

健康筛检 拯救生命

从今天开始做好自我防护,迎接更健康的明天。



IE  HP
iehp.org

关于本指南

本指南将帮助您了解有助您保持健康的筛检。保持饮食健康和身体活跃固然重要,但及早发现健康问题也同样重要。筛检是一些简单的检查,即使您感觉良好,也可以检查出是否有早期健康问题的迹象。筛检对所有人(从婴儿到老年人)都有帮助,并且可以使治疗更容易且更有效。

筛检如何帮助您:

- 为您提供更多护理选择
- 在症状开始出现之前发现风险
- 帮助您做出有益健康的决定

IEHP 承保本指南中的所有筛检。
请咨询您的医生,了解有哪些筛检适合您。

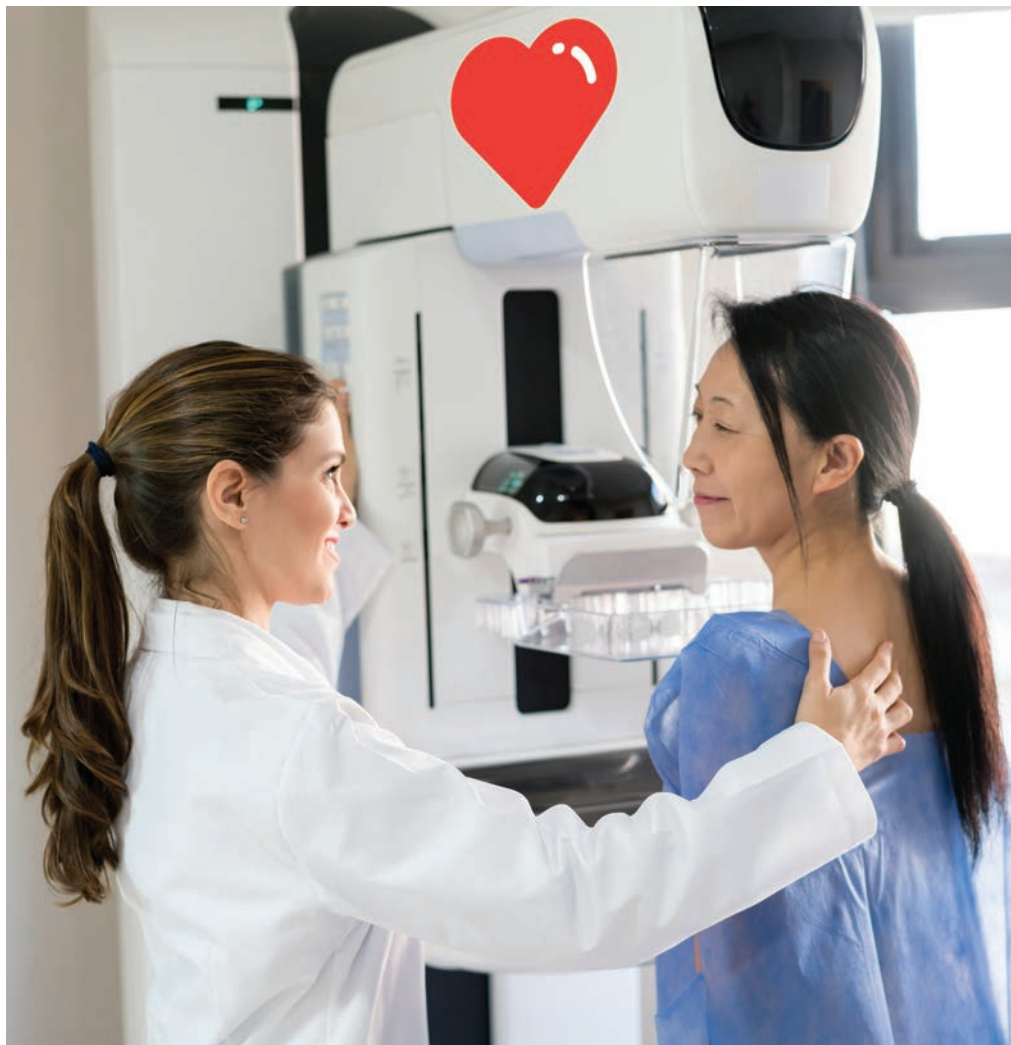


本指南中的筛检是美国预防服务工作组 (United States Preventative Services Taskforce, USPSTF) 截至 2025 年 6 月的最新建议。医生的建议可能会有所不同。



筛检类型

筛检有很多种形式。本指南中的每项筛查都会配有以下其中一种图标，向您说明筛检类型。





医学检查

这些是由您医生开立的检查。许多检查只需抽取少量血液或采集尿液样本即可完成。有些检查可能比较复杂,例如对身体某个部位进行 X 光检查或扫描。无论采用何种检查方式,请放心,这些检查都是安全的。医生会告诉您如何为检查做好准备,并解答您的任何疑问。



筛检问题

有时,医生只需询问您一些问题,就能筛检出某种疾病。这些问题可能涉及您的家族病史或健康病史、疾病症状,以及您有的任何风险因素。通常,您的患病风险与健康行为有关。医生可能会询问您吃的食物种类、是否吸烟、饮酒或滥用药物,或者是否有性生活。对于这类筛检,如实回答问题非常重要,这样您的医生才能建议最适合的医学检查或治疗方案。



咨询与预防治疗

如果检查结果显示您罹患某种疾病的风险较高,医生可能会为您提供药物或一些其它治疗,以降低患病风险。有时,医生可能会将您转介给专科医生,或者提供有关该疾病及其预防方法的卫教。这些治疗旨在预防严重疾病,因此请务必认真遵循医生的指示。如果您对治疗有疑问,请咨询您的医生。

如何使用本指南

请在下方寻找最符合您情况的符号。针对您所属组别列出的筛检即是您可能需要进行的筛检。并非所有筛检都适合所有人。请在以下页面了解有关各项检查的更多信息。请根据您的年龄、性别以及您有的任何风险因素,与医生讨论您认为自己可能需要进行的筛检。



新生儿(刚出生至 1 岁)



幼儿(1-9 岁)



青少年(10-18 岁)



成年男性(18-50 岁)



成年女性(18-50 岁)



孕妇(任何年龄)



老年人(50 岁以上)

筛检名称	类型	页码	年龄组别
龋齿预防		9	N EC
淋病预防药物		9	N
新生儿		9	N
肥胖监控 - 儿童		11	EC TA
皮肤癌教育		11	EC TA M W
烟草预防教育		12	EC TA
视力		12	EC
衣原体和淋病		13	TA W P
焦虑症		13	EC TA M W S
抑郁症		14	TA M W P S
药物滥用评估		14	TA M W P
乙型肝炎病毒 (Hepatitis B Virus, HBV)		15	TA M W
人类免疫缺陷病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV)		15	TA M W P S
暴露前预防 (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)		16	TA M W
性传染病 (Sexually Transmitted Infection, STI) 教育		16	TA M W

筛检名称	类型	页码	年龄组别
梅毒 – 青少年与成人		17	TA M W
结核病 (Tuberculosis, TB)		17	TA M W S
酒精滥用		18	M W
血压		18	M W S
糖尿病		19	M W S
健康饮食与身体活动		19	M W S
丙型肝炎病毒 (Hepatitis C Virus, HCV)		20	M W
肥胖教育 – 成人		20	M W
他汀类药物预防高胆固醇		21	M W S
戒烟支援		21	M W P
乳腺癌		22	W
乳腺癌风险评估		22	W
乳腺癌预防医学		23	W
宫颈癌 (子宫颈抹片检查)		23	W S
亲密伴侣暴力 (Intimate Partner Violence, IPV)		24	W
用于预防子痫前期的阿司匹林		24	P

筛检名称	类型	页码	年龄组别
血型鉴定		26	P
哺乳教育		26	P
叶酸补充		27	P
妊娠期糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM)		27	P
孕期健康体重增长		28	P
乙型肝炎病毒 (HBV) – 孕期		28	P
高血压 – 子痫前期		29	P
梅毒 – 孕期		29	P
烟草使用教育 – 孕期		29	P
尿液细菌		30	P
腹主动脉瘤		30	S
大肠癌		31	M W S
跌倒预防教育		31	S
肺癌		32	S
骨质疏松症		32	S

筛检详细信息



龋齿预防

为了防止蛀牙，您孩子的医生可能会在宝宝的牙齿上涂抹含氟凝胶，以帮助保持牙齿坚固。

适用对象? **N** **EC** 从开始长牙时(约 6 个月大)至 5 岁。

多久一次?每 6 个月一次。



淋病预防药物

这种眼药膏可在宝宝出生时帮助预防“红眼病”。风险最高的是由患有淋病或衣原体感染的母亲所生的婴儿。如果不加以治疗，由淋病引起的红眼病可能会导致眼部损伤并失明。此类治疗还可以保护您的宝宝免受其它常见细菌的感染。

适用对象? **N** 新生儿。

多久一次?出生时进行一次。



新生儿筛检

如果血液检查结果显示任何异常，您的宝宝可能需要接受额外的检查或治疗。如果发生此情况，您的医生会告知您。

适用对象? **N** 新生儿。

多久一次?出生后第一天内进行一次。



筛检详细信息



肥胖监控 – 儿童

大多数肥胖的成人在儿童时期也有肥胖问题。及早发现体重问题,可以通过卫教和行为改变,帮助孩子成长为健康的成人。在例行儿童保健看诊期间,您孩子的医生会检查身高和体重。身高和体重会记录在生长曲线图上。如果您孩子的体重不健康,他们可能会被转介给专科医生或接受特殊教育,以帮助纠正任何体重问题,以免发展成肥胖。

适用对象? **EC** **TA** 6 岁以上儿童。

多久一次?在定期儿童保健看诊时由医生进行。



皮肤癌教育

这项教育活动会向 6 个月大至 24 岁且肤色白皙的年轻人介绍简单的防晒措施,以预防皮肤癌。

适用对象? **EC** **TA** **M** **W** 年轻人、青少年、儿童以及幼儿的家长。

多久一次?无相关建议,视需要进行。



烟草预防教育

吸烟会损害人体内几乎所有器官,并导致美国每年约五分之一的死亡病例。烟草预防教育会在儿童开始使用烟草或成瘾之前,教导他们烟草的有害影响。戒烟支援(例如咨询和药物)可以提高戒烟的几率。

适用对象? **EC** **TA** 所有学龄儿童与青少年。

多久一次?

在例行儿童保健看诊时由医生进行。



视力

在视力发育完成之前,发现并治疗眼部问题非常重要。

适用对象? **EC** 3-5 岁儿童。

多久一次?至少进行一次,然后按照医生建议进行后续跟进和其它检查。

筛检详细信息



衣原体与淋病

衣原体与淋病都是性传染病 (STI)。如果及早发现, 就可以进行治疗, 从而保护您免于罹患盆腔炎 (Pelvic Inflammatory Disease, PID), 盆腔炎是一种生殖器官感染。PID 会导致受孕问题、孕期问题和长期盆腔疼痛。医生可以通过几种方法检查这些疾病。最常见的方法是采集尿液样本。医生也可能会使用棉签从您的生殖器或咽喉采集体液样本。

适用对象? **TA** **W** **P** 24 岁及以下有性生活者; 以及感染风险较高的老年女性。

多久一次? 视需要进行。



焦虑症

焦虑症是一种可能会影响日常生活的常见的心理健康疾病。医生可能会询问您一些筛检问题, 以确认您是否可能患有焦虑症。然后, 如有需要, 他们可以通过咨询或药物为您提供更多支援。

适用对象? **EC** **TA** **M** **W** **S** 8-64 岁的所有人。

多久一次? 无相关建议, 视需要进行。



抑郁症

抑郁症是一种常见疾病。大多数抑郁症患者皆需要接受治疗才能康复。如果您被诊断出患有抑郁症，治疗可以改善您的情绪，并帮助您更好地应对日常生活。医生可以通过询问一些筛检问题来检查您是否患有抑郁症。医生询问的筛检问题可能会因年龄和其它原因而异。

适用对象? **TA** **M** **W** **P** **S** 12 岁以上的所有人。

多久一次? 无相关建议，视需要进行。



药物滥用评估

药物滥用是造成可预防性死亡和伤害最常见的原因之一。如果您服用了医生没有开具的药物，请务必告知您的医生，以便他们为您提供最适当的检查、治疗和教育来帮助您。当医生询问您可能正在服用的任何药物时，医生并不是为了让您被警方追责。他们需要知道这些信息，才能帮助您保持安全。

适用对象? **TA** **M** **W** **P** 18 岁以上的成人；以及 12-17 岁的青少年（如有风险因素）。

多久一次? 无相关建议，视需要进行。

筛检详细信息



乙型肝炎病毒 (HBV)

HBV 是一种肝脏感染,可通过接触病毒感染者的血液、开放性伤口或体液传播。早期诊断和治疗可以预防肝损伤、肝癌或肝衰竭。如果您没有感染 HBV,但认为自己可能属于高风险人群,请咨询医生有关乙型肝炎疫苗的信息。

适用对象? **TA** **M** **W** 未怀孕的风险人群 (注射毒品者、与男性发生性行为的男性,以及感染 HIV 的人)。

多久一次? 无相关建议,如风险持续存在,则定期进行。



人类免疫缺陷病毒 (HIV)

HIV 主要通过不安全性行为或与 HIV 感染者共用针头传播。及早发现是否感染 HIV 非常重要。治疗可以帮助您保持健康,预防 AIDS,并降低将 HIV 传播给他人的几率。请向医生咨询您的风险,以决定您应多久进行一次 HIV 检查。

适用对象? **TA** **M** **W** **P** **S** 15-65 岁的所有人、怀孕人士及其他风险人群。

多久一次? 无相关建议。因风险而异。



暴露前预防 (PrEP)

感染 HIV 风险较高的人可以每天服用药片或每两个月接受医生注射,以降低感染 HIV 的风险。这称为暴露前预防或 PrEP。为了预防 HIV 以外的其它感染,进行 PrEP 的人在发生性行为时也应使用安全套,并避免共用针具注射药物。风险人群包括有多重性伴侣、性伴侣为 HIV 阳性或性伴侣 HIV 状况不明的人。

适用对象? **TA** **M** **W** 任何有风险的人。

多久一次? 每日服药或每两个月接受一次注射。



性传染病 (STI) 教育

此类卫教可以通过帮助减少危险行为和鼓励安全性行为来降低感染 STI 的几率。如果您有性生活,医生可能会建议您定期接受 STI 筛检。这可能包括采集血液、尿液、唾液样本,以及使用棉签采集生殖器和咽喉的体液样本。

适用对象? **TA** **M** **W** 有性生活的青少年和有风险的成人。

多久一次? 无相关建议,如风险持续存在,则定期进行。

筛检详细信息



梅毒 – 青少年与成人

梅毒是一种 STI。及早发现和治疗梅毒可以轻松治愈，并防止传染给他人。如果不加以治疗，晚期疾病可能会损害心脏、大脑及其它器官。

适用对象? **TA** **M** **W** 有性生活的青少年与有风险因素的成人。

多久一次? 每年一次，高风险人群则每 3-6 个月一次。



结核病 (TB)

结核杆菌通过空气在人与人之间传播。结核病筛检可以检测出潜伏性或“仍处于休眠状态”的 TB，以便在其“激活”并发展为活动性结核病之前进行治疗。活动性 TB 可能会使您病得非常严重，并需要长期治疗。

适用对象? **TA** **M** **W** **S** 有风险的人群，主要包括在医疗保健场所工作的人员或曾接触过结核病患者的的人。

多久一次? 无相关建议，视风险情况而定。



酒精滥用

饮酒是正常且健康的。饮酒过量可能会对身体造成有害影响，并增加您发生健康问题的风险。医生可能会询问您有关饮酒量和饮酒频率的问题。如有需要，咨询与卫教可以帮助您减少饮酒，以避免未来产生酒精依赖。

适用对象? **M** **W** 18 岁以上的成人。

多久一次? 无相关建议，视需要进行。



血压

高血压通常没有症状。但如果不加以治疗，可能会导致心脏病和中风。如果筛检结果显示您患有高血压，您可以通过改善饮食习惯和进行身体活动来降低血压。在某些情况下，医生可能会为您开具药物，以帮助控制高血压。

适用对象? **M** **W** **S** 18 岁以上的成人。

多久一次? 每次接受医生看诊时。

筛检详细信息



糖尿病

这项筛检将测量您血液中的糖分含量。如果您的血糖偏高,改善饮食健康和增加日常活动量可能有助于降低罹患糖尿病的风险。医生可能会建议您进行营养咨询或卫教。

适用对象? **M** **W** **S** 35-70 岁的超重或肥胖人群。

多久一次?每 3 年一次,高风险人群需更频繁地进行。



健康饮食与身体活动

超重或肥胖会增加罹患心血管疾病的风险。健康饮食和身体活动有助您预防心脏病发作和中风。

适用对象? **M** **W** **S** 有心血管疾病风险的成人。

多久一次?无相关建议,视需要在常规医生诊所就诊期间进行。



丙型肝炎病毒 (HCV)

丙型肝炎通过接触受感染的血液传播。风险人群包括医疗保健工作者、共用针具的药物使用者,或在 1992 年之前接受过输血的人。及早发现是否患有丙型肝炎可以阻止感染对肝脏造成长期损害。如果不加以治疗,丙型肝炎可能会导致肝硬化和肝癌。

适用对象? **M** **W** **S** 18-79 岁的成人。

多久一次? 一次性,除非您有持续性的风险因素。



肥胖教育 – 成人

如果您超重,医生可以帮助提供卫教或转介计划,以了解健康饮食和身体活动。

适用对象? **M** **W** 18 岁以上的成人。

多久一次? 视需要在常规医生看诊期间进行。

筛检详细信息



他汀类药物预防高胆固醇

如果您血液中胆固醇(脂肪)含量非常高,或者有其它心脏病风险因素,您的医生可能会建议服用一种称为“他汀类药物”的药物,并建议改变生活方式(饮食和运动)。他汀类药物是一种可减少肝脏产生胆固醇量的药物。这有助您预防动脉阻塞、心脏病发作、中风或其它循环系统问题。

适用对象? **M** **W** **S** 在符合特定条件的情况下,40-75岁的所有人。

多久一次?每日服药。



戒烟支援

吸烟会损害人体内几乎所有器官,并导致美国每年约五分之一的死亡病例。戒烟支援(例如咨询和药物)可以提高戒烟的几率。

适用对象? **M** **W** **P** 有吸烟、使用电子烟或其它类型烟草的成人。

多久一次?在接受医生常规看诊的期间。



乳腺癌

乳房 X 光筛检是一种乳房 X 光检查。乳房 X 光筛检可以及早发现乳腺癌, 乳腺癌早期最容易治疗, 治愈率也高很多。自 50 岁起, 所有有乳房的人都应该每两年接受一次此项筛检。高风险人群或希望提早开始筛检的人, 可以与医生讨论从 40 岁开始接受筛检。

适用对象? **W** **S** 40-74 岁女性。

多久一次? 每两年一次。



乳腺癌风险评估

这项筛检会根据个人和家族病史来评估您罹患乳腺癌的风险。如有风险, 您可能被转介给遗传咨询师以获得支援, 并可能需要进行检测, 以发现可能导致癌症的有害基因变化。

适用对象? **W** 有乳腺癌、卵巢癌、输卵管癌或腹膜癌个人病史或家族病史的女性, 或有与 BRCA1/2 基因突变相关遗传背景的女性。

多久一次? 一次性。

筛检详细信息



乳腺癌预防医学

一些罹患乳腺癌风险较高的女性,可能会因服用帮助预防乳腺癌的药物而受益。如果其它筛检检查确定您有风险,您的医生可能会建议您服用这种药物。

适用对象? **W** 35 岁以上且罹患乳腺癌风险较高的女性。

多久一次? 每日服药。



宫颈癌(子宫颈抹片检查)

子宫颈抹片检查可以及早发现宫颈上的异常细胞,以便在癌症有机会发展之前进行治疗。所有有宫颈的人都应该至少每隔几年接受一次这项筛检。您需要多久进行一次筛检取决于您的风险以及医生使用的检查类型。

适用对象? **W** **S** 21-65 岁的女性。

多久一次? 根据风险和筛检类型,每 3-5 年一次。



亲密伴侣暴力 (IPV)

IPV 筛检问题可以帮助您识别任何身体或精神虐待经历。他们还可以为您提供各种选择,让您获得您可能需要的帮助,以保护您的健康或生命。即使您对谈论 IPV 相关问题感到不自在,您仍可以在需要时获取可用的信息。这可能有助于防止未来发生严重的虐待事件。

适用对象? **W** 育龄人群。

多久一次? 无相关建议,视需要进行。



用于预防子痫前期的阿司匹林

有些人可能会在怀孕期间出现高血压。这种情况有时称为子痫前期。如果您属于这种情况的高风险人群,每天服用阿司匹林药片可能有助于预防或控制子痫前期。医生可以帮助您决定在怀孕期间服用低剂量阿司匹林是否适合您。

适用对象? **P** 高风险怀孕人士。

多久一次? 如有需要,可每日服用。



筛检详细信息



血型鉴定

如果您的血型是 Rh 阴性,而您的宝宝是 Rh 阳性,那么您的血液可能会产生抗体,破坏您宝宝的红细胞。这会给未出生的宝宝带来发生严重并发症的重大风险,甚至导致死亡。在怀孕早期接受治疗,有助于确保您和宝宝保持健康。如果您是 Rh 阴性,可以在怀孕后期再次进行筛检,以检查您血液中的抗体水平。

适用对象? **P** 怀孕人士。

多久一次?在首次产前就诊时进行一次。



哺乳教育

通过这些教育,您将获得所需的一切信息,从而根据充分信息为如何喂养宝宝做出选择。如果您选择母乳喂养,您将获得专业建议和所需支援,帮助您和宝宝顺利进行母乳喂养。

适用对象? **P** 怀孕人士。

多久一次?视需要在怀孕期间及宝宝出生后第一年进行。

筛检详细信息



叶酸补充

怀孕人士血液中叶酸水平过低可能会导致严重的先天缺陷。有些人甚至在发现自己怀孕之前，胎儿的先天缺陷就可能已经形成。由于怀孕有时是意外的，因此可以考虑每天服用叶酸。

适用对象? **P** 任何计划怀孕或可能怀孕的人。

多久一次? 每日一片。



妊娠期糖尿病 (GDM)

有些人会在怀孕期间出现血糖水平偏高的情况。这称为妊娠期糖尿病 (GDM)。由于 GDM 没有症状，因此筛检非常重要。如果筛检结果呈阳性，您将接受治疗与卫教，以避免您和宝宝在怀孕期间及分娩过程中发生问题。

适用对象? **P** 怀孕 24-28 周的怀孕人士。

多久一次? 一次性。



孕期健康体重增长

怀孕期间体重增加的幅度对孕期健康以及您和宝宝的长期健康都十分重要。怀孕期间，医生会检查您的体重，如果体重增长过少或过多，医生会为您提供卫教与建议。

适用对象？ **P** 怀孕人士。

多久一次？ 整个孕期。



乙型肝炎病毒 (HBV) – 孕期

HBV 是一种肝脏感染，可通过接触病毒感染者的血液、开放性伤口或体液传播。如果 HBV 感染者所生的宝宝没有在出生时或出生后的最初 12 小时内立即接受治疗，则有 90% 的风险会感染此病毒。如果在怀孕早期发现 HBV，可以在怀孕期间和产后提供后续护理，以确保您和您的宝宝获得最佳结果。

适用对象？ **P** 怀孕人士。

多久一次？ 在首次产前就诊时进行一次。

筛检详细信息



高血压 - 子痫前期

高血压在怀孕期间可能会迅速从轻微情况发展为危及生命的状况。治疗高血压可以保护您和宝宝的健康。

适用对象? **P** 怀孕人士。

多久一次? 每次产前就诊时。



梅毒 - 孕期

虽然梅毒通常通过性接触传播,但也可能在怀孕期间的任何阶段由母亲传染给孩子。在怀孕早期接受治疗可以预防这种情况发生,并保护您的宝宝避免严重健康问题或死亡。

适用对象? **P** 怀孕人士。

多久一次? 在首次产前就诊时进行一次 - 可于第三孕期再次检查。



烟草使用教育 - 孕期

怀孕期间戒烟可以保护宝宝出生前和出生后的健康。戒烟可降低宝宝在出生前死亡、早产或体重过轻以及出现某些先天缺陷的风险。

适用对象? **P** 有使用烟草的怀孕和哺乳人士。

多久一次? 发现风险后持续进行。



尿液细菌

这项检查是为了确认尿液中是否存在细菌。及早治疗可以降低尿路感染的风险,尿路感染可能会导致您或宝宝出现严重疾病、出生体重轻或早产。

适用对象? **P** 怀孕人士。

多久一次?在首次产前就诊时进行一次。



腹主动脉瘤

主动脉是为人体供血的主要动脉。动脉瘤是指血管扩张或“凸起”。这项筛检旨在检查主动脉经过腹部时是否出现凸起的情况。如有动脉瘤,其可能会逐渐变大并发生破裂。及早发现这种动脉瘤可以进行手术,从而挽救您的生命。此类手术比动脉瘤破裂后所需的紧急修复手术安全许多。

适用对象? **S** 65-75 岁曾吸过烟的男性。

多久一次?一次性。

筛检详细信息



大肠癌

大肠癌会影响结肠和直肠。筛检可以发现并切除这些部位的增生组织，防止其发展成癌症。如果您有家族病史等风险因素，或者您肥胖，您的医生可能会建议您在 45 岁时进行这项筛检。这种疾病有几种不同类型的检查方式。请咨询您的医生，了解何种检查最适合您。

适用对象? **M** **W** **S** 45-75 岁的所有人。

多久一次?根据风险和使用的检查类型，每 1-10 年进行一次。



跌倒预防教育

跌倒是老年人受伤的主要原因。医生可能会建议您参加可增强您平衡能力和肌力的运动计划。这将有助于保护您的行动能力并保持您的独立性。

适用对象? **S** 65 岁以上的老年人。

多久一次?根据风险情况，视需要进行。



肺癌

对吸烟者或在过去 15 年内戒烟的人进行肺癌影像筛检 (电脑断层 [Computed Tomography, CT] 扫描) 有助于在早期阶段发现癌症, 此时治疗效果最佳。

适用对象? **S** 任何 50-80 岁且吸烟或在过去 15 年内戒烟者。

多久一次? 每年一次。

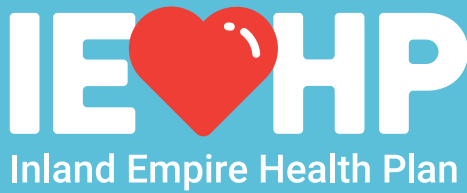


骨质疏松症

骨质疏松症是一种会使您骨骼脆弱易碎的疾病。通过 X 光检查进行筛检有助于发现和治疗骨骼变薄和变脆弱的状况, 以防止进一步的骨质流失, 并保护您免于骨折。

适用对象? **S** 65 岁以上的女性或未满 65 岁的更年期女性。

多久一次? 无相关建议, 视风险和基线检查结果而定。



会员服务部

1-800-440-4347 | 1-800-718-4347 TTY

周一至周五, 上午 7 点至晚上 7 点

周六至周日, 上午 8 点至下午 5 点

