



預防保健 指南

邁向更加健康之路

預防的力量

將這些預防保健指南付諸實踐。您和您家人的健康取決於此。

您可能聽過一種古老的說法：「一盎司的預防勝過一磅的治療。」預防性服務、篩檢和測試是預防疾病最好的開始。它們能使健康問題在早期出現時得到迅速回應。在這段期間治療最為有效，因此請隨時接受預防性服務、篩檢和測試。

本指南中的建議因年齡、性別、病史、當前健康狀況及家族病史各有不同。它們可以幫助您了解什麼時間需要做什麼。

對於所有承保服務，請參閱您的承保內容證明(EOC)或Medi-Cal會員手冊。您也可以登入自己的帳戶：blueshieldca.com。如果您需要協助，請撥打會員識別卡上的電話聯絡客戶服務部。

對於0至2歲兒童

您可能想要與醫生討論的話題

安全性

- 使用檢查清單來確保您的家對嬰兒安全。
- 檢查家裡是否有含鉛的漆。

營養

- 嬰兒的哺乳、富鐵配方奶粉及食物。

牙齒健康

- 請勿在讓嬰幼兒上床睡覺時給寶寶一瓶果汁、牛奶或其他含糖液體。切勿將奶瓶嘴放在嬰幼兒的口中。每天清潔寶寶的牙齦與牙齒。
- 用乾淨濕潤的毛巾擦拭牙齦。只用軟牙刷和清水，從第一顆牙齒長出開始。
- 6個月大至學齡前兒童：如果水中缺少氟化物，請與牙醫討論是否要用口服氟化物補充劑。

免疫接種	1	2	3	4
系列中的注射編號	1	2	3	4
新冠肺炎(COVID-19)	推薦所有6個月大及以上的人接種。 ²⁹			
DTaP (白喉、破傷風、無細胞型百日咳)	2	4	6	15-18個月
流感, 年度	對於6個月及以上的兒童。 ^{2, 18}			
A型肝炎	12-23個月(第一次接種至少6個月后再打第二劑)。			
B型肝炎	0(剛出生)	1-2個月	6-18個月	
Hib (b型流感嗜血桿菌)	2	4	6 ³⁶	12-15個月
IPV (脊髓灰質炎滅活疫苗)	2	4	6-18個月	
腦膜炎球菌 2至18個月	對於有風險因素的兒童。			
MMR (麻疹、腮腺炎、風疹)	第一劑12至15個月接種, 第二劑4至6歲接種。			
肺炎球菌(肺炎)	2	4	6	12-15個月
Rotarix (輪狀病毒), 或	2	4個月大		
RotaTeq (輪狀病毒)	2	4	6個月大	
RSV (呼吸道合胞病毒)	0(剛出生)	對於有風險因素的兒童		
水痘	12至15個月, 4至6歲時第二劑。			

篩檢/諮詢/服務

年度檢查	包括頭圍、長度/身高、體重、身體質量指數(BMI)、適齡體檢、病史和預防性服務的協調。
泛自閉症障礙 行為/社交/情緒篩檢	建議在18個月和24個月大時進行篩檢。建議進行以家庭為中心的年度評估。這可能包括對與居住、工作與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。
血鉛篩檢	建議在12個月及24個月大時對兒童透過毛細血管或靜脈采血取樣(血液檢測)進行篩檢。

對於0至2歲兒童

您可能想要與醫生討論的話題

牙科健康 (續)

- 2歲：開始用豆粒大的含氟牙膏為孩子刷牙。

篩檢/諮詢/服務

牙齒護理	討論6個月及以上兒童口服補充劑的使用或處方。6個月至5歲的嬰幼兒，每3至6個月於乳牙上塗氟一次。 ²⁴
發育篩檢	建議對嬰兒及幼兒 (9至18月大時) 進行發育失常篩檢。
鏈球菌眼炎	局部眼睛藥物。這是在新生兒初始護理期間提供。
新生兒篩檢目錄	建議對列於《推薦的統一篩檢目錄 (RUSP)》上的所有疾病進行篩檢。 ²³
皮膚癌	為6個月至24歲高風險人士提供行為諮詢，以減少日光照射。
視力與聽力	建議篩檢以檢測弱視 (弱視眼) 或其風險因素。 ¹

嬰幼兒傷害預防

降低SIDS風險

嬰兒猝死症 (SIDS) 是嬰兒的主要死因。讓嬰兒平躺著睡覺。這可降低嬰兒猝死症風險。

使用汽車安全座椅保護孩子

請根據您的車輛和孩子的體重使用正確的汽車座椅。請閱讀汽車座椅與車輛製造商有關如何安裝及使用兒童汽車座椅的說明。使用後排汽車座椅，直到孩子身高至少40英寸或體重至少40磅。

確保您的家對嬰兒安全

請採取以下步驟，為孩子提供安全的家庭環境：

- 請將藥物、清潔液與其他危險物質存放在可防止兒童打開的容器中。這些容器應該存放在兒童無法觸及的地方並上鎖。

- 使用樓梯 (頂部和底部) 安全門。一樓以上的窗戶要有護欄。
- 將熱水加熱器溫度保持在華氏120度以下。
- 將未使用的電器插座蓋上塑膠保護罩。
- 考慮不要將寶寶放在學步車裡。如果放的話，請持續照看。攔住通往樓梯及可能墜落 (例如燈具) 或導致燒傷 (例如爐灶或電熱水器) 物體的通道。
- 請讓孩子遠離可能導致孩子窒息的物品與食物。包括硬幣、氣球、小玩具零件、熱狗 (整條或部份)、花生及硬糖等物品。
- 游泳池四周要安裝圍欄。將通向水池的門上鎖。

對於3至10歲兒童

您可能想要與醫生討論的話題

安全性

- 使用檢查清單來確保您的家對兒童安全。
- 檢查家裡是否有含鉛的漆。

運動

- 全家一起參與體能活動。例如，在遊樂場散步或玩耍。
- 限制屏幕時間，每天不超過兩小時。這包括行動裝置、電腦和電視。

營養

- 選擇健康的飲食。限制脂肪與熱量。每天食用水果、蔬菜、豆類及全穀物。

牙齒健康

- 詢問牙醫何時及如何給孩子用牙綫潔牙。
- 5歲：與牙醫討論牙齒密封劑。

免疫接種

新冠肺炎(COVID-19)	推薦所有6個月大及以上的人接種。 ²⁹
登革熱	三劑系列適用於9-16歲，生活在登革熱流行地區並有實驗室確認既往登革熱感染史的孩子。 ⁶
DTaP (白喉、破傷風、無細胞型百日咳)	4-6歲時接種第五劑(7歲及以上接種Tdap疫苗)。
流感，年度	推薦。 ^{2, 18}
A型肝炎	對於之前未接種疫苗、存在風險因素的兒童。
B型肝炎	對於0至18個月大時未完成免疫系列接種的兒童。
Hib (b型流感嗜血桿菌)	對於之前未接種疫苗、存在風險因素的兒童。
IPV (脊髓灰質炎滅活疫苗)	4至6歲時接種第四劑。
腦膜炎球菌	對於有風險因素的兒童。
MMR (麻疹、腮腺炎、風疹)	4至6歲時接種第二劑。
肺炎球菌(肺炎)	適用於有風險因素 ⁶ 或未完成接種(2-5歲)的兒童。
Tdap (破傷風、白喉、百日咳)	之前未接種過DTaP疫苗的兒童。
水痘	4至6歲時接種第二劑。

篩檢/諮詢/服務

年度檢查	包括身高、體重、身體質量指數(BMI)、血壓、適齡體檢、病史以及預防性服務的協調
焦慮症	8-18歲兒童及青少年建議進行焦慮症篩檢。
行為/社交/情緒篩檢	建議進行以家庭為中心的年度評估。這可能包括對與居住、工作與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。

對於3至10歲兒童

您可能想要與醫生討論的話題

其他討論的事項

- 兒童保健門診是與醫生討論您對孩子健康、成長、或行為疑慮的好時機。

篩檢/諮詢/服務	
血鉛篩檢	建議24至72個月大但沒有篩檢記錄證明的兒童透過毛細血管或靜脈采血取樣（血液檢測）進行篩檢。
牙齒護理	討論6個月及以上兒童口服補充劑的使用或處方。對於6個月至5歲的嬰幼兒，每3至6個月為乳牙塗一次含氟塗層。 ²⁴
發育篩檢	建議對嬰幼兒進行發育失常篩檢，以促進最佳發育。
肥胖症	為6歲及以上的兒童進行高身體質量指數（BMI）的篩檢、諮詢與計劃轉介，以促進體重狀態的改善。
皮膚癌	為6個月至24歲的高風險者提供行為諮詢，以減少日光照射。
吸煙與戒煙	提供教育或諮詢，以防止學齡兒童與青少年開始吸煙。
視力與聽力	建議進行篩檢以檢測弱視（弱視眼）或其風險因素。 ¹

傷害預防

針對年齡較大兒童

- 8歲以下的兒童必須乘坐後排汽車座椅或幼兒增高座椅。8歲或身高至少4英尺9英寸的兒童可以乘坐增高座椅，但至少必須佩戴安全帶。
- 較大的兒童應該始終坐在後排座椅，並佩戴汽車安全帶。
- 教導您的孩子交通安全。未滿9歲的兒童在過路時需要監督。
- 確保孩子騎自行車或輪滑時戴上頭盔。確保孩子進行輪滑和滑板時使用保護裝備。這可能包括頭盔、手腕套及膝墊。
- 警告孩子使用酒精與藥物的風險。許多駕駛及運動相關的傷害都源於酒精與藥物的使用。

對於3至10歲兒童

傷害預防

對於所有年齡層

- 在家中使用煙霧及一氧化碳警報器/偵測器。每年更換電池。每月檢查一次，看看它們是否有效。
- 如果家中有槍支，請確保槍支與彈藥要分開上鎖存放，並放在兒童夠不到的地方。
- 喝酒或吸食大麻後切勿開車。
- 始終使用汽車安全帶。
- 將毒藥控制中心電話號碼(800) 222-1222儲存在您的電話中。如果您有固定電話，請將號碼貼在電話上。此外，請將此號碼加入您家的「重要資訊」清單上。此電話號碼在美國每個地區都相同。在您致電毒藥控制中心之前，請勿嘗試治療中毒。

對於11至19歲兒童與青少年

您/您的孩子可能應該與醫生討論的話題

運動

- 定期體能活動(從11歲開始,每天至少30分鐘)可以降低冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖症及糖尿病的風險。

營養

- 健康飲食。限制脂肪與熱量。每天吃水果、蔬菜、豆類與全穀物。
- 青少年每日的最佳鈣攝取量估計為1,200至1,500毫克。

免疫接種	
新冠肺炎(COVID-19)	推薦所有6個月大及以上的人接種。 ²⁹
登革熱	三劑系列適用於9-16歲,生活在登革熱流行地區並有實驗室確認既往登革熱感染史的孩子。 ⁶
流感,年度	推薦接種。 ²
A型肝炎	兩劑系列適用於之前未接種過疫苗且有風險因素的人。
B型肝炎	兩劑疫苗適用於之前未接種過疫苗的人;適用於有風險因素尋求預防的人。 ²⁹
HPV(人乳頭狀瘤病毒)	根據初次接種時的年齡,接種第二劑或第三劑疫苗。建議所有11-12歲直至18歲的青少年接種。
IPV(脊髓灰質炎滅活疫苗)	之前未接種疫苗的人。18歲或以上人士不建議接種。
腦膜炎球菌	常規接種兩劑系列。11至12歲接種第一劑疫苗,16歲接種第二劑疫苗。
MMR(麻疹、腮腺炎、風疹)	兩劑系列適用於之前未接種疫苗的12歲以下兒童。
肺炎球菌(肺炎)	適合有風險因素的兒童。 ⁶
Tdap加強劑(破傷風、白喉、百日咳)	適合11-12歲,已完成所建議的DTaP免疫接種系列的兒童。 ¹⁷
水痘	之前未接種疫苗的兒童適用兩劑系列。

篩檢/諮詢/服務	
酗酒	為12歲及以上人士進行所需的不健康酒精使用飲酒篩檢及行為諮詢。 ⁷
年度檢查	包括身高、體重、身體質量指數(BMI)、血壓、適齡體檢、病史以及預防性服務的協調。
行為/社交/情緒篩檢	建議進行以家庭為中心的年度評估。這可能包括對與居住、工作與遊戲的地方相關的健康狀況的評估。

對於11至19歲兒童與青少年

您/您的孩子可能應該與醫生討論的話題

性健康

- 性傳播感染 (STI) / HIV預防，¹⁶ 採取安全的性行為 (使用安全套) 或節制。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 在開始PrEP之前，建議進行以下測試：HIV測試、B型與C型肝炎病毒的血液檢測、定期血清肌酸酐測試、定期進行懷孕測試、定期接受性傳染細菌感染篩檢。每3個月進行一次不間斷諮詢與監測，屬於免費承保項目。

篩檢/諮詢/服務	
披衣菌及淋病	為所有24歲或以下有性生活的女性以及25歲或以上感染風險較高的女性進行篩檢。 ¹¹
避孕	FDA核准的避孕方法、指導與諮詢。 ³²
憂鬱症/焦慮症	為所有青少年進行重度憂鬱症 (MDD) 與焦慮症篩檢。
家庭暴力與虐待	生育年齡女性親密伴侶暴力 (IPV) 篩檢，並向女性提供或轉介至持續支援服務。 ³⁴
藥物濫用	12歲及以上人士不健康藥物使用的篩檢。 ²⁵
健康飲食與體能活動	為18歲或以上有心血管疾病風險或診斷高血壓、血脂障礙、代謝症候群等風險人士進行行為諮詢干預，以促進健康飲食與體能活動。 ²⁷
C型肝炎	對HCV感染高風險人士進行篩檢。 ³⁰
HIV	所有15至65歲的青少年及成人進行HIV感染篩檢。感染風險增加的15歲以下青少年及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行曝露前預防 (PrEP)。 ¹⁶
高血壓	18歲及以上患有高血壓症 (高血壓) 的成年人接受診所血壓測量 (OBPM) 篩檢。建議在診所之外進行血壓監控以確認診斷。
潛伏性結核病感染 (LTBI)	為感染風險較高的人進行篩檢。 ³³
肥胖症	為6歲及以上的兒童提供篩檢、諮詢及計劃轉介，以促進體重狀態改善。
性傳播感染	為所有有性生活的青少年以及性傳染病 (STI) 感染風險較高的成年人提供行為諮詢。 ²⁶
皮膚癌	為高風險的青少年提供行為諮詢，以減少日光照射。

對於11至19歲兒童與青少年

您/您的孩子可能應該與醫生討論的話題

心理健康與物質濫用症

- 青少年使用酒精、煙草（香煙、電子煙或咀嚼煙）、吸入劑及其他藥物是父母最關心的事。如果您對孩子有任何疑慮，請讓醫生知道。
- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織（WHO）《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

牙齒健康

- 每天使用含氟牙膏潔牙或刷牙。定期尋求牙科護理。

其他討論的事項

- 讓您的青少年孩子與醫生有私人時間是個好主意。這讓他們可以問醫生他們覺得不方便問您的任何問題。

篩檢/諮詢/服務

突發性心搏停止	根據情況對11至21歲的個人進行風險評估。
梅毒	為感染風險較高的人進行篩檢。 ¹²
吸煙與戒煙	提供教育或諮詢，以防止學齡兒童與青少年開始吸煙。

幫助青春期前兒童及青少年的社交與情緒發展

家長需要進行開放、積極的溝通，同時提供明確、公平的規則及一致的指導。讓孩子在遵守您制定的規則的同時，找到自己的方式。

- 做處理分歧的好榜樣。例如，不同意的時候會通過平靜說話來表達。
- 對孩子成功避免對抗的行為進行表揚。例如，說：「我為你能保持平靜感到自豪。」
- 監督孩子使用的網站與電腦遊戲。
- 設定晚上某個時間後使用電腦、智慧型手機及電視的限制。這可以幫助孩子獲得正常睡眠。
- 與孩子討論健康的關係。青少年中的確存在約會虐待現象。
- 做健康飲食、定期體能鍛煉的榜樣。

對於20至49歲的女性

您可能想要與醫生討論的話題

運動

- 定期體能活動(每天至少30分鐘)可以降低冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖與糖尿病的風險。
- 40歲以上:
開始新的劇烈體能活動之前諮詢醫生。

營養

- 了解您的身體質量指數(BMI)、血壓與膽固醇水平。根據需要改變飲食。
- 健康飲食。限制脂肪與熱量。每天吃水果、蔬菜、豆類與全穀物。
- 25至50歲女性每日最佳鈣攝取量估計為1,000毫克。
- 維他命D對骨骼與肌肉的發育、功能及保持很重要。

免疫接種	
新冠肺炎(COVID-19)	推薦所有6個月大及以上的人接種。 ²⁹
流感, 年度	推薦接種。 ²
A型肝炎	適合有風險因素的人; 適合尋求預防的人。 ³
B型肝炎	建議19至59歲人士接種2、3或4劑系列, 視疫苗或病況而定。 ⁴
HPV (人乳頭狀瘤病毒)	適合所有26歲以下的成年人。根據首次接種疫苗的年齡, 接種2或3劑系列。
腦膜炎球菌	適合有風險因素的人。 ⁸
MMR (麻疹、腮腺炎、風疹)	一次, 無免疫證明或之前沒有接種第二劑的人士。 ⁵
肺炎球菌 (肺炎)	適合有風險因素的人。 ⁷
Td增強劑 (破傷風、白喉)	建議每10年一次。 ¹⁵
水痘	建議無免疫證明的成年人接種; 2劑系列隔4-8週接種。 ¹⁰

篩檢/諮詢/服務	
酗酒	為12歲及以上人士進行所需的不健康酒精使用飲酒篩檢及行為諮詢。 ⁷
血壓、身高、體重、BMI、視力、以及聽力	每年進行體檢。這包括預防性服務協調。
BRCA風險評估與基因諮詢/測試	建議風險評估工具結果呈陽性, 或有乳房、卵巢、輸卵管或腹腔癌家族病史的女性接受基因諮詢及/或基因檢測。 ²⁰
乳癌	年滿40歲的女性建議進行二年一次的篩檢性乳房X光檢查。
乳癌用藥	對於35歲及以上、患乳癌的風險較高且不良藥物反應風險較低的女性, 建議服用處方藥或降低風險的藥物。

對於20至49歲的女性

您可能想要與醫生討論的話題

性健康

- 性傳染疾病 (STI) / HIV預防，¹⁶ 進行安全的性行為 (使用安全套) 或節制。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 在開始PrEP之前，建議進行以下測試：HIV測試、B型與C型肝炎病毒的血液檢測、定期血清肌酸酐測試、定期進行懷孕測試、定期接受性傳染細菌感染篩檢。每3個月進行一次不間斷諮詢與監測，屬於免費承保項目。

篩檢/諮詢/服務	
心血管疾病	對具有一個或多个風險因素的40至75歲成年人用Statin做初級預防。 ³⁵
子宮頸癌	對21歲至29歲的女性，建議透過Pap測試，每3年進行一次宮頸細胞篩檢。對30-65歲的女性，建議每3年進行一次宮頸細胞篩檢，每5年進行一次高風險HPV檢測，或每5年進行一次高風險HPV檢測結合細胞學檢測。
披衣菌及淋病	為所有24歲或以下有性生活的女性以及25歲或以上感染風險較高的女性進行篩檢。 ¹¹
結腸直腸癌	45-75歲成年人進行篩檢。 ⁹
避孕	FDA核准的避孕方法、指導與諮詢。 ³²
憂鬱症/焦慮症	所有成年人進行憂鬱症與焦慮症篩檢。
糖尿病/糖尿病前期	35至70歲、體重過重或肥胖的成人接受糖尿病前期與2型糖尿病篩檢。 ²²
家庭暴力與虐待	生育年齡女性親密伴侶暴力 (IPV) 篩檢，並向女性提供或轉介至持續支援服務。 ³⁴
藥物濫用	12歲及以上人士不健康藥物使用的篩檢。 ²⁵
健康飲食與體能活動	為18歲或以上有心血管疾病風險或診斷高血壓、血脂障礙、代謝症候群等風險人士進行行為諮詢干預，以促進健康飲食與體能活動。 ²⁷
C型肝炎	18歲至79歲高風險人士接受HCV感染篩檢。 ³⁰
HIV	所有15至65歲的青少年及成人進行HIV感染篩檢。感染風險增加的15歲以下青少年及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行曝露前預防 (PrEP)。 ¹⁶

對於20至49歲的女性

您可能想要與醫生討論的話題

心理健康與物質濫用症

- 戒煙。限制酒精。駕駛時避免使用酒精或藥物。
- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織（WHO）《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

牙齒健康

- 每天使用含氟牙膏潔牙或刷牙。定期尋求牙科護理。

篩檢/諮詢/服務	
高血壓	18歲及以上患有高血壓症（高血壓）的成年人接受診所血壓測量（OBPM）篩檢。建議在診所之外進行血壓監控以確認診斷。
潛伏性結核病感染（LTBI）	對感染風險較高的人士進行篩檢。 ³³
肥胖症	促進體重狀態改善的篩檢、諮詢與計劃轉介。
骨質疏鬆	對風險較高的女性進行篩檢。 ¹³
性傳播感染	為所有有性生活的青少年以及性傳染病（STI）感染風險較高的成年人提供行為諮詢。 ²⁶
皮膚癌	為24歲以下高風險的年輕人提供行為諮詢，以減少日光照射。
突發性心搏停止	根據情況對11至21歲的個人進行風險評估。
梅毒	孕婦與感染風險較高的人應進行篩檢。 ¹²
吸煙與戒煙	所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入、FDA核准的戒煙藥物治療。
尿失禁	年度篩檢。

如果您懷孕了，請參閱「孕婦」頁面，以瞭解與懷孕相關的建議。

對於20至49歲男性

您可能想要與醫生討論的話題

運動

- 定期體能活動（每天至少30分鐘）可以降低冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖與糖尿病的風險。
- 年滿40歲的男性：在開始新的劇烈體能活動之前諮詢醫生。

營養

- 了解您的身體質量指數（BMI）、血壓與膽固醇水平。需要時改變您的飲食。
- 維他命D對骨骼與肌肉的發育、功能及保持很重要。

免疫接種	
新冠肺炎 (COVID-19)	推薦所有6個月大及以上的人接種。 ²⁹
流感, 年度	推薦接種。 ²
A型肝炎	適合有風險因素的人; 適合尋求預防的人。 ³
B型肝炎	建議19至59歲人士接種2、3或4劑系列, 視疫苗或病況而定。 ⁴
HPV (人乳頭狀瘤病毒)	適合所有26歲以下的成年人。視首次接種的年齡接種2劑或3劑系列。
腦膜炎球菌	適合有風險因素的人。 ⁸
MMR (麻疹、腮腺炎、風疹)	一次, 無免疫證明或之前沒有接種第二劑的人士。 ⁵
肺炎球菌 (肺炎)	適合有風險因素的人。 ⁷
Td增強劑 (破傷風、白喉)	建議每10年一次。 ¹⁵
水痘	建議無免疫證明的成年人接種; 2劑系列隔4-8週接種。 ¹⁰

篩檢/諮詢/服務	
酗酒	為12歲及以上人士進行所需的不健康酒精使用飲酒篩檢及行為諮詢。 ⁷
血壓、身高、體重、BMI、視力以及聽力	年度體檢時。這包括預防性服務協調。
心血管疾病	對具有一個或多个風險因素的40至75歲成年人用Statin做初級預防。 ³⁵
結腸直腸癌	45-75歲成年人進行篩檢。 ⁹
避孕	FDA核准的避孕方法、指導與諮詢。 ³²
憂鬱症/焦慮症	所有成年人進行憂鬱症與焦慮症篩檢。
糖尿病/糖尿病前期	35至70歲、體重過重或肥胖的成人接受糖尿病前期與2型糖尿病篩檢。 ²²
藥物濫用	12歲及以上人士不健康藥物使用的篩檢。 ²⁵

對於20至49歲男性

您可能想要與醫生討論的話題

性健康

- 性傳染疾病 (STI) / HIV預防，¹⁶ 進行安全的性行為 (使用安全套) 或節制。
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 在開始PrEP之前，建議進行以下測試：HIV測試、B型與C型肝炎病毒的血液檢測、定期血清肌酸酐測試、定期進行懷孕測試、定期接受性傳染細菌感染篩檢。每3個月進行一次不間斷諮詢與監測，屬於免費承保項目。

篩檢/諮詢/服務	
健康飲食與體能活動	為18歲或以上有心血管疾病風險或診斷高血壓、脂血障礙、代謝症候群等風險人士進行行為諮詢干預，以促進健康飲食與體能活動。 ²⁷
C型肝炎	在感染風險高的人進行HCV感染篩檢。 ³⁰
HIV	所有15至65歲的青少年及成人進行HIV感染篩檢。感染風險增加的15歲以下青少年及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行曝露前預防(PrEP)。 ¹⁶
高血壓	18歲及以上患有高血壓症(高血壓)的成年人接受診所血壓測量(OBPM)篩檢。建議在診所之外進行血壓監控以確認診斷。
潛伏性結核病感染 (LTBI)	對感染風險較高的人士進行篩檢。 ³³
肥胖症	促進體重狀態改善的篩檢、諮詢與計劃轉介。
性傳播感染	為所有有性生活的青少年以及性傳染病(STI)感染風險較高的成年人提供行為諮詢。 ²⁶
皮膚癌	為24歲以下高風險的年輕人提供行為諮詢，以減少日光照射。
突發性心搏停止	根據情況對11至21歲的個人進行風險評估。
梅毒	為感染風險較高的人進行例行篩檢。 ¹²
吸煙與戒煙	所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入、FDA核准的戒煙藥物治療。

對於20至49歲男性

您可能想要與醫生討論的話題

心理健康與物質濫用症

- 戒煙。限制酒精。駕駛時避免使用酒精或藥物。
- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織（WHO）《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

牙齒健康

- 每天使用含氟牙膏潔牙或刷牙。定期尋求牙科護理。

「知道自己的數值。」我們鼓勵您在醫生就診時了解您的「數值」，並朝著最佳目標努力。這可以透過運動與健康飲食來實現。

心臟健康因素	最優目標
總膽固醇	低於200mg/dL
LDL「壞」膽固醇	低於100 mg/dL
HDL「好」膽固醇	60mg /dL或以上
三酸甘油酯	低於150mg/dL
血壓	低於120/80mmHg
空腹血糖值	低於100 mg/dL
身體質量指數 (BMI)	25 kg/m ² 以下
運動	每週多數日子最少30分鐘

對於年滿50歲的男性與女性

您可能想要與醫生討論的話題

營養

- 健康飲食。限制脂肪與熱量。每天吃水果、蔬菜、豆類與全穀物。
- 未進行激素治療的絕經婦女理想的鈣攝取量估計為1,500毫克/天。
- 維他命D對骨骼與肌肉的發育、功能及保持很重要。

免疫接種	
新冠肺炎(COVID-19)	推薦所有6個月大及以上的人接種。 ²⁹
流感, 年度	推薦接種。 ²
A型肝炎	適合有風險因素的人; 適合尋求預防的人。 ³
B型肝炎	建議19至59歲人士接種2、3或4劑系列, 視疫苗或病況而定。 ⁴
腦膜炎球菌	適合有風險因素的人。 ⁸
MMR (麻疹、腮腺炎、風疹)	一次, 無免疫證明或之前沒有接種第二劑的人士。 ⁵
肺炎球菌 (肺炎)	推薦年滿65歲以及未滿65歲但有風險因素的人士接種。 ⁷
Td增強劑 (破傷風、白喉)	建議每10年一次。 ¹⁵
水痘	推薦無免疫證明的成年人接種; 2劑量系列隔4-8週接種。 ¹⁰
帶狀皰疹	兩劑RZV系列, 相隔2-6個月。

篩檢/諮詢/服務	
AAA (腹主動脈瘤)	適合65至75歲曾有吸煙習慣的人, 一次超聲波檢查以篩檢AAA。
酗酒	為12歲及以上人士進行所需的不健康酒精使用飲酒篩檢及行為諮詢。 ⁷
血壓、身高、體重、BMI、視力、以及聽力	年度體檢時。
BRCA風險評估與基因諮詢/測試	建議風險評估工具結果呈陽性, 或有乳房、卵巢、輸卵管或腹腔癌家族病史的女性接受基因諮詢及/或基因檢測。 ²⁰
乳癌	年滿40歲的女性建議進行二年一次的篩檢性乳房X光檢查。
乳癌用藥	對於35歲及以上、患乳癌的風險較高且不良藥物反應風險較低的女性, 建議服用處方藥或降低風險的藥物。

對於年滿50歲的男性與女性

您可能想要與醫生討論的話題

性健康

- 性傳染疾病 (STI) / HIV預防，¹⁶進行安全的性行為 (使用安全套) 或節制
- 避免意外懷孕；採用避孕措施。
- 在開始PrEP之前，建議進行以下測試：HIV測試、B型與C型肝炎病毒的血液檢測、定期血清肌酸酐測試、定期進行懷孕測試、定期接受性傳染細菌感染篩檢。每3個月進行一次不間斷諮詢與監測，屬於免費承保項目。

心理健康與物質濫用症

- 戒煙。限制酒精消費。駕駛時避免使用酒精或藥物。

篩檢/諮詢/服務	
心血管疾病	對具有一個或多个風險因素的40至75歲成年人用Statin做初級預防。 ³⁵
子宮頸癌	建議每3年進行一次宮頸細胞篩檢，每5年進行一次高風險HPV檢測，或每5年進行一次高風險HPV檢測結合細胞學檢測。
披衣菌及淋病	為所有24歲或以下有性生活，25歲及以上且感染風險較高的女性進行篩檢。 ¹¹
結腸直腸癌	對45-75歲成年人篩檢。 ^{9, 21}
避孕	FDA核准的避孕方法、指導與諮詢。 ³²
憂鬱症/焦慮症	所有成年人進行憂鬱症與焦慮症篩檢。
糖尿病/糖尿病前期	35至70歲、體重過重或肥胖的成年人接受糖尿病前期與2型糖尿病篩檢。 ²²
家庭暴力與虐待	生育年齡女性親密伴侶暴力 (IPV) 篩檢，並向女性提供或轉介至持續支援服務。 ³⁴
藥物濫用	12歲及以上人士不健康藥物使用的篩檢。 ²⁵
防範跌倒	建議對年滿65歲風險較高的成人進行運動干預 (提供支持降低風險)。 ²⁸
健康飲食與體能活動	為18歲或以上有心血管疾病風險或診斷高血壓、血脂障礙、代謝症候群等風險人士進行行為諮詢干預，以促進健康飲食與體能活動。 ²⁷
C型肝炎	對HCV感染高風險人士進行篩檢。 ³⁰
HIV	所有15至65歲的青少年及成人進行HIV感染篩檢。感染風險增加的15歲以下青少年及老年人也應該進行篩檢。建議HIV感染高風險人士使用有效的抗逆轉錄病毒療法進行曝露前預防 (PrEP)。 ¹⁶

對於年滿50歲的男性與女性

您可能想要與醫生討論的話題

心理健康與物質濫用症 (續)

- 心理健康與物質濫用症的定義請見世界衛生組織 (WHO) 《國際疾病分類》，或美國精神病學會《精神疾病診斷與統計手冊》最新版本中列出的病症。

牙齒健康

- 每天使用含氟牙膏潔牙或刷牙。定期尋求牙科護理。

其他討論的事項

- 防跌倒。
- 絕經後婦女荷爾蒙補充療法 (HRT) 可能的風險與益處。
- 藥物交互作用的危險性
- 體能活動
- 眼睛護理專業人士 (例如眼科醫師、驗光師) 對年滿65歲的人士進行青光眼視力檢查。

篩檢/諮詢/服務

高血壓	年滿18歲的成年人進行診所血壓測量 (OBPM) 以進行高血壓篩檢。建議在診所之外進行血壓監控以確認診斷。
潛伏性結核病感染 (LTBI)	對感染風險較高的人士進行篩檢。 ³³
肺癌	用低劑量電腦斷層掃描對50至80歲、有20年或以上吸煙史，或15年內戒煙的人每年進行肺癌篩檢。 ³¹
肥胖症	促進體重狀態改善的篩檢、諮詢與計劃轉介。
骨質疏鬆	對年滿65歲女性，以及65歲以下風險較高的女性，建議進行骨測量測試骨質疏鬆症例行篩檢。 ¹³
性傳播感染	為所有有性生活的青少年以及性傳染病 (STI) 感染風險較高的成年人提供行為諮詢。 ²⁶
梅毒	為感染風險較高的人進行篩檢。 ¹²
吸煙與戒煙	所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入、FDA核准的戒煙藥物治療。
尿失禁	對女性進行年度篩檢。

為了心臟健康，成年人應該定期運動。這意味着大多數日子每天至少30分鐘。這有助於降低冠狀心臟病、骨質疏鬆、肥胖症與糖尿病的風險。開始新的劇烈體能活動前，請先諮詢您的醫生。

對於懷孕的女性

篩檢/諮詢/服務	
酗酒	根據需要進行不健康酒精使用篩檢及行為諮詢。
焦慮症	懷孕與產後篩檢。
Aspirin (阿斯匹靈)	低劑量阿斯匹靈 (81毫克/天)，作為對先兆子癇風險高人群妊娠12週後的預防性藥物。 ¹⁴
無症狀細菌尿	建議孕婦採用尿液培養進行篩檢。
餵奶基本保健干預	提供諮詢、指導以及哺乳設備與用品，以確保母乳餵養的成功啟動與保持。
披衣菌及淋病	為所有24歲或以下有性生活，25歲及以上且感染風險較高的女性進行篩檢。 ¹¹
憂鬱症	憂鬱症篩檢。為憂鬱症風險較高的孕婦與產後女性提供轉介諮詢干預 (提供支援降低風險)。
藥物濫用	12歲及以上人士不健康藥物使用的篩檢。 ²⁵
流感，年度	推薦接種。 ²
葉酸	討論每天使用0.4至0.8毫克。
妊娠糖尿病	妊娠24週後，建議對無症狀孕婦進行妊娠糖尿病 (GDM) 篩檢。
健康體重增加	建議進行行為諮詢與干預 (提供支援以降低風險)，以促進健康體重增加並防止妊娠體重過度增加。
A型肝炎	對於有風險因素的人；對於尋求預防的人。 ³
B型肝炎	首次產前門診。
HIV	對所有孕婦進行HIV感染篩檢。這包括在分娩中或分娩期間HIV狀況不明的人。
高血壓疾病 (包括子癇前期)	在整個懷孕期間用血壓測量進行篩檢。
產婦心理健康	為提交書面文件證明確診患有心理健康病症的產婦提供承保服務。自確診之日或懷孕結束之日 (以較晚者為準) 起，承保服務結束日期最多可推後12個月。
Rh(D)不兼容性	建議所有懷孕婦女在其與懷孕相關的首次護理中進行Rh(D)血型及抗體測試，懷孕24至28周末致敏Rh(D)陰性婦女進行Rh(D)抗體重複測試，除非其生物學父親已知為Rh(D)陰性。
梅毒	建議所有孕婦進行早期感染篩檢。 ¹²
Tdap	每次妊娠期間建議接種一劑Tdap。這最好在妊娠早期27至36週。
吸煙與戒煙	所有成年人進行煙草使用篩檢，建議他們停止使用煙草，為沒有懷孕且使用煙草的成年人提供行為介入、FDA核准的戒煙藥物治療。
尿失禁	對女性進行年度篩檢。

對於懷孕的女性

健康妊娠建議

產前護理

在確認懷孕後14天內開始，並在最初12週內去看醫生。

營養補充

生育年齡的女性應每天服用0.4至0.8毫克葉酸。這可以降低胎兒腦部及脊髓出生缺陷風險。建議懷孕或哺乳期女性每日攝取鈣1,000毫克。

篩檢與診斷

每次就診檢查血壓與體重；尿液檢查；婦產科病史與體格檢查；無症狀細菌尿症、披衣菌、妊娠糖尿病、B組鏈球菌、B型肝炎、梅毒、淋病、紅細胞壓積、風疹、水痘、Rh(D)不兼容性的篩檢；HIV諮詢和篩檢；超聲波檢查；甲胎蛋白篩檢；絨毛膜絨毛篩檢(CVS)或羊膜穿刺術（適用於35歲及以上女性）；特定出生缺陷的血液檢查；宮高；胎兒心音。

產前護理就診的討論主題

- 先前的疫苗接種（包括流感預防針）
- 生殖疱疹病史
- 營養
- 戒煙
- 早產風險
- 家庭虐待
- 心理健康作為初步干預（支援）服務（人際關係及家庭暴力篩檢後）
- 其他藥物及毒品使用

產後護理

產後三至七週內。產後檢查，包括體重、血壓、乳房與腹部檢查或骨盆檢查。

尾註

1. 所有3至5歲的兒童都面臨視力異常的風險，應該進行篩檢；具體的風險因素包括斜視、屈光不正與間質混濁。
2. 建議所有年滿6個月的人(包括所有成人)每年接種流感疫苗。
3. 應與您的醫療服務提供者討論A型肝炎的風險因素。
4. 應與您的醫療服務提供者討論B型肝炎的風險因素。
5. 對於1957年前出生，沒有麻疹、腮腺炎或風疹免疫證明的個人，請考慮2劑系列麻疹與腮腺炎疫苗，間隔至少為4周，至少1劑風疹疫苗。請諮詢您的醫生以瞭解有關懷孕的詳情。
6. 對9-16歲，生活在登革熱流行地區並有實驗室確認既往登革熱感染史的孩子進行例行疫苗接種。流行地區包括波多黎各、美屬薩摩亞、美屬維京群島、密克羅尼西亞聯邦、馬紹爾群島共和國及帕勞共和國。
7. 研究發現，短暫行為諮詢干預措施可以減少年滿18歲成人(包括孕婦)的不健康飲酒。有效的行為諮詢干預在其特定成分、給藥、時間和干預次數方面會有所不同。
8. 腦膜炎疾病的風險個人包括國際旅行者與即將上大學的學生。這些人應該與他們的醫生討論疫苗接種的風險與益處。
9. 結腸直腸癌是男性和女性癌症死亡的第三大原因。診斷在65至74歲人群中最為常見。估計10.5%的新結腸直腸癌個案在50歲以下人士中發生。
10. 感染水痘的風險人士包括與重症高危人群(醫護人員與免疫功能受損人士的家庭接觸者)有密切接觸的人，或暴露或傳播風險較高的人(如幼兒教師、兒童保育人員、包括矯正機構在內的機構環境的住院醫生及工作人員、大學生、軍事人員、生活在有孩子家庭中的青少年與成年人、育齡非孕婦及國際旅行者)。
11. 披衣菌和淋病感染的風險因素包括衣原體或其他性傳播感染史、新的或多個性伴侶、未一貫使用安全套、性服務與藥物使用。
12. 梅毒感染的風險因素包括在高患病率或高風險臨床環境中接受醫療保健的所有青少年與成年人、與男性發生過性關係的男性、性工作者與成人矯正機構中的人員。因性交傳染病而接受治療的人可能比其他人更容易參與高風險行為。
13. 骨質疏鬆性骨折(特別是髖部骨折)與行走受限、慢性疼痛與殘障、獨立性喪失及生活品質有關。女性在任何年齡層的骨質疏鬆症發病率都高於男性。
14. 子癩前期高風險懷孕婦女應該在妊娠12週後使用低劑量aspirin(阿斯匹靈，81毫克/天)作為預防性藥物。
15. 與12個月以下嬰兒接觸的人與醫護人員可儘快接種Td疫苗。65歲以下的成人如果之前沒有接種過Tdap，建議用Tdap取代單劑Td。
16. 性傳播感染，也稱為性交傳染病，包括披衣菌、淋病、疱疹、HIV、HPV、梅毒與其他一些疾病。
17. 已完成兒童DTaP免疫系列且尚未接受破傷風與白喉(Td)加強劑的11至12歲兒童，建議接種Tdap(破傷風、白喉、無細胞型百日咳)加強劑。
18. 第一次接種流感疫苗或接種過流感疫苗的9歲以下兒童應接種第二劑疫苗，相隔至少四週。
19. 有吸煙記錄的男性進行腹主動脈瘤(AAA)超聲波檢查。
20. 您的醫生會評估您的個人或家族乳癌、卵巢癌、輸卵管癌或腹膜癌史，或乳癌易感性1及2(BRCA1/2)基因突變家族病史。推薦風險評估工具結果呈陽性的女性接受基因諮詢；如果諮詢后有指明，還應進行基因測試。
21. 結腸直腸癌有幾種建議進行的篩檢測試。您的醫師會考慮多種因素，以決定哪項測試最適合。篩檢包括：

- 每年進行高敏感度愈創木脂糞便潛血檢查 (HSgFOBT) 或免疫化學法糞便測試 (FIT)；
 - 每1至3年進行一次糞便DNA-FIT；
 - 計算機斷層掃描結腸造影，每5年一次；
 - 每5年進行一次軟式乙狀結腸鏡檢查；
 - 透過年度FIT，每10年進行一次柔性乙狀結腸鏡檢查；以及
 - 每10年一次結腸鏡檢查篩檢
22. 對於35至70歲過重與肥胖的成人，應該進行糖尿病/糖尿病前期篩檢。強化行為諮詢干預，以促進血糖異常病人的健康飲食與體能活動。有糖尿病前期的個人可轉介接受預防性干預。
 23. 病症選擇係根據「新生兒篩檢：邁向統一篩檢目錄和系統」，由美國醫學遺傳學和基因組學學院 (ACMG) 撰寫(衛生資源和服務局 (HRSA) 委託)。
 24. 如果基本水源中缺乏氟化物，應在預防護理門診時討論含氟口服補充劑。
 25. 當可提供或轉介準確的診斷、有效的治療與適當的護理服務時，應進行不健康藥物使用篩檢。
 26. 性傳染感染高風險的有性生活青少年及成人應進行行為諮詢，以預防性傳播感染。
 27. 建議所有患有高脂血症或有任何已知心血管與飲食相關慢性疾病風險因素的成年人，進行強化行為諮詢以促進健康的飲食與體能活動。糖尿病預防計劃 (Wellvolution® 的一部分) 是專注於糖尿病預防的Blue Shield Promise生活方式醫療計劃。
 28. 年長者的鍛鍊應進行防跌倒諮詢，社區里年滿65歲跌倒風險高的長者應進行物理治療以預防跌倒。
 29. 免疫接種諮詢委員會 (ACIP) 建議所有6個月及以上的人接種COVID-19 (新冠肺炎) 疫苗。COVID-19 (新冠肺炎) 疫苗可以與其他疫苗在同一天接種。
 30. 18至79歲成人C型肝炎篩檢。
 31. 有每年20包吸煙史目前仍在抽煙，或者近15年內才戒煙的50至80歲成年人應進行肺癌篩檢。
 32. 承保範圍包括：
 - FDA核准處方避孕藥物、裝置與產品；
 - 裝置植入與移除；
 - 絕育手術；
 - 避孕指導與諮詢，包括持續遵守；
 - 相關跟進服務；以及副作用管理。對於自行服用荷爾蒙避孕藥，您最多可以獲得12個月的供應量。
 33. 感染風險高的無症狀成年人結核病與潛伏性結核病感染 (LTBI)。
 34. 所有生育年齡的女性都面臨IPV潛在風險，應接受篩檢。多種因素會增加親密伴侶暴力 (IPV) 風險，例如兒童時代遭遇暴力、年輕、失業、物質濫用、婚姻問題，以及經濟困難。
 35. 成年人用Statin做心血管疾病的初級預防 - USPSTF建議，在滿足以下所有條件時，無心血管疾病 (CVD) 病史 (即症狀性冠狀動脈疾病或缺血性中風) 的成年人用低至中劑量Statin來預防CVD事件及死亡：1) 年齡在40至75歲之間；2) 有一種或多種CVD風險因素 (即血脂障礙、糖尿病、高血壓或吸煙)；3) 計算10年心血管疾病事件風險為10%或更高。識別血脂障礙，以及10年心血管疾病事件風險計算需要有40至75歲成年人的通用脂肪篩檢。Statin藥物是藥房福利。
 36. Hib (b型流感嗜血桿菌) 疫苗系列根據品牌不同通常分為2或3個主劑量接種。對1歲前已完成主劑量接種的兒童，建議在12-15月大時增加一劑加強劑量。

Wellvolution是Blue Shield of California的註冊商標。Wellvolution及所有相關的數位或面對面健康計劃、服務與產品皆由Solera Inc.管理。這些計劃服務不是Blue Shield Promise健康計劃的承保福利，Blue Shield Promise健康計劃的任何條款或條件皆不適用。Blue Shield Promise保留隨時終止此計劃的權利，恕不另行通知。

這些是Blue Shield of California Promise Health Plan的預防保健指南，該指南根據國家認可的指南來制定。會員必須參閱其《承保內容證明》或《Medi-Cal手冊》，以取得預防性健康福利的承保範圍。最新的美國兒科學會（AAP）Bright Futures週期性計劃建議為未滿21歲的會員提供預防性服務。

其他資源

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

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