

Մեծահասակների և տարեցների առողջության պահպանման ուղեցույցներ (21 տարեկան և բարձր)



Բոլոր ուղեցույցները, որոնցով առաջնորդվում է Molina-ն համապատասխանում են Իմունիզացիայի պրակտիկայի խորհրդատվական կոմիտեի, ԱՄՆ կանխարգելիչ ծառայությունների աշխատանքային խմբին և Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների պահանջներին:

Կանխարգելիչ խնամքը կարևոր է ձեր առողջության համար: Ստորև բերված ուղեցույցներում ներկայացվում է, թե ինչ թեստեր և պատվաստումներ են անհրաժեշտ առողջ մնալու համար:

Պատվաստումներ	Ժամանակացույց
Գրիպ	Տարին մեկ անգամ՝ գրիպի սեզոնի (աշնանը) ընթացքում, բոլոր մեծահասակների և տարեցների համար:
Տետանուս, դիֆթերիա, կապույտ հազի տենդ (Tdap կամ Td)	Tdap-ի մեկ դեղաչափ, ապա՝ բուստեր (Td) յուրաքանչյուր 10 տարին մեկ կամ անհրաժեշտության դեպքում՝ վերքից հետո:
Կարմրուկ, կարմրախտ, հարականջային գեղձաբորբ (MMR)	Մեկ դեղաչափ (եթե մանկական պատվաստումների կամ իմունիտետի ապացույց չկա):
Պնևմոկոկային	Մեկ դեղաչափ՝ 65 տարեկան և բարձր անձանց կամ ռիսկի գործոն ունեցող անձանց համար:
Ջրծաղիկ (վարիցելա)	Մեկ դեղաչափ, եթե մանկական պատվաստումների կամ իմունիտետի ապացույց չկա:
Մենինգոկոկային	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք: Բարձր ռիսկի դեպքում կրկնակի պատվաստում յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ:
Մարդու պապիլոմավիրուս	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք՝ հիմնված առաջին պատվաստանյութի տարիքից մինչև 26 տարեկանը: 26 տարեկանից հետո, մինչև 45 տարեկանը խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ:
Ջոստեր (որքին)	Երկու դեղաչափի շարք 50 տարեկան և բարձր մեծահասակների համար:
Հեպատիտ A	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք:
Հեպատիտ B	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք:

Սքրինինգներ	21-49 տարեկան	50-64 տարեկան	65 տարեկան և բարձր
Հասակ/Քաշ/ Մարմնի զանգվածի ինդեքս (BMI)	Ամեն տարի	Ամեն տարի	Ամեն տարի
Արյան ճնշում	Տարեկան սքրինինգ բոլորի համար – նպատակ = 120/80 մմ/ս.ս. կամ ավելի ցածր Բարձր արյան ճնշում ունեցող անձանց համար՝ նպատակային = 130/80 մմ/ս.ս. կամ ավելի ցածր		
Խոլեստերին	Յուրաքանչյուր 4-6 տարին մեկ: նպատակ՝ Ընդհանուր խոլեստերին = 150 մգ/դլ-ից պակաս LDL (վատ) խոլեստերին՝ 100 մգ/դլ-ից պակաս HDL (լավ) խոլեստերին – մեծ կամ հավասար 60 մգ/դլ-ի Տրիգլիցերիդներ՝ 150 մգ/դլ-ից պակաս		
Հաստ աղիքի քաղցկեղի սքրինինգ (COL)		Տարիքը՝ 45-75 տարեկան: Տարեկան FOBT* կամ FIT թեստ, FIT-DNA* թեստ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ, Sig. թեստ* յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ կամ կոլոնոսկոպիա յուրաքանչյուր 10 տարին մեկ:	
Կրծքագեղձի քաղցկեղի սքրինինգ (BCS)	Առաջարկ՝ 40-49 տարեկանների համար:	50-74 տարեկան կանայք: Մամոգրաֆիկ սքրինինգ յուրաքանչյուր 2 տարին մեկ:	
Արգանդի քաղցկեղի սքրինինգ (CCS)	21-64 տարեկան կանայք: ՊԱՊ թեստ ամեն 3 տարին մեկ:		30-65 տարեկան՝ HPV թեստ յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ:
Քլամիդիայի սքրինինգ	Մինչև 25 տարեկան կանայք: Մեզի տարեկան թեստ:		

Շաքարային դիաբետի դեպքում իրականացվող խնամք Արյան շաքարի բարձր աստիճան ունեցող մարդկանց համար նախատեսված թեստեր (ինչպես խորհուրդ է տալիս Շաքարախտի ամերիկյան ասոցիացիան)

Սքրինինգներ	21-49 տարեկան	50-64 տարեկան	65 տարեկան և բարձր
Արյան ճնշում	Տարեկան առնվազն մեկ անգամ. խորհուրդ է տրվում խորհրդակցել ձեր բժշկի հետ յուրաքանչյուր այցելության ժամանակ:		

* (FOBT)-ը կղանքում թաքնված արյան թեստ է * FIT DNA-ն կղանքի ԴՆԹ թեստ է

* Sig.-ը ճկուն սիգմոիդոսկոպիայի ընթացակարգ է

Հեմոգլոբին A1c	Արյան հետազոտությունը պետք է արվի յուրաքանչյուր վեց ամիսը մեկ, եթե արդյունքը համապատասխանում է նպատակային միջակայքին, և յուրաքանչյուր երեք ամիսը մեկ, եթե արդյունքները դեռ չեն հասել նպատակային միջակայքին:
Նեֆրոպատիայի սրբինինգ	Եթե արդյունքը նպատակային միջակայքում է, ապա տարին մեկ անգամ մեզի հետազոտություն է կատարվում երիկամների հիվանդությունը ստուգելու համար, եթե արդյունքը դեռևս չի հասել նպատակային միջակայքին, ապա ավելի հաճախ:
Աչքի ցանցաթաղանթի հետազոտություն	Աչքի լայնացված հետազոտություն, որը կատարվում է ակնաբույժի կողմից: Տարին մեկ անգամ, եթե բացասական է, և տարին երկու անգամ, եթե դրական է:

Խնամք տարեց մեծահասակների համար (65 տարեկան և բարձր)

Դեղերի վերանայում	66 տարեկան և բարձր: Դեղերի, այդ թվում դեղատոմսով դեղերի, առանց դեղատոմսի դեղամիջոցների և բուսական դեղամիջոցների կամ հավելումների տարեկան վերանայում: Ավելի հաճախ, եթե նոր դեղամիջոցներ են ընդունվում կամ դեղաչափը հաճախ է փոխվում:
Ֆունկցիոնալության գնահատում	66 տարեկան և բարձր: Ամենօրյա կյանքի գործունեության տարեկան վերանայում (ամենօրյա ինքնախնամքի հիմնական առաջադրանքներ)
Ցավի գնահատում	66 տարեկան և բարձր: Ցավի տարեկան գնահատում: Ավելի հաճախ, եթե նոր խնդիրներ են առաջանում:
Խնամքի ընդլայնված պլան	Խոսք ձեր բժշկի հետ և հայտնեք ձեր ցանկությունները կյանքի վերջում խնամքի պլանավորման ձեր ընտրության վերաբերյալ: Սա կօգնի ձեր բժշկին և ձեր ընտանիքին, երբ կամ եթե դուք ինքներդ խոսել:

Նախաձեռնողյան/հետձեռնողաբերական խնամք

Նախաձեռնողյան խնամք	Հղիության մասին իմանալուն պես դիմեք ձեր բժշկին, որպեսզի անցնեք առաջին եռամսյակի (հղիության առաջին եռամսյակի) առողջապահական զննումը հղիության 0-13 շաբաթների միջև ընկած ժամանակահատվածում կամ Molina-ում գրանցվելուց հետո 42 օրվա ընթացքում : Առաջին եռամսյակի այցելությունից հետո ձեր բժիշկը կնշանակի հետագա այցելությունները՝ ըստ անհրաժեշտության: Զննումները կկատարվեն ամեն ամիս՝ մինչև հղիության վերջին շաբաթները, երբ զննումները կանցկացվեն երկու շաբաթը մեկ, ապա՝ ամեն շաբաթ, մինչև երեխայի ծնվելը: Զանգահարեք Molina-ի անդամների սպասարկման ծառայությանը, որը նշված է ID քարտում, և խնդրեք մայրության հարցերով մենեջերին:
----------------------------	--

**Հետծննդյան
խնամք**

Հետծննդաբեական բժշկական զննումը պետք է իրականացվի **7 և 84** օրերին կամ դրանց միջև (1-12 շաբաթներում) ծննդաբերությունից հետո: Նույնիսկ եթե զբաղված լինեք ձեր նորածնով, սա կարևոր այցելություն է **ՁԵԶ համար**: Ձեր բժիշկը կհամոզվի, որ դուք լավ եք ապաքինվում ծննդաբերությունից հետո, կստուգի հետծննդյան դեպրեսիայի առկայությունը և կքննարկի ձեզ հետ ընտանիքի պլանավորման հարցերը: Բաց մի թողեք այս այցը:



Հավելյալ հարցերի դեպքում խնդրում ենք զանգահարել մեր.

**24-ժամյա բուժքույրական
խորհրդատվության գիծ.**

Մենք այստեղ ենք ձեզ օգնելու համար: Անգլերեն՝ (888) 275-8750
իսպաներեն. (866) 648-3537 TTY/TDD . 711)

Ուղեցույցը Ձեր նախընտրած լեզվով կամ հասանելի ձևաչափով ստանալու համար, զանգահարեք Անդամի Ծառայությունների կենտրոն: Համարը նշված է Ձեր անդամակցության ID քարտի հակառակ կողմում: