



健康篩檢可能可以 拯救您的生命

今天做好自我保護，
明天才能享有健康。

iehp.org

IE  **HP**
Inland Empire Health Plan

關於本指南

我們都聽說過，正確飲食和積極活動是健康長壽的秘訣。這兩個因素都非常重要。但您還可以採取更多行動來預防疾病。早期發現健康問題可為您提供更多治療選擇或治愈方法。這就是健康篩檢的意義。

健康篩檢對所有的人都很重要，從新生兒到老年人無一例外。這些檢查旨在發現您可能罹患某些疾病的風險跡象。即使您沒有症狀，這些檢查也有助於及早發現健康問題。

每個人的健康狀況都不盡相同。本指南中的篩檢適用於大多數人。您的醫生建議可能會根據您的風險而有所不同。**IEHP** 承保所有這類篩檢。

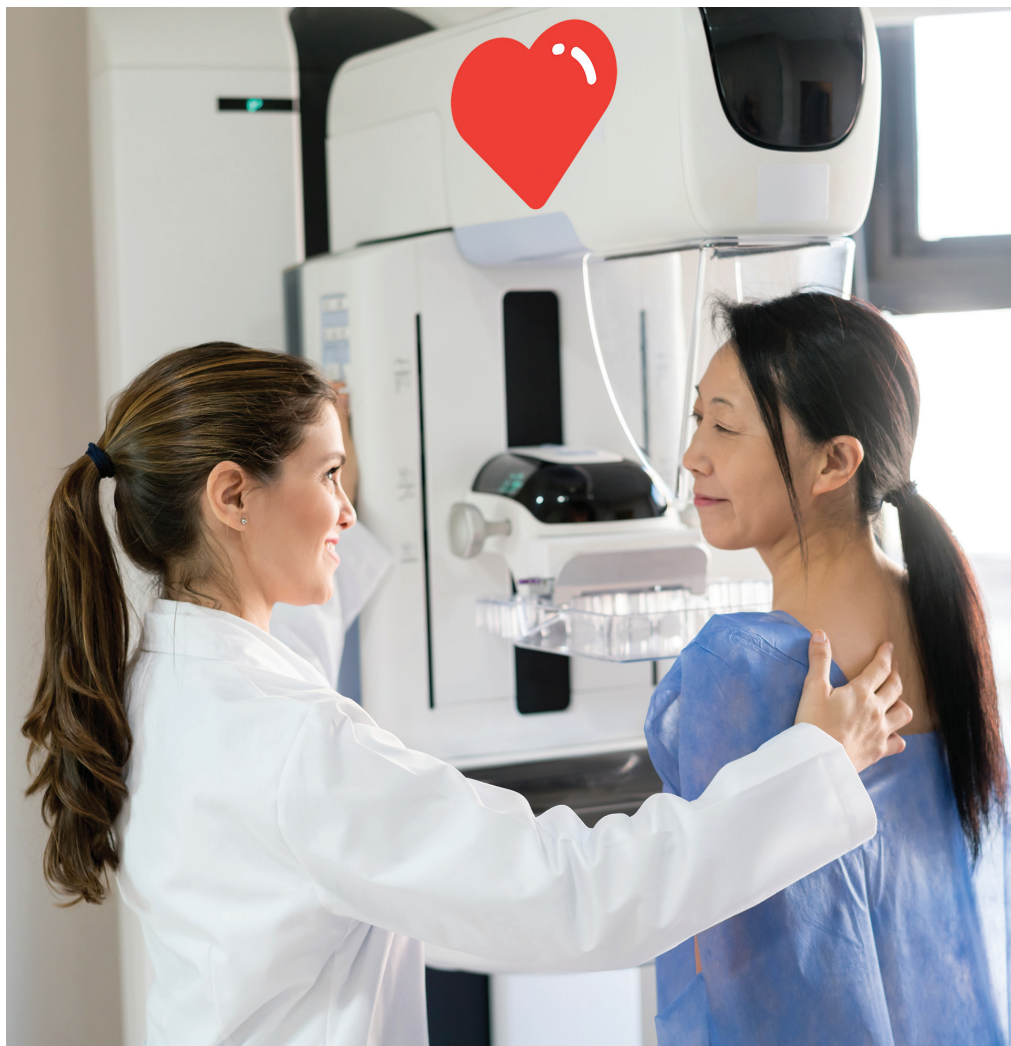
您可能只需要簡單地改變生活方式或治療早期的症狀。想要確認的唯一方法就是與您的醫生討論您需要進行的篩檢。不要拖延。掌控您的健康！

本指南中的篩檢是美國預防服務專責小組 (*United States Preventative Services Taskforce, USPSTF*) 截至 2022 年 5 月的最新建議。您醫生的建議可能會有所不同。



篩檢類型

篩檢有多種形式。本指南中的每種篩檢都會有一個圖示來告訴您它屬於哪種類型。





醫療檢查

這些是您的醫生開立醫囑的檢查。許多檢查可透過抽取少量血液或採集尿液樣本來進行。但有些測試可能更複雜，例如針對身體的某個部位進行 X 光檢查或掃描。無論如何進行測試，要知道這些檢測是安全的。您的醫生會告訴您如何準備好接受檢查並回答任何問題。



篩選問題

有時，您的醫生可以透過問您一些問題來篩檢病症。這些問題可能與您的家族病史或個人病史、疾病症狀以及您所面臨的任何風險有關。通常，您罹患疾病的風險會與健康行為有關。醫生可能會詢問您所吃的食物種類、是否吸菸、喝酒或吸毒，或是否有性生活。對於這些類型的篩檢，務必誠實回答問題，以便您的醫生可以建議最佳的醫療檢查或治療。



諮詢與預防性治療

如果檢查結果顯示您罹患某種疾病的風險很高，您的醫生可能會給您開藥或提供其他治療來降低患病風險。有時，醫生可能會將您轉介給專科醫生或提供有關該疾病及其預防方法的教育。這些治療旨在預防嚴重疾病，因此務必謹慎遵循醫生的指示。如果您對治療有疑問，請與您的醫生討論。

如何使用本指南

請尋找下方最符合您的符號。為您的組別列出的篩檢測試是您可能需要的篩檢。並非所有篩檢都適合所有人。在接下來的幾頁瞭解有關每種測試的更多資訊。根據您的年齡、性別和您的任何風險，與您的醫生討論您認為自己可能需要的任何篩檢。

N**新生兒 (出生至 1 歲)****EC****幼兒期 (1-9 歲)****TA****青少年 (10-18 歲)****M****成年男性 (18-50 歲)****W****成年女性 (18-50 歲)****P****懷孕人士 (任何年齡)****S****中老年人 (50 歲以上)**

篩檢名稱	類型	頁數	年齡層
預防蛀牙		9	N EC
淋病預防藥物		9	N
新生兒		9	N
肥胖監測 – 兒童期		11	EC TA
皮膚癌教育		11	EC TA M W
菸草預防教育		12	EC TA
視力		12	EC
披衣菌與淋病		13	TA W P
憂鬱症		13	TA M W P S
物質使用評估		14	TA M W P
B 型肝炎病毒 (HBV)		14	TA M W
人類免疫缺乏病毒 (HIV)		15	TA M W P S
暴露前預防 (PrEP)		15	TA M W
性傳播感染 (STI) 教育		16	TA M W
梅毒 – 青少年與成人		16	TA M W

篩檢名稱	類型	頁數	年齡層
結核病 (TB)		17	TA M W S
酒精濫用		17	M W
血壓		17	M W S
糖尿病		18	M W S
健康飲食和體能活動		18	M W S
C 型肝炎病毒 (HCV)		19	M W S
肥胖教育 – 成人		19	M W
預防高膽固醇的他汀類藥物		19	M W S
菸草/戒菸支援		20	M W P
乳癌		20	W
乳癌風險評估		21	W
乳癌預防藥物		21	W
子宮頸癌 (子宮頸抹片檢查)		22	W S
親密伴侶暴力 (IPV)		22	W
治療子癇前症的阿斯匹靈		24	P

篩檢名稱	類型	頁數	年齡層
血型		24	P
哺乳教育		25	P
葉酸補充		25	P
妊娠糖尿病 (GDM)		25	P
懷孕期間健康體重增加		26	P
B 型肝炎病毒 (HBV) – 懷孕		26	P
高血壓 – 子癇前症		27	P
梅毒 – 懷孕		27	P
菸草使用教育 – 懷孕		27	P
尿液細菌		28	P
腹主動脈瘤		28	S
大腸癌		29	S
跌倒預防教育		29	S
肺癌		30	S
骨質疏鬆症		30	S

篩檢詳情



預防蛀牙

為了防止蛀牙，您孩子的醫生可能會在寶寶的牙齒上塗氟化物凝膠，以幫助他們保持牙齒強健。

對象？ **N** **EC** 出牙開始時 (約 6 個月) 至 5 歲。

多久一次？ 每 6 個月。



淋病預防藥物

這種眼藥膏可以保護出生的嬰兒免於患上「紅眼症」。患有淋病或披衣菌感染的母親所生的孩子風險最高。如果不治療，淋病引起的紅眼症可能會導致眼睛損傷和失明。這種治療也可以保護您的寶寶免受其他常見細菌的侵害。

對象？ **N** 新生兒。

多久一次？ 一次，出生時。



新生兒篩檢

如果血液檢查顯示任何異常情況，您的寶寶可能需要額外的檢查或治療。如果是這種情況，您的醫生會告訴您。

對象？ **N** 新生兒。

多久一次？ 出生後第一天內一次。





肥胖監測 – 兒童

大多數肥胖的成人在兒童時期也是肥胖的。在早期發現體重問題可及時引入教育和行為改變，從而幫助兒童成長為健康成人。您孩子的醫生將在例行兒童保健看診期間檢查身高和體重。身高和體重繪製在生長圖上。如果您孩子的體重不健康，可能會將他們轉介給專科醫生或進行特殊教育，在孩子變得肥胖之前幫助解決任何體重問題。

對象？ EC TA 6 歲以上兒童。

多久一次？ 在接受醫生定期兒童保健看診期間。



皮膚癌教育

這項教育會為年齡在 6 個月至 24 歲之間的淺色皮膚年輕人展示簡單的防曬措施，以防止皮膚癌。

對象？ EC TA M W 年輕成人、青少年、兒童和幼兒的父母。

多久一次？ 無具體建議，視需要提供。



菸草預防教育

吸菸對人體幾乎所有的器官都會造成傷害，並且每年在美國大約五分之一的死亡案例是吸菸導致的。菸草預防教育讓孩子在開始吸菸或上癮之前瞭解吸菸的有害影響。戒菸支援(例如諮詢和藥物)可提升戒菸成功的機率。

對象? **EC TA** 所有學齡兒童和青少年。

多久一次?

在接受醫生例行兒童保健看診期間。



視力

在視覺發育完成之前發現並治療眼部問題至關重要。

對象? **EC** 3-5 歲兒童。

多久一次? 至少一次，然後按照醫生的建議進行後續檢查和額外檢測。



披衣菌與淋病

披衣菌和淋病都屬於性傳播感染 (STI)。如果及早發現，就可以進行治療，以預防骨盆腔發炎 (PID)。PID 是一種生殖器官感染，可能會導致受孕和懷孕期間出現問題以及長期骨盆腔痛。您的醫生可以透過幾種方式檢查這些疾病。最常見的方式是尿液樣本。醫生也可能用棉花棒從生殖器或喉嚨採集液體樣本。

對象？ TA W P 年齡介於 15-24 歲之間 (如果有性生活)；以及感染風險升高的年齡較大的女性。

多久一次？ 根據需要。



憂鬱症

憂鬱症是常見疾病。大多數憂鬱症患者需要治療才能改善。如果您被診斷出患有憂鬱症，治療可以改善您的感受並幫助您更好地應對日常生活。您的醫生可以詢問您一些篩檢問題，以檢查是否有憂鬱症。醫生詢問的篩檢問題可能因年齡和其他原因而異。

對象？ TA M W P S 年齡超過 12 歲的人。

多久一次？ 無具體建議，視需要提供。



藥物使用評估

藥物濫用是導致可預防之死亡和傷害最常見的原因之一。如果您服用並非由醫生開立處方的藥物，請務必告訴您的醫生，以便他們可以提供最佳的檢測、治療和教育來幫助您。當您的醫生詢問您可能正在使用的任何藥物時，醫生並不是要讓警察找您麻煩。醫生需要瞭解您的用藥情況，才可以保護您的安全。

對象？ **TA** **M** **W** **P** 年齡超過 18 歲的成人；以及 12-17 歲的青少年 (如果有風險)。

多久一次？ 無具體建議，視需要提供。



B 型肝炎病毒 (HBV)

HBV 是一種肝臟感染，可以透過接觸帶有病毒的他人血液、開放性潰瘍或體液來傳播。早期診斷和治療可以保護肝臟免受損害，避免發生癌症或肝臟衰竭。如果您沒有 HBV，但認為您可能是高風險族群，請向您的醫生詢問 B 型肝炎疫苗。

對象？ **TA** **M** **W** 非懷孕的高風險族群 (注射毒品者、男男性行為者、HIV 感染者)。

多久一次？ 無具體建議，如果風險持續則定期進行。



人類免疫缺乏病毒 (HIV)

HIV 主要透過與 HIV 感染者發生不安全的性行為或分享針頭來傳播。儘早發現是否感染 HIV 非常重要。治療可以幫助您保持健康、預防愛滋病並降低將 HIV 傳播給他人的機會。請向您的醫生諮詢您的風險，以決定您應多久接受一次 HIV 檢測。

對象？ **TA** **M** **W** **P** **S** 所有 15-65 歲的人、懷孕人士和其他有風險的人。

多久一次？ 因風險而異，對大多數人來說每年一次，對於風險較高的人，每 3-6 個月一次。



暴露前預防 (PrEP)

可能感染 HIV 的高風險族群可以每天服用藥丸或每兩個月從醫生處接受一次注射，以降低他們感染 HIV 的風險。這稱為暴露前預防，或 PrEP。為了預防除 HIV 以外的其他感染，服用 PrEP 的人也應該在發生性行為時使用安全套且在注射藥物時不共用針頭。面臨風險的人包括有多個性伴侶、性伴侶為 HIV 陽性或性伴侶的 HIV 狀態不明的人。

對象？ **TA** **M** **W** 任何有風險的人。

多久一次？ 每日服藥或每兩個月注射一次。



性傳播感染 (STI) 教育

這種教育透過幫助減少危險行為並鼓勵安全性行為，從而降低感染 STI 的機率。如果您有性生活，您的醫生可能會建議您進行定期 STI 篩檢。其中包括採集血液、尿液、唾液樣本，以及使用棉花棒從生殖器和喉嚨採集體液樣本。

對象？ TA M W 有性生活的青少年和屬於風險族群的成人。

多久一次？ 根據需要，只要風險存在。



梅毒 – 青少年與成人

梅毒是一種 STI。及早發現和治療梅毒可以輕鬆治愈梅毒並防止將其傳播給他人。若未接受治療，該疾病到了末期可能會損害心臟、大腦和其他器官。

對象？ TA M W 有性生活的青少年和屬於風險族群的成人。

多久一次？ 每年一次，高風險族群則為每 3-6 個月一次。



結核病 (TB)

結核病細菌透過空氣從一個人傳播到另一個人。結核病篩檢可以檢測出潛伏性或「仍處於休眠狀態」的 **TB**，並在其「甦醒」並變得具有活性之前對其進行治療。具有活性的 **TB** 會使您病情嚴重，且需要長期治療。

對象？ **TA** **M** **W** **S** 處於風險中的人群，主要是在醫療保健機構工作的人或曾與患者接觸過的人。

多久一次？ 無具體建議，取決於風險。



酒精濫用

飲酒是正常且健康的行為。飲用過多酒精可能會對您的身體造成有害影響，並使您處於有健康問題的風險境地。您的醫生可能會詢問您有關飲酒量和飲酒頻率的問題。如有需要，諮詢和教育可以幫助您減少飲酒量，以避免未來形成依賴。

對象？ **M** **W** 年齡超過 21 歲的成人。

多久一次？ 無具體建議，視需要提供。



血壓

高血壓沒有症狀。但如果未接受治療，可能會導致心臟病和中風。如果篩檢顯示您患有高血壓，您可以透過更好的飲食習慣和體能活動來降低血壓。在某些情況下，您的醫生可能會為您提供藥物，以幫助您緩解高血壓。

對象？ **M** **W** **S** 年齡超過 18 歲的成人。

多久一次？ 每次去看醫生時。



糖尿病

此篩檢將測量您血液中的糖含量。如果您的血糖較高，那麼更健康的飲食和更多運動的生活型態可以幫助降低罹患糖尿病的風險。您的醫生可能會建議營養諮詢或教育。

對象？ **M** **W** **S** 35-70 歲之間的所有人；更年輕者 (如果有風險)。

多久一次？ 每 3 年一次，如果高風險則會增加次數。



健康飲食和體能活動

體重過重或肥胖會使您有罹患心臟和血管疾病的風險。健康飲食和體能活動可以保護您免受心臟病發作和中風的侵害。

對象？ **M** **W** **S** 有心血管疾病風險的成人。

多久一次？ 無具體建議，在醫生診所定期就診時根據需要進行。



C 型肝炎病毒 (HCV)

C 型肝炎透過接觸受感染的血液而傳播。有風險的人包括醫療保健工作者、分享針頭的毒品使用者，或 **1992** 年之前曾接受輸血的人。及早發現您是否患有 C 型肝炎可以防止感染對您的肝臟造成長期損害。如果未接受治療，C 型肝炎可能會導致肝硬化和肝癌。

對象？ **M** **W** **S** 年齡介於 **18-79** 歲的成人。

多久一次？ 一次，除非您有持續風險。



肥胖教育 - 成人

如果您體重過重，醫生可協助您接受教育或轉介計劃，以瞭解健康飲食和體能活動。

對象？ **M** **W** 年滿 **18** 歲的成人。

多久一次？ 在接受您的醫生定期看診期間根據需要進行。



預防高膽固醇的他汀類藥物

如果您血液中有非常高的膽固醇 (脂肪) 或有心臟病的其他風險因素，您的醫生可能會建議一種稱為「**statin**」(他汀類) 的藥物，並建議您改變生活方式 (飲食和運動)。他汀類藥物是可以降低肝臟所製造之膽固醇量的藥物。此藥物有助於保護您免受動脈堵塞、心臟病發作、中風或其他循環問題的侵害。

對象？ **M** **W** **S** 年齡介於 **40-75** 歲的人，適用某些條件。

多久一次？ 每天服用藥物。



菸草/戒菸支援

吸菸對人體幾乎每一個器官都會造成傷害，並且每年在美國大約五分之一的死亡案例是吸菸導致的。戒菸支援(例如諮詢和藥物)可提升戒菸成功的機率。

對象? **M** **W** **P** 吸菸或使用電子煙的成人。

多久一次? 定期去看醫生時。



乳癌

乳房 X 光篩檢就是用 X 光檢查乳房。這種篩檢可以在乳癌最容易治療且治癒機會相當高的時候及早發現乳癌。擁有乳房的人應該從 50 歲開始每兩年接受一次篩檢。具有高風險或想要更早開始篩檢的人可以和醫生討論從 40 歲開始篩檢。

對象? **W** 年齡介於 50-74 歲的女性；如果您有高風險或個人偏好，則為 40 歲。

多久一次? 每兩年一次。



乳癌風險評估

此篩檢根據個人及家族史評估您罹患乳癌的風險。如果有風險，您可能會被轉介至遺傳諮詢師以尋求支援，且您可能接受檢測，以瞭解您的基因是否有發生可能會導致癌症的不良變化。

對象？ **W** 有乳房、卵巢、輸卵管或腹膜癌的個人或家族史，或是家族中有 **BRCA1/2** 基因突變相關紀錄的女性。

多久一次？ 一次。



乳癌預防藥物

有些罹患乳癌風險較高的女性可能可因服用協助防止乳癌的藥物而受益。如果其他篩檢檢測確定您有風險，您的醫生可能會建議您服用此藥物。

對象？ **W** 年齡超過 35 歲、乳癌風險增加的女性。

多久一次？ 每天服用藥物。



子宮頸癌 (子宮頸抹片檢查)

子宮頸抹片檢查可及早發現子宮頸上的異常細胞，以便在癌症有機會生長前便進行治療。每個有子宮頸的人都應該至少每幾年接受一次此篩檢。您多久需要一次檢查取決於您的風險和醫生使用的檢查類型。

對象？ **W** **S** 年齡介於 21-65 歲的女性。

多久一次？ 每 3-5 年一次，視風險和篩檢類型而定。



親密伴侶暴力 (IPV)

IPV 篩檢問題可協助您確認您是否曾經歷任何肢體虐待或精神虐待。此項篩檢也可為您提供選擇，以獲得保護您的健康或生命所需的幫助。即使您不願意談論 IPV，您也可以需要在需要時獲得有用的資訊。這有助於預防未來發生嚴重虐待事件。

對象？ **W** 育齡民眾。

多久一次？ 無具體建議，視需要提供。





治療子癩前症的阿斯匹靈

有些人可能會在懷孕期間發生高血壓。這有時稱為子癩前症。如果您是此病況的高風險族群，每日服用阿斯匹靈藥物可能有助於預防或控制子癩前症。您的醫生可協助您決定懷孕期間服用低劑量阿斯匹靈是否適合您。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 每日一次 (如果需要)。



血型

如果您的血液類型為 **Rh** 陰性且您的寶寶為 **Rh** 陽性，您的血液可能會產生抗體，這些抗體將會破壞您寶寶的紅血球。這種情況會對未出生的寶寶造成嚴重危害，引起嚴重的併發症 (甚至死亡)。懷孕期間的早期治療可以幫助確保您和寶寶都保持健康。如果您是 **Rh** 陰性，在孕期較晚階段再次進行篩檢可以檢查您血液中的抗體水平。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 一次，在第一次產前就診時。



哺乳教育

透過這些教育，您將獲得所需的一切資源，從而對如何餵養寶寶做出明智的選擇。如果您選擇母乳餵養，您將獲得合理的建議和所需的支持，以便為您和您的寶寶提供合適的母乳哺育。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 在懷孕期間和寶寶出生後的第一年根據需要進行。



葉酸補充

懷孕人士血液中葉酸含量低可能會導致嚴重出生缺陷。甚至有人在知道自己懷孕之前，出生缺陷就可能已經形成了。由於懷孕有時是未經規劃的，因此建議您每天服用葉酸。

對象？ **P** 任何打算懷孕或可能懷孕的人。

多久一次？ 每天服用藥丸。



妊娠期糖尿病 (GDM)

有些人在懷孕期間會有血糖濃度過高的情況。這稱為妊娠期糖尿病 (GDM)。由於 GDM 沒有症狀，因此篩檢非常重要。如果您篩檢出陽性，您將獲得治療和教育，以避免您和您的寶寶在懷孕和生產期間發生問題。

對象？ **P** 懷孕 24-28 週的人士。

多久一次？ 一次。



懷孕期間健康體重增加

懷孕期間您增加的體重對您的孕期健康以及您和寶寶的長期健康十分重要。在懷孕期間，您的醫生將檢查您的體重，並在您體重增加過少或過多時向您提供教育和建議。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 懷孕期間。



B 型肝炎病毒 (HBV) – 懷孕

HBV 是一種肝臟感染，可以透過接觸帶有病毒之他人的血液、開放性潰瘍或體液而傳播。患有 HBV 的人生出的寶寶如果出生時或出生後 12 小時內沒有立即治療，就會有 90% 的感染風險。如果懷孕早期發現 HBV，可以在懷孕期間和之後提供後續照護，以確保您和寶寶獲得最佳療效。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 一次，第一次產前就診時。



高血壓 - 子癇前症

高血壓可能會在懷孕期間迅速從輕微病症轉變為危及生命的病症。治療高血壓可以保護您和寶寶的健康。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 每次產前就診時。



梅毒 - 懷孕

儘管梅毒通常透過性行為傳播，但它可以在懷孕期間的任何時候由母親傳染給孩子。懷孕期間的早期治療可以預防這種情況並保護您的寶寶免於發生嚴重健康問題或死亡。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 第一次產檢時進行一次，可在第三孕期重複進行。



菸草使用教育 - 懷孕

懷孕時戒菸可以保護寶寶出生前和出生後的健康。這可降低寶寶胎死腹中、早產或體積過小以及發生某些出生缺陷的風險。

對象？ **P** 在懷孕和哺乳期使用菸草的人士。

多久一次？ 持續進行，一旦發現風險。



尿液細菌

這項檢查會檢查尿液中的細菌。早期治療可降低您尿道感染的風險，尿道感染可能會導致您或寶寶出現嚴重疾病、出生體重低或早產。

對象？ **P** 懷孕人士。

多久一次？ 一次，第一次產前就診時。



腹主動脈瘤

主動脈是向全身供應血液的主要動脈。動脈瘤是指血管擴張或「膨脹」。此篩檢會檢查主動脈在穿過胃部的部分是否有膨脹。如果有的話，它可能會變得更大並容易破裂。早期發現動脈瘤可以進行手術以挽救您的生命。這種手術比動脈瘤破裂後所需的緊急修復要安全得多。

對象？ **S** 年齡介於 **65-75** 歲且曾吸過香菸的男性。

多久一次？ 一次。



大腸癌

大腸癌會影響結腸和直腸。篩檢可發現這些部位的增生組織，並在這些增生組織轉變為癌細胞之前將其切除。如果您有家族病史等風險，或您患有肥胖症，您的醫生可能會建議您在**45**歲時接受此篩檢。針對此篩檢，有幾種不同類型的測試。與您的醫生討論哪種測試最適合您。

對象？ **S** 年齡介於 **50-75** 歲的所有人；高風險則為 **45** 歲。

多久一次？ 每 **1-10** 年，視風險和使用的測試類型而定。



跌倒預防教育

跌倒是老年人受傷的主要原因。您的醫生可能會建議可增進平衡感和力量的運動計劃。這將有助於保護您的行動能力並維持您獨立生活的能力。

對象？ **S** 年齡超過 **65** 歲的老年人。

多久一次？ 根據需要，取決於風險。



肺癌

對吸菸者或過去 **15** 年內戒菸者進行肺癌影像學篩檢 (CT 掃描) 有助於在早期發現癌症，此時進行治療效果最佳。

對象？ **S** 任何年齡介於 **50-80** 歲且吸菸或在過去 **15** 年內戒菸的人。

多久一次？ 每年一次。

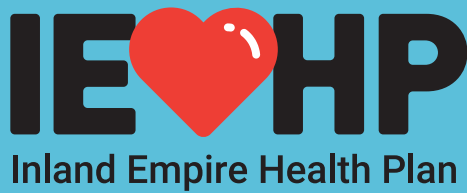


骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種使骨骼變脆且易斷裂的疾病。透過 **X** 光檢查進行篩檢有助於發現和治療骨質疏鬆和脆弱的情況，以防止進一步的骨質流失並保護您免於骨折。

對象？ **S** 年齡超過 **65** 歲或未滿 **65** 歲的停經女性。

多久一次？ 無具體建議，取決於風險和基線測量值。



會員服務部

1-800-440-4347 | TTY 使用者請致電 1-800-718-4347
週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時
週六至週日，上午 8 時至下午 5 時

