

رهنمودهای بهداشتی پیشگیرانه

مسیر خود را برای سلامتی بهتر دنبال کنید

قدرت پیشگیری

این رهنمودهای بهداشتی پیشگیرانه را به کار بگیرید. سلامت شما و خانواده شما می‌تواند به آن بستگی داشته باشد.

احتمالاً این جمله قدیمی را شنیده‌اید: «پیشگیری بهتر از درمان است.» خدمات پیشگیری، غربالگری و آزمایش‌ها برخی از بهترین گام‌های اول برای پیشگیری از بیماری هستند. آنها امکان واکنش سریع در طول شروع زود هنگام مشکلات بهداشتی را فراهم می‌کنند. درمان‌ها می‌توانند در این مدت بیشترین تأثیر را داشته باشند، بنابراین خدمات پیشگیرانه، غربالگری‌ها و آزمایش‌ها را به روز نگه دارید.

توصیه‌های این راهنما خیلی زیاد به سن، جنسیت، سابقه پزشکی، سلامتی فعلی و سابقه خانوادگی بستگی دارد. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا پیگیری کنید که چه چیزی در چه زمانی مورد نیاز است.

برای همه خدمات تحت پوشش، لطفاً به مدرک بیمه (EOC) یا دفترچه اطلاعاتی اعضای Medi-Cal مراجعه کنید. همچنین می‌توانید وارد حساب Blue Shield of California Promise Health Plan به آدرس blueshieldca.com شوید.

اگر نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان با شماره روی کارت شناسایی اعضای Blue Shield Promise خود تماس بگیرید.

برای کودکان بین 0 تا 2 سال

واکسیناسیون				
1	2	3	4	تعداد آمپول در یک سری
کووید-19				
برای کودکان 6 تا 23 ماهه، کودکان بالای 23 ماه که عوامل خطر دارند یا هرگز در برابر کووید-19 واکسینه نشده‌اند، کودکانی که در تماس نزدیک با دیگران دارای عوامل خطر هستند و همه کسانی که محافظت را انتخاب می‌کنند توصیه می‌شود. ¹				
2 ماهگی	4 ماهگی	6 ماهگی	15 تا 18 ماهگی	DTaP (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه غیر سلولی)
برای کودکان 6 ماهه و بزرگتر (دوز دوم 4 هفته پس از اولین دوز). ^{2,3}				
12 تا 23 ماه (دوز دوم حداقل 6 ماه پس از اولین).				
0 (تولد)	1 تا 2 ماهگی	6 تا 18 ماهگی		هپاتیت A
هپاتیت B				
2 ماهگی ⁴	4 ماهگی ⁴	6 ماهگی ⁴	12 تا 15 ماهگی ⁴	Hib (هموفیلوس آنفلانزا نوع b)
2 ماهگی	4 ماهگی	6 تا 18 ماهگی		IPV (واکسن ویروس پولیوی غیر فعال شده)
مننژیکوکال				
برای کودکانی که عوامل خطر دارند. ⁵				
دوز اول در 12 تا 15 ماهگی، دوز دوم در سنین 4 تا 6 سال. ⁶				
2 ماهگی	4 ماهگی	6 ماهگی	12 تا 15 ماهگی	MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)
2 ماهگی	4 ماهگی			پنوموکوکی (ذات الریه)
2 ماهگی	4 ماهگی	6 ماهگی		روتاویروس (روتاویروس)، یا روتا تک (روتاویروس)
0 (تولد) ⁷	برای کودکان 8 تا 19 ماهه که عوامل خطر دارند.			
12 تا 15 ماه، دوز دوم در سنین 4 تا 6 سال. ⁶				
غربالگری/مشاوره/خدمات				
معاینه سالانه				
شامل دور سر، طول/قد، وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، معاینه مناسب با سن، و سابقه گیری و هماهنگی برای خدمات پیشگیری.				
غربالگری در 18 ماهگی و 24 ماهگی توصیه می‌شود.				
ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به چیزهایی مانند محل زندگی، کار و بازی افراد باشد.				
غربالگری در 12 ماهگی و 24 ماهگی از طریق نمونه گیری خون مویرگی یا وریدی (آزمایش خون) توصیه می‌شود.				
غربالگری سرب خون				

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

ایمنی

- از یک چک لیست برای محافظت کودک کردن خانه‌ی خود استفاده کنید.
- خانه خود را از نظر وجود رنگ سربی بررسی کنید.

تغذیه

- از شیرمادر و شیر خشک غنی شده با آهن و غذای نوزادان استفاده کنید.

بهداشت دندان

- فرزند یا نوزاد خود را با بطری حاوی آب، شیر یا سایر مایعات شیرین در رختخواب نگذارید. بطری را در دهان کودک یا نوزاد نوپای خود قرار ندهید. هر روز لثه‌ها و دندان‌های نوزادان را تمیز کنید.
- از یک دستمال تمیز و مرطوب برای پاک کردن لثه‌ها استفاده کنید. از یک مسواک نرم به همراه فقط آب استفاده کنید و با رویش اولین دندان شروع کنید.
- 6 ماهگی تا پیش دبستانی: با دندانپزشک خود در مورد مصرف مکمل فلوراید دهانی در صورت کمبود فلوراید در آب صحبت کنید.

برای کودکان بین 0 تا 2 سال

غربالگری/مشاوره/خدمات	
مراقبت از دندان	در مورد استفاده یا نسخه برای مکمل‌های فلوراید دهانی برای سنین 6 ماه و بالاتر مشورت بگیرید. هر 3 تا 6 ماه برای نوزادان و کودکان 6 ماه تا 5 سال؛ از روکش فلوراید برای دندان‌های شیری استفاده کنید. ⁸
غربالگری رشدی	غربالگری توصیه شده در نوزادان و کودکان جوان (در 9 ماهگی و 18 ماهگی) برای اختلالات رشدی.
آماس چشم گونووکوکال	داروی موضعی چشم. این کار در طول اولین مراقبت از نوزاد انجام می‌شود.
صفحه غربالگری نوزاد	غربالگری برای همه اختلالات فهرست شده در پنل غربالگری یکنواخت توصیه شده توصیه می‌شود. ⁹
سرطان پوست	درباره اهمیت حفاظت از خورشید برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای افراد 6 ماهه تا 24 ساله که در معرض خطر بالا هستند صحبت کنید.
چشم و شنوایی	غربالگری توصیه شده برای تشخیص آمبلیوپیا (تنبلی چشم) یا عوامل خطر آن. ¹⁰

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

بهداشت دندان (Cont.)

- 2 سالگی: مسواک زدن دندان‌های کودک را با خمیر دندان فلورایدی به اندازه نخود شروع کنید.

پیشگیری از مصدومیت برای نوزادان و کودکان خردسال

کاهش خطر SIDS

سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) یکی از دلایل اصلی مرگ نوزادان است. نوزادان را برای خواب روی پشتشان قرار دهید. این امر خطر SIDS را کاهش می‌دهد. فقط از یک ورق نصب شده استفاده کنید و اسباب بازی‌ها و سایر موارد نرم را خارج از گهواره نگه دارید.

از فرزندان خود با استفاده از صندلی خودرو محافظت کنید

از صندلی مناسب ماشین و وزن کودک خود استفاده کنید. صندلی خودرو و دستورالعمل‌های تولید کننده خودرو را در مورد نحوه نصب و استفاده از آن بخوانید. تا زمانی که کودک شما حداقل 40 اینچ قد داشته باشد یا حداقل 40 پوند وزن داشته باشد از صندلی خودرو رو به عقب استفاده کنید. هرگز کودک خود را در صندلی جلو وسیله نقلیه دارای کیسه هوای مسافر قرار ندهید.

در بیرون، از فرزندان خود محافظت کنید

- برای ایمنی در آب، مطمئن شوید که فرزند شما دستگاه شناوری شخصی مناسب سن، وزن و نوع فعالیت آبی خود را دارد.
- به فرزندتان ایمنی ترافیک را آموزش دهید. کودکان زیر 9 سال هنگام عبور از خیابان‌ها نیاز به نظارت دارند.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما کلاه ایمنی را در هنگام دوچرخه سواری می‌پوشد.

امن سازی خانه خود برای کودک

- این اقدامات را برای ایجاد یک محیط امن برای کودک خود انجام دهید:
- داروها، مایعات نظافت و سایر مواد خطرناک را در ظروف محافظ کودک نگه دارید. این موارد باید قفل شده و از دسترس کودکان خارج شوند.
 - در سراسر پله‌ها (بالا و پایین)، از درهای ایمنی استفاده کنید. در پنجره‌های بالای طبقه اول از محافظ استفاده کنید.
 - دمای بخاری را در زیر 120 درجه فارنهایت نگه دارید.
 - خروجی‌های الکتریکی بلااستفاده را با محافظ‌های پلاستیکی پوشش دهید.
 - سعی کنید کودک خود را در واکر کودک قرار ندهید. اگر این کار را انجام می‌دهید، نظارت دائمی داشته باشید. دسترسی به پلکان و اشیاء قابل سقوط (مانند لامپ‌ها) یا منجر به سوختگی (مانند اجاق گاز یا بخاری برقی) را ببندید.
 - اشیاء و غذاهایی که می‌توانند باعث خفگی شوند را از فرزند خود دور نگه دارید. این شامل چیزهایی مانند سکه، بالون، قطعات اسباب کوچک بازی، هات داگ (کل یا گاز کوچک)، بادام زمینی و آب نبات سفت می‌شود.
 - از فنس‌هایی استفاده کنید که تمام راه اطراف استخرها پوشش می‌دهند. ورودی‌های استخرها را قفل کنید.

برای کودکان بین 3 تا 10 سال

واکسیناسیون	
کووید-19	برای کودکان 6 تا 23 ماهه، کودکان بالای 23 ماه که عوامل خطر دارند یا هرگز در برابر کووید-19 واکسینه نشده‌اند، کودکانی که در تماس نزدیک با دیگران دارای عوامل خطر هستند و همه کسانی که محافظت را انتخاب می‌کنند توصیه می‌شود. ¹
DTaP (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه غیرسلولی)	پنجمین دوز در سنین 4 تا 6 سال (Tdap برای سن 7 سال به بالا).
آنفلانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ^{2,3}
هپاتیت A	برای کودکانی که قبلاً واکسینه نشده‌اند و عوامل خطر وجود دارد. ¹¹
هپاتیت B	برای کودکانی که سری واکسیناسیون را بین 0 تا 18 ماهگی کامل نکرده‌اند.
Hib (آنفلانزای هموفیلی نوع b)	برای کودکانی که قبلاً واکسینه نشده‌اند و عوامل خطر وجود دارد.
HPV (ویروس پاپیلومای انسانی)	سری دو یا سه دوزه بسته به سن در واکسیناسیون اول. برای همه کودکان از سن 9 تا 12 سالگی و تا سن 18 سالگی در صورتی که دوز جبرانی توصیه شود.
IPV (واکسن ویروس پولیو غیر فعال شده)	دوز چهارم در سنین 4 تا 6 سال.
مننژیکوکال	برای کودکانی که عوامل خطر دارند. ⁵
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)	دوز دوم در سنین 4 تا 6 سال. ⁶
پنوموکوکال (ذات الریه)	برای کودکانی که عوامل خطر ¹³ یا برنامه ریزی ناقص دارند (سنین 2 تا 4 سال).
Tdap (کزاز، دیفتری، سیاه سرفه)	برای کودکانی که قبلاً برای DTaP واکسینه نشده‌اند.
واریسلا (آبله مرغان)	12 تا 15 ماه، دوز دوم در سنین 4 تا 6 سال. ⁶
غربالگری، مشاوره و خدمات	
معاینه سالانه	شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، فشار خون، معاینه مناسب با سن، و سابقه گیری و هماهنگ سازی خدمات پیشگیری.
اضطراب	غربالگری توصیه شده برای اختلالات اضطراب در کودکان و نوجوانان بین 8 تا 18 سال.
معاینه تشخیصی رفتاری، اجتماعی و احساسی	ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به چیزهایی مانند محل زندگی، کار و بازی افراد باشد.
غربالگری سرب خون	غربالگری برای کودکان 24 تا 72 ماهه بدون شواهد مستند غربالگری از طریق نمونه گیری خون مویرگی یا وریدی (آزمایش خون) توصیه می‌شود.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

ایمنی

- از یک چک لیست برای ایمن‌سازی خانه خود برای کودک استفاده کنید.
- خانه خود را از نظر وجود رنگ سربی بررسی کنید.

ورزش:

- به عنوان یک خانواده، فعالیت بدنی داشته باشید. برای مثال، پیاده‌روی یا بازی در زمین بازی.
- زمان صفحه نمایش را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنید. این شامل دستگاه‌های تلفن همراه، کامپیوترها و تلویزیون می‌شود.

تغذیه

- یک رژیم غذایی سالم را ترویج کنید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل را سرو کنید.

بهداشت دندان

- از دندانپزشک خود بپرسید چه موقع و چگونه دندان‌های کودک را نخ دندان بکشید.
- 5 سالگی: با دندانپزشک خود در مورد سیلانت دندان صحبت کنید.

برای کودکان بین 3 تا 10 سال

غربالگری، مشاوره و خدمات	
مراقبت از دندان	در مورد استفاده یا نسخه برای مکمل‌های فلوراید دهانی برای سنین 6 ماه و بالاتر مشورت بگیرید. هر 3 تا 6 ماه برای نوزادان و کودکان 6 ماه تا 5 سال؛ از روکش فلوراید برای دندان‌های شیری استفاده کنید. ⁸
غربالگری رشدی	ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به چیزهایی مانند محل زندگی، کار و بازی افراد باشد.
چاقی	غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای کودکان 6 سال و بالاتر با BMI بالا برای ترویج بهبود وضعیت وزن.
سرطان پوست	در مورد اهمیت حفاظت از خورشید و کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای افراد 6 ماهه تا 24 ساله در معرض خطر بالا صحبت کنید.
استعمال دخانیات و ترک	ارائه آموزش یا مشاوره برای جلوگیری از شروع استفاده از توتون در بین کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای.
چشم و شنوایی	غربالگری برای تشخیص آمبلیوپیا (چشم تنبل) یا عوامل خطر آن توصیه می‌شود. ¹⁰

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

سایر چیزهایی که باید در مورد آنها صحبت کنید

- ویزیت‌های بهداشت کودک
- زمان خوبی برای صحبت با پزشک شما در مورد هرگونه نگرانی‌هایی است که در سلامت، رشد یا رفتار فرزندتان دارید.

پیشگیری از مصدومیت

برای کودکان بزرگتر

- کودکان زیر 8 سال باید در صندلی ماشین یا صندلی حامی در صندلی عقب سوار شوند. کودکانی که حداقل 8 سال یا 4.9 اینچ قد دارند، می‌توانند در صندلی حامی سوار شوند، اما حداقل باید کمر بند ایمنی داشته باشند.
- کودکان مسن تر باید از کمر بند ایمنی ماشین استفاده کنند و همیشه در صندلی عقب بنشینند.
- به فرزندتان ایمنی ترافیک را آموزش دهید. کودکان زیر 9 سال هنگام عبور از خیابان‌ها نیاز به نظارت دارند.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما کلاه ایمنی را در هنگام اسکیت سواری یا دوچرخه سواری می‌پوشد. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما از تجهیزات محافظ دیگر برای اسکیت و اسکیت بورد استفاده می‌کند. این می‌تواند شامل مچ بند و زانو باشد.

برای همه سنین

- برای ایمنی در آب، مطمئن شوید که فرزند شما دستگاه شناوری شخصی مناسب سن، وزن و نوع فعالیت آبی خود را دارد.
- از سیستم‌های هشدار دهنده/تشخیص دود و کربن مونواکسید در خانه خود استفاده کنید. باتری‌ها را هر سال عوض کنید. یک بار در ماه چک کنید تا ببینید که کار می‌کنند.
- اگر در خانه خود اسلحه دارید، مطمئن شوید که اسلحه و مهمات در جایی پنهان جداگانه قفل شده و از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند.
- هرگز بعد از نوشیدن الکل یا بعد از استفاده از ماری جوانا رانندگی نکنید.
- در همه اوقات از کمر بند ایمنی ماشین استفاده کنید.
- شماره کنترل سموم - 222-1222 (800) - را در تلفن خود ذخیره کنید. اگر تلفن ثابت دارید، شماره را در تلفن ذخیره کنید. همچنین، شماره را به لیست "اطلاعات مهم" خانه خود اضافه کنید. این شماره در هر منطقه ایالات متحده یکسان است. سعی نکنید مسمومیت را تا زمانی که با کنترل سموم تماس نگرفته اید درمان کنید.

برای کودکان بین 11 تا 19 سال

مطالبی که شما/فرزند شما ممکن است بخواهید با پزشک صحبت کنند

ورزش:

- فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه در روز از سن 11 سالگی) می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت را کاهش دهد.

تغذیه

- یک رژیم غذایی سالم بخورید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل بخورید.
- مصرف بهینه کلسیم برای نوجوانان و جوانان 1200 تا 1500 میلی گرم در روز تخمین زده می‌شود.

بهداشت جنسی

- جلوگیری از عفونت مقاربتی (STI)/ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)،¹⁶ عمل جنسی ایمن تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از جلوگیری از بارداری استفاده کنید.

- قبل از شروع درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP)، آزمایش‌های زیر توصیه می‌شوند: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره‌ای، آزمایش بارداری دوره‌ای و غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. مشاوره و نظارت مداوم هر سه ماه بدون هزینه تحت پوشش قرار دارد.

واکسیناسیون

کووید-19	برای کودکان 2 تا 18 ساله که عوامل خطر دارند یا هرگز در برابر کووید-19 واکسینه نشده‌اند، افرادی که در تماس نزدیک با دیگران دارای عوامل خطر هستند و همه کسانی که محافظت را انتخاب می‌کنند توصیه می‌شود. ¹
آنفلانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	سری دو دوز برای افرادی که قبلاً واکسینه نشده‌اند و عوامل خطر وجود دارد. ¹¹
هپاتیت B	سری دو دوز برای افرادی که قبلاً واکسینه نشده‌اند؛ برای افراد مبتلا به عوامل خطر که به دنبال محافظت هستند. ¹²
HPV (ویروس پاپیلومای انسانی)	سری دو یا سه دوز بسته به سن در واکسیناسیون اول. برای همه کودکان از سن 9 تا 12 سالگی و تا سن 18 سالگی در صورتی که دوز جبرانی توصیه شود.
IPV (واکسن ویروس پولیو غیر فعال شده)	افرادی که قبلاً واکسینه نشده‌اند.
مننژیکوکال	سری واکسیناسیون دو دوز روتین. دوز اول در سنین 11 تا 12 سال و دوز دوم در سن 16 سال.
MMR (سرخک، اوریون، سرخچه)	سری دو دوزی برای کودکان زیر 12 سال که قبلاً واکسینه نشده‌اند.
پنوموکوک (ذات الریه)	برای کودکانی که عوامل خطر دارند. ¹³
Tdap (کزاز، دیفتری، سیاه سرفه)	برای کودکان 11 تا 12 سال که سری واکسیناسیون DTaP توصیه شده را تکمیل کرده‌اند. ^{14,26}
واریسلا (آبله مرغان)	سری دو دوز برای کودکان که قبلاً واکسینه نشده‌اند.

غربالگری، مشاوره و خدمات

استفاده سوء از الکل	معاینه تشخیصی برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری که برای افراد 12 سال و بالاتر لازم است. ¹⁵
معاینه سالانه	شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی، فشار خون، معاینه مناسب با سن، و سابقه‌گیری و هماهنگ‌سازی خدمات پیشگیری.
معاینه تشخیصی رفتاری، اجتماعی و احساسی	ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به چیزهایی مانند محل زندگی، کار و بازی افراد باشد.
کلامیدیا و سوزاک	غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در زنان 25 سال یا بالاتر که در معرض خطر بیشتر عفونت هستند. ¹⁷
پیشگیری از بارداری	روش‌های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا. ¹⁸
افسردگی و اضطراب	غربالگری برای همه نوجوانان برای اختلال افسردگی و اضطراب عمده.
خشونت و تعرض خانگی	غربالگری در مورد خشونت شریک صمیمی در زنان در سن باروری و ارائه یا ارجاع زنان به خدمات حمایتی مداوم. ¹⁹

غربالگری، مشاوره و خدمات	
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو برای افراد 18 سال و بالاتر. ²⁰
رژیم سالم و فعالیت بدنی	مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند. ²¹
هپاتیت C	غربالگری برای عفونت از سن 18 سالگی.
HIV	غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه PrEP با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند.
فشار خون بالا	غربالگری هایپررتشن (فشار خون بالا) در افراد 18 ساله و بزرگتر با اندازه گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.
عفونت سل نهفته (LTBI)	معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند. ²²
چاقی	غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای کودکان 6 سال و بالاتر برای ترویج بهبود وضعیت وزن.
STI ها	مشاوره رفتاری برای همه نوجوانان فعال جنسی و برای بزرگسالانی که در معرض افزایش خطر STI هستند. ²³
سرطان پوست	در مورد اهمیت حفاظت از خورشید برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای نوجوانان در معرض خطر بالا صحبت کنید.
ایست قلبی ناگهانی	ارزیابی خطر به صورت مناسب برای افراد 11 تا 21 سال.
سفلیس	معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند. ²⁴
استعمال دخانیات و ترک	آموزش یا مشاوره برای جلوگیری از شروع استفاده از توتون در بین کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای.

مطالبی که شما/فرزند شما ممکن است بخواهید با پزشک صحبت کنید

اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد

- استفاده از الکل، تنباکو، نیکوتین (سیگار، ویپ یا جویدن)، مواد استنشاقی، و سایر مواد مخدر در نوجوانان نگرانی عمده‌ای برای والدین است. اگر در مورد فرزندان هرگونه نگرانی دارید به پزشک اطلاع دهید.
- اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد از آن عوارض تعریف شده‌ای هستند که در جدیدترین شماره طبقه بندی بین المللی بیماری‌ها (International Classification of Diseases) از سازمان بهداشت جهانی (WHO) یا در راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا (American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ذکر شده اند.

بهداشت دندان

- نخ کشیدن و مسواک زدن با خمیر دندان فلوراید به صورت روزانه به طور مرتب مراقبت دندانپزشکی را پیگیری کنید.

سایر چیزهایی که باید در مورد آنها صحبت کنید

- فکر خوبی است که به نوجوان خود اجازه دهید وقت خصوصی با پزشک داشته باشد. این به آنها اجازه می‌دهد تا هر گونه سوالی که ممکن است جلوی شما احساس راحتی نکنند را بپرسند.

کمک به رشد اجتماعی و احساسی فرزند نونهال و نوجوان شما

- والدین باید ارتباطات باز و مثبت ارائه دهند در حالی که قوانین واضح و منصفانه و راهنمایی‌های مداوم را ارائه می‌دهند. اجازه دهید ضمن رعایت مقرراتی که شما تعیین کرده‌اید، مسیر خود را پیدا کند.
- یک مدل نقش خوب برای رسیدگی به اختلافات باشید. به عنوان مثال، هنگام مخالفت با آرامش صحبت کنید.
 - آنها را برای جلوگیری موفقیت آمیز از درگیری تحسین کنید. به عنوان مثال بگویید: «من به تو افتخار می‌کنم که خودت را آرام نگه می‌داری.»
 - بر وب سایت‌ها و بازی‌های کامپیوتری که فرزند شما استفاده می‌کند نظارت کنید.
 - محدودیت‌هایی را برای استفاده از کامپیوتر، تلفن‌های هوشمند و تلویزیون بعد از یک ساعت مشخص شب تعیین کنید. این می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا به طور منظم بخوابد.
 - به فرزند خود در مورد خطر استفاده از الکل و مواد مخدر هشدار دهید. بسیاری از آسیب‌های رانندگی و ورزش ناشی از استفاده از الکل و مواد مخدر است.
 - در مورد روابط سالم با فرزند خود صحبت کنید. سوء استفاده در دوستیابی در بین نوجوانان و نوجوانان رخ می‌دهد.
 - برای تغذیه سالم و ورزش بدنی منظم یک مدل باشید.

برای زنان 20 تا 49 سال

مواردی که ممکن است بخواهید
با پزشک خود در میان بگذارید

ورزش:

- فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه در روز) می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت را کاهش دهد.
- بیش از 40: قبل از شروع هر فعالیت بدنی شدید با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه

- BMI، فشار خون و سطح کلسترول خود را بدانید. رژیم غذایی خود را در صورت نیاز اصلاح کنید.
- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل بخورید.
- تخمین زده شده است که مصرف بهینه کلسیم برای زنان بین 25 تا 50 سال 1,000 میلی گرم در روز باشد.
- ویتامین D برای رشد، عملکرد و حفظ استخوان و عضلات مهم است.

واکسیناسیون

کووید-19	برای افراد دارای عوامل خطر، افرادی که در تماس نزدیک با دیگران با عوامل خطر هستند و همه کسانی که حفاظت را انتخاب می‌کنند توصیه می‌شود. ¹
آنفلوآنزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	برای افراد دارای عوامل خطر؛ برای افرادی که پیگیر مراقبت هستند. ¹¹
هپاتیت B	بسته به واکسن یا وضعیت برای سنین 19 تا 59 سال، سری 2، 3 یا 4 دوز توصیه می‌شود. ¹²
(Hib) آنفلوآنزای هموفیلی نوع b	یک یا سه دوز بسته به دستورالعمل.
HPV (ویروس پاپیلوما انسانی)	برای همه بزرگسالان تا سن 26 سال توصیه می‌شود. سری 2 یا 3 دوز بسته به سن در واکسیناسیون اول.
IPV (واکسن ویروس پولیو غیر فعال شده)	افرادی که قبلاً واکسینه نشده اند.
مننژیکوکال	برای افراد دارای عوامل خطر. ⁵
MMR (سرخک، اوریون، سرخچه)	یک بار بدون مدرک ایمنی یا اگر دوز دوم قبلی وجود نداشته باشد. ²⁵
پنوموکوکال (ذات الریه)	برای افراد دارای عوامل خطر. ¹³
پوستر Tdap یا Td (کزاز، دیفتیری، سیاه سرفه غیر سلولی)	یکبار در هر 10 سال توصیه می‌شود. ²⁶
واریسلا (آبله مرغان)	برای بزرگسالان بدون مدرک ایمنی توصیه می‌شود؛ سری 2 دوز 4 تا 8 هفته با فاصله از هم. ²⁷

غربالگری، مشاوره و خدمات

استفاده سوء از الکل	غربالگری برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری در صورت نیاز. ¹⁵
فشار خون، قد، وزن، BMI، بینایی و شنوایی	در هنگام معاینه سالانه این شامل هماهنگ سازی خدمات پیشگیری می‌شود.
ارزیابی خطر ژن سرطان سینه (BRCA) و مشاوره/آزمایش ژنتیک	زنان با نتیجه مثبت در ابزار ارزیابی خطر و یا سابقه خانوادگی سرطان سینه، تخمدان، لوله رحم یا پریتنوال توصیه می‌شود که مشاوره و یا آزمایش ژنتیک دریافت کنند. ²⁸
سرطان سینه	ماموگرافی غربالگری دوسالانه برای زنان به سن 40 سال به بالا توصیه می‌شود.
استفاده از داروی سرطان سینه	داروهای نسخه‌دار یا کاهشده خطر توصیه شده برای زنان 35 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر سرطان سینه و در معرض خطر کم برای عوارض پزشکی نامطلوب هستند.
بیماری‌های قلب و عروق	استفاده از استاتین برای پیشگیری اولیه برای بزرگسالان 40 تا 75 سال که یک یا چند عامل خطر دارند. ²⁹

مواردی که ممکن است بخواهید
با پزشک خود در میان بگذارید

بهداشت جنسی

- جلوگیری از عفونت مقاربتی (STI)/ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)،¹⁶ عمل جنسی ایمن تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از جلوگیری از بارداری استفاده کنید.
- یائسگی (به طور معمول بین سن 45 تا 55 سال) علائم مانند تغییرات قاعدگی، گرگرفتگی، شب‌های بی‌خوابی و نوسانات خلقی. در مورد درمان‌های احتمالی و خطرات سلامتی طولانی مدت صحبت کنید.
- قبل از شروع درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP)، آزمایش‌های زیر توصیه می‌شوند: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره‌ای، آزمایش بارداری دوره‌ای و غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. مشاوره و نظارت مداوم هر سه ماه بدون هزینه تحت پوشش قرار دارد.

غربالگری، مشاوره و خدمات	
سرطان دهانه رحم	غربالگری توصیه شده هر 3 سال با سیتولوژی دهانه رحم توسط آزمایش Pap برای زنان 21 تا 29 سال. برای زنان 30 تا 65 سال، هر 3 سال غربالگری سیتولوژی دهانه رحم به تنهایی، هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا به تنهایی، یا هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا در ترکیب با سیتولوژی توصیه می‌شود.
کلامیدیا و سوزاک	غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در زنان 25 سال یا بالاتر که در معرض خطر بیشتر عفونت هستند. ¹⁷
سرطان کولورکتال	معاینه تشخیصی برای بزرگسالان به سن 45 تا 75 سال. ³⁰
پیشگیری از بارداری	روش‌های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ¹⁸
افسردگی و اضطراب	غربالگری برای افسردگی و اضطراب در همه بزرگسالان.
دیابت/پیش دیابت	غربالگری برای پیش دیابت و دیابت نوع 2 در بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن یا چاقی دارند. ³¹
خشونت و تعرض خانگی	غربالگری در مورد خشونت شریک نزدیک در زنان در سن باروری و ارائه یا ارجاع زنان به خدمات حمایتی مداوم. ¹⁹
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو. ²⁰
رژیم سالم و فعالیت بدنی	مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افرادی که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند. ²¹
هپاتیت C	غربالگری برای عفونت.
HIV	غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. توصیه PrEP با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند.
فشار خون بالا	غربالگری فشار خون (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه‌گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.
عفونت سل نهفته (LTBI)	معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند. ²²
چاقی	غربالگری، مشاوره و اگر BMI 30 یا بالاتر باشد، مداخلات رفتاری شدید و چند جزئی را ارائه یا ارجاع می‌دهد.
پوکی استخوان	معاینه تشخیصی برای زنان در معرض افزایش خطر، از جمله زنان بعد از یائسگی زیر 65 سال. ³³
STI ها	مشاوره رفتاری برای همه بزرگسالان فعال جنسی که در معرض افزایش خطر STI هستند. ²³
سرطان پوست	درباره اهمیت حفاظت از خورشید برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای جوانان تا سن 24 سالگی در معرض خطر بالا صحبت کنید.

غربالگری، مشاوره و خدمات	
ارزیابی خطر به صورت مناسب برای افراد 11 تا 21 سال.	ایست قلبی ناگهانی
غربالگری برای افراد باردار در اوایل بارداری یا در اولین فرصت و افرادی که در معرض افزایش خطر عفونت هستند. ²⁴	سفلیس
همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون را غربالگری کنید، به آنها توصیه کنید که استفاده از توتون را متوقف کنند و مداخلات رفتاری و دارو درمانی مورد تأیید FDA را برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می کنند ارائه دهند.	استعمال دخانیات و ترک
غربالگری سالانه.	بی اختیاری ادرار

اگر باردار هستید، لطفاً برای توصیه های مربوط به بارداری به بخش «برای افراد باردار» مراجعه کنید.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد

- سیگار کشیدن را متوقف کنید. مصرف الکل را محدود کنید. اجتناب از مصرف الکل یا مواد در هنگام رانندگی

- اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد از آن عوارض

تعریف شده ای هستند که

در جدیدترین شماره طبقه

بندی بین المللی بیماری ها

(International

Classification of

Diseases) از سازمان

بهداشت جهانی (WHO)

یا در راهنمای تشخیص

و آماری اختلالات روانی

انجمن روانپزشکی آمریکا

(American Psychiatric Association

Diagnostic and

Statistical Manual of

Mental Disorders) ذکر

شده اند.

بهداشت دندان

- نخ کشیدن و مسواک زدن با

خمیر دندان فلوراید به صورت

روزانه. به طور مرتب مراقبت

دندانپزشکی را پیگیری کنید.

برای زنان 20 تا 49 سال

موضوعاتی که ممکن است
بخواهید با پزشک خود صحبت
کنید

ورزش:

- فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه در روز) می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت را کاهش دهد.
- بیش از 40: قبل از شروع فعالیت بدنی شدید با پزشک مشورت کنید.

تغذیه

- شاخص توده بدنی (BMI)، فشار خون و سطح کلسترول خود را بدانید. رژیم غذایی خود را حسب نیاز تغییر دهید.
- ویتامین D برای رشد، عملکرد و حفظ استخوان و عضله مهم است.

نویسسانیسکاو	
کووید- 19	برای افراد دارای عوامل خطر، افرادی که در تماس نزدیک با دیگران با عوامل خطر هستند و همه کسانی که حفاظت را انتخاب می‌کنند توصیه می‌شود. ¹
آنفلوآنزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	برای افراد دارای عوامل خطر؛ برای افرادی که پیگیر مراقبت هستند. ¹¹
هپاتیت B	بسته به واکسن یا وضعیت برای سنین 19 تا 59 سال، سری 2، 3 یا 4 دوز توصیه می‌شود. ¹²
(Hib) آنفلوآنزای هموفیلی نوع b	یک یا سه دوز بسته به دستورالعمل.
HPV (ویروس پاپیلومای انسانی)	برای همه بزرگسالان تا سن 26 سال توصیه می‌شود. سری 2 یا 3 دوز بسته به سن در واکسیناسیون اول.
IPV (واکسن ویروس پولیو غیر فعال شده)	افرادی که قبلاً واکسینه نشده اند.
مننژیکوکال	برای افراد دارای عوامل خطر. ⁵
MMR (سرخک، اوریون، سرخچه)	یک بار بدون مدرک ایمنی یا اگر دوز دوم قبلی وجود نداشته باشد. ²⁵
پنوموکوکی (ذات الریه)	برای افراد دارای عوامل خطر. ¹³
پوستر Tdap یا Td (کزاز، دیفتیری، سیاه سرفه غیر سلولی)	یکبار در هر 10 سال توصیه می‌شود. ²⁶
واریسلا (آبله مرغان)	برای بزرگسالان بدون مدرک ایمنی توصیه می‌شود؛ سری 2 دوز 4 تا 8 هفته با فاصله از هم. ²⁷

غربالگری، مشاوره و خدمات	
استفاده سوء از الکل	غربالگری برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری در صورت نیاز. ¹⁵
فشار خون، قد، وزن، BMI، بینایی و شنوایی	در هنگام معاینه سالانه این شامل هماهنگ سازی خدمات پیشگیری می‌شود.
بیماری‌های قلب و عروق	استفاده از استاتین برای پیشگیری اولیه برای بزرگسالان 40 تا 75 سال که یک یا چند عامل خطر دارند. ²⁹
سرطان کولورکتال	معاینه تشخیصی برای بزرگسالان به سن 45 تا 75 سال. ³⁰
پیشگیری از بارداری	روش های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ¹⁸
افسردگی و اضطراب	غربالگری برای افسردگی و اضطراب در همه بزرگسالان.
دیابت/پیش دیابت	غربالگری برای پیش دیابت و دیابت نوع 2 در بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن یا چاقی دارند. ³¹
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو. ²⁰

موضوعاتی که ممکن است
بخواهید با پزشک خود صحبت
کنید

بهداشت جنسی

- جلوگیری از عفونت مقاربتی (STI)/ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)،¹⁶ عمل جنسی ایمن‌تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

- قبل از شروع پیشگیری از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP)، آزمایش‌های زیر توصیه می‌شوند: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره‌ای، آزمایش بارداری دوره‌ای و غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. مشاوره و نظارت مداوم هر سه ماه بدون هزینه تحت پوشش قرار دارد.

غربالگری، مشاوره و خدمات

رژیم سالم و فعالیت بدنی

مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند.²¹

هپاتیت C

غربالگری برای عفونت.

HIV

غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن‌تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP) با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند.

فشار خون بالا

غربالگری فشار خون (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه‌گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.

عفونت سل نهفته (LTBI)

معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند.²²

چاقی

غربالگری، مشاوره و اگر BMI 30 یا بالاتر باشد، مداخلات رفتاری شدید و چند جزئی را ارائه یا ارجاع می‌دهد.

STIها

مشاوره رفتاری برای همه بزرگسالان فعال جنسی که در معرض افزایش خطر STI هستند.²³

سرطان پوست

درباره اهمیت حفاظت از خورشید برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای جوانان تا سن 24 سالگی در معرض خطر بالا صحبت کنید.

ایست قلبی ناگهانی

ارزیابی خطر به صورت مناسب برای افراد 11 تا 21 سال.

سفلیس

غربالگری روتین برای افرادی که در معرض افزایش خطر عفونت هستند.²⁴

استفاده و ترک توتون

همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون را غربالگری کنید، به آنها توصیه کنید که استفاده از توتون را متوقف کنند و مداخلات رفتاری و دارو درمانی مورد تأیید FDA را برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می‌کنند ارائه دهند.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد

- سیگار کشیدن را متوقف کنید. مصرف الکل را محدود کنید. از مصرف الکل یا مواد در هنگام رانندگی اجتناب کنید.
- اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد از آن عوارض تعریف شده‌ای هستند که در جدیدترین شماره طبقه بندی بین المللی بیماری‌ها (International Classification of Diseases) از سازمان بهداشت جهانی (WHO) یا در راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا (American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ذکر شده اند.

بهداشت دندان

- نخ کشیدن و مسواک زدن با خمیر دندان فلوراید به صورت روزانه. به طور مرتب مراقبت دندانپزشکی را پیگیری کنید.

برای مردان و زنان به سن 50 سال به بالا

واکسیناسیون	
کووید-19	برای افراد دارای عوامل خطر، افرادی که در تماس نزدیک با دیگران با عوامل خطر هستند و همه کسانی که حفاظت را انتخاب می کنند توصیه می شود. ¹
آنفلانزا، سالانه	توصیه می شود. ²
هپاتیت A	برای افراد دارای عوامل خطر؛ برای افرادی که پیگیر مراقبت هستند. ¹¹
هپاتیت B	بسته به واکسن یا وضعیت برای سنین 19 تا 59 سال، سری 2، 3 یا 4 دوز توصیه می شود. ¹²
(Hib) آنفلانزای هموفیلی نوع b	یک یا سه دوز بسته به دستورالعمل.
IPV (واکسن ویروس پولیو غیر فعال شده)	افرادی که قبلاً واکسینه نشده اند.
مننژیکوکل	برای افراد دارای عوامل خطر. ⁵
MMR (سرخک، اوریون، سرخچه)	یک بار بدون مدرک ایمنی یا اگر دوز دوم قبلی وجود نداشته باشد. ²⁵
پنوموکوکی (ذات الریه)	برای افراد دارای عوامل خطر. ¹³
RSV (ویروس سینسیتیک تنفسی)	برای افراد 75 ساله و بالاتر، اگر قبلاً واکسینه نشده اند و هر فرد 50 تا 74 ساله که عوامل خطر دارد، توصیه می شود.
بوستر Td یا Tdap (کزاز، دیفتری، سیاه سرفه غیر سلولی)	یکبار در هر 10 سال توصیه می شود. ²⁶
واریسلا (آبله مرغان)	برای بزرگسالان بدون مدرک ایمنی توصیه می شود؛ سری 2 دوز 4 تا 8 هفته با فاصله از هم. ²⁷
زوستر (زونا)	سری دو دوز واکسن زوستر نوترکیب (RZV) با فاصله زمانی 2 تا 6 ماه.
غربالگری، مشاوره و خدمات	
AAA (آنوریسم آئورت شکمی)	برای مردان 65 تا 75 ساله که سابقه سیگار کشیدن دارند. غربالگری یک بار برای AAA توسط سونوگرافی.
استفاده سوء از الکل	غربالگری برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری در صورت نیاز. ¹⁵
فشار خون، قد، وزن، BMI، بینایی و شنوایی	در هنگام معاینه سالانه. این شامل هماهنگ سازی خدمات پیشگیری می شود.
ارزیابی خطر ژن سرطان سینه (BRCA) و مشاوره/آزمایش ژنتیک	زنان با نتیجه مثبت ابزار ارزیابی خطر و یا سابقه خانوادگی سرطان سینه، تخمدان، لوله رحم یا پریتنوال توصیه می شود که مشاوره و یا آزمایش ژنتیک دریافت کنند. ²⁸
سرطان سینه	ماموگرافی غربالگری دوسالانه برای زنان به سن 40 سال به بالا توصیه می شود.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

تغذیه

- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل بخورید.
- مصرف بهینه کلسیم برای زنان بعد از یائسگی که تحت درمان استروژن نیستند، 1500 میلی گرم در روز تخمین زده می شود.
- ویتامین D برای رشد، عملکرد و حفظ استخوان و عضلات مهم است.

برای مردان و زنان به سن 50 سال به بالا

غربالگری، مشاوره و خدمات	
استفاده از داروی سرطان سینه	داروهای نسخه‌دار یا کاهنده خطر توصیه شده برای زنان 35 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر سرطان سینه و در معرض خطر کم برای عوارض پزشکی نامطلوب هستند.
بیماری‌های قلب و عروق	استفاده از استاتین برای پیشگیری اولیه برای بزرگسالان 40 تا 75 سال که یک یا چند عامل خطر دارند. ²⁹
سرطان دهانه رحم	غربالگری هر 3 سال سیتولوژی دهانه رحم به تنهایی، هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا به تنهایی، یا هر 5 سال آزمایش ویروس پاپیلومای انسانی با خطر بالا (HPV) در ترکیب با سیتولوژی توصیه می‌شود.
کلامیدیا و سوزاک	غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 25 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر عفونت هستند. ¹⁷
سرطان کولورکتال	معاینه تشخیصی برای بزرگسالان به سن 45 تا 75 سال. ³⁰
پیشگیری از بارداری	روش‌های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ¹⁸
افسردگی و اضطراب	غربالگری برای افسردگی و اضطراب در همه بزرگسالان.
دیابت/پیش دیابت	غربالگری برای پیش دیابت و دیابت نوع 2 در بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن یا چاقی دارند. ³¹
خشونت و تعرض خانگی	غربالگری در مورد خشونت شریک صمیمی در زنان در سن باروری و ارائه یا ارجاع زنان به خدمات حمایتی مداوم. ¹⁹
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو. ²⁰
جلوگیری از افتادن	مداخلات ورزشی (پشتیبانی از کاهش خطرات) توصیه شده برای بزرگسالان 65 سال یا بالاتر در معرض افزایش خطر. ³⁴
رژیم سالم و فعالیت بدنی	مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند. ²¹
هپاتیت C	غربالگری برای عفونت. ³²
HIV	غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه PrEP با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند.
فشار خون بالا	غربالگری فشار خون (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه‌گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.
عفونت سل نهفته (LTBI)	معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند. ²²

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

بهداشت جنسی

- جلوگیری از عفونت مقاربتی (STI)/ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)،¹⁶ عمل جنسی ایمن‌تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از پیشگیری از بارداری استفاده کنید.
- یائسگی (به طور معمول بین سن 45 تا 55 سال) علائم مانند تغییرات قاعدگی، گرگرفتگی، شب‌های بی‌خوابی و نوسانات خلقی. در مورد درمان‌های احتمالی و خطرات سلامتی طولانی مدت صحبت کنید.
- قبل از شروع پیشگیری از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP)، آزمایش‌های زیر توصیه می‌شوند: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره‌ای، آزمایش بارداری دوره‌ای و غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. مشاوره و نظارت مداوم هر سه ماه بدون هزینه تحت پوشش قرار دارد.

برای مردان و زنان به سن 50 سال به بالا

غربالگری، مشاوره و خدمات	
سرطان ریه	غربالگری سالانه برای سرطان ریه برای افراد 50 تا 80 ساله که سابقه سیگار کشیدن 20 سال یا بیشتر دارند یا برای افرادی که در عرض 15 سال با استفاده از توموگرافی کامپیوتری با دوز کم سیگار را ترک کرده اند. ³⁵
چاقی	غربالگری، مشاوره و اگر BMI 30 یا بالاتر باشد، مداخلات رفتاری شدید و چند جزئی را ارائه یا ارجاع می دهد.
پوکی استخوان	غربالگری روتین توصیه شده با آزمایش اندازه گیری استخوان برای زنان 65 سال و بالاتر و زنان بعد از یائسگی کمتر از 65 سال که در معرض افزایش خطر هستند. ³³
STIها	مشاوره رفتاری برای همه بزرگسالان فعال جنسی که در معرض افزایش خطر STI هستند. ²³
سفلیس	غربالگری روتین برای افرادی که در معرض افزایش خطر عفونت هستند. ²⁴
استفاده و ترک توتون	همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون را غربالگری کنید، به آنها توصیه کنید که استفاده از توتون را متوقف کنند و مداخلات رفتاری و دارو درمانی مورد تأیید FDA را برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می کنند ارائه دهند.

برای سلامت قلب، بزرگسالان باید به طور مرتب ورزش کنند. این یعنی حداقل 30 دقیقه در روز در بیشتر روزها. این می تواند به کاهش خطرات بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت کمک کند. قبل از شروع یک فعالیت بدنی شدید با پزشک خود مشورت کنید.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد (ادامه)

- اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد از آن عوارض تعریف شده ای هستند که در جدیدترین شماره طبقه بندی بین المللی بیماری ها (International Classification of Diseases) از سازمان بهداشت جهانی (WHO) یا در راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا (American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ذکر شده اند.

بهداشت دندان

- نخ کشیدن و مسواک زدن با خمیر دندان فلوراید به صورت روزانه به طور مرتب مراقبت از دندان را دنبال کنید.

چیزهایی که باید در مورد آنها صحبت کنید

- جلوگیری از افتادن
- خطرات و مزایای احتمالی درمان جایگزینی هورمون (HRT) برای زنان بعد از یائسگی.
- خطرات تداخل دارویی
- فعالیت فیزیکی.
- معاینه گلوکوم چشم توسط یک متخصص مراقبت از چشم (به عنوان مثال، چشم پزشک، متخصص بینایی سنجی) برای افراد 65 سال و بالاتر.

واکسیناسیون	
کووید-19	برای تشخیص توصیه می شود که در نظر دارند باردار شوند، باردار هستند، در دوره پس از زایمان یا شیردهی هستند. ¹
آنفلوانزا، سالانه	توصیه می شود. ²
هپاتیت A	برای افراد دارای عوامل خطر؛ برای افرادی که پیگیر مراقبت هستند. ¹¹
هپاتیت B	اولین ویزیت قبل از تولد
RSV (ویروس سینه‌سپتیک تنفسی)	بین 32 تا 36 هفته سن بارداری توصیه می شود. ⁷
Tdap (کزاز، دفتتری، سیاه سرفه غیر سلولی)	یک دوز Tdap در هر دوره بارداری توصیه می شود. این امر ترجیحا در اوایل هفته‌های 27 تا 36 بارداری است.
غربالگری، مشاوره و خدمات	
استفاده سوء از الکل	غربالگری برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری در صورت نیاز. ¹⁵
اضطراب	غربالگری در طول بارداری و پس از زایمان.
آسپرین	آسپرین با دوز کم (81 میلی گرم در روز) به عنوان داروی پیشگیری کننده بعد از 12 هفته بارداری در اشخاصی که در معرض خطر بالای پری اکلامپسی قرار دارند. ³⁶
باکتریوری بدون علامت	غربالگری توصیه شده با استفاده از کشت ادرار در افراد باردار.
مداخله‌های مراقبت‌های درمانی اصلی تغذیه با شیر مادر	مشاوره، آموزش، ارجاع، وسائل و لوازم در طول بارداری و بعد از تولد برای حمایت از شیردهی.
کلامیدیا و سوزاک	غربالگری برای همه افراد فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در افراد 25 سال یا بالاتر که در معرض افزایش خطر عفونت هستند. ¹⁷
افسردگی	غربالگری برای افسردگی. ارجاع به مداخلات مشاوره‌ای (حمایت از کاهش خطرات) برای افراد باردار و دوران پس از زایمان که در معرض افزایش خطر افسردگی هستند.
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو.
فولیک اسید	توصیه استفاده از 0.4 تا 0.8 میلی گرم در روز.
دیابت بارداری	غربالگری برای دیابت بارداری در افراد باردار بدون علامت بعد از 24 هفته بارداری توصیه می شود.
افزایش وزن سالم	مشاوره و مداخلات رفتاری توصیه شده برای افزایش وزن سالم و جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد بارداری.
HIV	غربالگری برای عفونت HIV در همه افراد باردار. این شامل افرادی است که در دوره بارداری یا زایمان هستند که وضعیت HIV آنها ناشناخته است.
اختلالات فشار خون بالا (شامل پری اکلامپسی)	غربالگری با اندازه گیری فشار خون در طول بارداری.
بهداشت روانی دوره بارداری	خدمات تحت پوشش برای کسانی که در مورد بیماری بهداشت روانی تشخیص داده شده مادر اسناد کتبی ارائه می کنند. تکمیل خدمات تحت پوشش ممکن است تا 12 ماه از تاریخ تشخیص یا از پایان بارداری، هر کدام که دیرتر رخ دهد، تمدید شود.

غربالگری، مشاوره و خدمات	
ناسازگاری Rh(D)	توصیه آزمایش گروه خونی و آنتی بادی Rh(D) برای همه افراد باردار در طول اولین ویزیت خود برای مراقبت های مربوط به بارداری و تکرار آزمایش آنتی بادی Rh (D) برای همه افراد غیر حساس Rh(D) منفی در 24 تا 28 هفته بارداری، مگر اینکه پدر بیولوژیکی شناخته شده Rh(D) منفی باشد.
سفلیس	غربالگری زودهنگام برای عفونت در همه افراد باردار توصیه می شود. ²⁴
استعمال دخانیات و ترک	غربالگری همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون، توصیه به آنها برای متوقف کردن استفاده از توتون، ارائه مداخلات رفتاری برای ترک به افراد باردار که از توتون استفاده می کنند.

توصیه هایی برای بارداری سالم

مراقبت های دوران بارداری
در ظرف 14 روز از تأیید بارداری و در 12 هفته اول شروع کنید به پزشک مراجعه کنید.

مکمل های غذایی
زنان در سنین بارداری باید 0.4 تا 0.8 میلی گرم در روز فولیک اسید مصرف کنند. این می تواند خطر نقص های مادرزادی مغز و نخاع جنین را کاهش دهد. مصرف کلسیم توصیه شده برای زنان باردار یا شیرده 1000 میلی گرم در روز است.

غربالگری و تشخیص

- فشار خون و بررسی وزن در همه ویزیت ها
- آزمایش ادرار
- سابقه مامایی و جسمانی
- معاینه تشخیصی برای:
 - باکتریوری بدون علامت
 - کلامیدیا
 - دیابت بارداری
 - باکتری های استرپتوکوکی گروه B
 - هپاتیت B
 - سفلیس
 - سوزاک
 - هماتوکریت
 - سرخچه
 - واریسلا
 - ناسازگاری Rh(D)

- مشاوره و معاینه تشخیص HIV
- سونوگرافی
- معاینه برای آلفا فتوپروتئین
- معاینه تشخیصی ویلوس کوریونی یا آمنیوسنتز (برای زنان به سن 35 سال به بالا)
- آزمایش خون برای برخی نقص های مادرزادی
- ارتفاع فاندال
- تن های قلب جنین

موضوعات بحث در ویزیت های مراقبت قبل از زایمان

- واکسیناسیون قبلی (شامل واکسن آنفولانزا)
- تاریخچه زگیل تناسلی
- تغذیه
- ترک سیگار
- خطر زایمان زودرس
- بدرفتاری خانگی
- بهداشت روانی به عنوان اولین خدمات مداخله (پس از غربالگری برای خشونت بین فردی و خانگی)
- سایر داروها و مصرف دارو

مراقبت پس زایمان
ظرف سه تا هفت هفته پس از زایمان. معاینه پس از زایمان شامل وزن، فشار خون، معاینه سینه و شکم یا معاینه لگن می شود.

1. اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH) واکسن کووید-19 را برای همه افراد شش ماهه تا 18 ساله، هر کسی که دارای عوامل خطر است یا با افرادی که دارای عوامل خطر هستند و همه کسانی توصیه می‌کند که حفاظت را انتخاب می‌کنند. واکسن کووید-19 و سایر واکسن‌ها ممکن است در همان روز تجویز شوند.
2. واکسیناسیون سالانه آنفولانزا برای همه افراد 6 ماهه و بزرگتر، از جمله همه بزرگسالان توصیه می‌شود.
3. کودکان تا سن 9 سال که برای اولین بار واکسن آنفولانزا دریافت می‌کنند - یا واکسن آنفولانزا را دریافت کرده‌اند - باید دو دوز با فاصله حداقل چهار هفته دریافت کنند.
4. واکسن Hib (انفولانزای هموفیلی نوع b) بسته به نام تجاری معمولاً در یک سری از دو یا سه دوز اولیه داده می‌شود. یک دوز بویستر اضافی در سنین 12 تا 15 ماهگی برای کودکانی توصیه می‌شود که دوزهای اولیه را قبل از اولین سالگرد تولد خود تکمیل کرده‌اند.
5. افراد در معرض خطر بیماری مننژیکوکل شامل مسافران بین‌المللی و دانشجویان کالج هستند. این افراد باید در مورد خطرات و مزایای واکسیناسیون با پزشک خود صحبت کنند.
6. CDPH توصیه می‌کند که برای کودکان زیر 4 سال، والدین می‌توانند واکسن سرخک، اوریون، سرخجه و آبله مرغان (یک تزریق)؛ یا واکسن MMR و آبله مرغان جداگانه (دو تزریق) را انتخاب کنند. والدین باید در صورت نیاز با پزشک کودک خود مشورت کنند.
7. CDPH واکسن RSV را در طول هفته‌های 32 تا 36 بارداری در طول سپتامبر تا ژانویه (اگر واکسن RSV در طول بارداری قبلی دریافت نشده باشد) توصیه می‌کند. برای نوزادان و کودکان نوپا، CDPH واکسن RSV را در اولین فرصت بین 1 اکتبر و 13 مارس برای همه نوزادان زیر 8 ماه (اگر والدین نوزاد در دوران بارداری واکسن دریافت نکرده باشند) و برای کودکان 8 تا 19 ماهه در شرایطی توصیه می‌کند که در معرض خطر ابتلا به RSV شدید باشند.
8. مکمل‌های خوراکی فلورید باید در ویزیت‌های مراقبت پیشگیرانه مورد بحث قرار گیرند اگر منبع آب اولیه کمبود فلوراید داشته باشد.
9. انتخاب شرایط بر اساس "غربالگری نوزاد: به سوی یک پزل و سیستم غربالگری یکنواخت" که توسط کالج آمریکایی ژنتیک پزشکی (ACMG) تألیف و توسط مدیریت منابع و خدمات بهداشتی (HRSA) سفارش داده شده است.
10. همه کودکان 3 تا 5 ساله در معرض خطر اختلالات بینایی قرار دارند و باید غربالگری شوند؛ عوامل خطر خاص عبارتند از استرابیسم، خطاهای انکساری و ابهام رسانه‌ای.
11. عوامل خطر ابتلا به هپاتیت A باید با ارائه دهنده مورد بحث قرار گیرد.
12. عوامل خطر ابتلا به هپاتیت B باید با ارائه دهنده مورد بحث قرار گیرد.
13. عوامل خطر عفونت‌های پنوموکوک باید با ارائه دهنده خدمات شما در میان گذاشته شوند.
14. بویستر Tdap (کزاز، دیفتری، سیاه سرفه سلولی) در کودکان 11 تا 12 سال توصیه می‌شود که سری واکسیناسیون DTaP دوران کودکی را تکمیل کرده‌اند و هنوز دوز بویستر کزاز و دیفتری (Td) را دریافت نکرده‌اند.
15. مداخلات مشاوره رفتاری کوتاه برای کاهش مصرف ناسالم الکل در بزرگسالان 18 ساله یا بالاتر، از جمله زنان باردار یافت شد. مداخلات مشاوره رفتاری موثر در اجزای خاص، مدیریت، طول و تعداد مداخلات آنها متفاوت هستند.
16. عفونت‌های مقاربتی، که به عنوان بیماری‌های انتقال یابنده از راه جنسی نیز شناخته می‌شوند، شامل کلامیدیا، سوزاک، هرپس، HIV، HPV، سفلیس و سایرین می‌شوند.
17. عوامل خطر ابتلا به کلامیدیا و عفونت سوزاک شامل سابقه کلامیدیا یا سایر STI ها، شرکای جنسی جدید یا متعدد، استفاده نامداوم از کاندوم، کار جنسی تجاری و استفاده از دارو است.
18. پوشش شامل موارد زیر می‌شود:
 - a. داروها، دستگاه‌ها و محصولات جلوگیری از بارداری تصویب شده توسط FDA؛
 - b. وارد کردن و برداشتن دستگاه؛
 - c. فرایندهای عقیم سازی؛
 - d. آموزش و مشاوره جلوگیری از بارداری از جمله برای پایبندی مداوم؛
 - e. خدمات پیگیری مرتبط؛
 - f. مدیریت عوارض جانبی؛
 - g. برای جلوگیری از بارداری هورمونی که توسط خود شخص تجویز می‌شود، ممکن است تا 12 ماه ذخیره دریافت کنید.
19. همه افراد در سن باروری در معرض خطر بالقوه خشونت شریک جنسی هستند و باید از جمله افرادی که باردار و پس از زایمان هستند، غربالگری شوند. عوامل مختلفی وجود دارد که خطر خشونت شریک صمیمی را افزایش می‌دهد، مانند قرار گرفتن در معرض خشونت به عنوان یک کودک، سن جوان، بیکاری، سوء مصرف مواد، مشکلات زناشویی و مشکلات اقتصادی.
20. غربالگری مصرف ناسالم مواد مخدر باید زمانی اجرا شود که خدماتی برای تشخیص دقیق، درمان موثر و مراقبت مناسب ارائه یا ارجاع شود.

21. مشاوره رفتاری شدید برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای همه بزرگسالانی که هاپرلیپیدمی دارند یا هرگونه عوامل خطر شناخته شده برای بیماری مزمن قلب و عروق و رژیم غذایی دارند توصیه می شود. برنامه پیشگیری از دیابت، بخشی از Wellvolution®، یک برنامه پزشکی سبک زندگی از طریق Blue Shield of California Promise Health Plan است که بر پیشگیری از دیابت تمرکز دارد.

22. بیماری سل و LTBI برای بزرگسالان بدون علامت در معرض افزایش خطر عفونت.

23. مشاوره رفتاری برای جلوگیری از STI برای نوجوانان فعال جنسی و بزرگسالان در معرض افزایش خطر STI.

24. عوامل خطر ابتلا به عفونت سفلیس شامل همه نوجوانان و بزرگسالانی است که مراقبت های بهداشتی را در یک محیط بالینی با شیوع بالا یا پرخطر دریافت می کنند، مردانی که با مردان رابطه جنسی داشته اند، کارگران جنسی تجاری و کسانی که در مراکز اصلاح بزرگسالان هستند. افرادی که برای بیماری های مقاربتی تحت درمان قرار می گیرند ممکن است بیش از دیگران رفتارهای پرخطر داشته باشند.

25. برای افرادی که قبل از سال 1957 به دنیا آمده اند و هیچ شواهدی از ایمنی در برابر سرخک، اوریون یا سرخچه ندارند، سری دو دوز را با حداقل چهار هفته فاصله زمانی برای سرخک و اوریون یا حداقل یک دوز برای سرخچه در نظر بگیرید. برای جزئیات مربوط به بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

26. افراد در تماس با نوزادان زیر 12 ماه و پرسنل مراقبت های بهداشتی می توانند واکسن Td را در اسرع وقت دریافت کنند. توصیه می شود که Tdap یک دوز Td را برای بزرگسالان زیر 65 سال جایگزین کند اگر قبلاً دوز Tdap را دریافت نکرده باشند.

27. افرادی که در معرض خطر ابتلا به عفونت آبله مرغان هستند شامل افرادی هستند که در معرض خطر نزدیک با افرادی هستند که در معرض خطر بالای بیماری شدید هستند (کارکنان مراقبت های بهداشتی و تماس های خانوادگی افراد دارای نقص ایمنی) یا در معرض خطر بالای در معرض بودن یا انتقال هستند (به عنوان مثال، معلمان کودکان، کارکنان مراقبت از کودکان، ساکنان و کارکنان مراکز سازمانی، از جمله موسسات اصلاحی، دانشجویان کالج، پرسنل نظامی، نوجوانان و بزرگسالان که در خانواده با کودکان زندگی می کنند، زنان غیر باردار در سن بارداری و مسافران بین المللی).

28. پزشک شما سابقه شخصی یا خانوادگی جهش های ژنی پستان، تخمدان، لوله یا سرطان پریتنال یا سابقه خانوادگی حساسیت به سرطان سینه 1 و 2 (BRCA1/2) را ارزیابی خواهد کرد. به افرادی که نتیجه مثبتی در ابزار ارزیابی خطر دارند توصیه می شود که مشاوره ژنتیک دریافت کنند و در صورت محرز بودن بعد از مشاوره، آزمایش ژنتیک انجام شود.

29. استفاده از استاتین برای پیشگیری اولیه از بیماری قلبی عروقی در بزرگسالان: USPSTF توصیه می کند که بزرگسالان بدون سابقه بیماری قلبی عروقی (CVD) (به عنوان مثال، بیماری شریان کرونری علامت دار یا سکته مغزی ایسکمیک) از استاتین با دوز کم تا متوسط برای پیشگیری از حوادث CVD و مرگ و میر استفاده کنند، زمانی که همه معیارهای زیر را دارند: آنها 40 تا 75 سال سن دارند؛ آنها یک یا چند عامل خطر CVD (به عنوان مثال، دیسلیپیدمی، دیابت، فشار خون بالا یا سیگار کشیدن) دارند؛ و آنها یک خطر 10 ساله محاسبه شده برای یک رویداد قلبی عروقی 10٪ یا بیشتر دارند. شناسایی دیس لیپیدمی و محاسبه خطر رویداد CVD ده ساله نیاز به غربالگری لیپید جهانی در بزرگسالان 40 تا 75 سال دارد. داروهای استاتین مزیت دارویی هستند.

30. به گفته کارگروه خدمات پیشگیری ایالات متحده (USPSTF)، سرطان روده بزرگ سومین علت مرگ ناشی از سرطان برای مردان و زنان است. این بیماری اغلب در بین افراد 65 تا 74 سال تشخیص داده می شود. تخمین زده شده است که 10.5 درصد موارد جدید سرطان روده در افراد زیر 50 سال رخ می دهد. چندین آزمایش غربالگری توصیه شده برای سرطان روده وجود دارد. ارائه دهنده شما عوامل مختلفی را در نظر خواهد گرفت تا تصمیم بگیرد که کدام آزمایش بهترین است. معاینات شامل موارد زیر می شوند:

a. آزمایش خون مخفی مدفوع گایاک با حساسیت بالا (HSGFOBT) یا آزمایش ایمونوشیمیایی مدفوع (FIT) هر سال.

b. استول DNA-FIT هر 1 تا 3 سال؛

c. کولونوگرافی توموگرافی کامپیوتری هر 5 سال؛

d. سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر هر 5 سال؛

e. سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر هر 10 سال با FIT سالانه؛

f. معاینه تشخیصی کولونوسکوپی هر 10 سال؛ و

g. آزمایش خون DNA سرطان کولون هر 1 تا 3 سال.

31. غربالگری دیابت/مرض قند باید برای بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن و چاقی دارند انجام شود. مداخلات مشاوره رفتاری شدید برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای بیماران مبتلا به گلوکز خون غیر طبیعی. افراد مبتلا به پیش دیابت ممکن است برای مداخلات پیشگیرانه ارجاع داده شوند.

32. غربالگری هپاتیت C برای بزرگسالان 18 تا 79 سال.

33. شکستگی پوکی استخوان، به ویژه شکستگی مفصل ران، با محدودیت حرکت، درد و ناتوانی مزمن، از دست دادن استقلال و کیفیت زندگی مرتبط است. زنان در هر سنی نرخ پوکی استخوان بالاتری نسبت به مردان دارند.

34. مشاوره پیشگیری از افتادن برای بزرگسالان مسن تر برای ورزش یا فیزیوتراپی برای جلوگیری از افتادن در بزرگسالان 65 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر افتادن هستند.

35. غربالگری سرطان ریه برای بزرگسالان 50 تا 80 ساله که سابقه سیگار کشیدن 20 بسته سیگار در سال دارند و در حال حاضر سیگار می کشند یا در 15 سال گذشته ترک کردند.

36. زنان باردار که در معرض خطر بالای پری اکلامپسی قرار دارند باید از آسپیرین با دوز کم (81 میلی گرم در روز) به عنوان داروی پیشگیری کننده بعد از 12 هفته بارداری استفاده کنند.

Wellvolution یک نام تجاری ثبت شده Blue Shield of California است. Wellvolution و همه برنامه ها، خدمات و پیشنهادات بهداشتی دیجیتال و غیرحضوری مرتبط توسط Solera Health, Inc مدیریت می شوند. Solera مستقل از Blue Shield است. خدمات این برنامه ها مزیت تحت پوشش برنامه های سلامت Blue Shield نیستند و هیچ یک از شرایط و ضوابط برنامه های سلامت Blue Shield اعمال نمی شوند. Blue Shield حق خاتمه این برنامه را هر زمان بدون اعلام حفظ می کند. هر گونه اختلاف در مورد Wellvolution ممکن است مشمول فرآیند نارضایتی Blue Shield باشد.

این رهنمودهای بهداشتی پیشگیری کننده Blue Shield of California Promise Health Plan هستند که براساس رهنمودهای شناخته شده ملی هستند. اعضا باید به مدرک بیمه یا دفترچه اطلاعاتی اعضای laC-ideM خود برای پوشش برنامه مزایای بهداشتی پیشگیرانه مراجعه کنند. خدمات پیشگیرانه برای اعضای زیر 12 سال توسط به روزترین برنامه دوره ای Bright Futures از سوی آکادمی متخصصین اطفال آمریکا (AAP) توصیه می شود.

منابع اضافی:

<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>