



Hướng dẫn y tế phòng ngừa

Hãy duy trì lộ trình để có sức khỏe tốt hơn

Sức mạnh của công tác phòng ngừa

Đưa những hướng dẫn y tế phòng ngừa này vào thực tế. Sức khỏe của quý vị và gia đình có thể phụ thuộc vào điều đó.

Có lẽ quý vị đã nghe câu nói của ông cha ta: “Phòng bệnh hơn chữa bệnh”. Các dịch vụ phòng ngừa, khám sàng lọc và xét nghiệm là một số bước đầu tiên tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tật. Chúng cho phép phản ứng nhanh chóng trong giai đoạn khởi phát ban đầu của các vấn đề sức khỏe. Điều trị có thể hiệu quả nhất trong thời gian này, vì vậy hãy duy trì liên tục các dịch vụ phòng ngừa, khám sàng lọc và xét nghiệm.

Các khuyến nghị trong hướng dẫn này khác nhau tùy theo độ tuổi, giới tính, tiền sử y tế, sức khỏe hiện tại và tiền sử gia đình. Chúng có thể giúp quý vị theo dõi những gì cần thiết vào thời điểm cần thiết.

Đối với tất cả các dịch vụ được bảo hiểm, vui lòng tham khảo Chứng có bảo hiểm (*Evidence of Coverage, EOC*) hoặc *Cẩm nang Hội viên Medi-Cal* của quý vị. Quý vị cũng có thể đăng nhập vào tài khoản của mình tại **blueshieldca.com**. Gọi cho ban Dịch vụ Khách hàng theo số trên thẻ ID hội viên của quý vị nếu quý vị cần trợ giúp.

Dành cho trẻ em từ 0 đến 2 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

An toàn

- Sử dụng danh sách kiểm tra để nhà quý vị “an toàn cho trẻ nhỏ”.
- Kiểm tra nhà quý vị xem có sơn chì không.

Dinh dưỡng

- Cho bú sữa mẹ và sữa công thức cũng như thực phẩm giàu sắt cho trẻ sơ sinh.

Sức khỏe răng miệng

- Không để con quý vị hoặc trẻ mới biết đi ngậm bình chứa nước trái cây, sữa hoặc chất lỏng có đường khác khi đi ngủ. Không được nhét bình sữa vào miệng trẻ nhỏ hoặc trẻ mới biết đi. Làm sạch nướu răng và răng của trẻ mỗi ngày.
- Sử dụng khăn ẩm và sạch để lau nướu răng. Chỉ dùng bàn chải đánh răng mềm cùng với nước, ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc.
- 6 tháng tuổi đến khi đi học mẫu giáo: Thảo luận với nha sĩ của quý vị về việc bổ sung florua qua đường uống nếu nước thiếu florua.

Chủng ngừa				
Số thứ tự mũi tiêm	1	2	3	4
COVID-19	Khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. ²⁹			
DTaP (bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào)	2	4	6	15–18 tháng
Cúm, hàng năm	Dành cho trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên. ^{2,18}			
Viêm gan A	12–23 tháng (liều thứ hai ít nhất 6 tháng sau liều đầu tiên).			
Viêm gan B	0 (khi sinh)	1–2	6–18 tháng	
Hib (Haemophilus influenzae loại b)	2	4	6 ³⁶	12–15 tháng
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	2	4	6–18 tháng	
Viêm màng não cầu khuẩn 2–18 tháng tuổi	Dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ.			
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Liều đầu tiên lúc 12-15 tháng, liều thứ hai lúc 4-6 tuổi.			
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	2	4	6	12–15 tháng
Rotarix (vi-rút rota), <i>hoặc</i>	2	4 tháng		
RotaTeq (vi-rút rota)	2	4	6 tháng	
RSV (vi-rút thể hợp bào gây bệnh lý hô hấp)	0 (khi sinh)	dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ		
Varicella (thủy đậu)	12–15 tháng, liều thứ hai lúc 4–6 tuổi.			
Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ				
Khám hàng năm	Bao gồm chu vi đầu, chiều dài/chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể (BMI), khám phù hợp với độ tuổi, cũng như tiền sử và điều phối các dịch vụ phòng ngừa.			
Rối loạn phổ tự kỷ	Khuyến nghị khám sàng lọc lúc 18 và 24 tháng tuổi.			
Khám sàng lọc hành vi/xã hội/cảm xúc	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Điều này có thể bao gồm đánh giá các tình trạng sức khỏe liên quan đến những thứ như nơi mọi người sống, làm việc và vui chơi.			
Khám sàng lọc chì trong máu	Khuyến nghị khám sàng lọc lúc 12 tháng và 24 tháng thông qua lấy mẫu máu mao mạch hoặc tĩnh mạch (xét nghiệm máu).			
Chăm sóc nha khoa	Thảo luận về việc sử dụng hoặc toa thuốc bổ sung răng miệng cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên. Thoa florua có véc-ni lên răng sữa 3 đến 6 tháng một lần đối với trẻ sơ sinh và trẻ em từ 6 tháng đến 5 tuổi. ²⁴			

Dành cho trẻ em từ 0 đến 2 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe răng miệng
(tiếp theo)

- 2 tuổi: Bắt đầu đánh răng cho trẻ với lượng kem đánh răng có chứa florua cỡ bằng hạt đậu.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ

Khám sàng lọc phát triển	Khuyến nghị khám sàng lọc ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (lúc 9 và 18 tháng tuổi) để phát hiện các rối loạn phát triển.
Viêm kết mạc do cầu khuẩn	Thuốc bôi mắt. Việc này được thực hiện trong quá trình chăm sóc trẻ sơ sinh ban đầu.
Bảng xét nghiệm khám sàng lọc cho trẻ sơ sinh	Khuyến nghị khám sàng lọc cho tất cả các rối loạn được liệt kê trong Bảng xét nghiệm khám sàng lọc đồng nhất (RUSP) được khuyến nghị. ²³
Ung thư da	Tư vấn hành vi để giảm bớt tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho người từ 6 tháng tuổi đến 24 tuổi có nguy cơ cao.
Thị giác và thính giác	Khuyến nghị khám sàng lọc để phát hiện nhược thị (mắt lười) hoặc các yếu tố nguy cơ của tình trạng này. ¹

Phòng ngừa thương tích cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Giảm nguy cơ mắc SIDS

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho trẻ sơ sinh. Đặt trẻ sơ sinh ngủ ở tư thế nằm ngửa. Tư thế này làm giảm nguy cơ mắc SIDS.

Bảo vệ con quý vị bằng ghế an toàn trên ô tô

Sử dụng ghế an toàn trên ô tô phù hợp với xe của quý vị và cân nặng của con quý vị. Đọc hướng dẫn của nhà sản xuất xe hơi và ghế an toàn trên ô tô về cách lắp đặt và sử dụng. Sử dụng ghế an toàn trên ô tô phía sau cho đến khi con quý vị cao ít nhất 40 inch hoặc nặng ít nhất 40 pound.

Đảm bảo an toàn cho trẻ nhỏ tại nhà quý vị

Hãy thực hiện các bước sau để cung cấp cho con quý vị một môi trường gia đình an toàn:

- Giữ thuốc, chất lỏng làm sạch và các chất nguy hiểm khác trong hộp chứa an toàn với trẻ em. Những thứ này nên được khóa lại và để ngoài tầm với của trẻ em.

- Lắp cổng chắn an toàn trên cầu thang (bên trên và bên dưới). Sử dụng lưới bảo vệ cửa sổ từ tầng 2 trở lên.
- Giữ nhiệt độ thiết bị đun nước nóng dưới 120° F.
- Che kín các ổ cắm điện không sử dụng bằng miếng bảo vệ bằng nhựa.
- Cân nhắc không đặt em bé vào khung tập đi cho trẻ nhỏ. Nếu quý vị làm vậy, hãy giám sát liên tục. Chặn lối đi tới cầu thang và tới các đồ vật có thể rơi (chẳng hạn như đèn bàn) hoặc gây bỏng (chẳng hạn như bếp lò hoặc máy sưởi điện).
- Để những đồ vật và thực phẩm có thể gây nghẹn cách xa trẻ em. Đồ vật này bao gồm những thứ như tiền xu, bóng bay, các bộ phận đồ chơi nhỏ, xúc xích (nguyên chiếc hoặc miếng nhỏ), đậu phộng và kẹo cứng.
- Sử dụng hàng rào bao quanh toàn bộ hồ bơi. Luôn khóa cổng vào hồ bơi.

Dành cho trẻ từ 3 đến 10 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

An toàn

- Sử dụng danh sách kiểm tra để đảm bảo “an toàn cho trẻ em” trong nhà quý vị.
- Kiểm tra nhà quý vị xem có sơn chì không.

Tập thể dục

- Tham gia hoạt động thể chất cùng gia đình. Ví dụ: đi bộ hoặc chơi tại sân chơi.
- Giới hạn thời gian xem màn hình dưới hai giờ mỗi ngày. Bao gồm thiết bị di động, máy tính và tivi.

Dinh dưỡng

- Thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh. Hạn chế chất béo và calo. Ăn trái cây, rau củ, đậu và ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.

Sức khỏe răng miệng

- Hỏi nha sĩ của quý vị thời điểm và cách dùng chỉ nha khoa cho trẻ.
- 5 tuổi: Trao đổi với nha sĩ của quý vị về chất trám răng.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. ²⁹
Sốt xuất huyết	Loạt ba liều cho trẻ em từ 9-16 tuổi sống ở các khu vực có dịch sốt xuất huyết và có xác nhận bằng xét nghiệm về nhiễm trùng sốt xuất huyết trước đây. ⁶
DTaP (bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào)	Liều thứ năm lúc 4-6 tuổi (Tdap từ 7 tuổi trở lên).
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ^{2,18}
Viêm gan A	Dành cho trẻ em chưa được chủng ngừa trước đây và có các yếu tố nguy cơ.
Viêm gan B	Dành cho trẻ em chưa hoàn thành loạt chủng ngừa từ 0 đến 18 tháng.
Hib (Haemophilus influenzae loại b)	Dành cho trẻ em chưa được chủng ngừa trước đây và có các yếu tố nguy cơ.
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	Liều thứ tư lúc 4-6 tuổi.
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ.
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Liều thứ hai lúc 4-6 tuổi.
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ ⁶ hoặc lịch tiêm phòng chưa hoàn chỉnh (2-5 tuổi).
Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà)	Dành cho trẻ em chưa được chủng ngừa DTaP trước đây.
Varicella (thủy đậu)	Liều thứ hai lúc 4-6 tuổi.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Khám hàng năm	Bao gồm chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể (BMI), huyết áp, khám và tiền sử phù hợp với độ tuổi, cũng như điều phối các dịch vụ phòng ngừa.
Chứng lo âu	Khuyến nghị khám sàng lọc cho các rối loạn lo âu ở trẻ em và thanh thiếu niên từ 8-18 tuổi.
Khám sàng lọc hành vi/xã hội/cảm xúc	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Điều này có thể bao gồm đánh giá các tình trạng sức khỏe liên quan đến những thứ như nơi mọi người sống, làm việc và vui chơi.
Khám sàng lọc chì trong máu	Khuyến nghị khám sàng lọc cho trẻ em từ 24 đến 72 tháng tuổi mà không có bằng chứng sàng lọc nào được ghi nhận thông qua lấy mẫu máu mao mạch hoặc tĩnh mạch (xét nghiệm máu).

Dành cho trẻ từ 3 đến 10 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Những điều khác cần trao đổi

- Khám sức khỏe trẻ em là thời điểm tốt để nói chuyện với bác sĩ của quý vị về bất kỳ mối lo ngại nào quý vị có về sức khỏe, sự phát triển hoặc hành vi của con quý vị.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ

Chăm sóc nha khoa	Thảo luận về việc sử dụng hoặc toa thuốc bổ sung răng miệng cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên. Thoa florua có véc-ni lên răng sữa 3 đến 6 tháng một lần đối với trẻ sơ sinh và trẻ em từ 6 tháng đến 5 tuổi. ²⁴
Khám sàng lọc phát triển	Khuyến nghị khám sàng lọc ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ để phát hiện các rối loạn phát triển nhằm thúc đẩy sự phát triển tối ưu.
Béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến chương trình cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên có chỉ số khối cơ thể (BMI) cao để thúc đẩy cải thiện tình trạng cân nặng.
Ung thư da	Tư vấn hành vi để giảm bớt tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho người từ 6 tháng tuổi đến 24 tuổi có nguy cơ cao.
Sử dụng và cai thuốc lá	Cung cấp hướng dẫn hoặc tư vấn để ngăn ngừa bắt đầu sử dụng thuốc lá ở trẻ em trong độ tuổi đi học và thanh thiếu niên.
Thị giác và thính giác	Khuyến nghị khám sàng lọc để phát hiện nhược thị (mắt lười) hoặc các yếu tố nguy cơ của tình trạng này. ¹

Phòng ngừa thương tích

Dành cho trẻ lớn tuổi hơn

- Trẻ em dưới 8 tuổi phải ngồi ghế an toàn trong ô tô hoặc ghế nâng ở hàng ghế sau. Trẻ 8 tuổi hoặc cao ít nhất 4'9" có thể ngồi ghế nâng, nhưng tối thiểu phải thắt dây an toàn.
- Trẻ lớn hơn nên sử dụng dây an toàn và luôn ngồi ở hàng ghế sau.
- Hướng dẫn về an toàn giao thông cho con quý vị. Trẻ em dưới 9 tuổi cần có người giám sát khi băng qua đường.
- Hãy chắc chắn rằng con quý vị đội mũ bảo hiểm trong khi trượt tuyết hoặc đi xe đạp. Đảm bảo con quý vị sử dụng thiết bị bảo hộ khi trượt patin hoặc trượt ván. Những thiết bị đó có thể bao gồm mũ bảo hiểm và miếng đệm cổ tay và đầu gối.
- Cảnh báo con quý vị về rủi ro của việc sử dụng rượu và ma túy. Nhiều thương tích liên quan đến lái xe và thể thao là do sử dụng rượu và ma túy.

Dành cho mọi lứa tuổi

- Sử dụng chuông báo khói và thiết bị phát hiện khí carbon monoxide trong nhà quý vị. Thay pin hàng năm. Kiểm tra mỗi tháng một lần để xem chúng có hoạt động không.
- Nếu quý vị có súng trong nhà, hãy đảm bảo khóa súng và đạn được riêng biệt và tránh xa tầm với của trẻ em.
- Không bao giờ lái xe sau khi uống rượu hoặc sau khi sử dụng cần sa.
- Luôn sử dụng đai an toàn trên xe hơi.
- Lưu số điện thoại của Trung tâm Kiểm soát Chống độc – (800) 222-1222 – vào điện thoại của quý vị. Dán số này lên điện thoại cố định của quý vị nếu quý vị có loại điện thoại này. Ngoài ra, hãy thêm số vào danh sách “Thông tin quan trọng” tại nhà của quý vị. Số này cố định ở mọi địa điểm của Hoa Kỳ. Không tìm cách điều trị ngộ độc khi quý vị vẫn chưa gọi cho Trung tâm Kiểm soát Chống độc.

Dành cho trẻ từ 11 đến 19 tuổi

Các chủ đề quý vị/con quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ

Tập thể dục

- Hoạt động thể chất thường xuyên (ít nhất 30 phút mỗi ngày bắt đầu từ 11 tuổi) có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành, loãng xương, béo phì và tiểu đường.

Dinh dưỡng

- Ăn uống lành mạnh. Hạn chế chất béo và calo. Ăn trái cây, rau cải, đậu và ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.
- Lượng canxi tối thiểu cho thanh thiếu niên và thanh niên được ước tính là 1.200 đến 1.500 mg/ngày.

Sức khỏe tình dục

- Phòng ngừa bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STI)/HIV,¹⁶ thực hành quan hệ tình dục an toàn hơn (sử dụng bao cao su) hoặc kiêng quan hệ.
- Tránh mang thai ngoài ý muốn; sử dụng biện pháp ngừa thai.
- Trước khi bắt đầu PrEP, các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện vi-rút viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ, khám sàng lọc định kỳ để phát hiện các bệnh nhiễm trùng vi khuẩn lây truyền qua đường tình dục. Tư vấn và theo dõi liên tục 3 tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. ²⁹
Sốt xuất huyết	Loạt ba liều cho trẻ em từ 9-16 tuổi sống ở các khu vực có dịch sốt xuất huyết và có xác nhận bằng xét nghiệm về nhiễm trùng sốt xuất huyết trước đây. ⁶
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Loạt hai liều cho những người trước đây chưa được chủng ngừa và có các yếu tố nguy cơ.
Viêm gan B	Loạt hai liều cho những người trước đây chưa được chủng ngừa; cho những người có các yếu tố nguy cơ đang cần được bảo vệ. ²⁹
HPV (siêu vi papilloma ở người)	Loạt hai hoặc ba liều tùy thuộc vào độ tuổi khi chủng ngừa lúc ban đầu. Khuyến nghị cho tất cả thanh thiếu niên từ 11-12 tuổi và đến 18 tuổi.
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	Dành cho những người chưa được chủng ngừa trước đây. Không nên dùng cho người từ 18 tuổi trở lên.
Viêm màng não cầu khuẩn	Loạt chủng ngừa hai liều định kỳ. Liều đầu tiên lúc 11-12 tuổi, liều thứ hai lúc 16 tuổi.
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Loạt hai liều cho trẻ em dưới 12 tuổi trước đây chưa được chủng ngừa.
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ. ⁶
Tdap tăng cường (uốn ván, bạch hầu, ho gà)	Dành cho trẻ em từ 11-12 tuổi đã hoàn thành loạt chủng ngừa DTaP được khuyến nghị. ¹⁷
Varicella (thủy đậu)	Loạt hai liều cho trẻ em trước đây chưa được chủng ngừa.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ

Lạm dụng rượu bia	Khám sàng lọc việc sử dụng rượu bia và tư vấn hành vi không lành mạnh khi cần thiết cho người từ 12 tuổi trở lên. ⁷
Khám hàng năm	Bao gồm chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể (BMI), huyết áp, khám phù hợp với tuổi tác, cũng như tiền sử và điều phối các dịch vụ phòng ngừa.
Khám sàng lọc hành vi/xã hội/cảm xúc	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Điều này có thể bao gồm đánh giá các tình trạng sức khỏe liên quan đến những thứ như nơi mọi người sống, làm việc và vui chơi.
Bệnh chlamydia và bệnh lậu	Khám sàng lọc cho tất cả phụ nữ có hoạt động tình dục từ 24 tuổi trở xuống và ở phụ nữ từ 25 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹¹
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ³²

Dành cho trẻ từ 11 đến 19 tuổi

Các chủ đề quý vị/con quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích

- Sử dụng rượu, thuốc lá (thuốc lá điếu, thuốc lá điện tử hoặc nhai), thuốc hít và các loại thuốc khác với thanh thiếu niên là mối quan tâm lớn đối với cha mẹ. Hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào về con mình.
- Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích được định nghĩa là những tình trạng được liệt kê trong ấn bản gần đây nhất của Phân loại bệnh quốc tế của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hoặc trong Hướng dẫn chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ.

Sức khỏe răng miệng

- Dùng chỉ nha khoa và bàn chải với kem đánh răng có chứa florua hàng ngày. Sử dụng dịch vụ chăm sóc nha khoa thường xuyên.

Những điều khác cần trao đổi

- Quý vị nên để con ở tuổi thanh thiếu niên có thời gian riêng tư với bác sĩ. Điều này sẽ cho phép họ hỏi bất kỳ câu hỏi nào mà họ có thể cảm thấy không thoải mái khi hỏi quý vị.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Trầm cảm/lo âu	Khám sàng lọc cho tất cả thanh thiếu niên bị rối loạn trầm cảm nghiêm trọng (MDD, major depressive disorder) và chứng lo âu.
Ngược đãi và bạo hành gia đình	Khám sàng lọc bạo hành từ bạn tình (IPV, intimate partner violence) ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và cung cấp hoặc giới thiệu phụ nữ đến các dịch vụ hỗ trợ liên tục. ³⁴
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng chất gây nghiện không lành mạnh cho người từ 12 tuổi trở lên. ²⁵
Chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất	Can thiệp tư vấn hành vi để thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất cho những người từ 18 tuổi trở lên có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc chẩn đoán cao huyết áp, rối loạn lipid máu, hội chứng chuyển hóa, v.v. ²⁷
Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm HCV ở những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ³⁰
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn từ 15 đến 65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị phòng ngừa trước phơi nhiễm (PrEP, preexposure prophylaxis) sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV. ¹⁶
Bệnh cao huyết áp	Khám sàng lọc bệnh cao huyết áp ở người lớn từ 18 tuổi trở lên bằng phương pháp đo huyết áp tại văn phòng (OBPM, Office Based BP Measurement). Khuyến nghị theo dõi huyết áp bên ngoài môi trường lâm sàng để xác nhận chẩn đoán.
Nhiễm trùng lao tiềm ẩn (LTBI)	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh. ³³
Béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến chương trình cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên để thúc đẩy cải thiện tình trạng cân nặng.
Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục	Tư vấn hành vi cho tất cả thanh thiếu niên có hoạt động tình dục và cho người lớn có nguy cơ cao mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI). ²⁶
Ung thư da	Tư vấn hành vi để giảm bớt tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho thanh thiếu niên có nguy cơ cao.
Ngừng tim đột ngột	Thực hiện đánh giá nguy cơ khi phù hợp với người từ 11 đến 21 tuổi.
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh. ¹²
Sử dụng và cai thuốc lá	Hướng dẫn hoặc tư vấn để ngăn ngừa bắt đầu sử dụng thuốc lá ở trẻ em trong độ tuổi đi học và thanh thiếu niên.

Dành cho trẻ từ 11 đến 19 tuổi

Giúp trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc

Cha mẹ cần tạo ra một môi trường giao tiếp cởi mở, tích cực, đồng thời thiết lập những quy tắc rõ ràng, công bằng và hướng dẫn nhất quán. Hãy để con quý vị tìm ra con đường riêng của mình trong khi vẫn tuân thủ những quy tắc mà quý vị đã đặt ra.

- Làm gương trong việc giải quyết bất đồng. Ví dụ, hãy nói chuyện bình tĩnh khi không đồng ý.
- Khuyến khích trẻ tránh đổ đầu thành công. Ví dụ, hãy nói: “Bố/mẹ tự hào về con vì đã giữ được bình tĩnh.”
- Giám sát các trang web và trò chơi trên máy tính mà con quý vị sử dụng.
- Đặt giới hạn việc sử dụng máy tính, điện thoại thông minh và TV sau một giờ nhất định vào buổi tối. Điều này có thể giúp con quý vị có giấc ngủ đều đặn.
- Nói chuyện với con quý vị về các mối quan hệ lành mạnh. Lạm dụng trong hẹn hò có thể xảy ra ở lứa tuổi trước khi trở thành thiếu niên và thiếu niên.
- Làm gương trong việc ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.

Dành cho phụ nữ từ 20 đến 49 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Tập thể dục

- Hoạt động thể chất thường xuyên (ít nhất 30 phút mỗi ngày) có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành, chứng loãng xương, béo phì và tiểu đường.
- Trên 40 tuổi: Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu hoạt động thể chất mạnh mẽ mới.

Dinh dưỡng

- Biết chỉ số khối cơ thể (BMI), huyết áp và mức cholesterol. Điều chỉnh chế độ ăn uống khi cần thiết.
- Ăn uống lành mạnh. Hạn chế chất béo và calo. Ăn trái cây, rau cải, đậu và ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.
- Lượng canxi tối thiểu cho phụ nữ từ 25 đến 50 tuổi được ước tính là 1.000 mg/ngày.
- Vitamin D rất quan trọng đối với sự phát triển, hoạt động và bảo vệ xương và cơ.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. ²⁹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người đang muốn được bảo vệ. ³
Viêm gan B	Khuyến nghị loạt 2, 3 hoặc 4 liều tùy thuộc vào vắc-xin hoặc tình trạng cho người từ 19 đến 59 tuổi. ⁴
HPV (siêu vi papilloma ở người)	Khuyến nghị cho tất cả người lớn đến 26 tuổi. Loạt 2 hoặc 3 liều tùy thuộc vào độ tuổi lúc chủng ngừa ban đầu.
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁸
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Một lần, không có bằng chứng miễn dịch hoặc nếu không có liều thứ hai trước đó. ⁵
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁷
Td tăng cường (uốn ván, bạch hầu)	Khuyến nghị 10 năm một lần. ¹⁵
Varicella (thủy đậu)	Khuyến nghị cho người lớn không có bằng chứng về khả năng miễn dịch; loạt 2 liều cách nhau 4-8 tuần. ¹⁰

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Lạm dụng rượu bia	Khám sàng lọc việc sử dụng rượu bia và tư vấn hành vi không lành mạnh khi cần thiết cho người từ 12 tuổi trở lên. ⁷
Huyết áp, chiều cao, cân nặng, BMI, thị giác và thính giác	Tại lần khám sức khỏe hàng năm. Bao gồm việc điều phối các dịch vụ phòng ngừa.
Đánh giá nguy cơ BRCA và tư vấn/xét nghiệm di truyền	Phụ nữ có kết quả dương tính khi sử dụng công cụ đánh giá nguy cơ hoặc có tiền sử gia đình mắc ung thư vú, buồng trứng, ống dẫn trứng hoặc phúc mạc được khuyến nghị nên nhận tư vấn di truyền và/hoặc xét nghiệm di truyền. ²⁰
Ung thư vú	Khuyến nghị chụp quang tuyến vú sàng lọc hai năm một lần cho phụ nữ từ 40 tuổi trở lên.
Sử dụng thuốc điều trị ung thư vú	Khuyến nghị thuốc theo toa hoặc thuốc giảm nguy cơ cho phụ nữ từ 35 tuổi trở lên có nguy cơ cao bị ung thư vú và có nguy cơ thấp gặp các tác dụng phụ của thuốc.
Bệnh tim mạch	Sử dụng statin để phòng ngừa chính cho người lớn từ 40 đến 75 tuổi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. ³⁵

Dành cho phụ nữ từ 20 đến 49 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe tình dục

- Phòng ngừa bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)/HIV,¹⁶ thực hành quan hệ tình dục an toàn hơn (sử dụng bao cao su) hoặc kiêng quan hệ.
- Tránh mang thai ngoài ý muốn; sử dụng biện pháp ngừa thai.
- Trước khi bắt đầu PrEP, các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện vi-rút viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ, khám sàng lọc định kỳ để phát hiện các bệnh nhiễm trùng vi khuẩn lây truyền qua đường tình dục. Tư vấn và theo dõi liên tục 3 tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích

- Ngưng hút thuốc. Hạn chế rượu bia. Tránh sử dụng rượu bia hoặc ma túy trong khi lái xe.
- Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích được định nghĩa là những tình trạng được liệt kê trong ấn bản gần đây nhất của Phân loại bệnh quốc tế của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hoặc trong Hướng dẫn chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ

Ung thư cổ tử cung	Khuyến nghị khám sàng lọc tế bào cổ tử cung bằng xét nghiệm Pap cho phụ nữ từ 21 đến 29 tuổi 3 năm một lần. Đối với phụ nữ từ 30-65 tuổi, nên khám sàng lọc tế bào cổ tử cung 3 năm một lần, xét nghiệm HPV có nguy cơ cao 5 năm một lần hoặc xét nghiệm HPV có nguy cơ cao kết hợp với xét nghiệm tế bào 5 năm một lần.
Bệnh chlamydia và bệnh lậu	Khám sàng lọc cho tất cả phụ nữ có hoạt động tình dục từ 24 tuổi trở xuống và ở phụ nữ từ 25 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹¹
Ung thư đại trực tràng	Khám sàng lọc cho người lớn từ 45-75 tuổi. ⁹
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ³²
Trầm cảm/lo âu	Khám sàng lọc trầm cảm và lo âu ở tất cả người lớn.
Bệnh tiểu đường/ tiền tiểu đường	Khám sàng lọc tiền tiểu đường và bệnh tiểu đường loại 2 ở người lớn từ 35 đến 70 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì. ²²
Ngược đãi và bạo hành gia đình	Khám sàng lọc bạo hành từ bạn tình (IPV, intimate partner violence) ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và cung cấp hoặc giới thiệu phụ nữ đến các dịch vụ hỗ trợ liên tục. ³⁴
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng chất gây nghiện không lành mạnh cho người từ 12 tuổi trở lên. ²⁵
Chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất	Can thiệp tư vấn hành vi để thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất cho những người từ 18 tuổi trở lên có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc chẩn đoán cao huyết áp, rối loạn lipid máu, hội chứng chuyển hóa, v.v. ²⁷
Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm HCV ở những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao từ 18 đến 79 tuổi. ³⁰
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn từ 15 đến 65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị phòng ngừa trước phơi nhiễm (PrEP) bằng cách sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV. ¹⁶
Bệnh cao huyết áp	Khám sàng lọc bệnh cao huyết áp ở người lớn từ 18 tuổi trở lên bằng phương pháp đo huyết áp tại văn phòng (OBPM, Office Based BP Measurement). Khuyến nghị theo dõi huyết áp bên ngoài môi trường lâm sàng để xác nhận chẩn đoán.
Nhiễm trùng lao tiềm ẩn (LTBI)	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh. ³³
Béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến chương trình để thúc đẩy cải thiện tình trạng cân nặng.

Dành cho phụ nữ từ 20 đến 49 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe răng miệng

- Dùng chỉ nha khoa và bàn chải với kem đánh răng có chứa florua hàng ngày. Sử dụng dịch vụ chăm sóc nha khoa thường xuyên.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Chứng loãng xương	Khám sàng lọc cho phụ nữ có nguy cơ cao. ¹³
Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục	Tư vấn hành vi cho tất cả thanh thiếu niên có hoạt động tình dục và cho người lớn có nguy cơ cao mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI). ²⁶
Ung thư da	Tư vấn hành vi để giảm bớt tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho thanh niên đến 24 tuổi có nguy cơ cao.
Ngừng tim đột ngột	Thực hiện đánh giá nguy cơ khi phù hợp với người từ 11 đến 21 tuổi.
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc cho phụ nữ mang thai và những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹²
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc cho tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyến họ ngừng sử dụng thuốc lá, cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi, liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai đang sử dụng thuốc lá.
Tiểu tiện không tự chủ	Khám sàng lọc hàng năm.

Nếu quý vị đang mang thai, vui lòng tham khảo trang “Đối với người mang thai” để biết các khuyến nghị liên quan đến thai kỳ.

Dành cho nam giới từ 20 đến 49 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Tập thể dục

- Hoạt động thể chất thường xuyên (ít nhất 30 phút mỗi ngày) có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành, chứng loãng xương, béo phì và tiểu đường.
- Nam giới trên 40 tuổi: Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu hoạt động thể chất mạnh mẽ mới.

Dinh dưỡng

- Biết chỉ số khối cơ thể (BMI), huyết áp và mức cholesterol. Thay đổi chế độ ăn uống khi cần thiết.
- Vitamin D rất quan trọng đối với sự phát triển, hoạt động và bảo vệ xương và cơ.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. ²⁹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người đang muốn được bảo vệ. ³
Viêm gan B	Khuyến nghị loạt 2, 3 hoặc 4 liều tùy thuộc vào vắc-xin hoặc tình trạng cho người từ 19 đến 59 tuổi. ⁴
HPV (siêu vi papilloma ở người)	Khuyến nghị cho tất cả người lớn đến 26 tuổi. Loạt 2 hoặc 3 liều tùy thuộc vào độ tuổi lúc chủng ngừa ban đầu.
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁸
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Một lần, không có bằng chứng miễn dịch hoặc nếu không có liều thứ hai trước đó. ⁵
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁷
Td tăng cường (uốn ván, bạch hầu)	Khuyến nghị 10 năm một lần. ¹⁵
Varicella (thủy đậu)	Khuyến nghị cho người lớn không có bằng chứng về khả năng miễn dịch; loạt 2 liều cách nhau 4-8 tuần. ¹⁰

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Lạm dụng rượu bia	Khám sàng lọc việc sử dụng rượu bia và tư vấn hành vi không lành mạnh khi cần thiết cho người từ 12 tuổi trở lên. ⁷
Huyết áp, chiều cao, cân nặng, BMI, thị giác và thính giác	Tại lần khám sức khỏe hàng năm. Bao gồm việc điều phối các dịch vụ phòng ngừa.
Bệnh tim mạch	Sử dụng statin để phòng ngừa chính cho người lớn từ 40 đến 75 tuổi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. ³⁵
Ung thư đại trực tràng	Khám sàng lọc cho người lớn từ 45-75 tuổi. ⁹
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ³²
Trầm cảm/lo âu	Khám sàng lọc trầm cảm và lo âu ở tất cả người lớn.
Bệnh tiểu đường/ tiền tiểu đường	Khám sàng lọc tiền tiểu đường và bệnh tiểu đường loại 2 ở người lớn từ 35 đến 70 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì. ²²
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng chất gây nghiện không lành mạnh cho người từ 12 tuổi trở lên. ²⁵
Chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất	Can thiệp tư vấn hành vi để thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất cho những người từ 18 tuổi trở lên có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc chẩn đoán cao huyết áp, rối loạn lipid máu, hội chứng chuyển hóa, v.v. ²⁷

Dành cho nam giới từ 20 đến 49 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe tình dục

- Phòng ngừa bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)/HIV,¹⁶ thực hành quan hệ tình dục an toàn hơn (sử dụng bao cao su) hoặc kiêng quan hệ.
- Tránh mang thai ngoài ý muốn; sử dụng biện pháp ngừa thai.
- Trước khi bắt đầu PrEP, các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện vi-rút viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ, khám sàng lọc định kỳ để phát hiện các bệnh nhiễm trùng vi khuẩn lây truyền qua đường tình dục. Tư vấn và theo dõi liên tục 3 tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích

- Ngưng hút thuốc. Hạn chế rượu bia. Tránh sử dụng rượu bia hoặc ma túy trong khi lái xe.
- Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích được định nghĩa là những tình trạng được liệt kê trong ấn bản gần đây nhất của Phân loại bệnh quốc tế của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hoặc trong Hướng dẫn chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ

Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm HCV ở những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ³⁰
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn từ 15 đến 65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị phòng ngừa trước phơi nhiễm (PrEP, preexposure prophylaxis) sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV. ¹⁶
Bệnh cao huyết áp	Khám sàng lọc bệnh cao huyết áp ở người lớn từ 18 tuổi trở lên bằng phương pháp đo huyết áp tại văn phòng (OBPM, Office Based BP Measurement). Khuyến nghị theo dõi huyết áp bên ngoài môi trường lâm sàng để xác nhận chẩn đoán.
Nhiễm trùng lao tiềm ẩn (LTBI)	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh. ³³
Béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến chương trình để thúc đẩy cải thiện tình trạng cân nặng.
Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục	Tư vấn hành vi cho tất cả thanh thiếu niên có hoạt động tình dục và cho người lớn có nguy cơ cao mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI). ²⁶
Ung thư da	Tư vấn hành vi để giảm bớt tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho thanh niên đến 24 tuổi có nguy cơ cao.
Ngưng tim đột ngột	Thực hiện đánh giá nguy cơ khi phù hợp với người từ 11 đến 21 tuổi.
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc định kỳ cho những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹²
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc cho tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyên họ ngưng sử dụng thuốc lá, cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi, liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai đang sử dụng thuốc lá.

“Hiểu rõ những chỉ số của quý vị.” Chúng tôi khuyến khích quý vị tìm hiểu “những chỉ số” của mình tại buổi thăm khám với bác sĩ và hướng tới các mục tiêu tối ưu. Điều này có thể được thực hiện thông qua tập thể dục và chế độ ăn uống lành mạnh.

Dành cho nam giới từ 20 đến 49 tuổi

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe răng miệng

- Dùng chỉ nha khoa và bàn chải với kem đánh răng có chứa florua hàng ngày. Sử dụng dịch vụ chăm sóc nha khoa thường xuyên.

Các yếu tố sức khỏe tim mạch	Mục tiêu tối ưu
Tổng lượng cholesterol	Dưới 200 mg/dL
LDL cholesterol “xấu”	Dưới 100 mg/dL
HDL cholesterol “tốt”	60 mg/dL trở lên
Triglyceride	Dưới 150 mg/dL
Huyết áp	Dưới 120/80 mmHg
Đường glucose lúc đói	Dưới 100 mg/dL
Chỉ số khối cơ thể (BMI)	Dưới 25 kg/m ²
Tập thể dục	Tối thiểu 30 phút hầu hết các ngày trong tuần

Dành cho nam giới và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Dinh dưỡng

- Ăn uống lành mạnh. Hạn chế chất béo và calo. Ăn trái cây, rau cải, đậu và ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.
- Lượng canxi tối thiểu được ước tính là 1.500 mg/ngày đối với phụ nữ sau mãn kinh không dùng liệu pháp estrogen.
- Vitamin D rất quan trọng đối với sự phát triển, hoạt động và bảo vệ xương và cơ.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. ²⁹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người đang muốn được bảo vệ. ³
Viêm gan B	Khuyến nghị loạt 2, 3 hoặc 4 liều tùy thuộc vào vắc-xin hoặc tình trạng cho người từ 19 đến 59 tuổi. ⁴
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁸
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Một lần, không có bằng chứng miễn dịch hoặc nếu không có liều thứ hai trước đó. ⁵
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Khuyến nghị cho những người từ 65 tuổi trở lên; và những người dưới 65 tuổi có các yếu tố nguy cơ. ⁷
Td tăng cường (uốn ván, bạch hầu)	Khuyến nghị 10 năm một lần. ¹⁵
Varicella (thủy đậu)	Khuyến nghị cho người lớn không có bằng chứng về khả năng miễn dịch; loạt 2 liều cách nhau 4-8 tuần. ¹⁰
Bệnh zoster (bệnh zona)	Loạt hai liều RZV cách nhau 2-6 tháng.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
AAA (chứng phình động mạch chủ ở bụng)	Dành cho những người từ 65-75 tuổi đã từng hút thuốc, khám sàng lọc một lần để phát hiện AAA bằng siêu âm.
Lạm dụng rượu bia	Khám sàng lọc việc sử dụng rượu bia và tư vấn hành vi không lành mạnh khi cần thiết cho người từ 12 tuổi trở lên. ⁷
Huyết áp, chiều cao, cân nặng, BMI, thị giác và thính giác	Tại lần khám sức khỏe hàng năm.
Đánh giá nguy cơ BRCA và tư vấn/xét nghiệm di truyền	Phụ nữ có kết quả dương tính khi sử dụng công cụ đánh giá nguy cơ hoặc có tiền sử gia đình mắc ung thư vú, buồng trứng, ống dẫn trứng hoặc phúc mạc được khuyến nghị nên nhận tư vấn di truyền và/hoặc xét nghiệm di truyền. ²⁰
Ung thư vú	Khuyến nghị chụp quang tuyến vú sàng lọc hai năm một lần cho phụ nữ từ 40 tuổi trở lên.
Sử dụng thuốc điều trị ung thư vú	Khuyến nghị thuốc theo toa hoặc thuốc giảm nguy cơ cho phụ nữ từ 35 tuổi trở lên có nguy cơ cao bị ung thư vú và có nguy cơ thấp gặp các tác dụng phụ của thuốc.
Bệnh tim mạch	Sử dụng statin để phòng ngừa chính cho người lớn từ 40 đến 75 tuổi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. ³⁵

Dành cho nam giới và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe tình dục

- Phòng ngừa bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)/HIV,¹⁶ thực hành quan hệ tình dục an toàn hơn (sử dụng bao cao su) hoặc kiêng quan hệ.
- Tránh mang thai ngoài ý muốn; sử dụng biện pháp ngừa thai.
- Trước khi bắt đầu PrEP, các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện vi-rút viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ, khám sàng lọc định kỳ để phát hiện các bệnh nhiễm trùng vi khuẩn lây truyền qua đường tình dục. Tư vấn và theo dõi liên tục 3 tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích

- Ngưng hút thuốc. Hạn chế tiêu thụ rượu bia. Tránh sử dụng rượu bia hoặc ma túy trong khi lái xe.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Ung thư cổ tử cung	Khuyến nghị khám sàng lọc tế bào cổ tử cung 3 năm một lần, xét nghiệm HPV có nguy cơ cao 5 năm một lần hoặc xét nghiệm HPV có nguy cơ cao kết hợp với xét nghiệm tế bào 5 năm một lần.
Bệnh chlamydia và bệnh lậu	Khám sàng lọc cho tất cả phụ nữ có hoạt động tình dục từ 24 tuổi trở xuống và ở phụ nữ từ 25 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹¹
Ung thư đại trực tràng	Khám sàng lọc cho người lớn từ 45-75 tuổi. ^{9,21}
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ³²
Trầm cảm/lo âu	Khám sàng lọc trầm cảm và lo âu ở tất cả người lớn.
Bệnh tiểu đường/ tiền tiểu đường	Khám sàng lọc tiền tiểu đường và bệnh tiểu đường loại 2 ở người lớn từ 35 đến 70 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì. ²²
Ngược đãi và bạo hành gia đình	Khám sàng lọc bạo hành từ bạn tình (IPV, intimate partner violence) ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và cung cấp hoặc giới thiệu phụ nữ đến các dịch vụ hỗ trợ liên tục. ³⁴
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng chất gây nghiện không lành mạnh cho người từ 12 tuổi trở lên. ²⁵
Phòng ngừa té ngã	Khuyến nghị can thiệp tập thể dục (hỗ trợ để giảm nguy cơ) cho người lớn từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao. ²⁸
Chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất	Can thiệp tư vấn hành vi để thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất cho những người từ 18 tuổi trở lên có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc chẩn đoán cao huyết áp, rối loạn lipid máu, hội chứng chuyển hóa, v.v. ²⁷
Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm HCV ở những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ³⁰
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn từ 15 đến 65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị phòng ngừa trước phơi nhiễm (PrEP) bằng cách sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV. ¹⁶
Bệnh cao huyết áp	Khám sàng lọc bệnh cao huyết áp ở người lớn từ 18 tuổi trở lên bằng phương pháp đo huyết áp tại văn phòng (OBPM). Khuyến nghị theo dõi huyết áp bên ngoài môi trường lâm sàng để xác nhận chẩn đoán.
Nhiễm trùng lao tiềm ẩn (LTBI)	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh. ³³

Dành cho nam giới và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

Các chủ đề quý vị có thể muốn thảo luận với bác sĩ của mình

Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích (tiếp theo)

- Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất kích thích được định nghĩa là những tình trạng được liệt kê trong ấn bản gần đây nhất của Phân loại bệnh quốc tế của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hoặc trong Hướng dẫn chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ.

Sức khỏe răng miệng

- Dùng chỉ nha khoa và bàn chải với kem đánh răng có chứa florua hàng ngày. Sử dụng dịch vụ chăm sóc nha khoa thường xuyên.

Những điều khác cần trao đổi

- Phòng ngừa té ngã.
- Những rủi ro có thể có và lợi ích của liệu pháp thay thế hormone (HRT) cho phụ nữ sau mãn kinh.
- Sự nguy hiểm của tương tác thuốc.
- Hoạt động thể chất.
- Khám mắt do một chuyên gia chăm sóc mắt thực hiện (ví dụ: bác sĩ nhãn khoa, chuyên viên đo thị lực) cho những người từ 65 tuổi trở lên.

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ

Ung thư phổi	Khám sàng lọc ung thư phổi hàng năm cho những người từ 50 đến 80 tuổi có tiền sử hút thuốc từ 20 năm trở lên hoặc những người đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm bằng cách sử dụng chụp cắt lớp vi tính liều thấp. ³¹
Béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến chương trình để thúc đẩy cải thiện tình trạng cân nặng.
Chứng loãng xương	Khuyến nghị khám sàng lọc định kỳ để phát hiện chứng loãng xương bằng xét nghiệm đo xương cho phụ nữ từ 65 tuổi trở lên và phụ nữ dưới 65 tuổi có nguy cơ cao. ¹³
Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục	Tư vấn hành vi cho tất cả thanh thiếu niên có hoạt động tình dục và cho người lớn có nguy cơ cao mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI). ²⁶
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh. ¹²
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc cho tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyến họ ngừng sử dụng thuốc lá, cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi, liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai đang sử dụng thuốc lá.
Tiểu tiện không tự chủ	Khám sàng lọc hàng năm cho phụ nữ.

Đối với sức khỏe tim mạch, người lớn nên tập thể dục thường xuyên. Điều này có nghĩa là nên tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày trong hầu hết các ngày. Điều này có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành, chứng loãng xương, béo phì và tiểu đường. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu hoạt động thể chất mạnh mẽ mới.

Đối với người mang thai

Khám sàng lọc/tư vấn/dịch vụ	
Lạm dụng rượu bia	Khám sàng lọc việc sử dụng rượu bia không lành mạnh và tư vấn hành vi khi cần thiết.
Chứng lo âu	Chăm sóc khi mang thai và hậu sản
Aspirin	Aspirin liều thấp (81 mg/ngày) là thuốc phòng ngừa sau 12 tuần mang thai ở những người có nguy cơ cao bị tiền sản. ¹⁴
Nhiễm khuẩn tiết niệu không có triệu chứng	Khuyến nghị khám sàng lọc sử dụng nuôi cấy nước tiểu ở phụ nữ mang thai.
Can thiệp chăm sóc chính về cho con bú sữa mẹ	Cung cấp tư vấn, hướng dẫn cũng như thiết bị và vật tư cho con bú sữa mẹ để đảm bảo bắt đầu và duy trì thành công việc cho con bú sữa mẹ.
Bệnh chlamydia và bệnh lậu	Khám sàng lọc cho tất cả phụ nữ có hoạt động tình dục từ 24 tuổi trở xuống và ở phụ nữ từ 25 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹¹
Trầm cảm	Khám sàng lọc trầm cảm. Giới thiệu đến các biện pháp can thiệp tư vấn (hỗ trợ để giảm nguy cơ) cho những người mang thai và sau sinh có nguy cơ trầm cảm cao.
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng chất gây nghiện không lành mạnh cho người từ 12 tuổi trở lên. ²⁵
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Axít folic	Thảo luận về việc sử dụng 0,4 đến 0,8 mg hàng ngày.
Bệnh tiểu đường trong thai kỳ	Khuyến nghị khám sàng lọc bệnh tiểu đường trong thai kỳ (GDM) ở những phụ nữ mang thai không có triệu chứng sau 24 tuần mang thai.
Tăng cân lành mạnh	Tư vấn về hành vi và biện pháp can thiệp (hỗ trợ để giảm nguy cơ) được khuyến nghị để thúc đẩy tăng cân lành mạnh và ngăn ngừa tăng cân quá mức trong thai kỳ.
Viêm gan A	Dành cho những người có yếu tố nguy cơ; dành cho những người muốn được bảo vệ. ³
Viêm gan B	Thăm khám tiền sản lần đầu.
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV ở tất cả phụ nữ mang thai. Điều này bao gồm những người có mặt trong quá trình chuyển dạ hoặc sinh con mà tình trạng HIV chưa được biết đến.
Các rối loạn tăng huyết áp (bao gồm tiền sản giật)	Khám sàng lọc bằng các số đo huyết áp trong suốt thai kỳ.
Sức khỏe tâm thần người mẹ	Các dịch vụ được bảo hiểm cho những người xuất trình giấy tờ về chẩn đoán mắc tình trạng sức khỏe tâm thần ở người mẹ. Việc hoàn thành các dịch vụ được bảo hiểm có thể kéo dài tới 12 tháng kể từ ngày chẩn đoán hoặc từ khi kết thúc thai kỳ, tùy theo điều kiện nào đến sau.
Không tương thích Rh(D)	Khuyến nghị xác định nhóm máu Rh(D) và xét nghiệm kháng thể cho tất cả phụ nữ mang thai trong lần khám đầu tiên liên quan đến chăm sóc thai kỳ. Ngoài ra, khuyến cáo lặp lại xét nghiệm kháng thể Rh(D) cho tất cả phụ nữ Rh(D)-âm tính chưa bị miễn cảm trong khoảng tuần thai thứ 24 đến 28, trừ khi cha để được xác định là Rh(D)-âm tính.
Bệnh giang mai	Khuyến nghị khám sàng lọc sớm để phát hiện nhiễm bệnh ở tất cả phụ nữ mang thai. ¹²
Tdap	Khuyến nghị một liều Tdap trong mỗi thai kỳ. Tốt nhất nên thực hiện trong phần đầu của tuần mang thai 27-36.
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc cho tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyên họ ngừng sử dụng thuốc lá, cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi, liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai đang sử dụng thuốc lá.
Tiểu tiện không tự chủ	Khám sàng lọc hàng năm cho phụ nữ.

Đối với người mang thai

Khuyến nghị cho một thai kỳ khỏe mạnh

Chăm sóc tiền sản

Bắt đầu trong vòng 14 ngày sau khi xác nhận mang thai và thăm khám với bác sĩ trong 12 tuần đầu tiên.

Thực phẩm bổ sung chế độ ăn uống

Phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ nên dùng 0,4 đến 0,8 mg axit folic hàng ngày. Điều này có thể làm giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh não thai nhi và tử sổng. Lượng hấp thụ canxi được khuyến nghị cho phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú là 1.000 mg mỗi ngày.

Khám sàng lọc và chẩn đoán

Kiểm tra huyết áp và cân nặng tại tất cả các lần thăm khám; xét nghiệm nước tiểu; tiền sử sản khoa và thể chất; khám sàng lọc nhiễm khuẩn tiết niệu không có triệu chứng, bệnh chlamydia, tiểu đường trong thai kỳ, vi khuẩn liên cầu nhóm B, viêm gan B, giang mai, bệnh lậu, hematocrit, sỏi đỏ, thủy đậu, Rh(D) không tương thích; tư vấn và sàng lọc HIV; siêu âm; sàng lọc alpha-fetoprotein; sàng lọc nhung mao màng đệm (CVS) hoặc chọc ối (đối với phụ nữ từ 35 tuổi trở lên); xét nghiệm máu để phát hiện một số dị tật bẩm sinh; chiều cao tử cung; nhịp tim thai nhi.

Các chủ đề thảo luận tại các lần thăm khám chăm sóc tiền sản

- Các chủng ngừa trước đây (bao gồm tiêm phòng cúm)
- Tiền sử herpes sinh dục
- Dinh dưỡng
- Ngưng hút thuốc
- Nguy cơ sinh non
- Bạo hành gia đình
- Sức khỏe tâm thần như một dịch vụ can thiệp (hỗ trợ) ban đầu (sau khi khám sàng lọc bạo lực cá nhân và gia đình)
- Sử dụng thuốc và thuốc điều trị khác

Chăm sóc hậu sản

Trong vòng ba đến bảy tuần sau khi sinh. Khám sau sinh để bao gồm cân nặng, huyết áp, khám vú và bụng hoặc khám khung xương chậu.

Ghi chú cuối trang

1. Tất cả trẻ em từ 3 đến 5 tuổi đều có nguy cơ gặp phải các vấn đề về thị lực và cần được khám sàng lọc; các yếu tố nguy cơ cụ thể bao gồm lác mắt, tật khúc xạ và mờ đục các bộ phận trong mắt.
2. Chủng ngừa hàng năm với bệnh cúm được khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên, bao gồm tất cả người lớn.
3. Các yếu tố nguy cơ mắc bệnh viêm gan A nên được thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.
4. Các yếu tố nguy cơ mắc bệnh viêm gan B nên được thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.
5. Đối với những người sinh trước năm 1957 không có bằng chứng về khả năng miễn dịch đối với sởi, quai bị hoặc sởi đỏ, hãy xem xét loạt 2 liều cách nhau ít nhất 4 tuần đối với sởi và quai bị hoặc ít nhất 1 liều đối với sởi đỏ. Kiểm tra với bác sĩ của quý vị để biết chi tiết về thai kỳ.
6. Chủng ngừa định kỳ cho những người từ 9-16 tuổi sống ở các khu vực có dịch sốt xuất huyết và có xác nhận xét nghiệm về nhiễm bệnh sốt xuất huyết trước đó. Các khu vực có dịch bệnh bao gồm Puerto Rico, American Samoa, Quần đảo Virgin thuộc Hoa Kỳ, Tiểu bang Liên bang Micronesia, Quần đảo Marshall và Cộng hòa Palau.
7. Các can thiệp tư vấn hành vi ngắn đã được thấy là giảm sử dụng rượu bia không lành mạnh ở người lớn từ 18 tuổi trở lên, bao gồm cả phụ nữ mang thai. Các biện pháp can thiệp tư vấn hành vi hiệu quả sẽ khác nhau về các thành phần cụ thể, cách áp dụng, thời gian và số lần can thiệp.
8. Những người có nguy cơ mắc bệnh viêm màng não bao gồm khách du lịch quốc tế và sinh viên sắp vào đại học. Những người này nên thảo luận về những rủi ro và lợi ích của việc chủng ngừa với bác sĩ của mình.
9. Ung thư đại trực tràng là nguyên nhân thứ ba gây tử vong do ung thư đối với cả nam và nữ. Bệnh này thường được chẩn đoán nhất ở những người từ 65 đến 74 tuổi. Ước tính 10,5% trường hợp ung thư đại trực tràng mới xảy ra ở những người dưới 50 tuổi.
10. Những người có nguy cơ nhiễm thủy đậu bao gồm những người có tiếp xúc gần với những người có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng (nhân viên chăm sóc sức khỏe và tiếp xúc gia đình của những người bị suy giảm miễn dịch) hoặc có nguy cơ cao bị phơi nhiễm hoặc truyền nhiễm (ví dụ: giáo viên dạy trẻ nhỏ; nhân viên chăm sóc trẻ em; cư dân và nhân viên tại các cơ sở của các tổ chức lớn, bao gồm các tổ chức cải huấn; sinh viên đại học; nhân viên quân sự; thanh thiếu niên và người lớn sống trong các hộ gia đình có trẻ em; phụ nữ không mang thai trong độ tuổi sinh đẻ và khách du lịch quốc tế).
11. Các yếu tố nguy cơ đối với nhiễm chlamydia và bệnh lậu (gonorrhea) bao gồm: tiền sử mắc chlamydia hoặc các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục khác, quan hệ tình dục với bạn tình mới hoặc có nhiều bạn tình, sử dụng bao cao su không đều đặn, làm việc trong ngành mại dâm và sử dụng ma túy.
12. Các yếu tố nguy cơ nhiễm bệnh giang mai bao gồm tất cả thanh thiếu niên và người lớn được chăm sóc sức khỏe trong môi trường lâm sàng có tỷ lệ cao hoặc có nguy cơ cao, nam giới đã quan hệ tình dục với nam giới, người hành nghề mại dâm và những người ở các cơ sở cải huấn dành cho người lớn. Những người đang điều trị các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục có thể có nhiều khả năng tham gia vào hành vi có nguy cơ cao.
13. Gãy xương do loãng xương, đặc biệt là gãy xương hông, có liên quan đến việc hạn chế khả năng đi lại, đau mạn tính và khuyết tật, mất đi sự độc lập, cũng như giảm chất lượng cuộc sống. Phụ nữ có tỷ lệ loãng xương cao hơn nam giới ở bất kỳ độ tuổi nào.
14. Phụ nữ mang thai có nguy cơ cao bị tiền sản giật nên sử dụng aspirin liều thấp (81 mg/ngày) làm thuốc phòng ngừa sau 12 tuần mang thai.
15. Những người tiếp xúc với trẻ sơ sinh dưới 12 tháng tuổi và nhân viên chăm sóc sức khỏe có thể được tiêm vắc-xin Td càng sớm càng tốt. Khuyến nghị dùng Tdap thay cho một liều Td duy nhất cho người lớn dưới 65 tuổi nếu họ chưa từng tiêm liều Tdap trước đó.
16. Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, còn được gọi là bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục, bao gồm chlamydia, bệnh lậu, herpes, HIV, HPV, bệnh giang mai và những bệnh khác.
17. Khuyến cáo tiêm nhắc lại vắc-xin Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà vô bào) cho trẻ em từ 11 đến 12 tuổi đã hoàn thành loạt tiêm chủng DTaP ở trẻ em và chưa tiêm liều nhắc lại uốn ván và bạch hầu (Td).
18. Trẻ em đến 9 tuổi lần đầu tiên tiêm vắc-xin cúm hoặc người đã tiêm vắc-xin cúm nên tiêm hai liều, cách nhau ít nhất bốn tuần.

19. Thực hiện khám sàng lọc chứng phình động mạch chủ ở bụng (AAA) với siêu âm ở những nam giới có tiền sử hút thuốc.
20. Bác sĩ sẽ đánh giá tiền sử cá nhân hoặc gia đình của quý vị về ung thư vú, buồng trứng, ống dẫn trứng hoặc ung thư phúc mạc, hoặc tiền sử gia đình về đột biến gen dễ mắc ung thư vú 1 và 2 (BRCA1/2). Phụ nữ có kết quả dương tính với công cụ đánh giá nguy cơ được khuyến nghị nhận tư vấn di truyền và làm xét nghiệm di truyền, nếu được chỉ định sau khi tư vấn.
21. Có một số xét nghiệm sàng lọc được khuyến nghị cho ung thư đại trực tràng. Bác sĩ sẽ xem xét nhiều yếu tố để quyết định xét nghiệm nào là tốt nhất. Khám sàng lọc bao gồm:
 - Xét nghiệm tìm máu ẩn trong phân guaiac độ nhạy cao (HSgFOBT) hoặc xét nghiệm hóa miễn dịch phân (FIT) hàng năm;
 - Xét nghiệm DNA trong phân kết hợp với FIT (Stool DNA-FIT) cứ 1 đến 3 năm một lần.
 - Chụp cắt lớp đại tràng vi tính 5 năm một lần;
 - Nội soi đoạn cuối ruột già bằng ống mềm 5 năm một lần;
 - Nội soi đoạn cuối ruột già bằng ống mềm 10 năm một lần với FIT hàng năm; và
 - Khám sàng lọc nội soi đại tràng 10 năm một lần
22. Khám sàng lọc bệnh tiểu đường/tiền tiểu đường nên được thực hiện cho người lớn từ 35 đến 70 tuổi bị thừa cân và béo phì. Can thiệp tư vấn hành vi chuyên sâu để thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất cho những bệnh nhân có lượng đường trong máu bất thường. Những người bị tiền tiểu đường có thể được giới thiệu nhận dịch vụ can thiệp phòng ngừa.
23. Lựa chọn các tình trạng bệnh dựa trên "Sàng lọc sơ sinh: Triển khai một hệ thống và bảng xét nghiệm sàng lọc thống nhất" do Đại học Di truyền Y khoa Hoa Kỳ (ACMG) biên soạn và được Ủy ban Quản lý Dịch vụ và Tài nguyên Y tế (HRSA) ủy nhiệm.
24. Các chất bổ sung Florua đường uống nên được thảo luận tại các buổi thăm khám chăm sóc phòng ngừa nếu nguồn nước chính bị thiếu florua.
25. Nên thực hiện khám sàng lọc sử dụng chất gây nghiện không lành mạnh khi có thể cung cấp hoặc giới thiệu đến các dịch vụ chẩn đoán chính xác, điều trị hiệu quả và chăm sóc phù hợp.
26. Tư vấn hành vi để phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục là dành cho thanh thiếu niên và người lớn có hoạt động tình dục có nguy cơ cao mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
27. Tư vấn hành vi chuyên sâu để thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất được khuyến nghị cho tất cả người lớn bị tăng lipid máu hoặc có bất kỳ yếu tố nguy cơ nào được biết đến đối với bệnh tim mạch và bệnh mạn tính liên quan đến chế độ ăn uống. Chương trình phòng ngừa bệnh tiểu đường của Wellvolution® là chương trình y học về lối sống của Blue Shield Promise tập trung vào phòng ngừa bệnh tiểu đường.
28. Tư vấn phòng ngừa té ngã cho người lớn tuổi để tập thể dục hoặc vật lý trị liệu để ngăn ngừa té ngã ở người lớn từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ té ngã cao.
29. Ủy ban Cố vấn về Thực hành Chủng ngừa (ACIP) khuyến nghị sử dụng vắc-xin COVID-19 cho mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên. Vắc-xin COVID-19 và các vắc-xin khác có thể được tiêm cùng một ngày.
30. Khám sàng lọc viêm gan C cho người lớn từ 18 đến 79 tuổi.
31. Khám sàng lọc ung thư phổi cho người lớn từ 50 đến 80 tuổi có tiền sử hút thuốc 20 gói mỗi năm và hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.
32. Bảo hiểm bao gồm:
 - Thuốc, dụng cụ và sản phẩm ngừa thai theo toa được FDA chấp thuận;
 - Lắp và tháo thiết bị;
 - Thủ thuật triệt sản;
 - Hướng dẫn và tư vấn ngừa thai bao gồm cả việc tiếp tục tuân thủ;
 - Dịch vụ theo dõi liên quan và kiểm soát tác dụng phụ. Để tự dùng thuốc tránh thai nội tiết tố, quý vị có thể nhận được lượng cấp thuốc lên đến 12 tháng.
33. Bệnh lao và nhiễm trùng lao tiềm ẩn (LTBI) đối với người lớn không có triệu chứng có nguy cơ nhiễm bệnh cao.
34. Tất cả phụ nữ ở độ tuổi sinh sản đều có nguy cơ mắc IPV và cần được khám sàng lọc. Có nhiều yếu tố làm tăng nguy cơ mắc IPV, chẳng hạn như tiếp xúc với bạo lực khi còn nhỏ, tuổi trẻ, thất nghiệp, lạm dụng chất gây nghiện, khó khăn về hôn nhân và khó khăn kinh tế.
35. Sử dụng statin làm biện pháp phòng ngừa chính bệnh tim mạch ở người lớn – USPSTF khuyến nghị rằng người lớn không có tiền sử mắc bệnh tim mạch (DVD) (tức là bệnh động mạch vành có triệu chứng hoặc đột quỵ do thiếu máu cục bộ) sử dụng một loại thuốc statin liều thấp đến trung bình để phòng ngừa các biến cố và tử vong vì

CVD khi đáp ứng tất cả các tiêu chí sau: 1) họ từ 40 đến 75 tuổi; 2) họ có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ CVD (tức là rối loạn lipid máu, tiểu đường, cao huyết áp hoặc hút thuốc); và 3) họ có nguy cơ mắc bệnh tim mạch trong 10 năm ước tính là 10% trở lên. Xác định chứng rối loạn lipid máu và tính toán nguy cơ gặp biến cố CVD trong 10 năm yêu cầu khám sàng lọc lipid phổ biến ở người lớn từ 40 đến 75 tuổi. Thuốc statin là một quyền lợi nhà thuốc.

36. Vắc-xin Hib (*Haemophilus influenzae* loại B) thường được tiêm trong một loạt 2 hoặc 3 liều chính, tùy thuộc vào loại biệt dược. Liều tăng cường bổ sung lúc 12-15 tháng tuổi được khuyến nghị cho trẻ em đã hoàn thành các liều chính trước ngày sinh nhật đầu tiên của trẻ.

Wellvolution là nhãn hiệu đã đăng ký của Blue Shield of California. Wellvolution và tất cả các chương trình, dịch vụ và giải pháp chăm sóc sức khỏe trực tiếp và kết hợp kỹ thuật số đều do Solera Inc quản lý. Các dịch vụ theo chương trình này không phải là quyền lợi được bảo hiểm của các chương trình bảo hiểm sức khỏe Blue Shield Promise và không áp dụng điều khoản hoặc điều kiện nào của các chương trình bảo hiểm sức khỏe Blue Shield Promise. Blue Shield Promise có quyền chấm dứt chương trình này bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

Đây là Hướng dẫn về y tế phòng ngừa của Blue Shield of California Promise Health Plan, dựa trên các hướng dẫn được công nhận trên toàn quốc. Hội viên phải tham khảo Chứng cứ bảo hiểm hoặc Cẩm nang Medi-Cal của mình để biết phạm vi quyền lợi bảo hiểm y tế dự phòng của chương trình. Khuyến nghị các dịch vụ phòng ngừa cho hội viên dưới 21 tuổi theo lịch trình định kỳ Bright Futures mới nhất của Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (AAP).

Các nguồn thông tin bổ sung:

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>