

CalOptima Health

چک لیست سلامت بزرگسالان

آنچه باید قبل از بازدید سالانه سلامتی خود بدانید

آیا می دانستید که می توانید خطر ابتلا به یک بیماری مزمن را کاهش دهید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید؟ همین امروز برنامه ریزی ویزیت سالانه سلامتی خود (Annual Wellness Visit)، نقش فعالی در سلامت خود داشته باشید!

در اینجا فهرستی از غربالگری‌ها و آزمایش‌های رایج سلامتی که ممکن است پزشک شما تجویز کند، آورده شده است. فهرست را مرور کنید و از پزشک خود بپرسید که آیا این موارد برای شما مناسب است یا خیر.

بازدید سالانه سلامتی	تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید)	چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)
معاینه فیزیکی و بررسی نتایج: ■ قد و وزن ■ بررسی شاخص توده بدنی ■ فشارخون ■ تاریخچه سلامت ■ لیست داروها ■ دستورالعمل پیشاپیش	☐	

واکسن ها (واکسن):	تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید)	چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)
آنفلوانزا (flu)	☐	
COVID-19	☐	
عفونتهای پنوموکوک Pneumococcal	☐	
دیفتری، کزاز، سیاه سرفه (Tdap)	☐	
زوستر (زونا)	☐	
سایر واکسن ها (از پزشک خود بپرسید که چه واکسن های دیگری ممکن است نیاز داشته باشید)	☐	

توضیحات: این اطلاعات صرفاً برای مقاصد آموزشی و اطلاع رسانی است و جای توصیه های پزشکی حرفه ای را نمی گیرد. اگر سوالی دارید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید. **شما نیازی به ارسال این لیست به CalOptima Health ندارید. لطفاً آن را برای سوابق خود نگه دارید.**

چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)	تکمیل شده؟ (مقابل جواب بزنید) (علامت بزنید)	غربالگری هایی که به پزشک کمک می کند تا سلامت شما را بررسی کند:
	☐	سرطان دهانه رحم (پاپ اسمیر) برای بزرگسالان 21 تا 65 ساله دارای دهانه رحم
	☐	سرطان سینه (ماموگرافی) برای بزرگسالان 50 تا 74 ساله (بزرگسالان زیر 50 سال: با پزشک خود مشورت کنید)
	☐	سرطان روده بزرگ برای بزرگسالان 45 تا 75 ساله
	☐	سرطان ریه برای بزرگسالان 50 تا 80 ساله با سابقه مصرف زیاد سیگار

چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)	تکمیل شده؟ (مقابل جواب بزنید) (علامت بزنید)	اگر دیابت دارید، از پزشک خود در مورد این آزمایشات بپرسید:
	☐	آزمایش هموگلوبین A1C (HbA1C)
	☐	آزمایش شبکیه چشم (برای تشخیص مشکلات مرتبط با دیابت)
	☐	آزمایش ادرار (برای پروتئین)
	☐	آزمایش کلسترول LDL
	☐	چک شدن پا (برای تشخیص مشکلات مرتبط با دیابت)

چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)	تکمیل شده؟ (مقابل جواب بزنید) (علامت بزنید)	پزشک شما ممکن است این غربالگری ها و آزمایشات را توصیه کند:
	☐	کلسترول
	☐	دندانپزشکی
	☐	پوکی استخوان
	☐	شنوایی
	☐	معاینه عمومی چشم
	☐	قند خون ناشتا
	☐	تست های آزمایشگاهی مخصوص وضعیت سلامتی شما (از پزشک خود بپرسید که کدام یک را نیاز دارید)
	☐	عفونت های مقاربتی (STIs)



برای اطلاعات بیشتر با خدمات مشتریان **CalOptima Health**، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، با شماره رایگان **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. از وبسایت ما دیدن کنید www.caloptima.org/healthandwellness.