



预防性健康指南

开启迈向更好健康状态的旅程

重在预防

将这些预防性健康指南付诸实践。这可能关系到您和家人的健康。

您可能听过这句老话：“一分预防胜过十分治疗。”预防性服务、筛查和检测是预防疾病的良好起点。这些措施有助于在健康问题初期便及时加以应对。在这一阶段，治疗效果往往最佳，因此请及时接受预防性服务、筛查和检测。

本指南中的建议会根据年龄、性别、既往病史、当前健康状况和家族史而有所不同。这些建议可以帮助您跟踪何时需要做哪些事项。

如需了解所有已承保服务，请参阅您的《承保范围说明书》（EOC）或Medi-Cal《会员手册》。你还可以登录自己的Blue Shield of California会员账户：
blueshieldca.com。

如需帮助，请拨打Blue Shield Promise会员卡上的电话号码联系客户服务部。

针对0至2岁的儿童

您可能想与医生讨论的主题

安全

- 使用清单以确保在家中做好婴儿防护措施。
- 检查家中是否存在含铅油漆。

营养

- 母乳喂养，并为婴儿喂食富含铁的配方奶和食物。

口腔健康

- 不要让婴儿或幼儿含着装有果汁、牛奶或其他含糖液体的奶瓶入睡。不要将奶瓶塞在婴儿或幼儿的口中。每天清洁宝宝的牙龈和牙齿。
- 使用干净、湿润的毛巾擦拭牙龈。在第一颗牙齿萌出后，使用软毛牙刷刷牙，仅用清水即可。
- 6个月至学龄前：如果饮用水中氟含量不足，请与您的牙医讨论是否服用口服氟化物补充剂。

口腔健康（续）

- 两岁：开始使用豌豆大小的含氟牙膏为孩子刷牙。

免疫接种				
接种序列中的剂次数	1	2	3	4
COVID-19（新冠疫苗）	建议接种人群：6-23个月的儿童；23个月以上且存在风险因素的儿童，或从未接种过COVID-19疫苗的23个月以上儿童；与存在风险因素人群密切接触的儿童；以及所有选择获得保护的人群。 ¹			
DTaP （白喉、破伤风、无细胞百日咳）	2个月	4个月	6个月	15-18个月
流感（每年）	针对6个月及以上儿童（第二剂在第一剂后4周接种）。 ^{2、3}			
甲型肝炎	12-23个月（第二剂至少在第一剂后6个月接种）。			
乙型肝炎	0个月 （出生时）	1-2个月	6-18个月	
Hib（b型流感嗜血杆菌）	2个月 ⁴	4个月 ⁴	6个月 ⁴	12-15个月 ⁴
IPV（灭活脊髓灰质炎疫苗）	2个月	4个月	6-18个月	
脑膜炎球菌	针对存在风险因素的儿童。 ⁵			
MMR（麻疹、腮腺炎、风疹）	第一剂在12-15个月时接种，第二剂在4-6岁时接种。 ⁶			
肺炎球菌（肺炎）	2个月	4个月	6个月	12-15个月
Rotarix（轮状病毒），或 RotaTeq（轮状病毒）	2个月	4个月		
	2个月	4个月	6个月	
RSV（呼吸道合胞病毒）	0个月 （出生时） ⁷	针对有风险因素的8-19个月儿童。		
Varicella（水痘）	12-15个月，第二剂在4-6岁时接种。 ⁶			
筛查/咨询/服务				
年度体检	包括头围、身长/身高、体重、体质指数（BMI）、适龄检查、病史，以及预防性服务的协调。			
自闭谱系障碍	建议在18个月和24个月时进行筛查。			
行为、社会 and 情绪筛查	建议进行以家庭为中心的年度评估。这可能包括对与居住、工作和日常活动环境相关的健康状况进行评估。			
血铅筛查	建议在12个月和24个月时通过毛细血管或静脉采血（血液检测）进行筛查。			
牙科护理	讨论是否为6个月及以上人群使用口服氟化物补充剂或开具此类处方。对6个月至5岁的婴幼儿，每3至6个月为其乳牙涂抹氟化物涂层。 ⁸			
发育筛查	建议在9个月和18个月时对婴幼儿进行发育障碍筛查。			
淋球菌性眼炎	外用眼科药物。在新生儿首次护理时使用。			
新生儿筛查项目清单	建议对《推荐统一筛查项目清单》所列的所有疾病进行筛查。 ⁹			
皮肤癌	针对日晒风险较高的6个月至24岁人群讨论防晒的重要性，以减少日晒。			
视觉和听觉	建议进行筛查，以发现弱视或其风险因素。 ¹⁰			

针对0至2岁的儿童

婴幼儿受伤预防

降低SIDS风险

婴儿猝死综合征（SIDS）是婴儿死亡的主要原因之一。让婴儿仰卧入睡。这可降低SIDS风险。仅使用合适尺寸的床单，并将玩具和其他柔软物品移出婴儿床。

使用汽车安全座椅保护您的孩子

基于您的车辆和孩子的体重选择合适的汽车安全座椅。阅读汽车安全座椅和车辆制造商关于如何安装和使用的说明。在孩子身高至少达到102厘米（40英寸）或体重至少达到18千克（40磅）之前，使用后向式汽车安全座椅。切勿将婴儿安置在配有乘客安全气囊车辆的前排座位上。

在户外保护您的孩子

- 为确保水上安全，请务必为您的孩子配备适合其年龄、体重以及水上活动类型的个人漂浮装置。
- 教导孩子交通安全知识。九岁以下儿童过马路时需要有人看护。
- 确保孩子骑自行车时佩戴头盔。

在家中做好婴儿防护措施

采取以下措施，为孩子营造安全的居家环境：

- 将药物、清洁剂和其他危险物品存放在儿童安全容器中。这些物品应上锁并放置在儿童无法触及的地方。
- 在楼梯口（上下两端）安装安全护栏。一楼以上的窗户上安装防护栏。
- 将热水器水温保持在49°C（120°F）以下。
- 将未使用的电源插座用塑料防护盖盖住。
- 尽量不要让您的宝宝使用学步车。如果使用的话，请提供持续看护。阻止学步车进入楼梯，并阻挡可能掉落的物品（如灯具）或可能造成烫伤的物品（如炉灶或电暖器）。
- 将可能导致窒息的物品和食物放在孩子接触不到的地方。这包括诸如硬币、气球、小型玩具部件、整根或小块热狗、花生以及硬糖等物品。
- 在游泳池周围安装全封闭式围栏。将通往游泳池的门上锁。

针对3至10岁的儿童

您可能想与医生讨论的主题

安全

- 使用清单以确保在家中做好儿童防护措施。
- 检查家中是否存在含铅油漆。

运动

- 全家一起参与体育活动。例如：一起散步或在游乐场玩耍。
- 将屏幕使用时间限制为每天不超过两小时。这包括移动设备、电脑和电视。

营养

- 鼓励健康饮食。限制脂肪和热量的摄入。每天食用水果、蔬菜、豆类和全谷物。

口腔健康

- 向牙医咨询何时以及如何为孩子使用牙线清洁牙齿。
- 5岁：与您的牙医讨论牙齿窝沟封闭。

免疫接种

COVID-19 (新冠疫苗)	建议接种人群：6-23个月的儿童；23个月以上且存在风险因素的儿童，或从未接种过COVID-19疫苗的23个月以上儿童；与存在风险因素人群密切接触的儿童；以及所有选择获得保护的人群。 ¹ 第四剂在4-6岁时接种（7岁及以上改用Tdap）。
DTaP (白喉、破伤风、无细胞百日咳)	推荐。 ^{2, 3}
流感 (每年)	针对此前未接种且存在风险因素的儿童。 ¹¹
甲型肝炎	针对在0-18个月期间未完成免疫接种系列的儿童。
乙型肝炎	针对此前未接种且存在风险因素的儿童。
Hib (b型流感嗜血杆菌)	根据首次接种时的年龄，采用两剂或三剂接种方案。建议所有儿童在9-12岁开始接种，如建议补种，可在18岁之前接种。
IPV (灭活脊髓灰质炎疫苗)	第4剂在4-6岁时接种。
脑膜炎球菌	针对存在风险因素的儿童。 ⁵
MMR (麻疹、腮腺炎、风疹)	第二剂在4-6岁时接种。 ⁶
肺炎球菌 (肺炎)	针对有风险因素 ¹³ 或接种程序未完成的儿童（2-4岁）。
Tdap (破伤风、白喉、百日咳)	针对此前未接种DTaP的儿童。
Varicella (水痘)	12-15个月，第二剂在4-6岁时接种。 ⁶

筛查、咨询和服务

年度体检	包括身高、体重、体质指数（BMI）、血压、适龄检查、病史，以及预防性服务的协调。
焦虑	建议对8-18岁的儿童和青少年进行焦虑障碍筛查。
行为、社会 and 情绪筛查	建议进行以家庭为中心的年度评估。这可能包括对与居住、工作和日常活动环境相关的健康状况进行评估。
血铅筛查	对24-72个月且无既往筛查记录的儿童，建议通过毛细血管或静脉采血（血液检测）进行筛查。
牙科护理	讨论是否为6个月及以上人群使用口服氟化物补充剂或开具此类处方。对6个月至5岁的婴幼儿，每3至6个月为其乳牙涂抹氟化物涂层。 ⁸
发育筛查	建议进行以家庭为中心的年度评估。这可能包括对与居住、工作和日常活动环境相关的健康状况进行评估。

针对3至10岁的儿童

您可能想与医生讨论的主题

其他可讨论事项

- 儿童保健访视是与医生讨论您对孩子健康、成长或行为方面任何担忧的良好时机。

筛查、咨询和服务	
肥胖症	为6岁及以上且BMI较高的儿童提供筛查、咨询和计划转介服务，以促进体重状况改善。
皮肤癌	针对日晒风险较高的6个月至24岁人群讨论防晒的重要性，并减少日晒。
烟草使用及戒断	为学龄儿童和青少年提供教育或咨询，以预防开始使用烟草。
视觉和听觉	建议进行筛查，以发现弱视或其风险因素。 ¹⁰

伤害预防

针对大龄儿童

- 8岁以下儿童必须坐在后排的汽车安全座椅或增高座椅上。儿童在至少满8岁或身高达到145厘米（4英尺9英寸）后，才可以使用增高座椅，但无论如何，必须系好安全带。
- 年龄较大的儿童应始终系好汽车安全带并坐在后排。
- 教导孩子交通安全知识。9岁以下儿童过马路时需要有人看护。
- 确保孩子轮滑或骑自行车时佩戴头盔。确保孩子在玩轮滑和滑板时使用其他防护装备，包括护腕和护膝。

针对所有年龄段

- 为确保水上安全，请务必为您的孩子配备适合其年龄、体重以及水上活动类型的个人漂浮装置。
- 在家中安装烟雾和一氧化碳报警器或探测器。每年更换电池。每月检查一次，确保其正常工作。
- 如果您家中有枪支，请确保枪支和弹药分别上锁存放，并放置在儿童无法触及的地方。
- 切勿在饮酒或使用大麻后驾车。
- 始终系好汽车安全带。
- 将中毒控制中心的电话号码 **(800) 222-1222** 保存到您的手机中。如果您有固定电话，请将此号码贴在电话旁。同时，将该号码添加到您家的“重要信息”清单中。该号码在美国各地均相同。在联系中毒控制中心之前，请勿尝试自行处理中毒情况。

针对11至19岁的儿童

您/您的孩子可能希望与医生讨论的主题

运动

- 坚持体育活动（自11岁起每天至少30分钟）可降低冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。

营养

- 健康饮食。限制脂肪和热量的摄入。每天食用水果、蔬菜、豆类和全谷物。
- 青少年和年轻人的最佳钙摄入量估计为1,200至1,500 mg/日。

免疫接种

COVID-19（新冠疫苗）	建议接种人群：2-18岁且有风险因素的儿童，或从未接种过COVID-19疫苗的2-18岁儿童；与有风险因素人群密切接触的人群；以及所有选择获得保护的人群。 ¹
流感（每年）	推荐。 ²
甲型肝炎	两剂接种方案适用于此前未接种且存在风险因素的人群。 ¹¹
乙型肝炎	针对此前未接种疫苗的人群的两剂接种方案；亦适用于具有风险因素并寻求保护的人群。 ¹²
HPV（人乳头状瘤病毒）	根据首次接种时的年龄，采用两剂或三剂接种方案。建议所有儿童在9-12岁开始接种，如建议补种，可在18岁之前接种。
IPV（灭活脊髓灰质炎疫苗）	针对此前未接种疫苗的人群。
脑膜炎球菌	常规两剂接种方案。第一剂在11-12岁时接种，第二剂在16岁时接种。
MMR（麻疹、腮腺炎、风疹）	针对此前未接种疫苗的12岁以下儿童的两剂接种方案。
肺炎球菌（肺炎）	针对有风险因素的儿童。 ¹³
Tdap（破伤风、白喉、百日咳）	针对已完成推荐DTaP免疫接种方案的11-12岁儿童。 ^{14、26}
Varicella（水痘）	针对此前未接种疫苗的儿童的两剂接种方案。

筛查、咨询和服务

酒精滥用	针对12岁及以上人群的不健康饮酒筛查，并在需要时提供行为咨询。 ¹⁵
年度体检	包括身高、体重、体质指数、血压、适龄检查、病史，以及预防性服务的协调。
行为、社会 and 情绪筛查	建议进行以家庭为中心的年度评估。这可能包括对与居住、工作和日常活动环境相关的健康状况进行评估。
衣原体和淋病	针对24岁及以下有性行为的女性，以及25岁及以上且感染风险较高女性的筛查。 ¹⁷
避孕	美国食品药品监督管理局批准的避孕方法、教育和咨询。 ¹⁸
沮丧和焦虑	对所有青少年进行严重抑郁症和焦虑筛查。
家庭暴力与虐待	针对育龄女性的亲密伴侣暴力筛查，并为其提供或将其转介至持续性的支持服务。 ¹⁹
不当用药	针对18岁及以上人群的不健康用药筛查。 ²⁰

针对11至19岁的儿童

您/您的孩子可能希望与医生讨论的主题

性健康

- 性传播感染（STI）/ 人类免疫缺陷病毒（HIV）的预防，¹⁶践行更安全的性行为（使用安全套）或禁欲。
- 避免意外妊娠；采取避孕措施。
- 在开始“暴露前预防”（PrEP）之前，建议进行以下检测：HIV检测、乙型肝炎和丙型肝炎的血清学检测、定期血清肌酐检测、定期妊娠检测，以及定期筛查性传播细菌感染。每三个月一次的随访咨询和监测属于承保服务，无需额外费用。

心理健康和物质使用障碍

- 青少年使用酒精、烟草、尼古丁（香烟、电子烟或嚼烟）、吸入剂及其他药物是家长关注的一个主要问题。如果您对孩子有任何担忧，请告知医生。
- 心理健康和物质使用障碍的定义，以世界卫生组织（WHO）最新版《国际疾病分类》或美国精神病学学会《精神障碍诊断与统计手册》中所列的疾病为准。

筛查、咨询和服务	
健康饮食与体育活动	针对存在心血管疾病风险或已诊断为高血压、血脂异常、代谢综合征等情况的18岁及以上人群，提供促进健康饮食和体育活动的行为咨询干预。 ²¹
丙型肝炎	自18岁起进行感染筛查。
HIV	针对15–65岁的所有青少年和成人进行HIV感染筛查。感染风险较高的较年轻青少年和较年轻成年人也应接受筛查。建议为HIV感染风险较高的人群使用有效的“抗逆转录病毒治疗”进行暴露前预防（PrEP）。
高血压	针对18岁及以上人群，建议通过诊室血压测量（OBPM）进行高血压筛查。建议在临床环境之外进行血压监测，以确认诊断。
潜伏性结核感染（LTBI）	针对感染风险增加人群的筛查。 ²²
肥胖症	针对6岁及以上儿童的筛查、咨询和计划转介服务，以促进体重状况改善。
STI	针对所有有性活动的青少年以及STI风险较高成年人的行为咨询。 ²³
皮肤癌	针对日晒风险较高的青少年讨论防晒的重要性，以减少日晒。
突发心脏骤停	根据需要，对11–21岁人群进行风险评估。
梅毒	针对感染风险增加人群的筛查。 ²⁴
烟草使用及戒断	为学龄儿童和青少年提供教育或咨询，以预防开始使用烟草。

针对11至19岁的儿童

您/您的孩子可能希望与医生讨论的主题

口腔健康

- 每天使用含氟牙膏刷牙并使用牙线清洁牙齿。定期接受牙科护理。

其他可讨论事项

- 让您家的青春期孩子与医生单独交流是一个不错的做法。这样可以让他们提出在您面前可能不太愿意询问的任何问题。

帮助青春前期儿童和青少年的社交与情感发展

家长需要在提供清晰、公平的规则和一致指导的同时，以开放、积极的态度进行沟通。在确保孩子遵守您所制定规则的前提下，让孩子走出属于自己的道路。

- 在处理分歧时以身作则，树立良好榜样。例如，在意见不一致时保持冷静沟通。
- 在他们成功避免冲突时，给予表扬。例如，说：“你能保持冷静，我真为你感到骄傲。”
- 监督孩子使用的网站和玩的电脑游戏。
- 在晚上超过规定时间后，限制使用电脑、智能手机和电视。这有助于您的孩子保持规律的睡眠。
- 提醒孩子注意饮酒和使用药物的风险。许多与驾驶和运动相关的伤害由饮酒和使用药物引起。
- 与您的孩子谈论健康的人际关系。青春前期儿童和青少年中确实存在约会暴力。
- 在健康饮食和坚持体育锻炼方面以身作则。

针对20至49岁的女性

您可能想与医生讨论的主题

运动

- 坚持体育活动（每天至少30分钟）可降低冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。
- 40岁以上：在开始任何新的高强度体育活动之前，请先咨询医生。

营养

- 了解您的BMI、血压和胆固醇水平。根据需要调整饮食。
- 健康饮食。限制脂肪和热量的摄入。每天食用水果、蔬菜、豆类和全谷物。
- 25 - 50岁女性的最佳钙摄入量估计为1,000 mg/日。
- 维生素D对骨骼和肌肉的发育、功能及维持至关重要。

免疫接种

COVID-19（新冠疫苗）	建议接种人群：具有风险因素的人群、与具有风险因素人群密切接触的人群，以及所有选择获得保护的人群。 ¹
流感（每年）	建议。 ²
甲型肝炎	针对具有风险因素的人群；以及寻求保护的人群。 ¹¹
乙型肝炎	根据疫苗或具体情况，建议为19 - 59岁人群采用两剂、三剂或四剂接种方案。 ¹²
Hib（b型流感嗜血杆菌）	根据适应症，接种一剂或三剂。
HPV（人乳头状瘤病毒）	建议所有成年人在26岁前接种。根据首次接种时的年龄，采用两剂或三剂接种方案。
IPV（灭活脊髓灰质炎疫苗）	针对此前未接种疫苗的人群。
脑膜炎球菌	针对有风险因素的人群。 ⁵
MMR（麻疹、腮腺炎、风疹）	在无免疫证明或此前未接种第二剂的情况下接种一次。 ²⁵
肺炎球菌（肺炎）	针对有风险因素的人群。 ¹³
Tdap或Td加强针（破伤风、白喉、无细胞百日咳）	建议每10年接种一次。 ²⁶
Varicella（水痘）	建议无免疫证明的成年人接种；两剂接种方案，间隔4 - 8周。 ²⁷

筛查、咨询和服务

酒精滥用	不健康饮酒筛查，并在需要时提供行为咨询。 ¹⁵
血压、身高、体重、BMI、视力和听力	在年度检查时。这包括预防性服务的协调。
乳腺癌基因（BRCA）风险评估及遗传咨询/检测	对风险评估工具结果为阳性或有乳腺癌、卵巢癌、输卵管癌或腹膜癌家族史的女性，建议接受遗传咨询和/或遗传检测。 ²⁸
乳腺癌	建议40岁及以上女性每两年进行一次乳腺X线筛查。
乳腺癌用药	建议35岁及以上、乳腺癌风险较高且药物不良反应风险较低的女性使用处方药物或降低风险的药物。
心血管疾病	针对40 - 75岁且具有一个或多个风险因素的成人，建议使用他汀类药物进行一级预防。 ²⁹
宫颈癌	建议对21 - 29岁的女性每3年通过巴氏涂片进行一次宫颈细胞学筛查。对于30 - 65岁的女性，建议每3年仅进行一次宫颈细胞学筛查，或每5年仅进行一次高风险HPV检测，或每5年联合进行高风险HPV检测和细胞学筛查。

针对20至49岁的女性

您可能想与医生讨论的主题

性健康

- 性传播感染（STI）/ 人类免疫缺陷病毒（HIV）的预防，¹⁶践行更安全的性行为（使用安全套）或禁欲。
- 避免意外妊娠；采取避孕措施。
- 更年期（通常发生在45 - 55岁之间）的症状，如月经变化、潮热、夜间失眠和情绪波动。讨论可能的治疗方式及长期健康风险。
- 在开始“暴露前预防”（PrEP）之前，建议进行以下检测：HIV检测、乙型肝炎和丙型肝炎的血清学检测、定期血清肌酐检测、定期妊娠检测，以及定期筛查性传播细菌感染。每三个月一次的随访咨询和监测属于承保服务，无需额外费用。

心理健康和物质使用障碍

- 戒烟。限制酒精的摄入。避免酒后或服药后驾车。
- 心理健康和物质使用障碍的定义，以世界卫生组织（WHO）最新版《国际疾病分类》或美国精神病学会《精神障碍诊断与统计手册》中所列的疾病为准。

口腔健康

- 每天使用含氟牙膏刷牙并使用牙线清洁牙齿。定期接受牙科护理。

筛查、咨询和服务

衣原体和淋病	针对24岁及以下有性行为的女性，以及25岁及以上且感染风险较高女性的筛查。 ¹⁷
结直肠癌	针对45 - 75岁成年人的筛查。 ³⁰
避孕	经FDA批准的避孕方法、指导和咨询。 ¹⁸
沮丧和焦虑	对所有成年人进行抑郁和焦虑筛查。
糖尿病/糖尿病前期	针对35 - 70岁且超重或肥胖的成人进行糖尿病前期和2型糖尿病筛查。 ³¹
家庭暴力与虐待	针对育龄女性的亲密伴侣暴力筛查，并为其提供或将其转介至持续性的支持服务。 ¹⁹
不当用药	不健康用药筛查。 ²⁰
健康饮食与体育活动	针对存在心血管疾病风险或已诊断为高血压、血脂异常、代谢综合征等情况的人群，提供促进健康饮食和体育活动的行为咨询干预。 ²¹
丙型肝炎	感染筛查。
HIV	针对15 - 65岁的所有青少年和成人进行HIV感染筛查。建议为HIV感染风险较高的人群使用有效的“抗逆转录病毒治疗”进行暴露前预防（PrEP）。
高血压	针对18岁及以上成人，建议通过诊室血压测量（OBPM）进行高血压筛查。建议在临床环境之外进行血压监测，以确认诊断。
潜伏性结核感染（LTBI）	针对感染风险增加人群的筛查。 ²²
肥胖症	筛查和咨询；如BMI达到或高于30，提供或转介至强化的多方面行为干预措施。
骨质疏松症	针对风险较高女性的筛查，包括65岁以下的绝经后女性。 ³³
STI	针对STI风险较高的所有性行为活跃成年人的行为咨询。 ²³
皮肤癌	针对日晒风险较高的24岁以下年轻人，讨论防晒的重要性，以减少日晒。
突发心脏骤停	根据需要，对11 - 21岁人群进行风险评估。
梅毒	建议在妊娠早期或首次可行时对孕期人群进行筛查，并对感染风险较高的人群进行筛查。 ²⁴
烟草使用及戒断	对所有成年人进行烟草使用筛查，建议其停止使用烟草，并为使用烟草的非孕成人提供行为干预及经FDA批准的戒烟药物治疗。
尿失禁	年度筛查。

如果您怀孕，请参阅“针对孕期人群”部分，了解与妊娠相关的建议。

针对20至49岁的男性

您可能想与医生讨论的主题

运动

- 坚持体育活动（每天至少30分钟）可降低冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。
- 40岁以上：在开始新的高强度体育运动之前，请先咨询医生。

营养

- 了解您的体质指数（BMI）、血压和胆固醇水平。根据需要调整饮食。
- 维生素D对骨骼和肌肉的发育、功能及维持至关重要。

免疫接种	
COVID-19	建议接种人群：具有风险因素的人群、与具有风险因素人群密切接触的人群，以及所有选择获得保护的人群。 ¹
流感（每年）	建议。 ²
甲型肝炎	针对具有风险因素的人群；以及寻求保护的人群。 ¹¹
乙型肝炎	根据疫苗或具体情况，建议为19–59岁人群采用两剂、三剂或四剂接种方案。 ¹²
Hib（b型流感嗜血杆菌）	根据适应症，接种一剂或三剂。
HPV（人乳头状瘤病毒）	建议所有成年人在26岁前接种。根据首次接种时的年龄，采用两剂或三剂接种方案。
IPV（灭活脊髓灰质炎疫苗）	针对此前未接种疫苗的人群。
脑膜炎球菌	针对有风险因素的人群。 ⁵
MMR（麻疹、腮腺炎、风疹）	在无免疫证明或此前未接种第二剂的情况下接种一次。 ²⁵
肺炎球菌（肺炎）	针对有风险因素的人群。 ¹³
Tdap或Td加强针（破伤风、白喉、无细胞百日咳）	建议每10年接种一次。 ²⁶
Varicella（水痘）	建议无免疫证明的成年人接种；两剂接种方案，间隔4–8周。 ²⁷

筛查、咨询和服务	
酒精滥用	不健康饮酒筛查，并在需要时提供行为咨询。 ¹⁵
血压、身高、体重、BMI、视力和听力	在年度检查时。这包括预防性服务的协调。
心血管疾病	针对40–75岁且具有一个或多个风险因素的成人，建议使用他汀类药物进行一级预防。 ²⁹
结直肠癌	针对45–75岁成年人的筛查。 ³⁰
避孕	经FDA批准的避孕方法、指导和咨询。 ¹⁸
沮丧和焦虑	对所有成年人进行抑郁和焦虑筛查。
糖尿病/糖尿病前期	针对35–70岁且超重或肥胖的成人进行糖尿病前期和2型糖尿病筛查。 ³¹
不当用药	不健康用药筛查。 ²⁰
健康饮食与体育活动	针对存在心血管疾病风险或已诊断为高血压、血脂异常、代谢综合征等情况的18岁及以上人群，提供促进健康饮食和体育活动的行为咨询干预。 ²¹

针对20至49岁的男性

您可能想与医生讨论的主题

性健康

- 性传播感染（STI）/ 人类免疫缺陷病毒（HIV）的预防，¹⁶践行更安全的性行为（使用安全套）或禁欲。
- 避免意外妊娠；采取避孕措施。
- 在开始“暴露前预防”（PrEP）之前，建议进行以下检测：HIV检测、乙型肝炎和丙型肝炎的血清学检测、定期血清肌酐检测、定期妊娠检测，以及定期筛查性传播细菌感染。每三个月一次的随访咨询和监测属于承保服务，无需额外费用。

筛查、咨询和服务

丙型肝炎	感染筛查。
HIV	针对15–65岁的所有青少年和成人进行HIV感染筛查。感染风险较高的较年轻青少年和较年长成年人也应接受筛查。建议为HIV感染风险较高的人群使用有效的“抗逆转录病毒治疗”进行“暴露前预防”（PrEP）。
高血压	针对18岁及以上成人，建议通过诊室血压测量（OBPM）进行高血压筛查。建议在临床环境之外进行血压监测，以确认诊断。
潜伏性结核感染（LTBI）	针对感染风险增加人群的筛查。 ²²
肥胖症	筛查和咨询；如BMI达到或高于30，提供或转介至强化的多方面行为干预措施。
STI	针对STI风险较高的所有性行为活跃成年人的行为咨询。 ²³
皮肤癌	针对日晒风险较高的24岁以下年轻人，讨论防晒的重要性，以减少日晒。
突发心脏骤停	根据需要，对11–21岁人群进行风险评估。
梅毒	针对感染风险增加人群的定期筛查。 ²⁴
烟草使用及戒断	对所有成年人进行烟草使用筛查，建议其停止使用烟草，并为使用烟草的非孕成人提供行为干预及经FDA批准的戒烟药物治疗。

您可能想与医生讨论的主题

心理健康和物质使用障碍

- 戒烟。限制酒精的摄入。避免酒后或服药后驾车。
- 心理健康和物质使用障碍的定义，以世界卫生组织（WHO）最新版《国际疾病分类》或美国精神病学学会《精神障碍诊断与统计手册》中所列的疾病为准。

口腔健康

- 每天使用含氟牙膏刷牙并使用牙线清洁牙齿。定期接受牙科护理。

针对50岁及以上男性和女性

您可能想与医生讨论的主题

营养

- 健康饮食。限制脂肪和热量的摄入。每天食用水果、蔬菜、豆类和全谷物。
- 未接受雌激素治疗的绝经后女性，其最佳钙摄入量估计为1,500 mg/日。
- 维生素D对骨骼和肌肉的发育、功能及维持至关重要。

性健康

- 性传播感染（STI）/ 人类免疫缺陷病毒（HIV）的预防，¹⁶ 践行更安全的性行为（使用安全套）或禁欲。
- 避免意外妊娠；采取避孕措施。
- 更年期（通常发生在45-55岁之间）的症状，如月经变化、潮热、夜间失眠和情绪波动。讨论可能的治疗方式及长期健康风险。
- 在开始“暴露前预防”（PrEP）之前，建议进行以下检测：HIV检测、乙型肝炎和丙型肝炎的血清学检测、定期血清肌酐检测、定期妊娠检测，以及定期筛查性传播细菌感染。每三个月一次的随访咨询和监测属于承保服务，无需额外费用。

免疫接种	
COVID-19（新冠疫苗）	建议接种人群：具有风险因素的人群、与具有风险因素人群密切接触的人群，以及所有选择获得保护的人群。 ¹
流感（每年）	建议。 ²
甲型肝炎	针对具有风险因素的人群；以及寻求保护的人群。 ¹¹
乙型肝炎	根据疫苗或具体情况，建议为19-59岁人群采用两剂、三剂或四剂接种方案。 ¹²
Hib（b型流感嗜血杆菌）	根据适应症，接种一剂或三剂。
IPV（灭活脊髓灰质炎疫苗）	针对此前未接种疫苗的人群。
脑膜炎球菌	针对有风险因素的人群。 ⁵
MMR（麻疹、腮腺炎、风疹）	在无免疫证明或此前未接种第二剂的情况下接种一次。 ²⁵
肺炎球菌（肺炎）	针对有风险因素的人群。 ¹³
RSV（呼吸道合胞病毒）	建议75岁及以上人群（如既往未接种），以及50-74岁且有风险因素的所有人群接种。
Tdap或Td加强针（破伤风、白喉、无细胞百日咳）	建议每10年接种一次。 ²⁶
Varicella（水痘）	建议无免疫证明的成年人接种；两剂接种方案，间隔4-8周。 ²⁷
Zoster（带状疱疹）	重组带状疱疹疫苗（RZV）的两剂接种方案，两剂间隔2-6个月。
筛查、咨询和服务	
AAA（腹主动脉瘤）	适用于65-75岁且曾经吸烟的男性。通过超声检查进行一次AAA筛查。
酒精滥用	不健康饮酒筛查，并在需要时提供行为咨询。 ¹⁵
血压、身高、体重、BMI、视力和听力	在年度检查时。这包括预防性服务的协调。
乳腺癌基因（BRCA）风险评估及遗传咨询/检测	对风险评估工具结果为阳性或有乳腺癌、卵巢癌、输卵管癌或腹膜癌家族史的女性，建议接受遗传咨询和/或遗传检测。 ²⁸
乳腺癌	建议40岁及以上女性每两年进行一次乳腺X线筛查。
乳腺癌用药	建议35岁及以上、乳腺癌风险较高且药物不良反应风险较低的女性使用处方药物或降低风险的药物。
心血管疾病	针对40-75岁且具有一个或多个风险因素的成人，建议使用他汀类药物进行一级预防。 ²⁹
宫颈癌	建议每3年仅进行一次宫颈细胞学筛查，或每5年仅进行一次高风险HPV检测，或每5年联合进行高风险人乳头状瘤病毒（HPV）检测和细胞学筛查。
衣原体和淋病	针对感染风险较高的25岁及以上性活跃女性的筛查。 ¹⁷

针对50岁及以上男性和女性

您可能想与医生讨论的主题

心理健康和物质使用障碍 (续)

- 心理健康和物质使用障碍的定义，以世界卫生组织（WHO）最新版《国际疾病分类》或美国精神病学学会《精神障碍诊断与统计手册》中所列的疾病为准。

口腔健康

- 每天使用含氟牙膏刷牙并使用牙线清洁牙齿。定期接受牙科护理。

其他可讨论事项

- 跌倒预防。
- 绝经后女性进行激素替代治疗（HRT）的潜在风险和益处。
- 药物相互作用的风险。
- 体育活动。
- 针对65岁及以上人群，由眼科专业人员（如眼科医生或视光师）进行的青光眼科检查。

筛查、咨询和服务

结直肠癌	针对45–75岁成年人的筛查。 ³⁰
避孕	经FDA批准的避孕方法、指导和咨询。 ¹⁸
沮丧和焦虑	对所有成年人进行抑郁和焦虑筛查。
糖尿病/糖尿病前期	针对35–70岁且超重或肥胖的成人进行糖尿病前期和2型糖尿病筛查。 ³¹
家庭暴力与虐待	针对育龄女性的亲密伴侣暴力筛查，并为其提供或将其转介至持续性的支持服务。 ¹⁹
不当用药	不健康用药筛查。 ²⁰
跌倒预防	建议为65岁及以上且风险较高的成年人提供运动干预（以帮助降低风险）。 ³⁴
健康饮食与体育活动	针对存在心血管疾病风险或已诊断为高血压、血脂异常、代谢综合征等情况的18岁及以上人群，提供促进健康饮食和体育活动的行为咨询干预。 ²¹
丙型肝炎	感染筛查。 ³²
HIV	针对15–65岁的所有青少年和成人进行HIV感染筛查。感染风险较高的较年轻青少年和较年长成年人也应接受筛查。建议为HIV感染风险较高的人群使用有效的“抗逆转录病毒治疗”进行暴露前预防（PrEP）。
高血压	针对18岁及以上成人，建议通过诊室血压测量（OBPM）进行高血压筛查。建议在临床环境之外进行血压监测，以确认诊断。
潜伏性结核感染（LTBI）	针对感染风险增加人群的筛查。 ²²
肺癌	建议对50–80岁且有20年及以上吸烟史的人群，或在过去15年内戒烟的人群，采用低剂量计算机断层扫描进行年度肺癌筛查。 ³⁵
肥胖症	筛查和咨询；如BMI达到或高于30，提供或转介至强化的多方面行为干预措施。
骨质疏松症	对65岁及以上女性以及65岁以下但风险较高的绝经后女性，建议进行骨量测定常规筛查。 ³³
STI	针对STI风险较高的所有性行为活跃成年人的行为咨询。 ²³
梅毒	针对感染风险增加人群的定期筛查。 ²⁴
烟草使用及戒断	对所有成年人进行烟草使用筛查，建议其停止使用烟草，并为使用烟草的非孕成人提供行为干预及经FDA批准的戒烟药物治疗。

为维护心脏健康，成年人应坚持体育锻炼。这意味着在大多数日子里每天至少30分钟。这有助于降低冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。在开始新的高强度身体运动之前，请先咨询医生。

针对孕期人群

免疫接种	
COVID-19 (新冠疫苗)	建议接种人群；计划怀孕者、孕期人群、产后人群或哺乳期人群。 ¹
流感 (每年)	建议。 ²
甲型肝炎	适用于有风险因素的人群；以及希望获得保护的人群。 ¹¹
乙型肝炎	第一次产前检查
RSV (呼吸道合胞病毒)	建议在妊娠32–36周期间接种。 ⁷
Tdap (破伤风、白喉、无细胞百日咳)	每次妊娠期间均建议接种一剂Tdap。最好在妊娠27–36周的早期阶段接种。
筛查、咨询和服务	
酒精滥用	不健康饮酒筛查，并在需要时提供行为咨询。 ¹⁵
焦虑	妊娠期及产后筛查。
阿司匹林	针对子痫前期风险较高的人群，在妊娠12周后将低剂量阿司匹林 (81 mg/日) 作为预防用药。 ³⁶
无症状性菌尿	建议对孕期人群采用尿培养进行筛查。
母乳喂养初级保健干预措施	在孕期及产后提供咨询、指导、转介、设备和用品，以支持母乳喂养。
衣原体和淋病	针对24岁及以下所有性活跃人群，以及25岁及以上感染风险较高的人群进行筛查。 ¹⁷
抑郁症	抑郁症筛查。面向抑郁风险较高的孕期及产后人群的咨询干预转介（以帮助降低风险）。
不当用药	不健康用药筛查。
叶酸	建议每日服用0.4至0.8 mg。
妊娠期糖尿病	建议在妊娠24周后对无症状的孕期人群进行妊娠期糖尿病筛查。
健康增重	建议通过行为咨询和干预促进健康增重，并预防妊娠期体重过度增加。
HIV	对所有孕期人群进行HIV感染筛查。其中包括分娩中或分娩时HIV状态未知的人群。
高血压相关疾病 (包括子痫前期)	在整个妊娠期间通过血压测量进行筛查。
产妇心理健康	承保服务，适用于出示孕产期心理健康状况诊断书面证明的人士。已承保服务的完成期限可自诊断日期起或自妊娠结束之日起最长延长12个月，以较晚者为准。
Rh (D) 不相容	建议在首次接受妊娠相关医疗服务时，对所有孕期人群进行Rh (D) 血型鉴定和抗体检测；并在妊娠24–28周，对所有尚未致敏的Rh (D) 阴性人群重复进行Rh (D) 抗体检测，除非已知生物学父亲为Rh (D) 阴性。
梅毒	建议对所有孕期人群尽早进行感染筛查。 ²⁴
烟草使用及戒断	对所有成年人进行烟草使用筛查，建议其停止使用烟草，并为使用烟草的孕期人群提供戒烟行为干预。

针对孕期人群

健康妊娠建议

产前护理

在确认妊娠后14天内开始，并在妊娠前12周内就诊。

膳食补充剂

育龄女性应每日服用0.4 - 0.8 mg叶酸。这有助于降低胎儿脑部和脊髓出生缺陷的风险。孕期或哺乳期女性的推荐钙摄入量为每日1,000 mg。

筛查与诊断

- 每次就诊均进行血压和体重检查
- 尿液检测
- 产科病史及体格检查
- 筛查下列项目：
 - 无症状性菌尿
 - 衣原体
 - 妊娠期糖尿病
 - B族链球菌
 - 乙型肝炎
 - 梅毒
 - 淋病
 - 红细胞比容
 - 风疹
 - 水痘
 - Rh (D) 不相容
- HIV咨询与筛查
- 超声检查
- 甲胎蛋白筛查
- 绒毛膜取样筛查或羊膜穿刺（针对35岁及以上女性）
- 针对某些出生缺陷的血液检测
- 宫底高度
- 胎心音

产前护理访视中的讨论主题

- 既往疫苗接种情况（包括流感疫苗）
- 生殖器疱疹病史
- 营养
- 戒烟服务
- 早产风险
- 家庭虐待
- 将心理健康作为初始干预服务（在完成对人际暴力和家庭暴力的筛查之后）
- 其他药物和用药情况

产后护理

分娩后3至7周内。产后检查应包括体重、血压、乳房和腹部检查，或盆腔检查。

注释

1. 加利福尼亚州公共卫生部 (CDPH) 建议下列人群接种**COVID-19疫苗**: 所有6个月至18岁的人群、具有风险因素的人群、与具有风险因素的人群密切接触者, 以及所有选择获得保护的人群。**COVID-19疫苗**和其他疫苗可在同一天接种。
2. 建议所有6个月及以上人群 (包括所有成年人) 每年接种流感疫苗。
3. 9岁及以下首次接种流感疫苗的儿童, 或曾接种过流感疫苗的儿童, 应至少间隔四周接种两剂。
4. Hib (b型流感嗜血杆菌) 疫苗通常根据品牌不同, 采用两剂或三剂的基础免疫方案接种。对于在满1周岁前完成基础免疫剂次的儿童, 建议在12-15个月时追加一剂加强针。
5. 脑膜炎球菌疾病的高风险人群包括国际旅行者和即将升入大学的学生。这些人群应与医生讨论接种疫苗的风险和益处。
6. CDPH建议, 对于4岁以下儿童, 家长可选择接种联合麻疹、腮腺炎、风疹和水痘疫苗 (一针), 或分别接种MMR疫苗和水痘疫苗 (两针)。家长应根据需要咨询孩子的儿科医生。
7. CDPH建议在9月至次年1月期间, 于妊娠32-36周接种RSV疫苗 (如既往妊娠期间未接种RSV疫苗)。对于下列婴幼儿, CDPH建议在10月1日至3月31日期间尽早接种RSV疫苗: 所有8个月以下的婴儿 (如分娩者在孕期末接种疫苗), 以及8-19个月、患严重RSV风险较高的儿童。
8. 如主要饮用水源中氟含量不足, 应在预防性保健就诊时讨论是否服用口服氟补充剂。
9. 所选疾病基于《新生儿筛查: 迈向统一筛查项目清单与体系》, 该文件由美国医学遗传学会 (ACMG) 编写, 并由卫生资源与服务管理局 (HRSA) 委托制定。
10. 所有3-5岁的儿童均存在视力异常风险, 应接受筛查; 具体风险因素包括斜视、屈光不正和介质混浊。
11. 应与您的医疗服务提供者讨论甲型肝炎的风险因素。
12. 应与您的医疗服务提供者讨论乙型肝炎的风险因素。
13. 应与您的医疗服务提供者讨论肺炎球菌感染的风险因素。
14. 建议已完成儿童期DTaP免疫系列且尚未接种破伤风和白喉 (Td) 加强剂的11-12岁儿童接种Tdap (破伤风、白喉、无细胞百日咳) 加强针。
15. 研究发现, 简短的行为咨询干预可减少18岁及以上成年人 (包括孕期女性) 的不健康饮酒行为。有效的行为咨询干预在具体组成、实施方式、持续时间以及干预次数方面各不相同。
16. 性传播感染 (亦称性传播疾病) 包括衣原体感染、淋病、疱疹、HIV、HPV、梅毒等。
17. 衣原体和淋病感染的风险因素包括既往衣原体或其他STI病史、新的或多个性伴侣、未坚持使用安全套、商业性行为以及药物使用。
18. 承保范围包括:
 - a. FDA批准的处方避孕药物、器械和产品;
 - b. 器械的放置与取出;
 - c. 绝育手术;
 - d. 避孕教育与咨询 (包括帮助持续正确使用避孕方法);
 - e. 相关随访服务;
 - f. 不良反应的管理;
 - g. 对于自行使用的激素类避孕药, 您最多可获得12个月的用量。
19. 所有育龄人群均存在遭受亲密伴侣暴力的潜在风险, 应接受筛查, 包括孕期及产后人群。多种因素会增加发生亲密伴侣暴力的风险, 例如童年时期接触暴力、年龄较小、失业、物质滥用、婚姻困难以及经济压力。
20. 仅在能够提供准确诊断、有效治疗和适当护理, 或可转介至相关服务的情况下, 才建议开展不健康用药筛查。
21. 建议对所有患有高脂血症或存在任何已知心血管疾病及饮食相关慢性疾病风险因素的成年人, 提供强化行为咨询, 以促进健康饮食和体育活动。糖尿病预防计划是Wellvolution®的一部分, 是Blue Shield of California Promise Health Plan提供的一项生活方式医学计划, 重点在于预防糖尿病。
22. 针对感染风险较高的无症状成年人的结核病和LTBI筛查。
23. 针对感染STI风险较高的性活跃青少年和成年人的行为咨询, 以预防STI。
24. 梅毒感染的风险因素包括在高流行率或高风险临床环境中接受医疗服务的所有青少年和成年人、男男性行为者、商业性工作者以及成人矫正机构中的人群。正在接受性传播疾病治疗的个体, 相较于其他人, 更可能从事高风险行为。
25. 对于1957年以前出生且无麻疹、腮腺炎或风疹免疫证据的人群, 可考虑针对麻疹和腮腺炎接种两剂疫苗 (至少间隔4周), 或针对风疹接种至少一剂疫苗。请向医生咨询与妊娠相关的详细信息。

26. 与12个月以下婴儿接触的人群以及医务人员,可在条件允许的情况下尽早接种Td疫苗。建议65岁以下且既往未接种过Tdap的人群,以Tdap替代单次Td接种。
27. 水痘感染的高风险人群包括与发生重症风险较高人群密切接触者(如医务人员以及免疫功能低下者的家庭接触者),或暴露或传播风险较高者(例如幼儿教师、托幼机构工作人员、机构性场所[包括惩教机构]的住户和工作人员、大学生、军人、与儿童同住的青少年和成年人、非妊娠的育龄女性以及国际旅行者)。
28. 医生将评估您本人或家族中是否存在乳腺癌、卵巢癌、输卵管癌或腹膜癌病史,或是否存在乳腺癌易感基因1和2(BRCA1/2)突变的家族史。对于风险评估工具结果为阳性的人群,建议接受遗传咨询,在咨询后如有指征,可进行基因检测。
29. 用于成年人心血管疾病一级预防的他汀类药物的使用: USPSTF建议: 对无心血管疾病(CVD)病史(例如:有症状的冠状动脉疾病或缺血性卒中)的成年人,在同时满足以下所有条件时,使用低至中剂量他汀类药物以预防CVD事件及降低死亡率: 年龄为40-75岁;具有一个或多个CVD风险因素(例如血脂异常、糖尿病、高血压或吸烟);其10年心血管事件计算风险 $\geq 10\%$ 。如需识别血脂异常并计算10年CVD事件风险,需要对40-75岁的成年人进行普遍的血脂筛查。他汀类药物属于药房福利。
30. 根据美国预防服务工作组(USPSTF)的数据,结直肠癌是男性和女性癌症死亡的第三大原因。其最常见的确诊年龄为65-74岁。据估计,10.5%的

新发结直肠癌病例发生在50岁以下人群中。有几种推荐的结直肠癌筛查检测。您的医疗服务提供者将综合多种因素,以决定最适合您的检测方式。筛查包括:

- 每年进行一次高灵敏度愈创木脂粪便潜血检查(HSgFOBT)或粪便免疫化学检查(FIT);
 - 每1-3年进行一次粪便DNA-FIT;
 - 每5年进行一次计算机断层结肠成像;
 - 每5年进行一次软式乙状结肠镜检查;
 - 每10年进行一次软式乙状结肠镜检查,并每年进行FIT;
 - 每10年进行一次结肠镜筛查;以及
 - 每1-3年进行一次结肠癌DNA血液检测。
31. 建议对35-70岁且超重或肥胖的成年人进行糖尿病/糖尿病前期筛查。建议为血糖异常的患者提供强化行为咨询干预,以促进健康饮食和体育活动。可转介糖尿病前期人群,以便其接受预防性干预措施。
32. 针对18-79岁成年人的丙型肝炎筛查。
33. 骨质疏松性骨折,尤其是髌部骨折,与行走受限、慢性疼痛和残疾、独立性丧失以及生活质量下降相关。在任何年龄段,女性的骨质疏松发生率均高于男性。
34. 建议为居住在社区、且跌倒风险较高的65岁及以上老年人提供防跌倒咨询,包括运动或物理治疗,以预防跌倒。
35. 建议对50-80岁、吸烟史达20包年且目前仍吸烟或在过去15年内戒烟的成年人进行肺癌筛查。
36. 子痫前期风险较高的孕妇,应在妊娠12周后使用低剂量aspirin(81 mg/日)作为预防用药。

Wellvolution是Blue Shield of California的注册商标。Wellvolution以及所有相关的数字化和面对面健康计划、服务和产品均由Solera Health, Inc.管理。Solera独立于Blue Shield。这些计划服务不属于Blue Shield健康计划的承保福利,并且Blue Shield健康计划的任何条款或条件均不适用。Blue Shield保留随时终止该计划的权利,恕不另行通知。有关Wellvolution的任何争议均需遵守Blue Shield的申诉流程。

这些是Blue Shield of California Promise Health Plan的预防性健康指南,基于美国公认的指南制定。有关预防性健康福利的计划承保范围,会员须参阅其《承保范围说明书》或Medi-Cal《会员手册》。21岁以下会员的预防性服务以美国儿科学会(AAP)最新的Bright Futures定期服务时间表为推荐依据。

其他资源:

<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>