

# Рекомендации по медицинскому обслуживанию для взрослых

## Общая информация

Вы можете принимать активное участие в планировании своего медицинского обслуживания, зная:

- какие прививки вам необходимо получить
- какие вопросы о вашем здоровье вам стоит задать вашему врачу
- какие скрининги и тесты вам нужно пройти и когда.

Все это известно как профилактические услуги. Узнайте у вашей страховой компании, какие услуги покрываются вашим страховым планом. Рекомендации вашего лечащего врача не гарантируют покрытие.

## Рекомендуемые прививки

Вакцины могут защитить вас от распространенных заболеваний и болезней. Рекомендуемый график:

Вакцины	Возраст/частота
Грипп	<input type="checkbox"/> Для всех каждый год.
COVID-19	<input type="checkbox"/> Для всех, один раз. Первичная вакцинация может включать 1 или 2 дозы, и для некоторых бустерную дозу.
Бустерная вакцина от столбняка (Td или Tdap)	<input type="checkbox"/> Для взрослых. После 1 дозы Tdap, начиная с возраста 11 лет, получайте Td или Tdap каждые 10 лет.
Гепатит В	<input type="checkbox"/> Для взрослых в возрасте от 19 до 59 лет, и для взрослых в возрасте 60 лет и старше при наличии факторов риска. Это первичная серия, состоящая из 3 доз.
Герпес (опоясывающий лишай)	<input type="checkbox"/> Для взрослых в возрасте от 50 лет и старше. Начните с 19 лет, если у вас есть проблемы с иммунной системой (иммунодефицит или ослабленный иммунитет). <input type="checkbox"/> Это однократная серия, состоящая из 2 доз.
Пневмония	<input type="checkbox"/> Для взрослых в возрасте 65 лет и старше. Начните в возрасте 19 лет, если у вас есть определенные заболевания или факторы риска. Это однократная вакцинация, состоящая из 1-ой дозы.

## Медицинское образование

Рекомендуется получить информацию по следующим темам, чтобы помочь вам играть активную роль в планировании своего медицинского обслуживания. Обратитесь к своему врачу или другому медицинскому персоналу за информацией о:

- распоряжении о лечении и уходе
- аспирилотерапии
- насилии в семье
- вождении автомобиля в нетрезвом состоянии
- предотвращении падений
- питании

- физической активности
- заместительной гормональной терапии после климакса
- защите от ультрафиолетовых (УФ) лучей
- инфекциях, передающихся половым путем
- отказе от употребления табака
- навыках преодоления трудностей и борьбы со стрессом
- медицинском уходе до зачатия (планирование беременности).

## Скрининг и тестирование

Скрининги и тесты могут помочь в обнаружении проблем со здоровьем на ранней стадии, когда они наиболее излечимы. Рекомендуемое расписание находится на обратной стороне.

Скрининг или тестирование	Возраст от 19 до 39 лет	Возраст от 40 до 64 лет	Возраст 65 лет и старше
ежедневный прием аспирина (для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы)		Рассмотрите возможность приема для взрослых в возрасте от 40 до 70 лет, имеющих повышенный риск инфаркта или инсульта, и не имеющих повышенный риск кровотечения, могут принимать аспирин ежедневно в течение 10 лет.	
повышенное кровяное давление	Взрослые: проверяйте каждые 2 года, если у вас артериальное давление ниже 120 и ниже 80, или проверяйте ежегодно, если ваше артериальное давление находится в пределах от 120 до 129 и ниже 80.		
общий и Холестерин ЛПВП	Для мужчин старше 34 лет каждые 5 лет.	Для мужчин старше 34 лет и женщин старше 44 лет каждые 5 лет.	
употребление табака	Для взрослых в любом возрасте.		
алкоголя	Для взрослых в любом возрасте.		
рак кишечника и прямой кишки		Для взрослых, начиная с 45 лет.	
рак легких	Для взрослых в возрасте от 50 до 77 лет, у которых нет признаков или симптомов рака легких, в прошлом были заядлыми курильщиками (эквивалентно 1 пачке сигарет в день в течение 20 лет или 2 пачки каждый день в течение 10 лет), или курят на данный момент или бросили в течение последних 15 лет.		
рак шейки матки	<p>Для женщин без признаков или симптомов проблем с шейкой матки и без патологических результатов мазка Папаниколау, рекомендуемое расписание для скрининга:</p> <p><b>Возраст от 21 до 29 лет</b> : Делайте Пап-тест каждые 3 года или делайте тест на ВПЧ каждые 5 лет, начиная с возраст 25 лет (по рекомендации врача)</p> <p><b>Возраст от 30 до 65 лет</b>: Делайте мазок Папаниколау каждые 3 года или делайте тест на ВПЧ каждые 5 лет или делайте мазок Папаникоау и ВПЧ каждые 5 лет</p> <p><b>Возраст 65 лет и старше</b>: Вы можете перестать проходить Пап-тесты, если вы проходили их регулярно до достижения 65 лет <u>или</u> если у вас было 3 теста Папаниколау подряд с нормальными результатами или 2 комбинированных скрининга (Папаниколау и ВПЧ) в течение последних 10 лет. Самый последний тест должен был проводиться в течение 5 лет.</p>		

Скрининг или тестирование	Возраст от 19 до 39 лет	Возраст от 40 до 64 лет	Возраст 65 лет и старше
<b>рак молочной железы:</b> <b>(маммография)</b>	<p>Если вы женщина со средним риском развития рака молочной железы, график скрининга для вас следующий:</p> <p><b>Возраст 25 лет:</b> Ваш лечащий врач поможет вам оценить риск развития рака молочной железы.</p> <p><b>Возраст от 40 до 44 лет:</b> Рекомендуется проходить маммографию каждый год на основании предоставленной информации вы сможете принять решение совместно с вашим врачом. Ваш врач объяснит вам пользу и вред скрининга.</p> <p><b>Возраст от 45 до 54 лет:</b> Делайте маммографию каждый год.</p> <p><b>Возраст от 55 лет и старше:</b> Делайте маммографию каждый год или можете начать проходить маммографию один раз каждые 2 года. Продолжайте делать маммографию, пока состояние вашего здоровья будет хорошим.</p>		
<b>рак простаты</b>		Мужчины-афроамериканцы или мужчины, у которых в семье есть случаи рака простаты или другие факторы риска рассмотрите возможность скрининга в возраст 45 лет.	Мужчины в возрасте от 55 до 70 лет должны принять решение о необходимости скрининга на основании информации, предоставленной их лечащим врачом.
<b>проверка зрения</b>	Для взрослых, страдающих диабетом: проверяйте зрение каждые 1–2 года. Для взрослых, которые не страдают сахарным диабетом, нужно проходить регулярные офтальмологические осмотры в возрасте 65 лет и старше.		
<b>кальций</b>	Рассмотрите возможность для всех женщин в любом возрасте для предотвращения переломов (трещин) костей.		
<b>Остеопороз</b>			Для женщин в возрасте от 65 лет и старше.
<b>Хламидиоз</b>	Для всех женщин, живущих половой жизнью, в возрасте до 24 лет, а также для более пожилых женщин которые подвержены повышенному риску инфекции.		

**Ваш врач может предложить вам другие скрининги, например, проверить уровень витамина D.**