

Рекомендации по поддержанию здоровья для взрослых и пожилых людей (для лиц в возрасте 19 лет 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 заболеваний играет большую роль в поддержании вашего здоровья. Рекомендации, представленные ниже, содержат сведения об анализах и вакцинах, которые помогут вам сохранить здоровье.

Иммунизация	График
Грипп	Ежегодно в сезон эпидемии гриппа (осенью) для всех взрослых и пожилых людей
Столбняк, дифтерия, коклюш (Tdap или Td)	Один укол Tdap, затем ревакцинация (Td) каждые 10 лет
Корь, паротит, краснуха (MMR)	Один укол (при отсутствии подтверждения вакцинации в детстве или наличия иммунитета)
Пневмококковая вакцина	Один укол для лиц в возрасте 65 лет и старше или при наличии фактора риска
Ветряная оспа (ветрянка)	Два укола при отсутствии подтверждения вакцинации или наличия иммунитета
Менингококковая вакцина	Один укол для лиц из группы высокого риска. Ревакцинация через 5 лет при сохранении риска
Вирус папилломы человека	Комплекс из двух или трех прививок для лиц в возрасте до 26 лет в зависимости от возраста на момент первой прививки. Для лиц старше 26 лет необходима консультация врача
Опоясывающий лишай (опоясывающий герпес)	Один укол для взрослых в возрасте 50 лет и старше
Гепатит А	Комплекс из двух или трех прививок
Гепатит В	Комплекс из двух или трех прививок

Скрининги	19–49 лет	50–64 года	65 лет и старше
Рост/масса тела/индекс массы тела (ИМТ)	Ежегодно	Ежегодно	Ежегодно
Артериальное давление	Ежегодный скрининг для всех, целевой показатель — 120/80 мм рт. ст. или ниже Целевой показатель для лиц с повышенным артериальным давлением — 139/89 мм рт. ст. или ниже		
Уровень холестерина	Каждые 4–6 лет.	Целевой показатель: общий холестерин — менее 200 мг/дл LDL (ЛПНП, «плохой» холестерин) — менее 100 мг/дл HDL (ЛПВП, «хороший» холестерин) — 60 мг/дл или выше Триглицериды — менее 150 мг/дл	
Скрининг колоректального рака	Для лиц в возрасте от 50 до 75 лет. Тест FOBТ* — ежегодно, тест FIT-DNA* — один раз в 2 года, сигмоидоскопия* — один раз в 5 лет или колоноскопия — один раз в 10 лет		

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.



Скрининги	19–49 лет	50–64 года	65 лет и старше
Скрининг рака молочной железы		Для женщин в возрасте от 50 до 74 лет. Маммографический скрининг один раз в 2 года	
Скрининг рака шейки матки	Для женщин в возрасте от 21 до 64 лет. Цитологический мазок с шейки матки один раз в 3 года		
Скрининг на хламидиоз	Для женщин в возрасте до 24 лет. Ежегодный анализ мочи		

*FOBT — анализ кала на скрытую кровь

*FIT-DNA — анализ ДНК кала

*Сигмоидоскопия — гибкая сигмоидоскопия

Лечение сахарного диабета — анализы для лиц с повышенным уровнем сахара в крови

Скрининг	19–49 лет	50–64 года	65 лет и старше
Артериальное давление	Ежегодно		
Гемоглобин А1с	Ежегодный анализ крови (ваш лечащий врач может назначать этот анализ чаще)		
Скрининг нефропатии	Ежегодный анализ мочи для выявления заболеваний почек		
Обследование сетчатки глаза	Офтальмоскопия при расширенном зрачке, выполняемая офтальмологом. При отрицательном результате — один раз в год, при положительном результате — два раза в год		

Уход за пожилыми людьми (в возрасте 65 лет и старше)

Пересмотр лекарственных препаратов	Для лиц в возрасте 66 лет и старше. Ежегодный пересмотр лекарственных препаратов, включая рецептурные и безрецептурные препараты, лекарственные препараты растительного происхождения и пищевые добавки
Функциональная оценка	Для лиц в возрасте 66 лет и старше. Ежегодная оценка способности выполнять повседневные действия (основные ежедневные процедуры по уходу за собой)
Оценка боли	Для лиц в возрасте 66 лет и старше. Ежегодная оценка боли
Заблаговременное планирование медицинского ухода	Поговорите с вашим лечащим врачом и выразите свои пожелания относительно того, какой уход вы хотите получить в конце своей жизни. Это поможет вашему лечащему врачу и вашей семье в случае, если вы не сможете самостоятельно принимать решения

Дородовой и послеродовой уход

Дородовой уход	Посетите своего врача, как только узнаете о своей беременности, чтобы пройти медицинский осмотр в первом триместре с 0-й по 13-ю неделю беременности . После визита в первом триместре ваш лечащий врач назначит последующие визиты в зависимости от ваших потребностей
Послеродовой уход	Послеродовой медицинский осмотр должен быть проведен в промежутке между 7-м и 84-м днем (1-й и 12-й недель) после родов

Если у вас возникли вопросы, для вас работает наша

круглосуточная справочная служба медсестер

Мы всегда готовы вам помочь!

На английском языке: (888) 275-8750

На испанском языке: (866) 648-3537

Телетайп/текстофон: 711

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



MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

22925FLYMDCARU
200605