

# គោលការណ៍ណែនាំរក្សាសុខភាពសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សចាស់ (អាយុ 21 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ)



រាល់សេចក្តីណែនាំទាំងអស់ដែល Molina យកមកអនុវត្ត គឺដកស្រង់ចេញពីគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់ស្តីពីការអនុវត្តការចាក់ថ្នាំបង្ការ ក្រុមការងារសេវាកម្មបង្ការនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ព្រមទាំងមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ។

**ការថែទាំបង្ការ គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ សេចក្តីណែនាំខាងក្រោមនឹងបង្ហាញអ្នកពីការធ្វើតេស្ត និងការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ។**

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	បន្ទាត់ពេលវេលា
គ្រុនផ្តាសាយធំ	ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំក្នុងអំឡុងរដូវផ្តាសាយ (រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ) សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សចាស់ទាំងអស់។
តេតាណូស គ្រុនពោះវៀន ក្អកមាត់ (Tdap ឬ Td)	ចាក់ Tdap មួយដួស រួចចាក់ដួសជំនួស (Td) រៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង ឬតាមតម្រូវការចាំបាច់ក្រោយពេលមានរបួស។
កញ្ជើល ស្រឡាទែន ស្តួច (MMR)	មួយដួស (ប្រសិនបើគ្មានភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំកាលពីក្មេង ឬគ្មានភាពស៊ាំ)។
រលាកស្គត	មួយដួសសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងនេះ ឬអ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យ។
វារីសេឡា (អុតស្វាយ)	ពីរដួស ប្រសិនបើគ្មានភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំ ឬគ្មានភាពស៊ាំ។
រលាកស្រោមខួរ	សើរីពីរ ឬបីដួស។ ចាក់ថ្នាំបង្ការឡើងវិញរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់។
វីរុសមហារីកមាត់ស្បូន	សើរី ពីរឬបីដួសផ្អែកលើអាយុនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូងរហូតដល់អាយុ 26 ឆ្នាំ។ បន្ទាប់ពីអាយុ 26 ឆ្នាំ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នករហូតដល់អាយុ 45 ឆ្នាំ។
ហ្សូម៉ា (វើម)	សើរីពីរដួស សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាយុ 50 ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងនេះ។
រលាកថ្លើមប្រភេទ A	សើរីពីរ ឬបីដួស។
រលាកថ្លើមប្រភេទ B	សើរីពីរ ឬបីដួស។

ការពិនិត្យរកជំងឺ	21-49 ឆ្នាំ	50-64 ឆ្នាំ	65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ
កម្ពស់/ទម្ងន់/សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI)	រៀងរាល់ឆ្នាំ	រៀងរាល់ឆ្នាំ	រៀងរាល់ឆ្នាំ
សម្ពាធឈាម	ការពិនិត្យប្រឆាំងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា - គោលដៅ = 120/80 mm/Hg ឬទាបជាងនេះ សម្រាប់មនុស្សដែលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ - គោលដៅ = 130/80 mm/Hg ឬទាបជាងនេះ		
កូឡេស្តេរ៉ូល	រៀងរាល់ 4-6 ឆ្នាំម្តង។ គោលដៅ៖ កូឡេស្តេរ៉ូលសរុប = តិចជាង 150 mg/dl LDL កូឡេស្តេរ៉ូល (អាក្រក់) - តិចជាង 100 mg/dl HDL កូឡេស្តេរ៉ូល (ល្អ) - ធំជាង ឬស្មើនឹង 60 mg/dl ទ្រីគីសេរីត - តិចជាង 150 mg/dl		

ការពិនិត្យរកជំងឺ	21-49 ឆ្នាំ	50-64 ឆ្នាំ	65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ
ការពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ (COL)		អាយុ 45-75 ឆ្នាំ។ តេស្ត FOBT* ឬ FIT ប្រចាំឆ្នាំ, តេស្ត FIT-DNA* រៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង, តេស្តពិនិត្យពោះវៀនធំផ្នែកខាងក្រោម* រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង ឬការឆ្លុះពោះវៀនធំរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។	
ការពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកសុដន់ (BCS)	ផ្តល់ជូនសម្រាប់អាយុ 40-49 ឆ្នាំ។	ស្ត្រីអាយុ 50-74 ឆ្នាំ។ ការពិនិត្យសុដន់រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំម្តង។	
ការពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន (CCS)	ស្ត្រីអាយុ 21-64 ឆ្នាំ។ ការពិនិត្យអាងត្រគាករៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង។		អាយុ 30-65 ឆ្នាំ ធ្វើតេស្ត HPV រៀងរាល់ 5 ឆ្នាំម្តង។
ការពិនិត្យរកជំងឺប្រមេ: ទឹកថ្លា	ស្ត្រីរហូតដល់អាយុ 25 ឆ្នាំ។ ធ្វើតេស្តទឹកនោមប្រចាំឆ្នាំ។		

### ការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម - ការធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នកដែលមានជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ (បានណែនាំដោយ American Diabetes Association)

ការពិនិត្យរកជំងឺ	21-49 ឆ្នាំ	50-64 ឆ្នាំ	65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ
សម្ពាធឈាម	យ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់ឆ្នាំ ប៉ុន្តែប្រសិនបើផុតប្រសិនបើបានពិនិត្យរាល់ពេលជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។		
អេម៉ូកូប៊ីន A1c	ការធ្វើតេស្តឈាមរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង ប្រសិនបើលទ្ធផលរបស់អ្នកបំពេញតាមគោលដៅ និងរៀងរាល់បីខែម្តង ប្រសិនបើលទ្ធផលរបស់អ្នកមិនទាន់ស្ថិតក្នុងកម្រិតគោលដៅទេ។		
ការពិនិត្យជំងឺតម្រងនោម	ការធ្វើតេស្តទឹកនោមម្តងក្នុងមួយឆ្នាំដើម្បីពិនិត្យរកជំងឺតម្រងនោម ប្រសិនបើលទ្ធផលស្ថិតក្នុងគោលដៅ និងធ្វើឱ្យបានញឹកញាប់ជាងនេះប្រសិនបើមិនទាន់ដល់គោលដៅ។		
ការពិនិត្យបាតភ្នែក	ការពិនិត្យបាតភ្នែកដោយពង្រីកប្រស្រីភ្នែកដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យភ្នែក។ ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ ប្រសិនបើលទ្ធផលអវិជ្ជមាន និងពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំប្រសិនបើវិជ្ជមាន។		

### ការថែទាំសម្រាប់មនុស្សចាស់ (អាយុ 65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ)

ការពិនិត្យមើលឱសថ	អាយុ 66 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ។ ការពិនិត្យមើលឱសថប្រចាំឆ្នាំដែលមានឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាឱសថដែលមិនត្រូវការវេជ្ជបញ្ជា និងឱសថផ្សេងៗពីរក្នុងមួយឆ្នាំ ឬអាហារបំប៉ន។ ធ្វើឱ្យបានញឹកញាប់ជាងនេះ ប្រសិនបើមានឱសថថ្មី ឬមានការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតថ្នាំញឹកញាប់។
ការវាយតម្លៃមុខងាររាងកាយ	អាយុ 66 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ។ ការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំលើសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (កិច្ចការថែទាំខ្លួនឯងជាមូលដ្ឋានប្រចាំថ្ងៃ)
ការវាយតម្លៃការឈឺចាប់	អាយុ 66 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ។ ការវាយតម្លៃការឈឺចាប់ប្រចាំឆ្នាំ។ ធ្វើឱ្យបានញឹកញាប់ជាងនេះ ប្រសិនបើមានបញ្ហាថ្មី។
ផែនការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន	ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក និងបង្ហាញពីបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកអំពីជម្រើសសម្រាប់ការរៀបចំផែនការថែទាំនៅដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃជីវិត។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយគ្រូពេទ្យ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក នៅពេល ឬប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនិយាយជំនួសខ្លួនឯងបាន។

\* (FOBT) គឺជាការធ្វើតេស្តឈាមក្នុងលាមក \* FIT DNA គឺជាការធ្វើតេស្ត DNA ក្នុងលាមក  
\* ការឆ្លុះពិនិត្យពោះវៀនធំផ្នែកខាងក្រោមដោយប្រើបំពង់ទន់



# ការថែទាំមុនសម្រាល/ក្រោយសម្រាល

<p><b>ការថែទាំមុនសម្រាល</b></p>	<p>ជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗនៅពេលអ្នកដឹងថាមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពក្នុងត្រីមាសទីមួយ (ដំណាក់ដំបូងនៃកាលមានផ្ទៃពោះ) ចន្លោះពី 0-13 សប្តាហ៍នៃការមានផ្ទៃពោះ ឬក្នុងរយៈពេល 42 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការចុះឈ្មោះចូលជាមួយ Molina។ បន្ទាប់ពីការពិនិត្យក្នុងត្រីមាសទីមួយ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនឹងកំណត់កាលវិភាគសម្រាប់ការមកពិនិត្យបន្តផ្នែកលើតម្រូវការរបស់អ្នក។ ការពិនិត្យនេះនឹងធ្វើឡើងជារៀងរាល់ខែរហូតដល់ពេលសម្រាល ដែលវានឹងត្រូវធ្វើឡើងរៀងរាល់ពីរសប្តាហ៍ម្តង បន្ទាប់មកគឺរៀងរាល់សប្តាហ៍រហូតដល់អ្នកសម្រាលកូន។ ទូរសព្ទទៅកាន់លេខសេវាបម្រើសមាជិករបស់ Molina ដែលមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ហើយសុំជួបជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងខាងមាតុភាព។</p>
<p><b>ការថែទាំក្រោយសម្រាល</b></p>	<p>ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាលគួរតែធ្វើឡើងនៅចន្លោះពី 7 ទៅ 84 ថ្ងៃ (1-12 សប្តាហ៍) បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ ទោះបីជាអ្នកនឹងរស់ជាមួយកូនដែលទើបនឹងកើតក៏ដោយ ប៉ុន្តែនេះគឺជាការមកពិនិត្យដ៏សំខាន់សម្រាប់អ្នក! អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងធានាថាអ្នកកំពុងជាសះស្បើយបានល្អបន្ទាប់ពីសម្រាល បុត្រ ពិនិត្យរកមើលជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកអំពីការរៀបចំផែនការគ្រួសារ។ កុំខកខានឱ្យសោះ!</p>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ សូមទូរសព្ទទៅ

**បណ្តាញប្រឹក្សាយោបល់គិលានុបដ្ឋាករបស់យើងបាន 24 ម៉ោង៖**

ពួកយើងនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក។

English: (888) 275-8750 Spanish: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននេះជាភាសា និងទម្រង់ដែលអាចប្រើបានផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។ លេខទូរសព្ទនេះមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកាត ID របស់អ្នក។

