



Hướng dẫn y tế dự phòng

Hãy duy trì lộ trình để có được sức khỏe tốt hơn

Sức mạnh của công tác phòng ngừa

Đưa những hướng dẫn y tế dự phòng này vào thực tiễn. Sức khỏe của quý vị và gia đình có thể phụ thuộc vào việc này.

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. Việc 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 thay đổi 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 cứ Bảo hiểm* (Evidence of Coverage, EOC) hoặc *Cẩm nang Hội viên Medi-Cal*. Quý vị cũng có thể đăng nhập vào tài khoản Blue Shield of California Promise Health Plan của mình tại **blueshieldca.com**.

Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số trên thẻ ID hội viên Blue Shield Promise 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 đảm bảo an toàn cho bé trong nhà quý vị.
- Kiểm tra nhà quý vị xem có sơn chì không.

Dinh dưỡng

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

Sức khỏe răng miệng

- Không để con quý vị hoặc trẻ mới biết đi ngậm bình chứa nước trái cây, sữa hoặc chất lỏng khác có đường khi đi ngủ. Không được kê bình sữa để nhét vào miệng trẻ nhỏ hoặc trẻ mới biết đi. Vệ sinh nướu răng và răng của trẻ nhỏ hàng ngày.
- Sử dụng khăn ẩm và sạch để lau nướu răng. Chỉ dùng bàn chải đánh răng mềm cùng với nước, ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên.
- 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 trẻ em 6–23 tháng tuổi, trẻ em trên 23 tháng tuổi có các yếu tố nguy cơ hoặc chưa bao giờ chủng ngừa COVID-19, trẻ em tiếp xúc gần với những người khác có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người lựa chọn biện pháp bảo vệ này. ¹			
DTaP (bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào)	2 tháng	4 tháng	6 tháng	15–18 tháng
Cúm, hàng năm	Dành cho trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên (liều thứ hai 4 tuần sau liều đầu tiên). ^{2, 3}			
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 tháng	6–18 tháng	
Hib (Haemophilus influenzae loại b)	2 tháng ⁴	4 tháng ⁴	6 tháng ⁴	12–15 tháng ⁴
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	2 tháng	4 tháng	6–18 tháng	
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ. ⁵			
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Liều đầu tiên lúc 12–15 tháng, liều thứ hai lúc 4–6 tuổi. ⁶			
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	2 tháng	4 tháng	6 tháng	12–15 tháng
Rotarix (vi-rút rota), hoặc RotaTaq (vi-rút rota)	2 tháng	4 tháng		
	2 tháng	4 tháng	6 tháng	
RSV (vi-rút thể hợp bào gây bệnh lý hô hấp)	0 (khi sinh) ⁷	Dành cho trẻ em 8–19 tháng tuổi có các yếu tố nguy cơ.		
Varicella (thủy đậu)	12–15 tháng, liều thứ hai lúc 4–6 tuổi. ⁶			
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 tháng và 24 tháng tuổi.			
Khám sàng lọc hành vi, xã hội và cảm xúc	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Việc 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 tuổi thông qua lấy mẫu máu mao mạch hoặc tĩnh mạch (xét nghiệm máu).			

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	
Chăm sóc nha khoa	Thảo luận về việc sử dụng hoặc toa thuốc bổ sung florua qua đường uống cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên. Thoa véc-ni có florua lên răng sữa 3–6 tháng một lần đối với trẻ sơ sinh và trẻ em từ 6 tháng đến 5 tuổi. ⁸
Khám sàng lọc phát triển	Khuyến nghị khám sàng lọc cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (9 tháng 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 lần đầu tiên.
Danh sách khám sàng lọc cho trẻ sơ sinh	Khuyến nghị khám sàng lọc cho tất cả các rối loạn được liệt kê trong Danh sách khám sàng lọc thống nhất được đề xuất. ⁹
Ung thư da	Thảo luận về tầm quan trọng của việc bảo vệ tránh ánh nắng mặt trời để giảm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho người từ 6 tháng đến 24 tuổi có nguy cơ cao.
Thị lực và thính lực	Khuyến nghị khám sàng lọc để phát hiện nhược thị (mắt lười) hoặc các yếu tố nguy cơ của tình trạng này. ¹⁰

Phòng ngừa thương tích cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Giảm nguy cơ mắc SIDS

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (Sudden infant death syndrome, SIDS) là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho trẻ sơ sinh. Đặt trẻ sơ sinh ngủ ở tư thế nằm ngửa. Cách này sẽ làm giảm nguy cơ mắc SIDS. Chỉ sử dụng một tấm ga trải giường vừa khít và không để đồ chơi hay các vật dụng mềm khác trong cũi.

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. Tuyệt đối không đặt em bé ở ghế trước của xe có túi khí hành khách.

Bảo vệ con quý vị khi ở bên ngoài

- Để đảm bảo an toàn dưới nước, hãy chắc chắn con quý vị có thiết bị giữ nổi cho cá nhân phù hợp với độ tuổi, cân nặng và loại hoạt động dưới nước của trẻ.
- Hướng dẫn về an toàn giao thông cho con quý vị. Trẻ em dưới chín tuổi cần được giám sát khi băng qua đường phố.
- Hãy chắc chắn con quý vị đội mũ bảo hiểm trong khi đi xe đạp.

Đảm bảo an toàn cho trẻ nhỏ trong nhà quý vị

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

- Hãy cất giữ thuốc men, dung dịch tẩy rửa và các chất nguy hiểm khác trong hộp đựng có nắp an toàn với trẻ em. Những thứ này nên được khóa lại và để ngoài tầm với của trẻ em.
- Sử dụng cổng 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 máy 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 các đồ vật có thể rơi (chẳng hạn như đèn) 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 con quý vị. 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 em 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: Nói chuyện với nha sĩ của quý vị về chất trám răng.

Chủng ngừa

COVID-19	Khuyến nghị cho trẻ em 6–23 tháng tuổi, trẻ em trên 23 tháng tuổi có các yếu tố nguy cơ hoặc chưa bao giờ chủng ngừa COVID-19, trẻ em tiếp xúc gần với những người khác có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người lựa chọn biện pháp bảo vệ này. ¹
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. ^{2,3}
Viêm gan A	Dành cho trẻ em chưa được chủng ngừa trước đây và có các yếu tố nguy cơ. ¹¹
Viêm gan B	Dành cho trẻ em chưa hoàn thành loạt chủng ngừa 0–18 tháng tuổi.
Hib (Haemophilus influenzae loại b)	Dành cho trẻ em chưa được chủng ngừa trước đây và có các yếu tố nguy cơ.
HPV (siêu vi papilloma ở người)	Loạt hai hoặc ba liều tùy thuộc vào độ tuổi khi chủng ngừa lần đầu. Khuyến nghị cho tất cả trẻ em bắt đầu từ 9–12 tuổi và đến 18 tuổi nếu có khuyến nghị về liều tiêm bù.
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. ⁵
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Liều thứ hai lúc 4–6 tuổi. ⁶
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho trẻ em có các yếu tố nguy cơ ¹³ hoặc lịch chủng ngừa chưa hoàn chỉnh (2–4 tuổi).
Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà)	Dành cho trẻ em chưa được chủng ngừa DTaP trước đây.
Varicella (thủy đậu)	12–15 tháng, liều thứ hai lúc 4–6 tuổi. ⁶
Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ	
Khám hàng năm	Bao gồm chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể (BMI), huyết áp, khám phù hợp với độ tuổi, cũng như tiền sử và 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 8–18 tuổi.
Khám sàng lọc hành vi, xã hội và cảm xúc	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Việc 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.

Dành cho trẻ em 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

- Những lần thăm khám giữ gìn sức khỏe cho 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 và dịch vụ	
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).
Chăm sóc nha khoa	Thảo luận về việc sử dụng hoặc toa thuốc bổ sung florua qua đường uống cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên. Thoa véc-ni có florua lên răng sữa 3–6 tháng một lần đối với trẻ sơ sinh và trẻ em từ 6 tháng đến 5 tuổi. ⁸
Khám sàng lọc phát triển	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Việc 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.
Chứng béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến chương trình cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên có chỉ số BMI cao để thúc đẩy cải thiện tình trạng cân nặng.
Ung thư da	Thảo luận về tầm quan trọng của việc bảo vệ tránh ánh nắng mặt trời và giảm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho người từ 6 tháng 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 lực và thính lực	Khuyến nghị khám sàng lọc để phát hiện nhược thị (mắt lười) hoặc các yếu tố nguy cơ của tình trạng này. ¹⁰

Dành cho trẻ em từ 3 đến 10 tuổi

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 em ít nhất 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 đai 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 được giám sát khi đi qua đường phố.
- Hãy chắc chắn con quý vị đội mũ bảo hiểm trong khi trượt patin hoặc đi xe đạp. Đảm bảo con quý vị sử dụng các trang bị bảo hộ khác khi trượt patin hoặc trượt ván. Trang bị này có thể bao gồm miếng đệm cổ tay và miếng đệm đầu gối.

Dành cho mọi lứa tuổi

- Để đảm bảo an toàn dưới nước, hãy chắc chắn con quý vị có thiết bị giữ nổi cho cá nhân phù hợp với độ tuổi, cân nặng và loại hoạt động dưới nước của trẻ.
- Sử dụng chuông báo khói hoặc 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 cơ quan 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 cơ quan Kiểm soát Chống độc.

Dành cho trẻ em 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, chứng loãng xương, chứng béo phì và bệnh tiểu đường.

Dinh dưỡng

- Ăn uống lành mạnh. Hạn chế chất béo và calo. Ăn trái cây, rau củ, 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.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho trẻ em 2–18 tuổi có các yếu tố nguy cơ hoặc chưa bao giờ chủng ngừa COVID-19, trẻ em tiếp xúc gần với những người khác có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người lựa chọn biện pháp bảo vệ này. ¹
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. ¹¹
Viêm gan B	Loạt hai liều cho những người trước đây chưa được chủng ngừa; cho những người có các yếu tố nguy cơ muốn được bảo vệ. ¹²
HPV (siêu vi papilloma ở người)	Loạt hai hoặc ba liều tùy thuộc vào độ tuổi khi chủng ngừa lần đầu. Khuyến nghị cho tất cả trẻ em bắt đầu từ 9–12 tuổi và đến 18 tuổi nếu có khuyến nghị về liều tiêm bù.
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	Dành cho những người chưa được chủng ngừa trước đây.
Viêm màng não cầu khuẩn	Loạt chủng ngừa hai liều định kỳ. Liều đầu tiên lúc 11–12 tuổi và 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. ¹³
Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà)	Dành cho trẻ em 11–12 tuổi đã hoàn thành loạt chủng ngừa DTaP được khuyến nghị. ^{14,26}
Varicella (thủy đậu)	Loạt hai liều cho trẻ em trước đây chưa được chủng ngừa.

Khám sàng lọc, tư vấn và 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 cho người từ 12 tuổi trở lên. ¹⁵
Khám hàng năm	Bao gồm chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể, huyết áp, khám phù hợp với độ tuổi, cũng như tiền sử và điều phối các dịch vụ phòng ngừa.
Khám sàng lọc hành vi, xã hội và cảm xúc	Khuyến nghị đánh giá hàng năm tập trung vào gia đình. Việc 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.

Dành cho trẻ em từ 11 đến 19 tuổi

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

Sức khỏe tình dục

- Phòng ngừa bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)/vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người (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 điều trị dự phòng trước phơi nhiễm (preexposure prophylaxis, PrEP), các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ và 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 ba tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ	
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. ¹⁷
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, giáo dục và tư vấn được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ chấp thuận. ¹⁸
Trầm cảm và lo âu	Khám sàng lọc cho tất cả thanh thiếu niên bị rối loạn trầm cảm nghiêm trọng và chứng lo âu.
Ngược đãi và bạo hành gia đình	Khám sàng lọc bạo lực từ bạn tình ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và cung cấp hoặc giới thiệu phụ nữ đến các dịch vụ hỗ trợ liên tục. ¹⁹
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng ma túy không lành mạnh cho người từ 18 tuổi trở lên. ²⁰
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. ²¹
Viêm gan C HIV	Khám sàng lọc nhiễm trùng bắt đầu từ 18 tuổi. Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn 15–65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị PrEP sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV.
Bệnh cao huyết áp	Khám sàng lọc bệnh cao huyết áp ở những người 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 nhiễm bệnh cao. ²²
Chứng 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.
STI	Tư vấn hành vi cho tất cả thanh thiếu niên có hoạt động tình dục và cho người lớn có nguy cơ cao mắc STI. ²³
Ung thư da	Thảo luận về tầm quan trọng của việc bảo vệ tránh ánh nắng mặt trời để giảm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cho thanh thiếu niên có nguy cơ cao.

Dành cho trẻ em 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 gây nghiện

- Sử dụng rượu, thuốc lá, nicotine (thuốc lá điếu, thuốc lá điện tử hoặc nhai), thuốc hít và các loại thuốc khác ở 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 gây nghiện 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. Tìm kiếm 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 con hỏi bất kỳ câu hỏi nào mà chúng có thể cảm thấy không thoải mái khi hỏi trước mặt quý vị.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ

Ngừng tim đột ngột	Thực hiện đánh giá nguy cơ khi phù hợp với người 11–21 tuổi.
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc cho những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ²⁴
Sử dụng và cai thuốc lá	Giáo dục hoặc tư vấn để ngăn ngừa bắt đầu sử dụng thuốc lá ở trẻ em trong độ tuổi đi học và thanh thiếu niên.

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 các 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.
- Hãy khen ngợi trẻ vì đã thành công trong việc tránh xung đột. 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.
- Cảnh báo con quý vị về nguy cơ 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.
- 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 tim mạch vành, chứng loãng xương, chứng béo phì và bệnh tiểu đường.
- Trên 40 tuổi: Tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động thể chất mạnh mẽ mới nào.

Dinh dưỡng

- Biết BMI, huyết áp và mức cholesterol của quý vị. Điều chỉnh chế độ ăn uống của quý vị khi cần thiết.
- Ăn uống lành mạnh. Hạn chế chất béo và calo. Ăn trái cây, rau củ, 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 cũng như bảo vệ xương và cơ.

Chủng ngừa

COVID-19	Khuyến nghị cho những người có các yếu tố nguy cơ, những người tiếp xúc gần với những người khác có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người lựa chọn biện pháp bảo vệ này. ¹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người muốn được bảo vệ. ¹¹
Viêm gan B	Khuyến nghị loạt 2, 3 hoặc 4 liều tùy thuộc vào vắc-xin hoặc tình trạng cho người 19–59 tuổi. ¹²
(Hib) Haemophilus influenzae loại b	Một hoặc ba liều tùy thuộc vào chỉ định.
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 lần đầu.
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	Dành cho những người chưa được chủng ngừa trước đây.
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁵
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Một lần không có bằng chứng miễn dịch hoặc nếu không có liều thứ hai trước đó. ²⁵
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ¹³
Tdap hoặc Td tăng cường (uốn ván, bạch hầu, ho gà vô bào)	Khuyến nghị 10 năm một lần. ²⁶
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. ²⁷

Khám sàng lọc, tư vấn và 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. ¹⁵
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 gen ung thư vú (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. ²⁸
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.

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)/vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người (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.
- Các triệu chứng mãn kinh (thường 45–55 tuổi) như thay đổi chu kỳ kinh nguyệt, bốc hỏa, mất ngủ và tâm trạng thất thường. Thảo luận về các phương pháp điều trị có thể và nguy cơ sức khỏe lâu dài.
- Trước khi bắt đầu điều trị dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP), các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ và 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 ba tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ

Bệnh tim mạch	Sử dụng statin làm biện pháp phòng ngừa chính cho người lớn 40–75 tuổi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. ²⁹
Ung thư cổ tử cung	Khuyến nghị khám sàng lọc tế bào cổ tử cung bằng xét nghiệm Pap cho phụ nữ 21–29 tuổi 3 năm một lần. Đối với phụ nữ 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. ¹⁷
Ung thư đại trực tràng	Khám sàng lọc cho người lớn 45–75 tuổi. ³⁰
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ¹⁸
Trầm cảm và lo âu	Khám sàng lọc trầm cảm và chứng 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 35–70 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì. ³¹
Ngược đãi và bạo hành gia đình	Khám sàng lọc bạo lực từ bạn tình ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và cung cấp hoặc giới thiệu phụ nữ đến các dịch vụ hỗ trợ liên tục. ¹⁹
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng ma túy không lành mạnh. ²⁰
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 có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc chẩn đoán cao huyết áp, rối loạn lipid máu, hội chứng chuyển hóa, v.v. ²¹
Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm trùng.
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn 15–65 tuổi. Khuyến nghị PrEP sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV.

Dành cho phụ nữ từ 20 đến 49 tuổi

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

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất gây nghiện

- Ngừng 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 gây nghiện 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. Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc nha khoa thường xuyên.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ

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 nhiễm bệnh cao. ²²
Chứng béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và, nếu BMI từ 30 trở lên, cung cấp hoặc tham khảo các biện pháp can thiệp hành vi chuyên sâu và đa thành phần.
Chứng loãng xương	Khám sàng lọc cho phụ nữ có nguy cơ cao, bao gồm phụ nữ sau mãn kinh dưới 65 tuổi. ³³
STI	Tư vấn hành vi cho tất cả người lớn có hoạt động tình dục có nguy cơ cao mắc STI. ²³
Ung thư da	Thảo luận về tầm quan trọng của việc bảo vệ tránh ánh nắng mặt trời để giảm 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 11–21 tuổi.
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc cho người mang thai từ lúc sớm trong thai kỳ hoặc ở cơ hội đầu tiên và những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ²⁴
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyến họ ngừng sử dụng thuốc lá và cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi và liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai sử dụng thuốc lá.
Tiểu tiện không tự chủ	Khám sàng lọc hàng năm.

Nếu quý vị đang mang thai, vui lòng tham khảo phần “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 tim mạch vành, chứng loãng xương, chứng béo phì và bệnh 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. Thay đổi chế độ ăn uống của quý vị khi cần.
- Vitamin D rất quan trọng đối với sự phát triển, hoạt động cũng như bảo vệ xương và cơ.

Chủng ngừa

COVID-19	Khuyến nghị cho những người có các yếu tố nguy cơ, những người tiếp xúc gần với những người khác có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người lựa chọn biện pháp bảo vệ này. ¹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người muốn được bảo vệ. ¹¹
Viêm gan B	Khuyến nghị loạt 2, 3 hoặc 4 liều tùy thuộc vào vắc-xin hoặc tình trạng cho người 19–59 tuổi. ¹²
(Hib) Haemophilus influenzae loại b	Một hoặc ba liều tùy thuộc vào chỉ định.
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 lần đầu.
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	Dành cho những người chưa được chủng ngừa trước đây.
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁵
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Một lần không có bằng chứng miễn dịch hoặc nếu không có liều thứ hai trước đó. ²⁵
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ¹³
Tdap hoặc Td tăng cường (uốn ván, bạch hầu, ho gà vô bào)	Khuyến nghị 10 năm một lần. ²⁶
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. ²⁷

Khám sàng lọc, tư vấn và 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. ¹⁵
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 làm biện pháp phòng ngừa chính cho người lớn 40–75 tuổi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. ²⁹
Ung thư đại trực tràng	Khám sàng lọc cho người lớn 45–75 tuổi. ³⁰
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ¹⁸
Trầm cảm và lo âu	Khám sàng lọc trầm cảm và chứng 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 35–70 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì. ³¹

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)/vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người (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 điều trị dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP), các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ và 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 ba tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ	
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng ma túy không lành mạnh. ²⁰
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. ²¹
Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm trùng.
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn 15–65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị sử dụng biện pháp dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP) bằng cách sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV.
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 nhiễm bệnh cao. ²²
Chứng béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và, nếu BMI từ 30 trở lên, cung cấp hoặc tham khảo các biện pháp can thiệp hành vi chuyên sâu và đa thành phần.
STI	Tư vấn hành vi cho tất cả người lớn có hoạt động tình dục có nguy cơ cao mắc STI. ²³
Ung thư da	Thảo luận về tầm quan trọng của việc bảo vệ tránh ánh nắng mặt trời để giảm 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 11–21 tuổi.
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc định kỳ cho những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ²⁴
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyến họ ngừng sử dụng thuốc lá và cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi và liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai sử dụng thuốc lá.

Dành cho nam giới từ 20 đến 49 tuổi

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

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất gây nghiện

- Ngừng 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 gây nghiện 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. Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc nha khoa thường xuyên.

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 củ, 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 cũng như bảo vệ xương và cơ.

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho những người có các yếu tố nguy cơ, những người tiếp xúc gần với những người khác có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người lựa chọn biện pháp bảo vệ này. ¹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người muốn được bảo vệ. ¹¹
Viêm gan B	Khuyến nghị loạt 2, 3 hoặc 4 liều tùy thuộc vào vắc-xin hoặc tình trạng cho người 19–59 tuổi. ¹²
(Hib) Haemophilus influenzae loại b	Một hoặc ba liều tùy thuộc vào chỉ định.
IPV (vắc-xin ngừa bại liệt bất hoạt)	Dành cho những người chưa được chủng ngừa trước đây.
Viêm màng não cầu khuẩn	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ⁵
MMR (sởi, quai bị, sởi đỏ)	Một lần không có bằng chứng miễn dịch hoặc nếu không có liều thứ hai trước đó. ²⁵
Phế cầu khuẩn (viêm phổi)	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ. ¹³
RSV (vi-rút thể hợp bào gây bệnh lý hô hấp)	Khuyến nghị cho những người từ 75 tuổi trở lên, nếu trước đây chưa được chủng ngừa và mọi người 50–74 tuổi có các yếu tố nguy cơ.
Tdap hoặc Td tăng cường (uốn ván, bạch hầu, ho gà vô bào)	Khuyến nghị 10 năm một lần. ²⁶
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. ²⁷
Bệnh zoster (bệnh zona)	Loạt vắc-xin zoster tái tổ hợp (RZV) hai liều cách nhau 2–6 tháng.
Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ	
AAA (chứng phình động mạch chủ ở bụng)	Dành cho nam giới 65–75 tuổi đã từng hút thuốc. Khám sàng lọc một lần cho AAA bằng siêu âm.
Lạm dụng rượu bia	Khám sàng lọc việc sử dụng rượu bia không lành mạnh và tư vấn hành vi khi cần thiết. ¹⁵
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 gen ung thư vú (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. ²⁸
Ung thư vú	Khuyến nghị chụp quang tuyến vú sàng lọc hai năm một lần cho phụ nữ từ 40 tuổi trở lên.

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)/vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người (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.
- Các triệu chứng mãn kinh (thường 45–55 tuổi) như thay đổi chu kỳ kinh nguyệt, bốc hỏa, mất ngủ và tâm trạng thất thường. Thảo luận về các phương pháp điều trị có thể và nguy cơ sức khỏe lâu dài.
- Trước khi bắt đầu điều trị dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP), các xét nghiệm sau đây được khuyến nghị: Xét nghiệm HIV, xét nghiệm huyết thanh để phát hiện viêm gan B và C, xét nghiệm creatinine huyết thanh định kỳ, xét nghiệm mang thai định kỳ và 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 ba tháng một lần được bảo hiểm miễn phí.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ	
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 làm biện pháp phòng ngừa chính cho người lớn 40–75 tuổi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. ²⁹
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 5 năm một lần xét nghiệm siêu vi Papilloma ở người (HPV) có nguy cơ cao kết hợp với xét nghiệm tế bào.
Bệnh chlamydia và bệnh lậu	Khám sàng lọc cho tất cả phụ nữ có hoạt động tình dục từ 25 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹⁷
Ung thư đại trực tràng	Khám sàng lọc cho người lớn 45–75 tuổi. ³⁰
Ngừa thai	Các phương pháp ngừa thai, hướng dẫn và tư vấn được FDA chấp thuận. ¹⁸
Trầm cảm và lo âu	Khám sàng lọc trầm cảm và chứng 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 35–70 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì. ³¹
Ngược đãi và bạo hành gia đình	Khám sàng lọc bạo lực từ bạn tình ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và cung cấp hoặc giới thiệu phụ nữ đến các dịch vụ hỗ trợ liên tục. ¹⁹
Lạm dụng ma túy	Khám sàng lọc việc sử dụng ma túy không lành mạnh. ²⁰
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. ³⁴
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. ²¹
Viêm gan C	Khám sàng lọc nhiễm trùng. ³²
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV cho tất cả thanh thiếu niên và người lớn 15–65 tuổi. Thanh thiếu niên trẻ tuổi và người lớn tuổi có nguy cơ nhiễm bệnh cao cũng nên được khám sàng lọc. Khuyến nghị PrEP sử dụng liệu pháp kháng vi-rút hiệu quả cho những người có nguy cơ cao nhiễm HIV.

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 gây nghiện

(tiếp theo)

- Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất gây nghiện 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. Tìm kiếm 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 trị liệu thay thế hoóc-môn (hormone replacement therapy, HRT) cho phụ nữ sau mãn kinh.
- Sự nguy hiểm của tương tác thuốc.
- Hoạt động thể chất.
- Khám mắt sàng lọc bệnh tăng nhãn áp bởi chuyên gia chăm sóc mắt (ví dụ: bác sĩ nhãn khoa, chuyên viên đo thị lực) dành cho người từ 65 tuổi trở lên.

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ

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 nhiễm bệnh cao. ²²
Ung thư phổi	Khám sàng lọc ung thư phổi hàng năm cho những người 50–80 tuổi có tiền sử hút thuốc từ 20 năm trở lên hoặc cho những người đã bỏ hút thuốc trong vòng 15 năm bằng cách sử dụng chụp cắt lớp vi tính liều thấp. ³⁵
Chứng béo phì	Khám sàng lọc, tư vấn và, nếu BMI từ 30 trở lên, cung cấp hoặc tham khảo các biện pháp can thiệp hành vi chuyên sâu và đa thành phần.
Chứng loãng xương	Khuyến nghị khám sàng lọc định kỳ bằng xét nghiệm đo xương cho phụ nữ từ 65 tuổi trở lên và phụ nữ sau mãn kinh dưới 65 tuổi có nguy cơ cao. ³³
STI	Tư vấn hành vi cho tất cả người lớn có hoạt động tình dục có nguy cơ cao mắc STI. ²³
Bệnh giang mai	Khám sàng lọc định kỳ cho những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ²⁴
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc tất cả người lớn về việc sử dụng thuốc lá, khuyến họ ngừng sử dụng thuốc lá và cung cấp các biện pháp can thiệp hành vi và liệu pháp được phẩm được FDA chấp thuận để cai thuốc lá cho người lớn không mang thai sử dụng thuốc lá.

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, chứng béo phì và bệnh tiểu đường. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu hoạt động thể chất mạnh mẽ mới.

Dành cho người mang thai

Chủng ngừa	
COVID-19	Khuyến nghị cho những người dự định mang thai, đang mang thai, sau sinh hoặc cho con bú. ¹
Cúm, hàng năm	Được khuyến nghị. ²
Viêm gan A	Dành cho những người có các yếu tố nguy cơ; dành cho những người muốn được bảo vệ. ¹¹
Viêm gan B	Thăm khám tiền sản lần đầu.
RSV (vi-rút thể hợp bào gây bệnh lý hô hấp)	Khuyến nghị từ 32 đến 36 tuần tuổi thai. ⁷
Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà vô bào)	Khuyến nghị một liều Tdap trong mỗi thai kỳ. Tốt nhất nên thực hiện trong giai đoạn đầu của tuần mang thai 27–36.
Khám sàng lọc, tư vấn và 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. ¹⁵
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 giật. ³⁶
Nhiễm khuẩn tiết niệu không có triệu chứng	Khuyến nghị khám sàng lọc sử dụng nuôi cấy nước tiểu ở người mang thai.
Can thiệp chăm sóc chính về cho con bú sữa mẹ	Tư vấn, giáo dục, giới thiệu, thiết bị và vật tư trong khi mang thai và sau khi sinh để hỗ trợ cho con bú sữa mẹ.
Bệnh chlamydia và bệnh lậu	Khám sàng lọc cho tất cả những người có hoạt động tình dục từ 24 tuổi trở xuống và ở những người từ 25 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao. ¹⁷
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 ma túy không lành mạnh.
Axit folic	Khuyến nghị 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 ở những người mang thai không có triệu chứng sau 24 tuần mang thai.
Tăng cân lành mạnh	Tư vấn hành vi và can thiệp được khuyến nghị để thúc đẩy tăng cân lành mạnh và ngăn ngừa tăng cân quá mức trong thai kỳ.
HIV	Khám sàng lọc nhiễm HIV ở tất cả người mang thai. Điều này bao gồm những người đang chuyển dạ hoặc sinh con mà tình trạng HIV chưa được biết đến.
Rối loạn cao 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.

Dành cho người mang thai

Khám sàng lọc, tư vấn và dịch vụ	
Không tương thích Rh(D)	Khuyến nghị xác định nhóm máu Rh(D) và xét nghiệm kháng thể cho tất cả những người mang thai trong lần khám đầu tiên liên quan đến chăm sóc thai kỳ và lặp lại xét nghiệm kháng thể Rh(D) cho tất cả những người Rh(D) âm tính chưa bị mắc cảm trong khoảng tuần thai thứ 24–28, trừ khi cha đẻ được xác định là Rh(D) âm tính.
Bệnh giang mai	Khuyến nghị khám sàng lọc sớm để phát hiện nhiễm trùng ở tất cả người mang thai. ²⁴
Sử dụng và cai thuốc lá	Khám sàng lọc 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 để cai thuốc lá cho những người mang thai sử dụng thuốc lá.

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 trong chế độ ăn uống

Phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ nên dùng 0,4-0,8 mg axit folic hàng ngày. Điều này có thể làm giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh não thai nhi và tử sổng. Lượng 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 cho:
 - Nhiễm khuẩn tiết niệu không có triệu chứng
 - Bệnh chlamydia
 - Bệnh tiểu đường trong thai kỳ
 - Vi khuẩn liên cầu nhóm B
 - Viêm gan B
 - Bệnh giang mai
 - Bệnh lậu
 - Hematocrit
 - Sỏi đỏ
 - Varicella
 - Không tương thích Rh(D)
- Tư vấn và khám sàng lọc HIV
- Chụp siêu âm
- Khám sàng lọc alpha-fetoprotein
- Khám sàng lọc gai nhau thai hoặc chọc ối (đối với phụ nữ từ 35 tuổi trở lên)
- Xét nghiệm máu cho một số dị tật bẩm sinh
- Chiều cao tử cung
- Âm tim thai

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

- Chủng ngừa trước (bao gồm tiêm phòng cúm)
- Tiền sử herpes sinh dục
- Dinh dưỡng
- Ngừng hút thuốc
- Nguy cơ sinh non
- Bạo hành gia đình
- Sức khỏe tâm thần dưới dạng dịch vụ can thiệp ban đầu (sau khi khám sàng lọc bạo lực giữa các cá nhân và bạo hành gia đình)
- Sử dụng thuốc và chất kích thích 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. Bộ Y tế Công cộng California (CDPH) khuyến nghị tiêm vắc-xin COVID-19 cho mọi người từ sáu tháng đến 18 tuổi, bất kỳ ai có các yếu tố nguy cơ hoặc tiếp xúc gần với những người có các yếu tố nguy cơ và tất cả những người chọn bảo vệ. Vắc-xin COVID-19 và các vắc-xin khác có thể được tiêm cùng một ngày.
2. Chủng ngừa cúm hàng năm được khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên, bao gồm tất cả người lớn.
3. Trẻ em đến 9 tuổi lần đầu tiên tiêm vắc-xin cúm – hoặc những người đã tiêm vắc-xin cúm – nên tiêm hai liều cách nhau ít nhất bốn tuần.
4. Vắc-xin Hib (*Haemophilus influenzae* loại b) thường được tiêm trong một loạt hai hoặc ba 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.
5. Những người có nguy cơ mắc bệnh viêm màng não bao gồm khách du lịch quốc tế và sinh viên theo học đại học. Những người này nên thảo luận về những rủi ro và lợi ích của việc chủng ngừa với bác sĩ của mình.
6. CDPH khuyến nghị rằng đối với trẻ em dưới 4 tuổi, cha mẹ có thể chọn vắc-xin phối hợp sởi, quai bị, sởi đỏ và thủy đậu (một mũi tiêm); hoặc tiêm riêng vắc-xin MMR và vắc-xin thủy đậu (hai mũi tiêm). Cha mẹ nên tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa của con họ khi cần.
7. CDPH khuyến nghị tiêm vắc-xin RSV trong tuần 32–36 của thai kỳ từ tháng 9 đến tháng 1 (nếu vắc-xin RSV không được tiêm trong thai kỳ trước). Đối với trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi, CDPH khuyến nghị tiêm vắc-xin RSV sớm nhất có thể từ ngày 1 tháng 10 đến ngày 31 tháng 3 cho tất cả trẻ sơ sinh dưới 8 tháng (nếu cha mẹ sinh con không tiêm vắc-xin trong thời kỳ mang thai) và cho trẻ em 8–19 tháng tuổi nếu chúng có nguy cơ cao mắc RSV nghiêm trọng.
8. Nên thảo luận về các chất bổ sung florua đường uống tại các buổi thăm khám chăm sóc phòng ngừa nếu nguồn nước chính bị thiếu florua.
9. Lựa chọn các điều kiện dựa trên "Khám sàng lọc sơ sinh: Triển khai một hệ thống và nhóm xét nghiệm sàng lọc thống nhất" do Đại học Di truyền Y khoa Hoa Kỳ (American College of Medical Genetics, ACMG) biên soạn và được Ủy ban Quản lý Dịch vụ và Tài nguyên Y tế (Health Resources and Service Administration, HRSA) ủy nhiệm.
10. Tất cả trẻ em 3–5 tuổi đều có nguy cơ gặp phải các bất thường 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.
11. Các yếu tố nguy cơ mắc viêm gan A nên được thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.
12. Các yếu tố nguy cơ mắc viêm gan B nên được thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.
13. Các yếu tố nguy cơ nhiễm phế cầu khuẩn nên được thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.
14. Khuyến nghị tăng cường Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà vô bào) ở trẻ em 11–12 tuổi đã hoàn thành loạt chủng ngừa DTaP ở trẻ em và chưa tiêm liều tăng cường uốn ván và bạch hầu (Td).
15. Các can thiệp tư vấn hành vi ngắn đã được thấy là để 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.
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. Các yếu tố nguy cơ đối với nhiễm bệnh chlamydia và bệnh lậu bao gồm tiền sử mắc bệnh chlamydia hoặc các bệnh STI khác, có bạn tình mới hoặc nhiều bạn tình, sử dụng bao cao su không đều đặn, hoạt động mại dâm và sử dụng ma túy.
18. Bảo hiểm bao gồm:
 - a. Các thuốc, dụng cụ và sản phẩm tránh thai đã được FDA chấp thuận được kê toa;
 - b. Đặt và tháo dụng cụ;
 - c. Thủ thuật triệt sản;
 - d. Hướng dẫn và tư vấn ngừa thai bao gồm cả việc tiếp tục tuân thủ;
 - e. Các dịch vụ theo dõi liên quan;
 - f. Quản lý các tác dụng phụ;

- g. Đối với các biện pháp tránh thai nội tiết tự sử dụng, quý vị có thể nhận được lượng cấp thuốc lên đến 12 tháng.
19. Tất cả những người trong độ tuổi sinh sản đều có nguy cơ tiềm ẩn bị bạo lực từ bạn tình và nên được sàng lọc, bao gồm cả những người đang mang thai và trong giai đoạn hậu sản. Có nhiều yếu tố làm tăng nguy cơ bạo lực từ bạn đời, 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.
 20. 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.
 21. 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, trong khuôn khổ của Wellvolution®, là một chương trình y học về lối sống thông qua Blue Shield of California Promise Health Plan tập trung vào phòng ngừa bệnh tiểu đường.
 22. Bệnh lao và LTBI đối với người lớn không có triệu chứng có nguy cơ nhiễm bệnh cao.
 23. Tư vấn hành vi để ngăn ngừa STI cho thanh thiếu niên và người lớn có hoạt động tình dục có nguy cơ cao mắc STI.
 24. 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.
 25. 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 hai liều cách nhau ít nhất bốn tuần đối với sởi và quai bị hoặc ít nhất một liều đối với sởi đỏ. Kiểm tra với bác sĩ của quý vị để biết chi tiết về thai kỳ.
 26. 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.
 27. 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, 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).
 28. 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). Những người có kết quả dương tính với công cụ đánh giá nguy cơ được khuyến nghị nhận tư vấn di truyền và, nếu được chỉ định sau khi tư vấn, xét nghiệm di truyền.
 29. Sử dụng statin làm biện pháp phòng ngừa chính cho bệnh tim mạch ở người lớn: USPSTF khuyến nghị rằng người lớn không có tiền sử mắc bệnh tim mạch (DVD) (ví dụ: bệnh động mạch vành có triệu chứng hoặc đột quỵ do thiếu máu cục bộ) sử dụng 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: họ từ 40–75 tuổi; họ có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ CVD (ví dụ: rối loạn lipid máu, tiểu đường, cao huyết áp hoặc hút thuốc); và 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 gấp biến cố CVD trong 10 năm yêu cầu khám sàng lọc lipid phổ biến ở người lớn 40–75 tuổi. Thuốc statin là quyền lợi nhà thuốc.
 30. Theo Lực lượng Đặc nhiệm Dịch vụ Phòng ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Taskforce, USPSTF), ung thư đại trực tràng là nguyên nhân thứ ba gây tử vong do ung thư

cho cả nam và nữ. Bệnh này thường được chẩn đoán nhiều nhất ở những người 65–74 tuổi. Ước tính 10,5% số trường hợp ung thư đại trực tràng mới xảy ra ở những người dưới 50 tuổi. Có một số xét nghiệm sàng lọc được khuyến nghị cho ung thư đại trực tràng. Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ xem xét nhiều yếu tố để quyết định xét nghiệm nào là tốt nhất. Khám sàng lọc bao gồm:

- a. Xét nghiệm máu ẩn trong phân guaiac độ nhạy cao (HSgFOBT) hoặc xét nghiệm hóa miễn dịch phân (FIT) hàng năm;
 - b. Xét nghiệm DNA trong phân kết hợp với FIT (Stool DNA-FIT) cứ 1–3 năm một lần;
 - c. Chụp cắt lớp đại tràng vi tính 5 năm một lần;
 - d. Nội soi đoạn cuối ruột già bằng ống mềm 5 năm một lần;
 - e. Nội soi đoạn cuối ruột già bằng ống mềm 10 năm một lần cùng với FIT hàng năm;
 - f. Khám sàng lọc nội soi đại tràng 10 năm một lần; và
 - g. Xét nghiệm ADN trong máu sàng lọc ung thư đại tràng cứ 1–3 năm một lần.
31. Khám sàng lọc bệnh tiểu đường/tiền tiểu đường nên được thực hiện cho người lớn 35–70 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.

32. Khám sàng lọc viêm gan C cho người lớn 18–79 tuổi.
33. 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 và chất lượng cuộc sống. Phụ nữ có tỷ lệ loãng xương cao hơn nam giới ở bất kỳ độ tuổi nào.
34. 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.
35. 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 những người đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.
36. 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.

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 Health, Inc quản lý. Solera độc lập với Blue Shield. Các dịch vụ của chương trình này không phải là quyền lợi được bảo hiểm của các chương trình bảo hiểm sức khỏe Blue Shield và không có điều khoản hoặc điều kiện nào của các chương trình bảo hiểm sức khỏe Blue Shield được áp dụng. Blue Shield có quyền chấm dứt chương trình này bất cứ lúc nào mà không cần thông báo. Mọi tranh chấp liên quan đến Wellvolution có thể phải tuân theo thủ tục khiếu nại của Blue Shield.

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 có Bảo hiểm hoặc Cẩm nang Hội viên Medi-Cal của mình để biết phạm vi quyền lợi phòng ngừa sức khỏe của chương trình. Khuyến nghị các dịch vụ phòng ngừa cho hội viên dưới 21 tuổi theo lịch trình định kỳ Tương lai tươi sáng mới nhất của Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics, AAP).

Các nguồn lực 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>