



预防 & 健康 检查

加州发展服务部



這個简报有用嗎?

健康的生活方式意味着做出有益于健康的选择。思考如何在生活的各个方面保持健康，包括饮食、锻炼、睡眠和处理压力。这也意味着要积极主动，比如去看医生和牙医。在我们生活的各个方面做出健康的选择，并理解它们可以预防或减少严重的健康问题，十分重要。

定期检查

以下是一些建议的检查。与您的医生讨论适合您的检查。



所有 18 岁及以上的成年人：

- 每年接受初级保健医生的体检，以及
- 每年接受有执照的牙医或牙科保健师的牙科护理。
- 眼科检查（建议在 40 岁时进行全面的
眼科检查）。

对女性来说：

- 年龄 21 至 65 岁，每三年至少进行一次
子宫颈抹片检查；
- 年龄 50-74 岁，每两年至少进行一次乳
房X光检查。



健康与安全简报由发展服务部制作，提醒个人、家庭和其他人关注我们社区的特定健康活动。请通过此项调查提供有关此简报的反馈以及我们可以做得更好的方式：[简报调查](#)

定期检查 (续)

所有 45-75 岁的成年人，除非另有建议：

- 每年进行一次粪便检查；
- 每五年进行一次柔性乙状结肠镜检查；或
- 每十年进行一次结肠镜检查；
- 如果年龄在 60 岁或以上，请每年或每隔一年检查一次眼睛。

资料来源：[美国预防服务工作组](#)

准备体检

在预约之前先到诊所参观，以便熟悉环境或任何新的治疗方法；

告诉您的护理团队您需要的任何帮助，以使您的就诊舒适；

告诉您的医生或专科医生您过去或自上次就诊以来发生的任何健康情况；

携带有关您的身体或医疗需求的记录；

携带您的健康保险卡和账单信息。

就诊期间的舒适感

与您的医疗团队讨论您的舒适程度；

如果需要的话，带上一件能让您感到平静的物品；

如果您在去看医生或专科医生时感到紧张，请带上一位朋友或支持者，他们可以坐在附近帮助您冷静下来；

如果您觉得需要停下来，可以要求医生或专科医生缩短您的就诊时间，然后再回来完成治疗。



健康与安全简报由发展服务部制作，提醒个人、家庭和其他人关注我们社区的特定健康活动。请通过此项调查提供有关此简报的反馈以及我们可以做得更好的方式：[简报调查](#)