



# 預防與保健 健康檢查

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且要積極主動，如主動就醫問診、看牙醫。在我們生活的各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

## 定期體檢

以下是建議的檢查項目。與您的醫生討論哪些項目適合您。



年滿18歲的所有成人：

- 每年去初級保健醫生處接受體檢；
- 每年由執照牙醫或牙科保健員進行牙齒保健；
- 眼科檢查（建議40歲時進行全面的眼科檢查）。

女性：

- 21-65歲期間，至少每三年進行一次子宮頸抹片檢查；
- 50-74歲期間，至少每兩年進行一次乳房X光檢查。



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒個人及其家庭和其他人等留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)

## 定期體檢（續）

所有45至75歲的成人，除非另有建議，都需要：

- 每年接受糞便潛血檢查；或
  - 每五年做一次軟式乙狀直腸內視鏡檢查；或
  - 每十年一次結腸鏡檢查。
- 如果您已年滿60歲，請每隔一兩年檢查一次眼睛。

資料來源：[美國預防醫學工作組](#)

## 體檢前準備

在體檢日之前先去拜訪一下體檢場所，以熟悉環境或新的治療方法。

有疑惑時提問，確保您了解將要發生的情況。

將您的需求告訴您的醫療團隊，以讓您的就診體驗盡量舒適。

告訴您的醫生您的病史或自上次就診以來出現的任何健康狀況。

帶上記錄了您的生理需求或醫療需求的檔案。

帶上您的醫療保險卡和付款資料。

## 體檢期間保持舒適

將您的舒適度感受告知您的醫療保健團隊。

如果需要，您可以帶一件能夠安撫您的物品。

如果您對看醫生感到緊張，可以請一位朋友或支持人員陪同，讓他們坐在附近，幫您保持平靜。

如果您覺得需要暫時中斷、稍後繼續，您可以請醫生縮短您的診療時間。

