



P R O M I S E

Руководство по медицинской профилактике

Соблюдайте свой план по улучшению здоровья

Эффективность профилактики

Применяйте на практике эти рекомендации по профилактике заболеваний. От этого может зависеть состояние вашего здоровья и здоровья вашей семьи.

Вы наверняка уже слышали старую поговорку: «Легче болезнь предупредить, чем потом её лечить». Профилактические мероприятия, скрининги и тесты являются одними из лучших первых действий по предотвращению заболеваний. Благодаря им можно быстро принять меры на ранних стадиях возникновения проблем со здоровьем. На данном этапе лечение может быть наиболее эффективным, поэтому не забывайте о профилактических мероприятиях, скринингах и тестах.

Рекомендации, приведенные в этом руководстве, могут различаться в зависимости от возраста, пола, истории болезни, текущего состояния здоровья и семейного анамнеза. С их помощью вы сможете следить за необходимостью и своевременностью выполнения определенных действий.

Информацию о всех покрываемых услугах см. в *свидетельстве страхового покрытия* (Evidence of Coverage, EOC) или в *справочнике участника программы Medi-Cal*. Вы также можете войти в свою учетную запись участника плана Blue Shield of California Promise Health Plan на странице blueshieldca.com.

Если вам нужна помощь, позвоните в отдел обслуживания участников плана Blue Shield Promise по номеру, указанному на вашей идентификационной карточке участника.

Для детей в возрасте от 0 до 2 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Безопасность

- Используйте памятку, чтобы «обезопасить для малыша» свой дом.
- Проверьте свой дом на наличие свинцовой краски.

Питание

- Грудное вскармливание и обогащенные железом молочные смеси и продукты питания для младенцев.

Здоровье зубов

- Не укладывайте ребенка спать с бутылочкой, содержащей сок, молоко или другую жидкость с сахаром. Не оставляйте бутылочку во рту младенца или ребенка. Ежедневно очищайте десны и зубы ребенка.
- Протирайте десны чистой влажной салфеткой. Используйте только зубную щетку с мягкой щетиной и воду, начиная с момента прорезывания первого зуба.
- С 6 месяцев до дошкольного возраста: обсудите со своим стоматологом возможность приема фторсодержащих добавок для ротовой полости, если в воде не хватает фтора.

| Иммунизация | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|--|------------------------|----------------------------|---|
| Номер прививки в серии | | | | | |
| COVID-19 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| DTaP (дифтерия, столбняк, ацеллюлярный коклюш) | 2 месяца | 4 месяца | 6 месяцев | 15–18 месяцев | |
| Грипп (ежегодно) | Для детей в возрасте от 6 месяцев (вторая доза через 4 недели после первой). ^{2, 3} | | | | |
| Гепатит А | 12–23 месяца (вторая доза не менее чем через 6 месяцев после первой). | | | | |
| Гепатит В | 0 (рождение) | 1–2 месяца | 6–18 месяцев | | |
| HiB (гемофилический грипп типа b) | 2 месяца ⁴ | 4 месяца ⁴ | 6 месяцев ⁴ | 12–15 месяцев ⁴ | |
| IPV (инактивированная полиомиелитная вакцина) | 2 месяца | 4 месяца | 6–18 месяцев | | |
| Менингококковая инфекция | Для детей с факторами риска. ⁵ | | | | |
| MMR (корь, паротит, краснуха) | Первая доза — в 12–15 месяцев, вторая — в возрасте 4–6 лет. ⁶ | | | | |
| Пневмококковая инфекция (пневмония) | 2 месяца | 4 месяца | 6 месяцев | 12–15 месяцев | |
| Rotarix (ротавирус) или | 2 месяца | 4 месяца | | | |
| RotaTeq (ротавирус) | 2 месяца | 4 месяца | 6 месяцев | | |
| RSV (респираторно-синцитиальный вирус) | 0 (рождение) ⁷ | Для детей в возрасте 8–19 месяцев с факторами риска. | | | |
| Ветряная оспа (ветрянка) | 12–15 месяцев, вторая — в возрасте 4–6 лет ⁶ | | | | |

Для детей в возрасте от 0 до 2 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Здоровье зубов (продолжение)

- С 2 лет: начните чистить зубы ребенка, используя фторсодержащую зубную пасту в количестве размером с горошину.

| Скрининги/консультации/услуги | |
|--|---|
| Ежегодный осмотр | Включает измерение окружности головы, длины/роста, веса, индекса массы тела (ИМТ), осмотр в соответствии с возрастом, медицинскую историю и координацию профилактических услуг. |
| Расстройство аутистического спектра | Скрининг рекомендован в 18 и 24 месяца. |
| Скрининг на наличие поведенческих, социальных и эмоциональных нарушений | Рекомендуется проведение ежегодной оценки с учетом особенностей семьи. Она может включать оценку состояния здоровья, связанного с местом проживания, работы и отдыха. |
| Скрининг на содержание свинца в крови | Рекомендуется проводить в 12 и 24 месяца с помощью забора капиллярной или венозной крови (анализа крови). |
| Стоматологические услуги | Обсудите использование или назначение добавок для полости рта с содержанием фтора в возрасте от 6 месяцев и старше. Наносите фтористый лак на молочные зубы каждые 3–6 месяцев для младенцев и детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет. ⁸ |
| Скрининг развития | Рекомендуется для младенцев и детей младшего возраста (в 9 и 18 месяцев) с целью выявления нарушений развития. |
| Гонококковая офтальмия | Препараты для глаз местного действия. Назначаются при первичном уходе за новорожденным. |
| Панель скрининга новорожденных | Рекомендуется скрининг на все заболевания, перечисленные в Рекомендованной унифицированной панели скрининга (Recommended Uniform Screening Panel). ⁹ |
| Онкологическое заболевание кожных покровов | Обсудите важность защиты от солнца для снижения воздействия солнечных лучей на людей в возрасте от 6 месяцев до 24 лет, находящихся в группе высокого риска. |
| Проверка зрения и слуха | Рекомендуется скрининг для выявления амблиопии (синдрома ленивого глаза) или факторов риска ее развития. ¹⁰ |

Для детей в возрасте от 0 до 2 лет

Профилактика травм у младенцев и детей младшего возраста

Снижение риска синдрома внезапной детской смерти

Синдром внезапной детской смерти (Sudden infant death syndrome, SIDS) — одна из основных причин смерти младенцев.

Укладывайте младенцев спать на спине. Это снижает риск развития синдрома внезапной детской смерти. Используйте только простыню с резинкой и не кладите игрушки и другие мягкие предметы в кроватку.

Используйте автокресла для безопасности детей

Используйте автокресло, подходящее для вашего автомобиля и веса вашего ребенка. Прочтите инструкции производителя автокресла и автомобиля о правилах его установки и использования. Используйте автокресло, устанавливаемое против хода движения, до достижения ребенком роста не менее 40 дюймов или веса не менее 40 фунтов. Никогда не сажайте ребенка на переднее пассажирское сиденье автомобиля, оборудованного подушкой безопасности.

Безопасность детей вне дома

- Для обеспечения безопасности на воде убедитесь, что у вашего ребенка есть подходящее индивидуальное плавательное средство, соответствующее его возрасту, весу и типу водных развлечений.
- Объясните своему ребенку, что такая безопасность на дороге. Дети до девяти лет должны переходить улицы в сопровождении взрослых.
- Когда ваш ребенок катается на велосипеде, следите за тем, чтобы он надевал шлем.

Безопасные условия для нахождения ребенка дома

Выполните следующие действия, чтобы обеспечить ребенку безопасную обстановку в доме:

- Храните лекарства, чистящие средства и другие опасные вещества в защищенных от детей контейнерах. Они должны быть заперты и находиться в недоступном для детей месте.
- Используйте защитные ограждения на лестничных пролетах (сверху и снизу). Установите защитные решетки на окнах выше первого этажа.
- Поддерживайте температуру горячей воды в водонагревателях ниже 120° F.
- Закрывайте неиспользуемые электрические розетки пластиковыми щитками.
- Не помещайте ребенка в ходунки. В противном случае обеспечьте постоянный присмотр. Заблокируйте доступ к лестницам и предметам, которые могут упасть (например, лампам) или привести к ожогам (например, печам или электронагревателям).
- Храните предметы и продукты, которые могут привести к удушью, подальше от ребенка. К ним относятся монеты, воздушные шары, мелкие детали игрушек, хот-доги (целые или маленькими кусочками), арахис и твердые конфеты.
- Используйте ограждения по всему периметру бассейнов. Запирайте ворота, ведущие к бассейнам.

Для детей в возрасте от 3 до 10 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Безопасность

- Используйте памятку, чтобы «обезопасить для ребенка» свой дом.
- Проверьте свой дом на наличие свинцовой краски.

Физические упражнения

- Участвуйте в физической активности всей семьей. Например, совершайте прогулки или играйте вместе на детской площадке.
- Ограничьте время пребывания у экрана до двух часов в день. Это касается мобильных устройств, компьютеров и телевизоров.

Питание

- Поощряйте здоровое питание. Ограничьте количество потребляемых жиров и калорий. Ежедневно подавайте фрукты, овощи, бобовые и цельнозерновые продукты.

Иммунизация

COVID-19

Рекомендуется для детей в возрасте от 6 до 23 месяцев, детей старше 23 месяцев с факторами риска или ранее не вакцинированных от COVID-19, детей, которые находятся в тесном контакте с другими людьми с факторами риска, а также всех, желающих обеспечить себе защиту.¹

DTaP (дифтерия, столбняк, ацеллюлярный коклюш)

Пятая доза в возрасте 4–6 лет (Tdap — в возрасте 7 лет и старше).

Грипп (ежегодно)

Рекомендуется.^{2,3}

Гепатит А

Для детей, не привитых ранее, и при наличии факторов риска.¹¹

Гепатит В

Для детей, не прошедших полный цикл вакцинации в возрасте от 0 до 18 месяцев.

Hib (гемофилический грипп типа b)

Для детей, не привитых ранее, и при наличии факторов риска.

ВПЧ (вирус папилломы человека)

Серия из двух или трех доз в зависимости от возраста на момент первичной вакцинации. Рекомендуется для всех детей в возрасте от 9 до 12 лет и до 18 лет, если назначены дополнительные дозы.

IPV (инактивированная полиомиелитная вакцина)

Четвертая доза в возрасте 4–6 лет.

Менингококковая инфекция

Для детей с факторами риска.⁵

MMR (корь, паротит, краснуха)

Вторая доза в возрасте 4–6 лет.⁶

Пневмококковая инфекция (пневмония)

Для детей с факторами риска¹³ или неполным циклом вакцинации (возраст 2–4 года).

Tdap (вакцина против коклюша, дифтерии и столбняка)

Для детей, не привитых ранее вакциной DTaP.

Ветряная оспа (ветрянка)

12–15 месяцев, вторая — в возрасте 4–6 лет.⁶

Скрининги, психологические консультации и услуги

Ежегодный осмотр

Включает измерение роста, веса, индекса массы тела (ИМТ), артериального давления, осмотр в соответствии с возрастом, медицинскую историю и координацию профилактических услуг.

Для детей в возрасте от 3 до 10 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Здоровье зубов

- Узнайте у своего стоматолога, когда и как использовать зубную нить для чистки зубов ребенка.
- С 5 лет: поговорите со своим стоматологом о герметиках для зубов.

Другие темы для обсуждения:

- Профилактические визиты — подходящее время для обсуждения с врачом любых проблем, связанных со здоровьем, ростом или поведением вашего ребенка.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|--|---|
| Тревожность | Рекомендуется скрининг на тревожные расстройства у детей и подростков в возрасте 8–18 лет. |
| Скрининг на наличие поведенческих, социальных и эмоциональных нарушений | Рекомендуется проведение ежегодной оценки с учетом особенностей семьи. Она может включать оценку состояния здоровья, связанного с местом проживания, работы и отдыха. |
| Скрининг на содержание свинца в крови | Рекомендуется проводить детям в возрасте от 24 до 72 месяцев, у которых нет документального подтверждения скрининга с помощью забора капиллярной или венозной крови (анализа крови). |
| Стоматологические услуги | Обсудите использование или назначение добавок для полости рта с содержанием фтора в возрасте от 6 месяцев и старше. Наносите фтористый лак на молочные зубы каждые 3–6 месяцев для младенцев и детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет. ⁸ |
| Скрининг развития | Рекомендуется проведение ежегодной оценки с учетом особенностей семьи. Она может включать оценку состояния здоровья, связанного с местом проживания, работы и отдыха. |
| Ожирение | Скрининг, консультирование и направление на программы для детей в возрасте 6 лет и старше с высоким ИМТ в целях улучшения состояния веса. |
| Онкологическое заболевание кожных покровов | Обсудите важность защиты от солнца для снижения воздействия солнечных лучей на людей в возрасте от 6 месяцев до 24 лет, находящихся в группе высокого риска. |
| Употребление табака и отказ от курения | Проведение разъяснительной работы или консультирование с целью предотвращения начала употребления табака среди детей и подростков школьного возраста. |
| Проверка зрения и слуха | Рекомендуется скрининг для выявления амблиопии (синдрома ленивого глаза) или факторов риска ее развития. ¹⁰ |

Для детей в возрасте от 3 до 10 лет

Профилактика травматизма

Для детей старшего возраста

- Дети до 8 лет при поездках в автомобиле должны находиться в автокресле или бустере на заднем сиденье. Дети, которым исполнилось не менее 8 лет или рост которых составляет не менее 4 футов 9 дюймов, при поездках в автомобиле могут пользоваться креслом-бустером, но в любом случае должны быть пристегнуты ремнем безопасности.
- Дети более старшего возраста должны пользоваться ремнями безопасности и всегда сидеть на заднем сиденье.
- Объясните своему ребенку, что такая безопасность на дороге. Дети младше 9 лет должны переходить улицы в сопровождении взрослых.
- Когда ваш ребенок катается на роликах или велосипеде, следите за тем, чтобы он надевал шлем. Убедитесь, что ваш ребенок использует другие средства защиты при катании на роликах и скейтборде. К ним могут относиться налокотники и наколенники.

Для лиц всех возрастов

- Для обеспечения безопасности на воде убедитесь, что у вашего ребенка есть подходящее индивидуальное плавательное средство, соответствующее его возрасту, весу и типу водных развлечений.
- Используйте в доме сигнализацию, детекторы дыма и моноксида углерода. Меняйте в них батарейки каждый год. Раз в месяц проверяйте их исправность.
- Если у вас дома есть оружие, позаботьтесь о том, чтобы оно и боеприпасы хранились отдельно и в недоступном для детей месте.
- Ни в коем случае не садитесь за руль после употребления алкоголя или марихуаны.
- Всегда используйте ремни безопасности в автомобиле.
- Сохраните номер Центра контроля отравлений (Poison Control) — **(800) 222-1222** — в своем телефоне. Разместите его на своем стационарном телефоне, если вы им пользуетесь. Также добавьте этот номер в домашний список «Важная информация». Этот номер является одинаковым во всех регионах США. Не пытайтесь самостоятельно справиться с отравлением, пока не позвоните в Центр контроля отравлений.

Для детей в возрасте от 11 до 19 лет

Вы или ваш ребенок можете обсудить с врачом следующие темы:

Физические упражнения

- Регулярная физическая активность (не менее 30 минут в день, начиная с 11 лет) способствует снижению риска развития ишемической болезни сердца, остеопороза, ожирения и диабета.

Питание

- Употребляйте полезную пищу. Ограничите количество потребляемых жиров и калорий. Ежедневно ешьте фрукты, овощи, бобовые и цельнозерновые продукты.
- Оптимальное потребление кальция для подростков и молодых людей составляет от 1,200 до 1,500 мг/день.

Иммунизация

COVID-19

Рекомендуется для детей в возрасте от 2 до 18 месяцев с факторами риска или ранее не вакцинированных от COVID-19, лиц, которые находятся в тесном контакте с другими людьми с факторами риска, а также всех, желающих обеспечить себе защиту.¹

Грипп (ежегодно)

Рекомендуется.^{2,3}

Гепатит А

Серия из двух доз для лиц, ранее не привитых, и при наличии факторов риска.¹¹

Гепатит В

Серия из двух доз для лиц, ранее не привитых; для лиц с факторами риска, в целях профилактики.¹²

ВПЧ (вирус папилломы человека)

Серия из двух или трех доз в зависимости от возраста на момент первичной вакцинации. Рекомендуется для всех детей в возрасте от 9 до 12 лет и до 18 лет, если назначены дополнительные дозы.

IPV (инактивированная полиомиелитная вакцина)

Для лиц, ранее не привитых.

Менингококковая инфекция

Плановая вакцинация, предусматривающая введение двух доз. Первая доза в возрасте 11–12 лет, вторая — в возрасте 16 лет.

MMR (корь, паротит, краснуха)

Серия из двух доз для детей младше 12 лет, ранее не привитых.

Пневмококковая инфекция (пневмония)

Для детей, имеющих факторы риска.¹³

Tdap (вакцина против коклюша, дифтерии и столбняка)

Для детей в возрасте 11–12 лет, прошедших рекомендованную серию вакцинации DTaP.^{14,26}

Ветряная оспа (ветрянка)

Серия из двух доз для детей, ранее не привитых.

Скрининги, психологические консультации и услуги

Злоупотребление алкоголем

Скрининг на предмет злоупотребления алкоголем и поведенческое консультирование по мере необходимости для лиц старше 12 лет.¹⁵

Для детей в возрасте от 11 до 19 лет

Вы или ваш ребенок можете обсудить с врачом следующие темы:

Сексуальное здоровье

- Для профилактики инфекций, передающихся половым путем (ИППП)/вируса иммунодефицита человека (ВИЧ),¹⁶ придерживайтесь безопасного секса (используйте презервативы) или воздерживайтесь от него.
- Избегайте нежелательной беременности; используйте контрацептивы.
- Перед началом приема препаратов для доконтактной профилактики (PrEP) рекомендуется сдать следующие анализы: тестирование на ВИЧ, серологическое тестирование на вирусы гепатита В и С, периодическое тестирование на креатинин сыворотки крови, периодическое тестирование на беременность, периодическое обследование на бактериальные инфекции, передающиеся половым путем. Последующее консультирование и наблюдение каждые 3 месяца покрывается бесплатно.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|--|--|
| Ежегодный осмотр | Включает измерение роста, веса, индекса массы тела, артериального давления, осмотр в соответствии с возрастом, медицинскую историю и координацию профилактических услуг. |
| Скрининг на наличие поведенческих, социальных и эмоциональных нарушений | Рекомендуется проведение ежегодной оценки с учетом особенностей семьи. Она может включать оценку состояния здоровья, связанного с местом проживания, работы и отдыха. |
| Хламидиоз и гонорея | Скрининг для всех женщин в возрасте 24 лет и моложе, ведущих активную половую жизнь, а также для женщин в возрасте 25 лет и старше с повышенным риском заражения. ¹⁷ |
| Контрацепция | Одобренные Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов методы контрацепции, просвещение и консультирование. ¹⁸ |
| Депрессия и тревожность | Скрининг всех подростков на наличие большого депрессивного расстройства и тревожности. |
| Домашнее насилие и жестокое обращение | Скрининг на предмет насилия со стороны интимного партнера среди женщин репродуктивного возраста и предоставление женщинам постоянной поддержки или направление их в службы постоянной поддержки. ¹⁹ |
| Злоупотребление наркотическими веществами | Скрининг на злоупотребление наркотическими веществами для людей в возрасте 18 лет и старше. ²⁰ |
| Здоровое питание и физическая активность | Поведенческие консультативные вмешательства, направленные на пропаганду здорового питания и физической активности для лиц в возрасте 18 лет и старше с риском сердечно-сосудистых заболеваний или диагнозом гипертонии, дислипидемии, метаболического синдрома и пр. ²¹ |
| Гепатит С | Скрининг на инфекцию, начиная с 18 лет. |

Для детей в возрасте от 11 до 19 лет

Вы или ваш ребенок можете обсудить с врачом следующие темы:

Психическое здоровье и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ

- Употребление алкоголя, табака, никотина (сигарет, электронных сигарет или жевательного табака), летучих веществ наркотического действия и других наркотиков среди подростков вызывает серьезную озабоченность у родителей. Сообщите врачу, если у вас есть какие-либо опасения по поводу вашего ребенка.
- Под психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, подразумеваются состояния, перечисленные в последнем издании Международной классификации болезней (International Classification of Diseases) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) или в Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (Statistical Manual of Mental Disorders) Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association).

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| ВИЧ | Скрининг на ВИЧ-инфекцию для всех подростков и взрослых в возрасте от 15 до 65 лет. Более юные подростки и пожилые люди, подверженные повышенному риску заражения, также должны пройти скрининг. Рекомендуется проводить доконтактную профилактику (PrEP) с использованием эффективной антиретровирусной терапии лицам с высоким риском заражения ВИЧ. |
| Гипертензия | Скрининг на гипертензию (повышенное артериальное давление) у лиц в возрасте 18 лет и старше с помощью измерения артериального давления в условиях клиники. Для подтверждения диагноза рекомендуется мониторинг артериального давления вне клинических условий. |
| Латентная туберкулезная инфекция (Latent tuberculosis infection, LTBI) | Скрининг для людей с повышенным риском заражения. ²² |
| Ожирение | Скрининг, консультирование и направление на программы для детей в возрасте от 6 лет и старше с целью улучшения состояния веса. |
| ИППП | Поведенческие консультации для всех подростков, ведущих активную половую жизнь, и взрослых, подверженных повышенному риску заражения ИППП. ²³ |
| Онкологическое заболевание кожных покровов | Обсудите важность защиты от солнца для снижения воздействия солнечных лучей на подростков, находящихся в группе высокого риска. |
| Внезапная остановка сердца | При необходимости следует провести оценку рисков для лиц в возрасте от 11 до 21 года. |
| Сифилис | Скрининг для лиц с повышенным риском заражения. ²⁴ |
| Употребление табака и отказ от курения | Просвещение или консультирование для предотвращения начала употребления табака среди детей и подростков школьного возраста. |

Для детей в возрасте от 11 до 19 лет

Вы или ваш ребенок можете обсудить с врачом следующие темы:

Здоровье зубов

- Ежедневно используйте зубную нить и щетку с фторсодержащей зубной пастой.
- Регулярно обращайтесь за стоматологическим обслуживанием.

Другие темы для обсуждения:

- Желательно дать подростку возможность побывать с врачом наедине. Это позволит ему задать любые вопросы, которые он, возможно, стесняется задать в вашем присутствии.

Помощь в социальном и эмоциональном развитии подростков и юношей

От родителей требуется открытое, позитивное общение, четкие и справедливые правила и последовательное руководство. Позвольте ребенку найти свой собственный путь, не выходя за рамки установленных вами правил.

- Подавайте хороший пример для подражания при разрешении разногласий. Например, при разногласиях говорите спокойно.
- Похвалите своего ребенка за успешное предотвращение конфликта. Например, скажите: «Я горжусь тем, что ты сохраняешь спокойствие».
- Осуществляйте контроль за веб-сайтами и компьютерными играми, которые использует ваш ребенок.
- Установите ограничения на использование компьютеров, смартфонов и телевизора после определенного вечернего часа. Это поможет вашему ребенку регулярно высыпаться.
- Объясните ребенку, чем чревато употребление алкоголя и наркотиков. Многие травмы, полученные во время вождения транспортных средств и занятий спортом, вызваны употреблением алкоголя и наркотиков.
- Поговорите с ребенком о здоровых отношениях. В подростковой и юношеской среде встречаются случаи жестокого обращения в отношениях.
- Подавайте пример в вопросах здорового питания и регулярных физических упражнений.

Для женщин в возрасте от 20 до 49 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Физические упражнения

- Регулярная физическая активность (не менее 30 минут в день) способствует снижению риска развития ишемической болезни сердца, остеопороза, ожирения и диабета.
- Старше 40 лет: требуется консультация с врачом перед началом любых новых интенсивных физических нагрузок.

Питание

- Уточните свой индекс ИМТ, артериальное давление и уровень холестерина. При необходимости измените свой рацион.
- Употребляйте полезную пищу. Ограничьте количество потребляемых жиров и калорий. Ежедневно ешьте фрукты, овощи, бобовые и цельнозерновые продукты.
- Оптимальное потребление кальция для женщин в возрасте от 25 до 50 лет составляет 1,000 мг/день.
- Витамин D важен для развития, функционирования и поддержания костной и мышечной ткани.

Иммунизация

COVID-19

Рекомендуется для лиц с факторами риска, лиц, которые находятся в тесном контакте с другими людьми с факторами риска, а также всех, желающих обеспечить себе защиту.¹

Грипп (ежегодно)

Рекомендуется.²

Гепатит А

Для лиц с факторами риска; в целях профилактики.¹¹

Гепатит В

Рекомендуется серия из 2, 3 или 4 доз в зависимости от вакцины или заболевания в возрасте от 19 до 59 лет.¹²

Гемофилический грипп типа В (Hib)

Одна или три дозы в зависимости от показаний.

ВПЧ (вирус папилломы человека)

Рекомендуется для всех взрослых до 26 лет. Серия из 2 или 3 доз в зависимости от возраста на момент первичной вакцинации.

IPV (инактивированная полиомиелитная вакцина)

Для лиц, ранее не привитых.

Менингококковая инфекция

Для лиц с присутствующими факторами риска.⁵

MMR (корь, паротит, краснуха)

Однократно, без подтверждения иммунитета или при отсутствии предыдущей второй дозы.²⁵

Пневмококковая инфекция (пневмония)

Для лиц с присутствующими факторами риска.¹³

Ревакцинация Tdap или Td (вакцина против ацеллюлярного коклюша, дифтерии и столбняка)

Рекомендуется один раз в 10 лет.²⁶

Ветряная оспа (ветрянка)

Рекомендуется для взрослых без подтверждения иммунитета; серия из 2 доз с интервалом 4–8 недель.²⁷

Скрининги, психологические консультации и услуги

Злоупотребление алкоголем

Скрининг на предмет злоупотребления алкоголем и поведенческое консультирование при необходимости.¹⁵

Для женщин в возрасте от 20 до 49 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Сексуальное здоровье

- Для профилактики инфекций, передающихся половым путем (ИППП)/вируса иммунодефицита человека (ВИЧ),¹⁶ придерживайтесь безопасного секса (исользуйте презервативы) или воздерживайтесь от него.
- Избегайте нежелательной беременности; используйте контрацептивы.
- Симптомы менопаузы (наступающей, как правило, в возрасте 45–55 лет), такие как изменения менструального цикла, приливы жара, бессонница и перепады настроения. Обсудите возможные методы лечения и долгосрочные риски для здоровья.
- Перед началом приема препаратов для доконтактной профилактики (PrEP) рекомендуется сдать следующие анализы: тестирование на ВИЧ, серологическое тестирование на вирусы гепатита В и С, периодическое тестирование на креатинин сыворотки крови, периодическое тестирование на беременность, периодическое обследование на бактериальные инфекции, передающиеся половым путем. Последующее консультирование и наблюдение каждые 3 месяца покрывается бесплатно.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|--|--|
| Артериальное давление, рост, вес, индекс массы тела, зрение и слух | Во время ежегодного осмотра. В том числе координация профилактических услуг. |
| Оценка риска рака молочной железы (BRCA) и генетическое консультирование/тестирование | Женщинам с положительным результатом оценки риска или имеющим в семейном анамнезе рак груди, яичников, маточных труб или перитонеальной области, рекомендуется пройти генетическое консультирование и (или) генетическое тестирование. ²⁸ |
| Скрининг на наличие рака молочной железы | Скрининговая маммография раз в два года рекомендуется женщинам в возрасте 40 лет и старше. |
| Применение лекарств при раке молочной железы | Рецептурные или снижающие риск препараты, рекомендованные женщинам в возрасте 35 лет и старше, у которых повышен риск развития рака молочной железы и низкий риск возникновения побочных эффектов от приема лекарств. |
| Сердечно-сосудистые заболевания | Применение статинов для первичной профилактики у взрослых в возрасте от 40 до 75 лет, имеющих один или несколько факторов риска. ²⁹ |
| Скрининг на наличие рака шейки матки | Женщинам в возрасте от 21 до 29 лет рекомендуется каждые 3 года проводить скрининг шейки матки с помощью онкоцитологии и ПАП-теста. Для женщин в возрасте 30–65 лет рекомендуется проводить скрининг каждые 3 года только с помощью цитологического исследования шейки матки, каждые 5 лет только с помощью тестирования на ВПЧ высокого риска или каждые 5 лет с помощью тестирования на ВПЧ высокого риска в сочетании с цитологическим исследованием. |
| Хламидиоз и гонорея | Скрининг для всех женщин в возрасте 24 лет и моложе, ведущих активную половую жизнь, а также для женщин в возрасте 25 лет и старше с повышенным риском заражения. ¹⁷ |
| Скрининг на наличие колоректального рака | Скрининг для взрослых в возрасте 45–75 лет. ³⁰ |

Для женщин в возрасте от 20 до 49 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Психическое здоровье и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ

- Откажитесь от курения. Ограничьте употребление алкоголя. Воздержитесь от употребления алкоголя или наркотиков во время вождения транспортных средств.
- Под психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, подразумеваются состояния, перечисленные в последнем издании Международной классификации болезней (International Classification of Diseases) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) или в Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (Statistical Manual of Mental Disorders) Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association).

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|--|---|
| Контрацепция | Одобренные Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) методы контрацепции, просвещение и консультирование. ¹⁸ |
| Депрессия и тревожность | Скрининг на наличие депрессии и тревожности у всех взрослых. |
| Диабет/предшествующие диабету нарушения метаболизма | Скрининг на наличие предшествующих диабету нарушений метаболизма и диабета 2 типа у взрослых в возрасте от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением. ³¹ |
| Домашнее насилие и жестокое обращение | Скрининг на предмет насилия со стороны интимного партнера среди женщин репродуктивного возраста и предоставление женщинам постоянной поддержки или направление их в службы постоянной поддержки. ¹⁹ |
| Злоупотребление наркотическими веществами | Скрининг на предмет злоупотребления наркотическими средствами. ²⁰ |
| Здоровое питание и физическая активность | Поведенческие консультативные вмешательства, направленные на пропаганду здорового питания и физической активности для лиц с риском сердечно-сосудистых заболеваний или диагнозом гипертонии, дислипидемии, метаболического синдрома и пр. ²¹ |
| Гепатит С | Скрининг на наличие инфекции. |
| ВИЧ | Скрининг на ВИЧ-инфекцию для всех подростков и взрослых в возрасте от 15 до 65 лет. Рекомендуется проводить доконтактную профилактику (PrEP) с использованием эффективной антиретровирусной терапии лицам с высоким риском заражения ВИЧ. |
| Гипертензия | Скрининг на гипертензию (повышенное артериальное давление) у взрослых в возрасте 18 лет и старше с помощью измерения артериального давления в условиях клиники. Для подтверждения диагноза рекомендуется мониторинг артериального давления вне клинических условий. |

Для женщин в возрасте от 20 до 49 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Здоровье зубов

- Ежедневно используйте зубную нить и щетку с фторсодержащей зубной пастой.
- Регулярно обращайтесь за стоматологической помощью.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| Латентная туберкулезная инфекция (Latent tuberculosis infection, LTBI) | Скрининг для лиц с повышенным риском заражения. ²² |
| Ожирение | Проведение скрининга, психологическое консультирование и, при ИМТ 30 или выше, предложение или направление на интенсивные и многокомпонентные поведенческие вмешательства. |
| Остеопороз | Скрининг для женщин с повышенным риском, включая женщин в постменопаузе в возрасте до 65 лет. ³³ |
| ИППП | Поведенческие консультации для всех совершеннолетних лиц, ведущих активную половую жизнь, подверженных повышенному риску заражения ИППП. ²³ |
| Онкологическое заболевание кожных покровов | Обсудите важность защиты от солнца для снижения воздействия солнечных лучей на молодых людей в возрасте до 24 лет, находящихся в группе высокого риска. |
| Внезапная остановка сердца | При необходимости следует провести оценку рисков для лиц в возрасте от 11 до 21 года. |
| Сифилис | Скрининг беременных на ранних сроках беременности или при первой возможности, а также лиц с повышенным риском заражения. ²⁴ |
| Употребление табака и отказ от курения | Скрининг всех взрослых на предмет употребления табака, рекомендации по прекращению употребления табака, предоставление поведенческой терапии, одобренной Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) фармакотерапии для прекращения употребления табака среди небеременных взрослых, употребляющих табак. |
| Недержание мочи | Ежегодный скрининг. |

Если вы беременны, ознакомьтесь с рекомендациями для беременных в разделе «Для беременных».

Для мужчин в возрасте от 20 до 49 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Физические упражнения

- Регулярная физическая активность (не менее 30 минут в день) способствует снижению риска развития ишемической болезни сердца, остеопороза, ожирения и диабета.
- Старше 40 лет: требуется консультация с врачом перед началом новых интенсивных физических нагрузок.

Питание

- Уточните свой индекс массы тела (ИМТ), артериальное давление и уровень холестерина. При необходимости измените свой рацион.
- Витамин D важен для развития, функционирования и поддержания костной и мышечной ткани.

| Иммунизация | |
|--|---|
| COVID-19 | Рекомендуется для лиц с факторами риска, лиц, которые находятся в тесном контакте с другими людьми с факторами риска, а также всех, желающих обеспечить себе защиту. ¹ |
| Грипп (ежегодно) | Рекомендуется. ² |
| Гепатит А | Для лиц с факторами риска; в целях профилактики. ¹¹ |
| Гепатит В | Рекомендуется серия из 2, 3 или 4 доз в зависимости от вакцины или заболевания в возрасте от 19 до 59 лет. ¹² |
| Гемофилический грипп типа В (Hib) | Одна или три дозы в зависимости от показаний. |
| ВПЧ (вирус папилломы человека) | Рекомендуется для всех взрослых до 26 лет. Серия из 2 или 3 доз в зависимости от возраста на момент первичной вакцинации. |
| IPV (инактивированная полиомиелитная вакцина) | Для лиц, ранее не привитых. |
| Менингококковая инфекция | Для лиц с присутствующими факторами риска. ⁵ |
| MMR (корь, паротит, краснуха) | Однократно, без подтверждения иммунитета или при отсутствии предыдущей второй дозы. ²⁵ |
| Пневмококковая инфекция (пневмония) | Для лиц с присутствующими факторами риска. ¹³ |
| Ревакцинация Tdap или Td (вакцина против ацеллюлярного коклюша, дифтерии и столбняка) | Рекомендуется один раз в 10 лет. ²⁶ |
| Ветряная оспа (ветрянка) | Рекомендуется для взрослых без подтверждения иммунитета; серия из 2 доз с интервалом 4–8 недель. ²⁷ |

Для мужчин в возрасте от 20 до 49 лет

Обсудите с врачом следующие темы:

Сексуальное здоровье

- Для профилактики инфекций, передающихся половым путем (ИППП)/вируса иммунодефицита человека (ВИЧ),¹⁶ придерживайтесь безопасного секса (используйте презервативы) или воздерживайтесь от него.
- Избегайте нежелательной беременности; используйте контрацептивы.
- Перед началом приема препаратов для доконтактной профилактики (PrEP) рекомендуется сдать следующие анализы: тестирование на ВИЧ, серологическое тестирование на вирусы гепатита В и С, периодическое тестирование на креатинин сыворотки крови, периодическое тестирование на беременность, периодическое обследование на бактериальные инфекции, передающиеся половым путем. Последующее консультирование и наблюдение каждые 3 месяца покрывается бесплатно.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| Злоупотребление алкоголем | Скрининг на предмет злоупотребления алкоголем и поведенческое консультирование при необходимости. ¹⁵ |
| Артериальное давление, рост, вес, индекс массы тела, зрение и слух | Во время ежегодного осмотра. В том числе координация профилактических услуг. |
| Сердечно-сосудистые заболевания | Применение статинов для первичной профилактики у взрослых в возрасте от 40 до 75 лет, имеющих один или несколько факторов риска. ²⁹ |
| Скрининг на наличие колоректального рака | Скрининг для взрослых в возрасте 45–75 лет. ³⁰ |
| Контрацепция | Одобренные Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) методы контрацепции, просвещение и консультирование. ¹⁸ |
| Депрессия и тревожность | Скрининг на наличие депрессии и тревожности у всех взрослых. |
| Диабет/предшествующие диабету нарушения метаболизма | Скрининг на наличие предшествующих диабету нарушений метаболизма и диабета 2 типа у взрослых в возрасте от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением. ³¹ |
| Злоупотребление наркотическими веществами | Скрининг на предмет злоупотребления наркотическими средствами. ²⁰ |
| Здоровое питание и физическая активность | Поведенческие консультативные вмешательства, направленные на пропаганду здорового питания и физической активности для лиц в возрасте 18 лет и старше с риском сердечно-сосудистых заболеваний или диагнозом гипертонии, дислипидемии, метаболического синдрома и пр. ²¹ |
| Гепатит С | Скрининг на наличие инфекции. |

Для мужчин в возрасте от 20 до 49 лет

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| ВИЧ | Скрининг на ВИЧ-инфекцию для всех подростков и взрослых в возрасте от 15 до 65 лет. Более юные подростки и пожилые люди, подверженные повышенному риску заражения, также должны пройти скрининг. Рекомендуется проводить доконтактную профилактику (PrEP) с использованием эффективной антиретровирусной терапии лицам с высоким риском заражения ВИЧ. |
| Гипертензия | Скрининг на гипертензию (повышенное артериальное давление) у взрослых в возрасте 18 лет и старше с помощью измерения артериального давления в условиях клиники. Для подтверждения диагноза рекомендуется мониторинг артериального давления вне клинических условий. |
| Латентная туберкулезная инфекция (Latent tuberculosis infection, LTBI) | Скрининг для лиц с повышенным риском заражения. ²² |
| Ожирение | Проведение скрининга, психологическое консультирование и, при ИМТ 30 или выше, предложение или направление на интенсивные и многокомпонентные поведенческие вмешательства. |
| ИППП | Поведенческие консультации для всех совершеннолетних лиц, ведущих активную половую жизнь, подверженных повышенному риску заражения ИППП. ²³ |
| Онкологическое заболевание кожных покровов | Обсудите важность защиты от солнца для снижения воздействия солнечных лучей на молодых людей в возрасте до 24 лет, находящихся в группе высокого риска. |
| Внезапная остановка сердца | При необходимости следует провести оценку рисков для лиц в возрасте от 11 до 21 года. |
| Сифилис | Плановый скрининг для лиц с повышенным риском заражения. ²⁴ |

Для мужчин в возрасте от 20 до 49 лет

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| Употребление табака и отказ от курения | Скрининг всех взрослых на предмет употребления табака, рекомендации по прекращению употребления табака, предоставление поведенческой терапии, одобренной Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) фармакотерапии для прекращения употребления табака среди небеременных взрослых, употребляющих табак. |

Обсудите с врачом следующие темы:

Психическое здоровье и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ

- Откажитесь от курения. Ограничите употребление алкоголя. Воздержитесь от употребления алкоголя или наркотиков во время вождения транспортных средств.
- Под психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, подразумеваются состояния, перечисленные в последнем издании Международной классификации болезней (International Classification of Diseases) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) или в Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (Statistical Manual of Mental Disorders) Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association).

Здоровье зубов

- Ежедневно используйте зубную нить и щетку с фторсодержащей зубной пастой. Регулярно обращайтесь за стоматологической помощью.

Для мужчин и женщин в возрасте 50 лет и старше

Обсудите с врачом следующие темы:

Питание

- Употребляйте полезную пищу. Ограничьте количество потребляемых жиров и калорий. Ежедневно ешьте фрукты, овощи, бобовые и цельнозерновые продукты.
- Оптимальное потребление кальция составляет 1500 мг/день для женщин в постменопаузе, не придерживающихся эстрогенной терапии.
- Витамин D важен для развития, функционирования и поддержания костной и мышечной ткани.

Иммунизация

COVID-19

Рекомендуется для лиц с факторами риска, лиц, которые находятся в тесном контакте с другими людьми с факторами риска, а также всех, желающих обеспечить себе защиту.¹

Грипп (ежегодно)

Рекомендуется.²

Гепатит А

Для лиц с факторами риска; в целях профилактики.¹¹

Гепатит В

Рекомендуется серия из 2, 3 или 4 доз в зависимости от вакцины или заболевания в возрасте от 19 до 59 лет.¹²

Гемофилический грипп типа В (Hib)

Одна или три дозы в зависимости от показаний.

IPV (инактивированная полиомиелитная вакцина)

Для лиц, ранее не привитых.

Менингококковая инфекция

Для лиц с присутствующими факторами риска.⁵

MMR (корь, паротит, краснуха)

Однократно, без подтверждения иммунитета или при отсутствии предыдущей второй дозы.²⁵

Пневмококковая инфекция (пневмония)

Для лиц с присутствующими факторами риска.¹³

RSV (респираторно-синцитиальный вирус)

Рекомендуется для лиц в возрасте 75 лет и старше, ранее не вакцинированных, а также для всех лиц в возрасте 50–74 лет с факторами риска.

Ревакцинация Tdap или Td (вакцина против ацеллюлярного коклюша, дифтерии и столбняка)

Рекомендуется один раз в 10 лет.²⁶

Ветряная оспа (ветрянка)

Рекомендуется для взрослых без подтверждения иммунитета; серия из 2 доз с интервалом 4–8 недель.²⁷

Опоясывающий лишай (лишай)

Две дозы рекомбинантной вакцины против опоясывающего лишая (RZV) с интервалом 2–6 месяцев.

Для мужчин и женщин в возрасте 50 лет и старше

Обсудите с врачом следующие темы:

Сексуальное здоровье

- Для профилактики инфекций, передающихся половым путем (ИППП)/вируса иммунодефицита человека (ВИЧ),¹⁶ придерживайтесь безопасного секса (используйте презервативы) или воздерживайтесь от него.
- Избегайте нежелательной беременности; используйте контрацептивы.
- Симптомы менопаузы (наступающей, как правило, в возрасте 45-55 лет), такие как изменения менструального цикла, приливы жара, бессонница и перепады настроения. Обсудите возможные методы лечения и долгосрочные риски для здоровья.
- Перед началом приема препаратов для доконтактной профилактики (PrEP) рекомендуется сдать следующие анализы: тестирование на ВИЧ, серологическое тестирование на вирусы гепатита В и С, периодическое тестирование на креатинин сыворотки крови, периодическое тестирование на беременность, периодическое обследование на бактериальные инфекции, передающиеся половым путем. Последующее консультирование и наблюдение каждые 3 месяца покрывается бесплатно.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|--|--|
| AAA (аневризма брюшной аорты) | Для мужчин в возрасте 65–75 лет, которые когда-либо курили. Однократное обследование на наличие AAA с помощью ультрасонографии. |
| Злоупотребление алкоголем | Скрининг на предмет злоупотребления алкоголем и поведенческое консультирование при необходимости. ¹⁵ |
| Артериальное давление, рост, вес, индекс массы тела, зрение и слух | Во время ежегодного осмотра. В том числе координация профилактических услуг. |
| Оценка риска рака молочной железы (BRCA) и генетическое консультирование/тестирование | Женщинам с положительным результатом оценки риска или имеющим в семейном анамнезе рак груди, яичников, маточных труб или перитонеальной области, рекомендуется пройти генетическое консультирование и (или) генетическое тестирование. ²⁸ |
| Скрининг на наличие рака молочной железы | Скрининговая маммография раз в два года рекомендуется женщинам в возрасте 40 лет и старше. |
| Применение лекарств при раке молочной железы | Рецептурные или снижающие риск препараты, рекомендованные женщинам в возрасте 35 лет и старше, у которых повышен риск развития рака молочной железы и низкий риск возникновения побочных эффектов от приема лекарств. |
| Сердечно-сосудистые заболевания | Применение статинов для первичной профилактики у взрослых в возрасте от 40 до 75 лет, имеющих один или несколько факторов риска. ²⁹ |
| Скрининг на наличие рака шейки матки | Рекомендуется проводить скрининг каждые 3 года только с помощью цитологического исследования шейки матки, каждые 5 лет только с помощью тестирования на ВПЧ высокого риска или каждые 5 лет с помощью тестирования на ВПЧ высокого риска в сочетании с цитологическим исследованием. |
| Хламидиоз и гонорея | Скрининг для всех женщин в возрасте 25 лет и старше, ведущих активную половую жизнь, с повышенным риском заражения. ¹⁷ |
| Скрининг на наличие колоректального рака | Скрининг для взрослых в возрасте 45–75 лет. ³⁰ |

Для мужчин и женщин в возрасте 50 лет и старше

Обсудите с врачом следующие темы:

Психическое здоровье и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ (продолжение)

- Под психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, подразумеваются состояния, перечисленные в последнем издании Международной классификации болезней (International Classification of Diseases) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) или в Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (Statistical Manual of Mental Disorders) Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association).

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| Контрацепция | Одобренные Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) методы контрацепции, просвещение и консультирование. ¹⁸ |
| Депрессия и тревожность | Скрининг на наличие депрессии и тревожности у всех взрослых. |
| Диабет/ предшествующие диабету нарушения метаболизма | Скрининг на наличие предшествующих диабету нарушений метаболизма и диабета 2 типа у взрослых в возрасте от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением. ³¹ |
| Домашнее насилие и жестокое обращение | Скрининг на предмет насилия со стороны интимного партнера среди женщин репродуктивного возраста и предоставление женщинам постоянной поддержки или направление их в службы постоянной поддержки. ¹⁹ |
| Злоупотребление наркотическими веществами | Скрининг на предмет злоупотребления наркотическими средствами. ²⁰ |
| Профилактика падений | Физические упражнения (профилактика для снижения рисков) рекомендуются для взрослых в возрасте 65 лет и старше, находящихся в группе повышенного риска. ³⁴ |
| Здоровое питание и физическая активность | Поведенческие консультативные вмешательства, направленные на пропаганду здорового питания и физической активности для лиц в возрасте 18 лет и старше с риском сердечно-сосудистых заболеваний или диагнозом гипертонии, дислипидемии, метаболического синдрома и пр. ²¹ |
| Гепатит С | Скрининг на наличие инфекции. ³² |
| ВИЧ | Скрининг на ВИЧ-инфекцию для всех подростков и взрослых в возрасте от 15 до 65 лет. Более юные подростки и пожилые люди, подверженные повышенному риску заражения, также должны пройти скрининг. Рекомендуется проводить доконтактную профилактику (PrEP) с использованием эффективной антиретровирусной терапии лицам с высоким риском заражения ВИЧ. |

Для мужчин и женщин в возрасте 50 лет и старше

Обсудите с врачом следующие темы:

Здоровье зубов

- Ежедневно используйте зубную нить и щетку с фторсодержащей зубной пастой.
- Регулярно обращайтесь за стоматологической помощью.

Другие темы для обсуждения:

- Профилактика падений.
- Возможные риски и преимущества заместительной гормональной терапии (HRT) для женщин в постменопаузе.
- Опасность взаимодействия лекарств.
- Физическая активность.
- Офтальмологическое обследование на выявление глаукомы у специалиста по вопросам здоровья глаз (например, офтальмолога, оптометриста) для лиц в возрасте 65 лет и старше.

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| Гипертензия | Скрининг на гипертензию (повышенное артериальное давление) у взрослых в возрасте 18 лет и старше с помощью измерения артериального давления в условиях клиники. Для подтверждения диагноза рекомендуется мониторинг артериального давления вне клинических условий. |
| Латентная туберкулезная инфекция (Latent tuberculosis infection, LTBI) | Скрининг для лиц с повышенным риском заражения. ²² |
| Скрининг рака легких | Ежегодный скрининг на рак легких для людей в возрасте от 50 до 80 лет со стажем курения 20 лет и более или бросивших курить в течение 15 лет с использованием низкодозовой компьютерной томографии. ³⁵ |
| Ожирение | Проведение скрининга, психологическое консультирование и, при ИМТ 30 или выше, предложение или направление на интенсивные и многокомпонентные поведенческие вмешательства. |
| Остеопороз | Рекомендуется плановый скрининг на остеопороз с измерением плотности костной ткани для женщин в возрасте 65 лет и старше, а также женщин моложе 65 лет, которые подвержены повышенному риску. ³³ |
| ИППП | Поведенческие консультации для всех совершеннолетних лиц, ведущих активную половую жизнь, подверженных повышенному риску заражения ИППП. ²³ |
| Сифилис | Плановый скрининг для лиц с повышенным риском заражения. ²⁴ |
| Употребление табака и отказ от курения | Скрининг всех взрослых на предмет употребления табака, рекомендации по прекращению употребления табака, предоставление поведенческой терапии, одобренной Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) фармакотерапии для прекращения употребления табака среди небеременных взрослых, употребляющих табак. |

Для поддержания здоровья сердца взрослым следует регулярно заниматься спортом. Подразумевается активность в течение не менее 30 минут в день большее количество дней недели. Благодаря этому можно снизить риск развития ишемической болезни сердца, остеопороза, ожирения и диабета. Требуется консультация с врачом перед началом новых интенсивных физических нагрузок.

Для беременных

| Иммунизация | |
|---|---|
| COVID-19 | Рекомендуется для лиц, планирующих беременность, беременных, в послеродовом периоде или кормящих грудью. ¹ |
| Грипп (ежегодно) | Рекомендуется. ² |
| Гепатит А | Для лиц с факторами риска; в целях профилактики. ¹¹ |
| Гепатит В | При первом пренатальном посещении. |
| RSV (респираторно-синцитиальный вирус) | Рекомендуется между 32 и 36 неделями беременности. ⁷ |
| Tdap (вакцина против ацеллюлярного коклюша, дифтерии и столбняка) | Одна доза Tdap рекомендуется во время каждой беременности. Проведение желательно в раннем периоде беременности на сроке 27–36 недель. |
| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
| Злоупотребление алкоголем | Скрининг на предмет злоупотребления алкоголем и поведенческое консультирование при необходимости. ¹⁵ |
| Тревожность | Скрининг во время беременности и в послеродовой период. |
| Аспирин | Низкодозированный аспирин (81 мг/день) в качестве профилактического средства после 12 недель беременности у лиц с высоким риском развития преэклампсии. ³⁶ |
| Бессимптомная бактериурия | Для скрининга беременных женщин рекомендуется использовать анализ мочи. |
| Мероприятия по оказанию первичной медицинской помощи при грудном вскармливании | Консультации, обучение, направления к специалистам, оборудование и принадлежности во время беременности и после родов для поддержки грудного вскармливания. |
| Хламидиоз и гонорея | Скрининг для всех лиц в возрасте 24 лет и моложе, ведущих активную половую жизнь, а также для лиц в возрасте 25 лет и старше с повышенным риском заражения. ¹⁷ |
| Депрессия | Скрининг на наличие депрессии. Направление на консультирование (профилактика для снижения рисков) беременных и родивших женщин с повышенным риском развития депрессии. |
| Злоупотребление наркотическими веществами | Скрининг на предмет злоупотребления наркотическими средствами. |
| Фолиевая кислота | Рекомендуется применять от 0.4 до 0.8 мг ежедневно. |
| Гестационный диабет | Рекомендуется скрининг на гестационный диабет у беременных женщин без наличия симптомов после 24 недель беременности. |

Для беременных

| Скрининги, психологические консультации и услуги | |
|---|--|
| Здоровая прибавка в весе | Поведенческое консультирование и вмешательство, рекомендованные для содействия здоровому набору веса и предотвращения избыточного гестационного набора веса. |
| ВИЧ | Скрининг на ВИЧ-инфекцию среди всех беременных лиц. Это касается тех, у кого развивается активная родовая деятельность или в процессе родов, а также лиц, чей ВИЧ-статус неизвестен. |
| Гипертонические расстройства (включая преэкламсию) | Скрининг с измерением артериального давления на протяжении всей беременности. |
| Психическое здоровье матери | Покрываемые услуги для женщин, представивших письменные документы, подтверждающие диагноз материнского психического расстройства. Продолжительность предоставления покрываемых услуг может составлять до 12 месяцев с момента постановки диагноза или с момента окончания беременности, в зависимости от того, что наступит позже. |
| Сифилис | Рекомендуется проводить ранний скрининг на наличие инфекции у всех беременных. ²⁴ |
| Употребление табака и отказ от курения | Скрининг всех взрослых на предмет употребления табака, рекомендации по прекращению употребления табака, предоставление поведенческой терапии для прекращения употребления табака среди беременных взрослых, употребляющих табак. |

Для беременных

Рекомендации для здоровой беременности

Дородовое наблюдение

Запишитесь на прием в течение 14 дней после подтверждения беременности и посетите прием у врача в первые 12 недель.

Пищевые добавки

Женщины детородного возраста должны принимать 0,4–0,8 мг фолиевой кислоты ежедневно. Это позволит снизить риск развития врожденных дефектов головного и спинного мозга у плода. Рекомендуемая норма потребления кальция для беременных и кормящих женщин составляет 1,000 мг в день.

Скрининги и диагностика

- Измерение артериального давления и веса на всех приемах
- Анализ мочи
- Акушерский анамнез и физическое обследование
- Скрининг на:
 - Бессимптомную бактериурию
 - Хламидиоз
 - Гестационный диабет
 - Стреptококковые бактерии группы В
 - Гепатит В
 - Сифилис
 - Гонорею
 - Гематокрит
 - Краснуху
 - Ветряную оспу
 - Несовместимость по резус-фактору [Rh(D)]
- Консультация и скрининг на наличие ВИЧ-инфекции
- Ультрасонография

- Скрининг на альфа-фетопротеин
- Скрининг хорионических ворсин или амниоцентез (для женщин в возрасте 35 лет и старше)
- Анализы крови на определенные врожденные дефекты
- Высота дна матки
- Тоны сердца плода

Темы для обсуждения во время дородовых приемов:

- Предварительные вакцинации (включая прививки от гриппа)
- Генитальный герпес в анамнезе
- Питание
- Отказ от курения
- Риск преждевременных родов
- Домашнее насилие
- Психическое здоровье как служба первоначального вмешательства (после скрининга на межличностное и домашнее насилие)
- Прием других лекарств и препаратов

Послеродовой уход

В течение 3–7 недель после родов. Послеродовое обследование включает измерение веса, артериального давления, осмотр груди и живота, а также обследование органов малого таза.

Дополнительные пояснения

1. Департамент общественного здравоохранения Калифорнии (California Department of Public Health, CDPH) рекомендует вакцины от COVID-19 всем лицам в возрасте от шести месяцев до 18 лет, всем, кто имеет факторы риска или находится в тесном контакте с лицами, имеющими факторы риска, а также всем, кто предпочитает защиту. Вакцина от COVID-19 и другие вакцины могут вводиться в один и тот же день.
2. Ежегодная вакцинация против гриппа рекомендуется всем лицам в возрасте от 6 месяцев и старше, включая всех взрослых.
3. Дети в возрасте до 9 лет, впервые получающие вакцину против гриппа, или те, кто получил вакцину против гриппа, должны получить две дозы с интервалом не менее 4 недель.
4. Вакцина Hib (гемофилический грипп типа b) обычно вводится в виде серии из 2 или 3 первичных доз, в зависимости от марки. Детям, получившим первичные дозы вакцины до своего первого дня рождения, рекомендуется дополнительная ревакцинация в возрасте 12–15 месяцев.
5. В группу риска по менингококковой инфекции входят иностранные путешественники и студенты колледжей. Таким лицам следует обсудить со своим врачом риски и преимущества вакцинации.
6. CDPH рекомендует, чтобы для детей младше 4 лет родители могли выбрать либо комбинированную вакцину против кори, свинки, краснухи и ветряной оспы (одна инъекция), либо отдельные вакцины MMR и против ветряной оспы (две инъекции). В случае необходимости родителям следует проконсультироваться с педиатром своего ребенка.
7. CDPH рекомендует вакцинацию против RSV на 32–36 неделе беременности в период с сентября по январь (если вакцинация против RSV не проводилась во время предыдущей беременности). Для младенцев и детей ясельного возраста CDPH рекомендует вакцинацию против RSV на максимально раннем сроке в период с 1 октября по 31 марта для всех младенцев младше 8 месяцев (если биологические родители не получали вакцину во время беременности) и для детей в возрасте от 8 до 19 месяцев, если они подвержены повышенному риску тяжелого течения RSV.
8. Фторсодержащие добавки для ротовой полости должны обсуждаться во время профилактических приемов, если первичный источник воды содержит недостаточное количество фтора.
9. Выбор условий основан на документе «Скрининг новорожденных: на пути к единой панели и системе скрининга», составленном Американским колледжем медицинской генетики (American College of Medical Genetics, ACMG) по заказу Управления ресурсов и услуг здравоохранения (Health Resources and Service Administration, HRSA).
10. Все дети в возрасте от 3 до 5 лет подвержены риску аномалий зрения и должны проходить скрининг; специфические факторы риска включают косоглазие, аномалии рефракции и помутнение среды.
11. Факторы риска заражения гепатитом А следует обсудить со своим врачом.
12. Факторы риска заражения гепатитом В следует обсудить со своим врачом.
13. Факторы риска заражения пневмококковой инфекцией следует обсудить с вашим поставщиком услуг.
14. Рекомендуется ревакцинация Tdap (столбняк, дифтерия, ацеллюлярный коклюш) для детей в возрасте 11–12 лет, которые получили полную серию детских прививок DTaP и еще не получили ревакцинацию от столбняка и дифтерии (Td).
15. Было установлено, что краткое поведенческое консультирование снижает уровень злоупотребления

- алкоголем среди взрослых в возрасте 18 лет и старше, включая беременных женщин. Эффективные поведенческие консультационные мероприятия различаются по своим компонентам, назначению, продолжительности и количеству мероприятий.
16. Инфекции, передающиеся половым путем, также известные как заболевания, передающиеся половым путем, включают хламидиоз, гонорею, герпес, ВИЧ, ВПЧ, сифилис и другие.
17. Факторы риска заражения хламидиозом и гонореей включают в себя наличие в анамнезе хламидийных или других ИППП, наличие новых или многочисленных половых партнеров, непостоянное использование презервативов, работа, связанная с коммерческим сексом, и употребление наркотиков.
18. Страховое покрытие включает:
- рецептурные контрацептивные препараты, устройства и продукты, одобренные Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA);
 - установку и удаление устройств;
 - процедуры стерилизации;
 - просвещение и консультирование по вопросам контрацепции, в том числе по вопросам соблюдения правил контрацепции;
 - сопутствующие услуги по последующему наблюдению;
 - управление побочными эффектами;
 - для самостоятельно принимаемых гормональных контрацептивов вы можете получить запас на 12 месяцев.
19. Все лица репродуктивного возраста подвержены потенциальному риску насилия со стороны интимного партнера и должны проходить скрининг, включая беременных и женщин в послеродовом периоде. Существует целый ряд факторов, повышающих риск насилия со стороны интимного партнера, таких как подверженность насилию в детском возрасте, молодой возраст,

- бездейства, злоупотребление алкоголем и наркотиками, проблемы в браке и экономические трудности.
20. Скрининг на злоупотребление наркотиками должен проводиться в тех случаях, когда можно предложить пациенту услуги по точной диагностике, эффективному лечению и надлежащему уходу или дать ему направление на получение этих услуг.
21. Интенсивное консультирование по вопросам здорового питания и физической активности рекомендуется всем взрослым, страдающим гиперлипидемией или имеющим какие-либо известные факторы риска развития сердечно-сосудистых и связанных с питанием хронических заболеваний. Программа профилактики диабета, введенная в Wellvolution®, представляет собой программу по изменению образа жизни, реализуемую в рамках плана медицинского страхования Blue Shield of California Promise Health Plan, которая направлена на профилактику диабета.
22. Туберкулез и латентная туберкулезная инфекция (LTBI) среди бессимптомных взрослых с повышенным риском инфицирования.
23. Поведенческие консультации по профилактике ИППП, предназначены для подростков, ведущих активную половую жизнь, и взрослых, подверженных повышенному риску заражения ИППП.
24. К лицам, подверженным риску заражения сифилисом, относятся все подростки и взрослые, получающие медицинскую помощь в клиниках с высокой распространенностью или повышенным риском, мужчины, имевшие половые контакты с мужчинами, работники коммерческого секса, а также лица, находящиеся в исправительных учреждениях для взрослых. Лица, проходящие лечение от заболеваний, передающихся половым путем, могут чаще других проявлять рискованное поведение.
25. Лицам, родившимся до 1957 года и не имеющим доказательств иммунитета

к кори, паротиту или краснухе, следует рассмотреть возможность введения серии из 2-х доз с интервалом не менее 4-х недель для кори и паротита или не менее 1-й дозы для краснухи. Проконсультируйтесь с врачом по поводу беременности.

26. Людям, контактирующим с младенцами в возрасте до 12 месяцев, и медицинскому персоналу можно вводить вакцину Td при первой же возможности. Рекомендуется заменить Tdap одной дозой Td для взрослых в возрасте до 65 лет, если они ранее не получали дозу Tdap.
27. К лицам, подверженным риску заражения ветряной оспой, относятся те, кто тесно контактирует с людьми, имеющими высокий риск развития тяжелой формы заболевания (медицинские работники и члены семей людей с ослабленным иммунитетом), или подвергается высокому риску заражения или передачи инфекции (например учителя маленьких детей, работники детских учреждений, персонал учреждений, в том числе исправительных, студенты колледжей, военнослужащие, подростки и взрослые, живущие в семьях с детьми, небеременные женщины детородного возраста, международные путешественники).
28. Врач оценит вашу личную или семейную историю онкологических заболеваний молочной железы, яичников, маточных труб или перитонеальной области, а также семейную историю мутаций генов предрасположенности к раку молочной железы 1 и 2 (BRCA1/2). Лицам с положительным результатом оценки риска рекомендуется пройти генетическое консультирование и генетическое тестирование (при наличии показаний после консультирования).
29. Применение статинов для первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых. USPSTF рекомендует взрослым, не имеющим в анамнезе сердечно-сосудистых заболеваний (т. е. симптоматической ишемической болезни сердца или ишемического инсульта), использовать

низко- или умереннодозированные статины для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний и смертности, если соблюдены все следующие критерии: возраст от 40 до 75 лет; наличие одного или нескольких факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (например дислипидемия, диабет, гипертензия или курение); и рассчитанный показатель риска развития сердечно-сосудистого заболевания на протяжении 10-летнего периода составляет 10 % или более. Для выявления дислипидемии и расчета показателя риска развития сердечно-сосудистого заболевания на протяжении 10-летнего периода требуется проведение универсального скрининга липидов у взрослых в возрасте от 40 до 75 лет. Препараты из категории статинов относятся к аптечным льготам.

30. По данным Американской рабочей группы по профилактическим услугам (U.S. Preventive Services Taskforce, USPSTF), рак толстой и прямой кишки занимает третье место среди причин смерти от рака как у мужчин, так и у женщин. Чаще всего он диагностируется у лиц в возрасте от 65 до 74 лет. По оценкам, 10,5 % новых случаев рака толстой и прямой кишки приходится на людей моложе 50 лет. Существует несколько рекомендованных скрининговых тестов на рак толстой и прямой кишки. Ваш поставщик услуг учитет множество факторов, чтобы решить, какой тест лучше выбрать. Скрининговое обследование включает:
- а. высокочувствительный гвяжковый анализ кала на скрытую кровь (HSgFOBT) или иммунохимический анализ кала (FIT) ежегодно;
 - б. анализ ДНК-FIT кала каждые 1–3 года;
 - с. компьютерную томографическую колонографию каждые 5 лет;
 - д. гибкую сигмоидоскопию каждые 5 лет;
 - е. гибкую сигмоидоскопию один раз в 10 лет с ежегодным FIT;
 - ф. колоноскопию один раз в 10 лет; и
 - г. анализ крови на ДНК рака толстой кишки каждые 1–3 года.

31. Скрининг на диабет/предшествующие диабету нарушения метаболизма должен проводиться для взрослых в возрасте от 35 до 70 лет с избыточным весом и ожирением. Интенсивное поведенческое консультирование по вопросам здорового питания и физической активности для пациентов с аномальным уровнем глюкозы в крови. Лица с предшествующими диабету нарушениями метаболизма могут быть направлены на профилактические мероприятия.
32. Скрининг на гепатит С для взрослых в возрасте от 18 до 79 лет.
33. Переломы при остеопорозе, особенно переломы бедра, приводят к ограничению подвижности, хронической боли и инвалидности, потере независимости и ухудшению качества жизни. В любом возрасте остеопороз у женщин встречается чаще, чем у мужчин.
34. Консультации по профилактике падений для пожилых людей, занятия спортом или физиотерапия для профилактики падений среди проживающих в обществе взрослых в возрасте 65 лет и старше, которые подвержены повышенному риску падений.
35. Скрининг на рак легких для взрослых в возрасте от 50 до 80 лет, имеющих стаж курения 20 пачко-лет и курящих в настоящее время или бросивших курить в течение последних 15 лет.
36. Беременные женщины с высоким риском развития преэклампсии должны принимать аспирин (aspirin) в низких дозах (81 мг/день) в качестве профилактического средства после 12 недель беременности.

Wellvolution является зарегистрированным товарным знаком Blue Shield of California. Wellvolution и все связанные с ней программы медицинского обслуживания, услуги и предложения, как в цифровом формате, так и с личным присутствием, управляются компанией Solera, Inc. Solera является независимой от Blue Shield компанией. Услуги, предоставляемые в рамках этой программы, не являются покрываемыми льготами планов медицинского страхования Blue Shield. Ни одно из положений или условий планов медицинского страхования Blue Shield не применяется к этой программе. Blue Shield оставляет за собой право прекратить действие этой программы в любое время без предварительного уведомления. Любые споры, возникающие в отношении Wellvolution, могут быть предметом рассмотрения в рамках процедуры рассмотрения претензий Blue Shield.

Это рекомендации плана Blue Shield of California Promise Health Plan по профилактике заболеваний, разработанные на основе национально признанных рекомендаций. Для получения информации о покрытии планом профилактических медицинских услуг участникам необходимо ознакомиться со своим свидетельством страхового покрытия или справочником участника по программе Medi-Cal. Услуги по профилактике для участников в возрасте до 21 года рекомендованы в соответствии с последней версией графика проведения плановых процедур Американской академии педиатрии (AAP) под названием Bright Futures.

Дополнительные источники информации

<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>