

CalOptima Health

Список профилактических рекомендаций по здоровью для взрослых участников



Что нужно знать перед ежегодным профилактическим визитом

Знаете ли вы, что можно снизить риск хронических заболеваний и улучшить качество жизни?

Возьмите здоровье в свои руки — запишитесь на ежегодный профилактический визит (Annual Wellness Visit) уже сегодня!

Ниже приведён список распространённых обследований и анализов, которые может назначить ваш врач. Ознакомьтесь с ним и обсудите с врачом, какие из них подходят именно вам.

Ежегодный профилактический визит	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Медосмотр и обзор состояния здоровья:		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Рост и вес <input type="checkbox"/> Индекс массы тела <input type="checkbox"/> Артериальное давление <input type="checkbox"/> Медицинская история <input type="checkbox"/> Список лекарств <input type="checkbox"/> Предварительное распоряжение 	<input type="checkbox"/>	
Вакцинация (прививки):	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Инфлюэнца (грипп)	<input type="checkbox"/>	
COVID-19	<input type="checkbox"/>	
Пневмококковая инфекция	<input type="checkbox"/>	
Столбняк, дифтерия, коклюш (Tdap)	<input type="checkbox"/>	
Опоясывающий лишай (герпес-зостер)	<input type="checkbox"/>	
Другие (спросите у врача, какие ещё прививки вам могут понадобиться)	<input type="checkbox"/>	

Пояснение: Информация в этом информационном бюллетене предназначена исключительно для образовательных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к своему врачу. **Вам не нужно отправлять заполненный список рекомендаций обратно в CalOptima Health. Пожалуйста, сохраните его для себя.**

Обследования, которые помогут врачу следить за состоянием вашего здоровья:	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Рак шейки матки (ПАП-тест) — для взрослых в возрасте от 21 до 65 лет, у которых есть шейка матки	<input type="checkbox"/>	
Рак молочной железы (маммография) — для взрослых в возрасте от 50 до 74 лет (для лиц младше 50 лет: проконсультируйтесь с врачом)	<input type="checkbox"/>	
Рак толстой кишки — для взрослых в возрасте от 45 до 75 лет	<input type="checkbox"/>	
Рак лёгких — для взрослых в возрасте от 50 до 80 лет с историей интенсивного курения	<input type="checkbox"/>	
Если у вас диабет, спросите у врача о следующих анализы и обследованиях:	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Гемоглобин А1С (HbA1C)	<input type="checkbox"/>	
Осмотр глазного дна (для выявления осложнений, связанных с диабетом)	<input type="checkbox"/>	
Анализ мочи (на наличие белка)	<input type="checkbox"/>	
Холестерин ЛПНП (LDL)	<input type="checkbox"/>	
Осмотр стоп (для выявления осложнений, связанных с диабетом)	<input type="checkbox"/>	
Ваш врач может порекомендовать следующие обследования и анализы:	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Холестерин	<input type="checkbox"/>	
Стоматологические обследования	<input type="checkbox"/>	
Остеопороз	<input type="checkbox"/>	
Слух	<input type="checkbox"/>	
Плановая проверка зрения	<input type="checkbox"/>	
Уровень сахара в крови натощак	<input type="checkbox"/>	
Лабораторные анализы, связанные с вашим состоянием здоровья (спросите у врача, какие именно анализы вам нужны)	<input type="checkbox"/>	
Инфекции, передающиеся половым путем (STI)	<input type="checkbox"/>	

Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телефон 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт www.caloptima.org/healthandwellness.

