

Hướng dẫn sống khỏe dành cho người lớn và người cao tuổi (từ 21 tuổi trở lên)



Tất cả hướng dẫn Molina áp dụng đều có nguồn gốc từ Ủy ban cố vấn về Thực hành tiêm chủng, Cơ quan Y tế dự phòng Hoa Kỳ, cùng Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh.

Chăm sóc phòng ngừa rất quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. Hướng dẫn dưới đây sẽ cho quý vị biết nên làm các kiểm tra và tiêm phòng nào để đảm bảo sức khỏe.

Chủng ngừa	Lịch biểu
Cúm	Mỗi năm một lần trong suốt mùa cúm (Mùa thu) đối với tất cả người lớn và người cao tuổi.
Uốn ván, Bạch hầu, Ho gà (Tdap hoặc Td)	Một liều Tdap, sau đó tiêm liều tăng cường (Td) 10 năm một lần hoặc nếu cần sau khi bị thương.
Sởi, Quai bị, Rubella (MMR)	Một liều (nếu không có bằng chứng đã tiêm hoặc chủng ngừa lúc nhỏ).
Khuẩn cầu phổi	Một liều đối với người từ 65 tuổi trở lên hoặc có yếu tố rủi ro.
Thủy đậu (hay còn gọi là Trái rạ)	Hai liều nếu không có bằng chứng đã tiêm hoặc chủng ngừa.
Viêm màng não mô cầu	Hai hoặc ba liều. Tiêm nhắc lại 5 năm một lần nếu quý vị thuộc nhóm nguy cơ cao.
Virus HPV	Hai hoặc ba liều tùy theo độ tuổi khi tiêm mũi đầu, áp dụng đến 26 tuổi. Từ sau tuổi 26 cho đến tuổi 45, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.
Bệnh Zona (Giời leo)	Hai liều đối với người lớn từ 50 tuổi trở lên.
Bệnh viêm gan siêu vi A	Hai hoặc ba liều.
Bệnh viêm gan siêu vi B	Hai hoặc ba liều.

Khám sàng lọc	21-49 tuổi	50-64 tuổi	65 tuổi trở lên
Chiều cao/Cân nặng/Chỉ số khối cơ thể (BMI)	Mỗi năm	Mỗi năm	Mỗi năm
Huyết áp	Kiểm tra hàng năm cho tất cả mọi người – Mục tiêu = 120/80 mm/Hg hoặc thấp hơn Đối với những người bị cao huyết áp – Mục tiêu = 130/80 mm/Hg hoặc thấp hơn		
Cholesterol	4-6 năm một lần. Mục Tiêu: Tổng lượng cholesterol = dưới 150 mg/dl Cholesterol LDL (xấu) – dưới 100 mg/dl Cholesterol HDL (tốt) – trên hoặc bằng 60 mg/dl Triglycerides – dưới 150 mg/dl		

Khám sàng lọc	21-49 tuổi	50-64 tuổi	65 tuổi trở lên
Khám sàng lọc ung thư đại tràng (COL)		45-75 tuổi. Xét nghiệm FOBT* hoặc FIT hằng năm, Xét nghiệm FIT-DNA* 3 năm một lần, Nội soi đại tràng Sigma* 5 năm một lần hoặc nội soi đại tràng 10 năm một lần.	
Khám sàng lọc ung thư vú (BCS)	Dành cho độ tuổi 40-49.	Phụ nữ 50-74 tuổi. Chụp nhũ ảnh tầm soát 2 năm một lần.	
Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung (CCS)	Phụ nữ từ 21-64 tuổi. Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung 3 năm một lần.		Từ 30-65 tuổi, nên xét nghiệm HPV 5 năm một lần.
Khám tầm soát Chlamydia	Phụ nữ từ 25 tuổi trở lên. Xét nghiệm nước tiểu hàng năm.		

Kiểm soát bệnh tiểu đường – Các xét nghiệm dành cho người có lượng đường trong máu cao (theo khuyến nghị của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ)

Khám sàng lọc	21-49 tuổi	50-64 tuổi	65 tuổi trở lên
Huyết áp	Ít nhất mỗi năm một lần; tốt nhất quý vị nên kiểm tra mỗi lần thăm khám với bác sĩ.		
Hemoglobin A1c	Xét nghiệm máu định kỳ 6 tháng một lần nếu kết quả đạt mục tiêu; 3 tháng một lần nếu kết quả chưa nằm trong khoảng mục tiêu.		
Khám sàng lọc bệnh thận	Thực hiện xét nghiệm nước tiểu mỗi năm một lần để kiểm tra bệnh thận. Nếu kết quả đạt mục tiêu thì duy trì, nếu không thì thực hiện xét nghiệm thường xuyên hơn.		
Khám mắt kiểm tra võng mạc	Khám mắt giãn đồng tử do bác sĩ nhãn khoa thực hiện. Một lần một năm nếu là không có triệu chứng và hai lần một năm nếu có triệu chứng.		

Chăm sóc người lớn tuổi (từ 65 tuổi trở lên)

Đánh giá thuốc	Từ 66 tuổi trở lên. Đánh giá hàng năm các loại thuốc, bao gồm thuốc theo toa, thuốc không theo toa và thảo dược hoặc thực phẩm chức năng. Đánh giá thường xuyên hơn nếu dùng thuốc mới hoặc thay đổi liều lượng thường xuyên.
Đánh giá chức năng	Từ 66 tuổi trở lên. Đánh giá hàng năm đối với các hoạt động sinh hoạt thường nhật (những việc tự chăm sóc cơ bản hằng ngày)
Đánh giá cơn đau	Từ 66 tuổi trở lên. Đánh giá cơn đau hàng năm. Đánh giá thường xuyên hơn nếu xuất hiện vấn đề mới.
Kế hoạch chăm sóc trước	Quý vị nên trao đổi với bác sĩ và trình bày mong muốn của mình về việc lựa chọn kế hoạch chăm sóc cuối đời. Điều này sẽ giúp ích cho bác sĩ và gia đình quý vị khi hoặc nếu quý vị không thể tự trình bày.

* FOBT là xét nghiệm Máu ẩn trong phân * FIT DNA là xét nghiệm ADN trong phân

* Sigma là thủ thuật Nội soi đại tràng sigma ống dẻo

Chăm sóc tiền sản/hậu sản

Chăm sóc tiền sản	Thăm khám với bác sĩ ngay khi quý vị biết mình mang thai để tiến hành khám sức khỏe trong ba tháng đầu thai kỳ, từ tuần 0 đến tuần 13 hoặc trong vòng 42 ngày kể từ khi đăng ký với Molina . Sau lần khám trong ba tháng đầu thai kỳ, bác sĩ của quý vị sẽ lên lịch tái khám dựa trên nhu cầu của quý vị. Việc này sẽ được thực hiện hằng tháng cho đến gần cuối thai kỳ, sau đó sẽ là hai tuần một lần, rồi mỗi tuần một lần cho đến khi quý vị sinh em bé. Hãy gọi đến số điện thoại Dịch vụ thành viên của Molina trên thẻ ID của quý vị và yêu cầu gặp Người quản lý trường hợp Thai sản.
Chăm sóc hậu sản	Khám sức khỏe sau sinh nên được thực hiện trong khoảng thời gian từ 7 đến 84 ngày (1-12 tuần) sau khi sinh. Mặc dù quý vị sẽ bận rộn với em bé mới sinh, việc đi khám rất quan trọng đối với QUÝ VỊ! Bác sĩ sẽ đảm bảo quý vị hồi phục tốt sau khi sinh, kiểm tra xem quý vị có bị trầm cảm sau sinh hay không, và sẽ thảo luận với quý vị về kế hoạch sinh con. Đừng bỏ lỡ!



Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi cho

Đường dây y tá tư vấn 24/7

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.

Tiếng Anh: (888) 275-8750 Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537
(TTY/TDD: 711)

Để nhận thông tin bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng dễ đọc, vui lòng gọi cho Dịch vụ thành viên. Số điện thoại này nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.