

# Рекомендации по поддержанию здоровья для взрослых и пожилых людей (от 21 года и старше)



Все рекомендации, которыми руководствуется компания Molina, предоставлены Консультативным комитетом по методикам иммунизации (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP), Рабочей группой по профилактике заболеваний в США (U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF) и Центрами по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

**Профилактика играет ключевую роль в сохранении вашего здоровья. Нижеприведенные рекомендации помогут вам понять, какие обследования и вакцинации необходимы для поддержания здоровья.**

Прививки	График
Грипп	Один раз в год в сезон гриппа (осенью) для всех взрослых и пожилых людей.
Столбняк, дифтерия, коклюш (Tdap или Td)	Одна доза Tdap, затем ревакцинация (Td) каждые 10 лет или при необходимости после ранения.
Корь, паротит, краснуха (MMR)	Одна доза (если нет подтверждения вакцинации в детстве или иммунитета).
Пневмококковая вакцина	Одна доза для лиц в возрасте 65 лет и старше или при наличии факторов риска.
Ветряная оспа (ветрянки)	Две дозы, если нет подтверждения вакцинации или иммунитета.
Менингококковая инфекция	Серия из двух или трех доз. Ревакцинация каждые 5 лет при высоком риске.
Вирус папилломы человека	Серия из двух или трех доз в зависимости от возраста на момент первой вакцинации (до 26 лет). После 26 лет — по согласованию с врачом (до 45 лет).
Опоясывающий лишай (герпес зостер)	Две дозы для взрослых в возрасте 50 лет и старше.
Гепатит А	Серия из двух или трех доз.
Гепатит В	Серия из двух или трех доз.

Скрининги	21-49 лет	50-64 лет	65 лет и старше
Рост / вес / индекс массы тела (ИМТ)	Ежегодно	Ежегодно	Ежегодно
Артериальное давление	Ежегодный скрининг для всех — целевой показатель: 120/80 мм рт. ст. или ниже Для лиц с повышенным артериальным давлением — целевой показатель: 130/80 мм рт. ст. или ниже		
Холестерин	Каждые 4-6 лет. Цель: Общий холестерин — менее 150 мг/дл ЛПНП (плохой холестерин) — менее 100 мг/дл ЛПВП (хороший холестерин) — 60 мг/дл и выше Триглицериды — менее 150 мг/дл		

Скрининги	21-49 лет	50–64 лет	65 лет и старше
Скрининг на колоректальный рак (COL)		В возрасте 45–75 лет. Ежегодный анализ кала на скрытую кровь (FOBT)* или FIT-тест. FIT-ДНК-тест (FIT-DNA)* — каждые 3 года, сигмоидоскопия (Sig.)* — каждые 5 лет или колоноскопия — каждые 10 лет.	
Скрининг на рак молочной железы (BCS)	Предлагается в возрасте 40–49 лет.	Женщины 50–74 лет. Маммография — каждые 2 года.	
Скрининг на рак шейки матки (CCS)	Женщины в возрасте 21–64 лет. Пап-тест — каждые 3 года.		В возрасте 30–65 лет — тест на ВПЧ каждые 5 лет.
Скрининг на хламидиоз	Женщины до 25 лет. Ежегодный анализ мочи.		

## Уход при диабете — обследования для людей с повышенным уровнем сахара в крови (в соответствии с рекомендациями Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association, ADA))

Скрининги	21-49 лет	50–64 лет	65 лет и старше
Артериальное давление	Не реже одного раза в год; желательно проверять при каждом визите к врачу.		
Гемоглобин A1c	Анализ крови проводится каждые 6 месяцев, если показатели находятся в целевом диапазоне; каждые 3 месяца — если показатели еще не достигли целевого уровня.		
Скрининг на нефропатию	Анализ мочи проводится один раз в год для выявления заболеваний почек, если показатели в норме; чаще — если целевые значения еще не достигнуты.		
Осмотр глазного дна (ретиальное обследование)	Осмотр с расширением зрачка, проводимый офтальмологом. Один раз в год при нормальных результатах и два раза в год при наличии отклонений.		

## Уход за пожилыми людьми (65 лет и старше)

Пересмотр лекарственных препаратов	Возраст: 66 лет и старше. Ежегодный пересмотр принимаемых лекарств, включая рецептурные лекарственные препараты, безрецептурные средства, а также травы и пищевые добавки. Чаще — при назначении новых препаратов или частых изменениях дозировки.
Оценка функционального состояния	Возраст: 66 лет и старше. Ежегодная оценка повседневной активности (основные ежедневные навыки самообслуживания)

\* (FOBT) — анализ кала на скрытую кровь \* FIT-DNA — ДНК-тест кала

\* Sig. — процедура гибкой сигмоидоскопии

Оценка боли	Возраст: 66 лет и старше. Ежегодная оценка болевого синдрома. Чаще — при появлении новых проблем.
Заблаговременное планирование медицинского ухода	Обсудите с врачом и сообщите о своих пожеланиях относительно вариантов медицинской помощи в конце жизни. Это поможет вашему врачу и вашей семье, если вы не сможете говорить за себя.

## Дородовой и послеродовой уход

Дородовой уход	Обратитесь к врачу, как только узнаете о беременности, чтобы пройти <b>медицинский осмотр в первом триместре (первые три месяца беременности) — в период от 0 до 13 недель беременности или в течение 42 дней с момента регистрации в Molina.</b> После первого визита врач назначит последующие приемы в зависимости от ваших потребностей. Сначала визиты будут ежемесячными, ближе к концу беременности — каждые две недели, затем — еженедельно до родов. Позвоните в Отдел обслуживания Molina по номеру, указанному на вашей идентификационной карте, и попросите назначить куратора по ведению беременности.
Послеродовой уход	<b>Послеродовой медицинский осмотр</b> должен быть проведен в период от <b>7 до 84 дней (1–12 недель)</b> после родов. Даже если вы будете заняты своим новорожденным ребенком, это важный визит для <b>ВАС!</b> Ваш лечащий врач убедится, что восстановление после родов проходит нормально, проверит наличие послеродовой депрессии и обсудит с вами вопросы планирования семьи. Не пропустите!



Если у вас есть вопросы, позвоните на нашу

**круглосуточную справочную службу медсестер:**

Мы всегда готовы вам помочь!

На английском языке: (888) 275-8750 На испанском языке: (866) 648-3537

(телетайп/текстофон: 711)

Для получения этого документа на других языках или в иных доступных форматах позвоните в Отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.