

# راهنمای حفظ سلامت بزرگسالان و سالمندان (سن 21 سال و بالاتر)



تمام دستورالعمل‌های اتخاذ شده توسط Molina، از «شورای مشورتی اقدامات ایمن‌سازی»، «گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده» و «مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها» ارائه شده است.

**مراقبت پیشگیرانه برای سلامت شما حیاتی است. دستورالعمل‌های زیر به شما نشان می‌دهد برای حفظ سلامت خود به چه آزمایش‌ها و واکسن‌هایی نیاز دارید.**

واکسیناسیون	جدول زمان‌بندی
آنفلانزا	سال‌یکبار در طول فصل آنفلانزا (پاییز) برای تمام بزرگسالان و سالمندان.
کزاز، دیفتری، سیاه سرفه (Td یا Tdap)	یک دوز Tdap، سپس یادآور ( ) هر 10 سال یا در صورت نیاز پس از جراحی.
سرخک، اوریون، سرخجه (MMR)	یک دوز (در صورت عدم وجود مدرک واکسن یا مصونیت دوران کودکی).
پنوموکوک	یک دوز برای افراد 65 سال یا بالاتر یا دارای عامل ریسک.
واریسلا (آبله مرغان)	دو دوز در صورت عدم وجود مدرک واکسن یا مصونیت.
منگوکوک	دو یا سه دوز دوره‌ای. واکسیناسیون مجدد، هر 5 سال در صورت وجود ریسک بالا.
ویروس پاپیلومای انسانی	دو یا سه دوز دوره‌ای بر اساس سن دریافت اولین واکسن تا سن 26 سالگی. بعد از 26 سالگی، تا سن 45 سالگی با پزشک خود مشورت کنید.
زوستر (زونا)	دو دوز دوره‌ای برای بزرگسالان 50 ساله یا بالاتر.
هپاتیت A	دو یا سه دوز دوره‌ای.
هپاتیت B	دو یا سه دوز دوره‌ای.

غربالگری‌ها	21 تا 49 ساله	50 تا 64 ساله	65 ساله به بالا
قد/وزن/شاخص توده بدنی (BMI)	هر سال	هر سال	هر سال
فشار خون	غربالگری سالانه برای همه - هدف = 120/80 mm/Hg یا پایینتر برای افراد دارای فشار خون بالا - هدف = 130/80 mm/Hg یا پایینتر		
کلسترول	هر 4 تا 6 سال. هدف: کلسترول کل = کمتر از 150 mg/dl LDL کلسترول (بد) - کمتر از 100 mg/dl HDL کلسترول (خوب) - بیشتر یا برابر با 60 mg/dl تری‌گلیسیرید - کمتر از 150 mg/dl		
غربالگری سرطان روده بزرگ (COL)	45 تا 75 ساله. آزمایش سالانه FOBT* یا FIT آزمایش FIT-DNA* هر 3 سال یکبار، آزمایش Sig* هر 5 سال یکبار یا کلونوسکوپی هر 10 سال یکبار.		
غربالگری سرطان پستان (BCS)	برای سنین 40 تا 49 سال	زنان 50 تا 74 ساله. غربالگری ماموگرافی هر 2 سال یکبار.	
غربالگری سرطان دهانه رحم (CCS)	زنان 21 تا 64 ساله. یک پاپ اسمیر هر 3 سال یکبار. سنین 30 تا 65 سال آزمایش HPV هر 5 سال یکبار.		
غربالگری کلامیدیا	بانوان حداکثر 25 ساله. آزمایش سالانه ادرار.		

\* (FOBT) یک آزمایش خون مخفی در مدفوع است \* FIT DNA یک آزمایش DNA مدفوع است

\* Sig. یک روش سیگمونیدوسکوپی انعطاف‌پذیر است

## مراقبت دیابت – آزمایش‌هایی برای افراد مبتلا به قند خون بالا (طبق توصیه انجمن دیابت آمریکا)

65 ساله به بالا	50 تا 64 ساله	21 تا 49 ساله	غربالگری‌ها
حداقل هر سال؛ بهتر است در هر ویزیت شما با ارائه‌دهنده‌تان، بررسی شود.			فشار خون
آزمایش خون هر شش ماه یکبار، اگر نتیجه شما مطابق با معیار هدف باشد؛ هر سه سال یکبار، اگر نتایج شما هنوز در محدوده هدف قرار نگیرد.			هموگلوبین A1c
سالی یکبار آزمایش ادرار جهت بررسی بیماری‌های کلیوی، اگر نتیجه مطابق با معیار هدف باشد؛ اگر هنوز به هدف نرسیده باشد، بیشتر انجام می‌شود.			غربالگری نفروپاتی
معاینه گشادی مردمک چشم باید توسط چشمپزشک انجام شود. در صورت منفی بودن، سالی یکبار و در صورت مثبت بودن سالی دوبار انجام شود.			معاینه شبکیه چشم

### مراقبت از سالمندان (65 ساله و بالاتر)

66 ساله به بالا. بررسی سالانه داروها که شامل داروهای نسخه‌ای، داروهای بدون نسخه و داروهای گیاهی یا مکمل‌ها می‌شود. در صورت تجویز داروهای جدید یا تغییرات مکرر دوز، بررسی‌ها به دفعات بیشتر انجام شوند.	بررسی داروها
66 ساله به بالا. بررسی سالانه فعالیت‌های زندگی روزانه (وظایف روزانه مراقبت از خود)	ارزیابی عملکرد
66 ساله به بالا. ارزیابی سالانه درد. در صورت بروز مشکلات جدید، ارزیابی به دفعات بیشتر انجام شود.	ارزیابی درد
با پزشک خود صحبت کنید و خواسته‌های‌تان را در مورد گزینه‌های خود برای برنامه‌ریزی مراقبت‌های پایان عمر بیان کنید. این کار زمانی که یا اگر نمی‌توانید از طرف خودتان صحبت کنید، به پزشک و خانواده شما کمک می‌کند.	طرح مراقبت پیشرفته

### مراقبت‌های قبل از/بعد از زایمان

به محض اطلاع از بارداری‌تان، با دکتر خود ملاقات کنید تا معاینات سلامت سه ماهه اول (یک سوم اول بارداری) بین هفته 0 تا 13 بارداری یا ظرف 42 روز پس از ثبت‌نام در Molina را انجام دهید. بعد از ویزیت سه ماهه اول، پزشک شما بر اساس نیازهای‌تان، ویزیت‌های پیگیری را برنامه‌ریزی خواهد کرد. این معاینه تا نزدیک به پایان بارداری شما به صورت ماهانه، هر دو هفته یکبار و سپس هر هفته تا زمان تولد نوزادتان، انجام خواهد شد. با شماره خدمات اعضای Molina درج شده بر روی کارت شناسایی خود تماس بگیرید و برای مدیر پرونده بارداری و زایمان درخواست دهید.	مراقبت‌های والدین
آزمایشات سلامت پس از زایمان باید بین 7 تا 48 روز (1-12 هفته) پس از زایمان انجام شود. اگرچه شما درگیر مراقبت نوزاد خود خواهید بود، اما این ویزیت برای شما بسیار مهم است! ارائه‌دهنده شما مطمئن خواهد شد که پس از زایمان به خوبی رو به بهبود هستید، افسردگی پس از زایمان را بررسی خواهد کرد و در مورد تنظیم خانواده با شما صحبت خواهد کرد. آن را از دست ندهید!	مراقبت‌های پس از زایمان

اگر سوالی دارید، لطفاً با ما تماس بگیرید

**خط مشاوره 24 ساعته با پرستار:**

اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم.

انگلیسی: 8750-275 (888) اسپانیایی: 3537-648 (866) (TTY/TDD: 711)



برای دریافت این اطلاعات به زبان دلخواه یا قالب قابل دسترسی، با «خدمات اعضا» تماس بگیرید. شماره تلفن در پشت کارت شناسایی عضویت شما قید شده است.