接種 | |
|---|---|
| **COVID-19（新冠肺炎）疫苗** | 建議計劃懷孕、在懷孕中、產後或哺乳期的女性接種。[1] |
| **年度流感** | 建議接種。[2] |
| **A型肝炎** | 適用於有風險因素的人；適用於尋求防護措施的人。[11] |
| **B型肝炎** | 首次產前門診。 |
| **RSV**（呼吸道合胞病毒） | 建議於妊娠32至36週期間接種。[7] |
| **Tdap**（破傷風、白喉、非細胞性百日咳） | 每次妊娠期間建議接種一劑Tdap。這最好在妊娠早期27至36週進行。 |
| **篩檢、諮詢和服務** | |
| **酗酒** | 視需要進行不健康酒精使用的篩檢和行為諮詢。[15] |
| **焦慮症** | 懷孕與產後篩檢。 |
| **Aspirin（阿斯匹靈）** | 低劑量阿斯匹靈（81mg/天），作為對子癇前症高風險族群妊娠12週後的預防性藥物。[36] |
| **無症狀菌尿** | 建議對孕婦採用尿液培養進行篩檢。 |
| **哺乳基本保健介入** | 懷孕期間和產後提供諮詢、衛教、轉介、設備和用品，以支持哺乳餵養。 |
| **披衣菌及淋病** | 為所有24歲或以下有性生活，25歲及以上且感染風險較高的女性進行篩檢。[17] |
| **憂鬱症** | 憂鬱症篩檢。為憂鬱症高風險孕婦與產後女性提供轉介到諮詢介入（提供支持以降低風險）。 |
| **藥物濫用** | 對不健康藥物使用的篩檢。 |
| **葉酸** | 建議每天服用0.4至0.8mg。 |
| **妊娠糖尿病** | 建議無症狀孕婦在妊娠24週後進行妊娠糖尿病篩檢。 |
| **健康體重的增加** | 建議進行行為諮詢與介入，以促進健康體重的增加並防止妊娠體重過度增加。 |
| **HIV** | 對所有孕婦進行HIV感染篩檢。這包括在分娩中或生產期間HIV狀態不明的人。 |
| **高血壓疾病（包括子癇前症）** | 在整個懷孕期間透過血壓測量進行篩檢。 |
| **產婦心理健康** | 為提交書面文件證明確診患有心理健康病症的產婦提供承保服務。自確診之日或懷孕結束之日（以較晚者為準）起，承保服務結束日期最多可推後12個月。 |
| **篩檢、諮詢和服務** | |
| **Rh(D)不相容性** | 建議對所有懷孕婦女在其與懷孕相關的護理首次就診時進行Rh(D)血型檢測和抗體檢測，和對所有未致敏的Rh(D)陰性孕婦在妊娠24至28週時進行重複Rh(D)抗體檢測，除非生物學父親已知為Rh(D)陰性。 |
| **梅毒** | 建議對所有懷孕婦女進行早期感染篩檢。[24] |
| **吸煙與戒煙** | 對所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，並為懷孕且使用煙草的人提供行為介入以戒煙。 |

# 適用於懷孕的女性

## 健康妊娠建議

**產前護理**
在確認懷孕後14天內開始，並在最初12週內去看醫生。

**營養補充**
育齡女性應每天服用0.4至0.8mg葉酸。這可以降低胎兒腦部及脊髓先天缺陷的風險。建議懷孕或哺乳期女性每天攝取鈣1,000mg。

**篩檢與診斷**
- 每次就診時量血壓和檢查體重
- 尿液檢查
- 產科病史與身體檢查
- 篩檢：
  - 無症狀菌尿
  - 披衣菌
  - 妊娠糖尿病
  - B群鏈球菌細菌
  - B型肝炎
  - 梅毒
  - 淋病
  - 血球容積比
  - 風疹
  - 水痘
  - Rh(D)不相容性
- HIV諮詢和篩檢
- 超音波檢查
- α-胎蛋白篩檢
- 絨毛膜絨毛採樣篩檢或羊水檢查（適用於年滿35歲孕婦）。
- 針對特定先天缺陷的血液檢查
- 子宮底高度
- 胎兒心音

**產前護理就診的討論主題**
- 先前的疫苗接種（包括流感預防針）
- 生殖器疱疹病史
- 營養
- 戒煙
- 早產風險
- 家庭暴力
- 心理健康作為首次介入服務（人際關係及家庭暴力篩檢後）
- 其他藥物及毒品使用

**產後護理**
產後三至七週內。產後檢查，包括體重、血壓、乳房與腹部檢查或骨盆檢查。

# 尾註

1. 加州公共衛生部(CDPH)建議所有六個月至18歲的人、任何有風險因素或與有風險因素者密切接觸的人，或所有選擇防護措施的人接種COVID-19疫苗。COVID-19（新冠肺炎）疫苗可以與其他疫苗在同一天接種。
2. 建議所有年滿6個月的人（包括所有成人）每年接種流感疫苗。
3. 第一次接種流感疫苗或接種過流感疫苗的9歲以下兒童應接種第二劑疫苗，相隔至少四週。
4. Hib（b型流感嗜血桿菌）疫苗系列根據品牌不同，通常分為兩劑或三劑系列基本劑量接種。對1歲前已完成基本劑量接種的兒童，建議在12至15個月大時增加一劑加強劑量。
5. 腦膜炎疾病的有風險個人包括國際旅行者與即將上大學的學生。這些人應該與他們的醫生討論疫苗接種的風險與益處。
6. CDPH建議未滿4歲的兒童，父母可以選擇結合麻疹、腮腺炎、風疹和水痘疫苗（一針）；或單獨的MMR和水痘疫苗（兩針）。家長應根據需要諮詢他們孩子的小兒科醫師。
7. CDPH建議您，在懷孕32至36週的9月至1月期間接種RSV疫苗（如果懷孕前沒有接種RSV疫苗）。對於嬰幼兒，CDPH建議，如果父母在懷孕期間沒有接種疫苗，所有未滿8個月的嬰兒以及屬於嚴重RSV高風險群的8至19個月的兒童，應在10月1日至3月31日期間儘快接種RSV疫苗。
8. 如果基本水源中缺乏氟化物，應在預防性護理門診時討論含氟的口服補充劑。
9. 病症選擇係根據「新生兒篩檢：邁向統一篩檢目錄和系統」，由美國醫學遺傳學暨基因體學學會(ACMG)撰寫，並由衛生資源與服務管理局(HRSA)委託。
10. 所有3至5歲的兒童都面臨視力異常的風險，應該進行篩檢；具體的風險因素包括斜視、屈光不正與間質混濁。
11. 應與您的醫療服務提供者討論A型肝炎的風險因素。
12. 應與您的醫療服務提供者討論B型肝炎的風險因素。
13. 應與您的醫療服務提供者討論肺炎鏈球菌感染的風險因素。
14. 對於已完成兒童DTaP免疫接種系列且尚未接受破傷風與白喉(Td)加強劑的11至12歲兒童，建議接種Tdap（破傷風、白喉、非細胞性百日咳）加強劑。
15. 研究發現，短暫行為諮詢介入措施可以減少年滿18歲成人（包括孕婦）的不健康飲酒。有效的行為諮詢介入措施在具體組成部分、實施方式、持續時間和介入次數方面各不相同。
16. 性傳播感染，也稱為性交傳染病，包括披衣菌、淋病、疱疹、HIV、HPV、梅毒與其他一些疾病。
17. 披衣菌和淋病感染的風險因素包括披衣菌或其他STI病史、新的或多個性伴侶、未一貫使用安全套、從事性工作與藥物使用。
18. 承保範圍包括：
    a. FDA核准的處方避孕藥物、裝置與產品；
    b. 裝置植入與移除；
    c. 絕育程序；
    d. 避孕衛教與諮詢，包括持續遵守；
    e. 相關後續服務；
    f. 副作用管理；
    g. 對於自行服用荷爾蒙避孕藥，您最多可以獲得12個月的供應量。
19. 所有生育年齡的人都面臨親密伴侶暴力的潛在風險，應接受篩檢，包括孕婦和產後婦女。多種因素會增加親密伴侶暴力的風險，例如兒童時代遭遇暴力、年輕、失業、物質濫用、婚姻問題，以及經濟困難。
20. 當可提供或轉介準確的診斷、有效的治療與適當的護理服務時，應進行不健康藥物使用的篩檢。
21. 建議所有患有高脂血症或有任何已知心血管與飲食相關的慢性疾病風險因素的成年人，進行密集行為諮詢，以促進健康飲食與體能活動。糖尿病預防計劃（Wellvolution®的一部分）是透過Blue Shield of California Promise Health Plan的一項生活方式醫療計劃，專注於糖尿病預防。
22. 無症狀成年人的結核病與LTBI的高風險感染。
23. 對於有性生活和STI高風險的青少年及成年人，進行行為諮詢以預防STI。
24. 梅毒感染的風險因素包括在高患病率或高風險臨床環境中接受醫療保健的所有青少年和成年人、與男性發生過性關係的男性、性工作者以及成人矯正機構中的人員。因性交傳染病而接受治療的人可能比其他人更容易參與高風險行為。
25. 對於1957年之前出生，沒有麻疹、腮腺炎或風疹免疫證明的個人，應考慮接種麻疹與腮腺炎疫苗兩劑系列，其中間隔至少為4週，或至少接種1劑風疹疫苗。請諮詢您的醫生以瞭解有關懷孕的詳情。
26. 與12個月以下嬰兒接觸的人與醫護人員可儘快接種Td疫苗。65歲以下的成人如果之前沒有接種過Tdap，建議用Tdap取代單劑Td。

27. 有感染水痘風險的人包括與重症高危險族群有密切接觸的人（醫護人員和與免疫功能低下人士的家庭有接觸者），或有較高暴露或傳播風險的人（例如幼教老師、托兒所員工、機構（包括矯正機構）的住院醫生和工作人員、大學生、軍人、與兒童同住的青少年和成年人、育齡的非懷孕婦女以及國際旅行者）。
28. 您的醫生會評估您個人或家族的乳癌、卵巢癌、輸卵管癌或腹膜癌病史，或乳癌易感基因1和2(BRCA1/2)突變的家族病史。建議風險評估工具結果呈陽性的人士接受基因諮詢；諮詢後如經評估有必要，應進行基因檢測。
29. 施以史他汀類藥物以進行對成年人心血管疾病的初步預防：USPSTF建議，在滿足以下所有條件時，對無心血管疾病(CVD)病史（即症狀性冠狀動脈疾病或缺血性中風）的成年人，施以低至中劑量的史他汀類藥物來預防CVD事件及死亡：年齡在40至75歲之間；有一種或多種CVD風險因素（例如，血脂異常、糖尿病、高血壓或吸煙）；計算10年心血管疾病事件風險為10%或更高。要識別血脂異常以及計算10年心血管疾病事件風險，需要對40至75歲成年人進行普遍性脂肪篩檢。史他汀類藥物是藥房福利。
30. 根據美國預防性服務工作小組(U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF)的資料，結腸直腸癌是男性和女性癌症死亡的第三大原因。診斷在65至74歲族群中最為常見。估計10.5%的新結腸直腸癌個案在50歲以下人士中發生。結腸直腸癌有幾種建議的篩檢測試。您的醫療服務提供者會考慮多項因素，以決定哪種測試最適合。篩檢包括：
    a. 每年進行高感度癒創木脂糞便潛血檢查(HSgFOBT)或免疫化學法糞便測試(FIT)；
    b. 每1至3年進行一次糞便DNA-FIT檢查；
    c. 每5年進行一次電腦斷層掃描結腸造影；
    d. 每5年進行一次軟式乙狀結腸鏡檢查；
    e. 透過年度FIT，每10年進行一次軟式乙狀結腸鏡檢查；
    f. 每10年進行一次結腸鏡篩檢；以及
    g. 每1至3年進行一次結腸癌DNA血液檢查。
31. 對於35至70歲過重和肥胖的成人，應進行糖尿病/糖尿病前期篩檢。密集行為諮詢介入，以促進血糖異常病人的健康飲食與體能活動。有糖尿病前期的個人可予以轉介以接受預防性介入。
32. 適用於18至79歲成人的C型肝炎篩檢。
33. 骨質疏鬆性骨折（特別是髖部骨折）與行動受限、慢性疼痛與殘障、獨立性喪失及生活品質均有關聯。女性在任何年齡層的骨質疏鬆症發病率都高於男性。
34. 為老年人提供防跌諮詢，指導居住在社區年滿65歲、跌倒風險較高的人透過運動或物理治療來預防跌倒。
35. 為50至80歲有每年20包吸煙史且目前仍在抽煙，或者近15年內才戒煙的成年人，進行肺癌篩檢。
36. 有子癇前症高風險的懷孕婦女，應在妊娠12週後使用低劑量阿斯匹靈（81mg/天）作為預防性藥物。

Wellvolution是Blue Shield of California的註冊商標。Wellvolution及所有相關的數位和面對面健康計劃、服務與產品均由Solera Health, Inc.管理。Solera不隸屬於Blue Shield。這些計劃服務不是Blue Shield健康計劃的承保福利，因此Blue Shield健康計劃的任何條款或條件均不適用。Blue Shield保留隨時終止此項計劃的權利，恕不另行通知。任何有關Wellvolution的爭議均得按Blue Shield的申訴程序解決。

這些是Blue Shield of California Promise Health Plan的《預防保健指南》，該指南根據國家認可的指南來制定。會員必須參閱其《承保內容證明》或《Medi-Cal會員手冊》，以取得預防性健康福利的承保範圍。為未滿21歲的會員提供的預防性服務，是由最新的美國兒科學會(AAP) Bright Futures的週期性計劃所建議。

**其他資源**

https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf

https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines