

健康篩檢 可救您一命

保護現在的自己，邁向
健康的未來。



IE  **HP**
Inland Empire Health Plan

iehp.org

本指南簡介

我們每個人都聽過，維持飲食健康和保持運動習慣是健康長壽的秘訣。飲食與運動均十分重要。但您還可以採取更多行動來預防疾病。及早發現健康問題可讓您擁有更多治療選項或治癒機會。這就是健康篩檢發揮作用之處。

從新生兒到老年人，健康篩檢對所有人而言都至關重要。這些檢測的目的在於查看是否有徵兆顯示您可能罹患某些病況的風險。這些檢測有助於在早期階段發現健康問題，即使您還尚未出現任何症狀。

每個人的健康狀況都不盡相同。本指南中的篩檢是針對大多數人所提供的建議。您醫生的建議可能會隨您的風險而異。**IEHP 承保這些所有篩檢。**

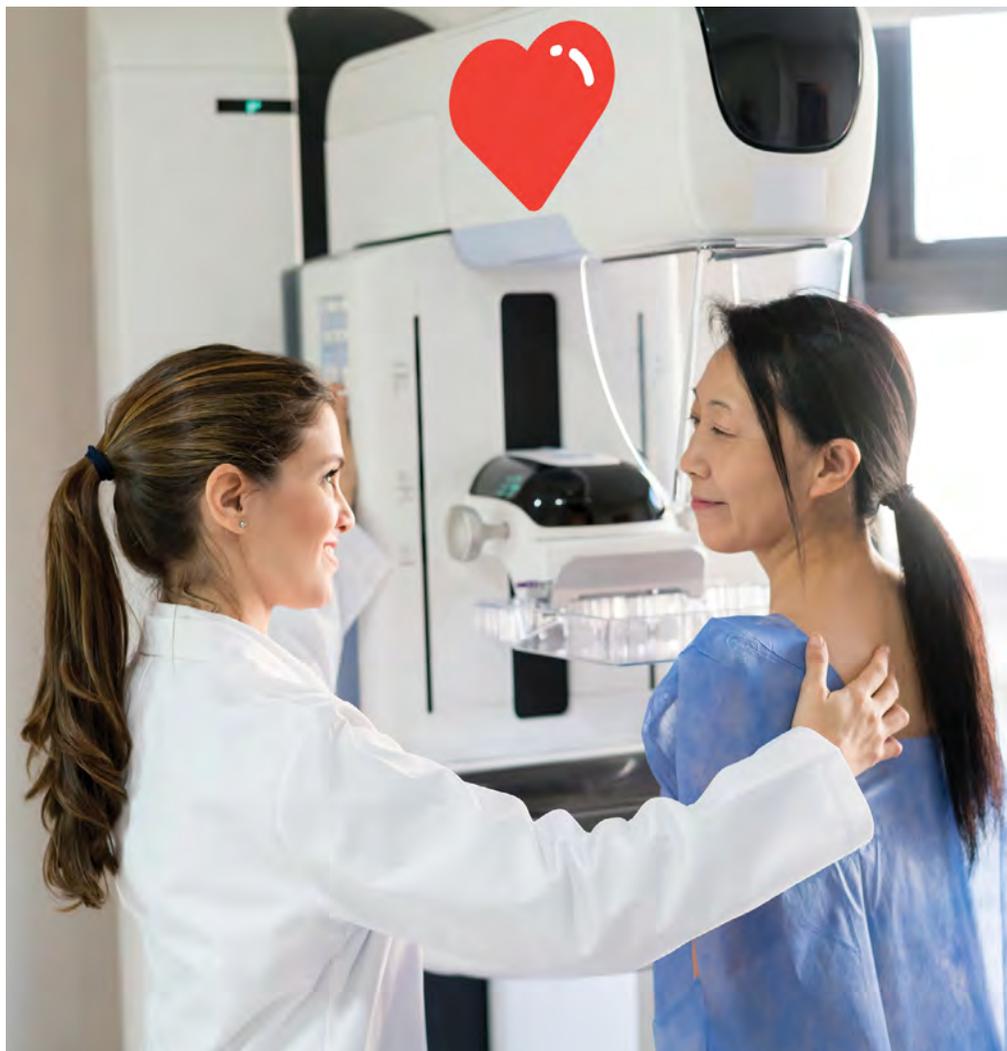
您可能只需要改變生活方式或接受早期症狀的治療。想要確認的唯一方法就是與醫生討論您所需的篩檢。別遲疑。掌握自己的健康！

本指南中的篩檢是由美國預防服務工作小組 (*United States Preventative Services Taskforce, USPSTF*) 截至 2022 年 5 月所提供的最新建議。您醫生所提供的建議可能會有所不同。



篩檢類型

篩檢分為許多不同形式。本指南中的每種篩檢均會標有這其中一種圖示，以告訴您這是何種類型的篩檢。





醫療檢測 (MT)

這些是由您醫生開立醫囑的檢測。許多檢測是透過抽取少許血液或採集尿液檢體完成。但某些檢測可能會包含更多內容，例如針對身體的某個部位進行 X 光檢查或掃描。不論檢測進行的方式為何，敬請瞭解，這些檢測是安全的。醫生將會告訴您需要採取哪些行動來準備接受檢測，並回答您所持有的任何問題。



篩檢問題 (SQ)

有時候，醫生可能只會藉由詢問您一些問題來篩檢某項病況。這些問題可能會與您的家族病史或個人病史、疾病症狀以及您可能有的任何風險因子有關。通常，您罹患某項疾病的風險因子均與健康行為有關。醫生可能會詢問您吃了哪些類型的食物、是否有使用煙草、是否有飲酒或使用藥物，或者是否有性行為。針對這些類型的篩檢，請務必誠實回答問題，以便醫生可以建議最適合的醫療檢測或治療。



諮詢與預防性治療 (CPT)

如果檢測結果顯示您是罹患某項疾病的高危險群，醫生可能會為您提供藥物或一些其他治療以降低患病風險。有時候，醫生可能會將您轉介給專科醫生，或提供與該疾病或預防疾病有關的衛教資訊。這些治療旨在防止嚴重疾病，因此遵循醫生的照護指示非常重要。如果您對治療有疑問，請諮詢醫生。

如何使用本指南

查看下列何種記號的說明最符合您。我們針對您年齡層所列的篩檢檢查便是您可能需要的篩檢。並非所有篩檢均適合所有人。請在接下來的幾頁進一步瞭解各項檢測。根據您的年齡、性別及您有的任何風險因子向醫生諮詢您認為自己可能需要的篩檢。



新生兒 (剛出生至 1 歲)



幼兒 (年齡 1-9 歲)



青少年 (年齡 10-18 歲)



成年男性 (年齡 18-50 歲)



成年女性 (年齡 18-50 歲)



懷孕人士 (任何年齡)



中老年人 (年齡 50 歲以上)

篩檢名稱	類型	頁數	年齡層
蛀牙預防		9	
淋病預防性藥物		9	
新生兒		9	
肥胖症監控 – 兒童		11	
皮膚癌衛教		11	
抽煙預防衛教		12	
視力		12	
披衣菌與淋病		13	
憂鬱症		13	
物質濫用評估		14	
B 型肝炎病毒 (HBV)		14	
人類免疫缺乏病毒 (HIV)		15	
暴露前預防性投藥 (PrEP)		15	
性傳染病 (STI) 衛教		16	
梅毒 – 青少年與成人		16	

篩檢名稱	類型	頁數	年齡層
結核病 (TB)		17	   
酒精濫用		17	 
血壓		17	  
糖尿病		18	  
健康飲食與體能活動		18	  
C 型肝炎病毒 (HCV)		19	  
肥胖症衛教 – 成人		19	 
預防高膽固醇的 Statin 類藥物		19	  
戒煙支援		20	  
乳癌		20	
乳癌風險評估		21	
乳癌預防性藥物		21	
子宮頸癌 (子宮頸抹片檢查)		22	 
親密伴侶暴力 (IPV)		22	
治療子癇前症的阿斯匹靈		24	

篩檢名稱	類型	頁數	年齡層
血型		24	
哺乳期衛教		25	
葉酸補充		25	
妊娠糖尿病 (GDM)		25	
在懷孕期間維持健康增重		26	
B 型肝炎病毒 (HBV) – 孕期		26	
高血壓 – 子癇前症		27	
梅毒 – 孕期		27	
煙草使用衛教 – 孕期		27	
尿液細菌		28	
腹主動脈瘤		28	
結腸直腸癌		29	
跌倒預防衛教		29	
肺癌		30	
骨質疏鬆		30	

篩檢細節



蛀牙預防

為了防止蛀牙，您孩子的醫生可能會在寶寶的牙齒上塗一層氟化物凝膠，以協助保持牙齒強健。

適用對象？ **N** **EC** 開始長牙 (大約 6 個月大) 時至 5 歲為止。

頻率？ 每 6 個月一次。



淋病預防性藥物

此眼用藥膏可保護剛出生的寶寶免於罹患「紅眼症」。風險最高的寶寶是媽媽罹患淋病或感染披衣菌的寶寶。若未接受治療，因淋病所引起的紅眼症可能會導致眼睛損傷和失明。此項治療也可保護您的寶寶免於感染其他常見細菌。

適用對象？ **N** 新生兒寶寶。

頻率？ 一次性，出生時。



新生兒篩檢

如果血液檢測顯示任何異常結果，您的寶寶可能需要接受額外檢測或治療。如發生此情況，醫生將會告知您。

適用對象？ **N** 新生兒寶寶。

頻率？ 一次性，在出生後的第一天內。





肥胖症監控 – 兒童

大多數肥胖的成人在兒童時期也有肥胖的情況。若在幼兒階段發現體重問題，可進行衛教和調整行為，以協助兒童發育成為健康成人。您孩子的醫生將會在例行兒童保健看診期間檢查身高和體重。身高和體重會標記在兒童生長曲線圖中。如果您孩子的體重不健康，醫生可能會將其轉介至專科醫生處或提供特殊衛教，以在您的孩子轉變成肥胖症之前協助解決任何體重問題。

適用對象？   年齡超過 6 歲的兒童。

頻率？ 在醫生進行定期兒童保健看診期間。



皮膚癌衛教

此項衛教將會為皮膚白皙的年輕人 (6 個月大至 24 歲) 示範簡單的防曬方法，以保護他們免於罹患皮膚癌。

適用對象？     青年、青少年、兒童及幼兒父母。

頻率？ 沒有建議，視需要提供。



抽煙預防衛教

抽煙會使體內幾乎所有器官受損，且在美國抽煙的人口當中，每年每五人就有大約一人死亡。抽煙預防衛教會在兒童開始抽煙或對抽煙成癮之前教導兒童有關使用煙草的有害影響。戒煙支援 (例如輔導和藥物) 可提升您戒煙的機率。

適用對象?   所有學齡兒童和青少年。

頻率?

在醫生進行例行兒童保健看診期間。



視力

在視力發育完成之前發現和治療眼睛問題至關重要。

適用對象?  年齡介於 3-5 歲的兒童。

頻率? 至少一次，然後遵循醫生建議接受追蹤和額外檢測。



披衣菌與淋病

披衣菌和淋病均屬於性傳染病 (Sexually Transmitted Infection, STI)。若能早期發現，這些性傳染病可以得到治療，以保護您免於罹患盆腔炎 (Pelvic Inflammatory Disease, PID)。盆腔炎是一種生殖器官的感染。盆腔炎 (PID) 可能會導致無法懷孕、孕期問題以及長期盆腔疼痛。醫生可透過幾種方式檢查這些疾病。最常見的方式就是使用尿液檢體。醫生也可能會使用棉棒來從您的生殖器或喉嚨採集體液檢體。

適用對象？ **TA** **W** **P** 年齡介於 15-24 歲且有性行為者；以及較年長且感染風險較高的女性。

頻率？視需要。



憂鬱症

憂鬱症是一種常見的疾病。大多數憂鬱症患者皆需要接受治療病情才會好轉。如果您確診憂鬱症，接受治療可以改善您的情緒，並協助您更妥善地應對日常生活。醫生可藉由詢問您一些篩檢問題來檢查憂鬱症。醫生將會詢問的篩檢問題可能會因年齡及其他原因而異。

適用對象？ **TA** **M** **W** **P** **S** 年齡超過 12 歲的所有人。

頻率？沒有建議，視需要提供。



藥物濫用評估

藥物濫用是導致可預防之死亡和受傷最常見的原因之一。如果您確實有在服用非由醫生開立的藥物，請務必告知醫生，以便醫生可以提供最適當的檢測、治療及衛教來協助您。當醫生詢問您有關您可能正在使用的任何藥物時，醫生並非要讓警察找您麻煩。醫生需要瞭解您的用藥情況，以便他們可以保護您的安全。

適用對象？ **TA** **M** **W** **P** 超過 18 歲的成人；以及年齡介於 12-17 歲的青少年 (若屬於風險族群)。

頻率？ 沒有建議，視需要提供。



B 型肝炎病毒 (HBV)

B 型肝炎病毒 (HBV) 是一種肝臟感染，此類感染可透過接觸到病毒感染者的血液、開放性傷口或體液而傳播。早期診斷和治療可以保護肝臟免於受損，並免於發生肝癌或肝衰竭的狀況。如果您沒有感染 B 型肝炎病毒 (HBV)，但您認為自己可能是高風險族群，您可向醫生諮詢有關 B 型肝炎疫苗的資訊。

適用對象？ **TA** **M** **W** 沒有懷孕的風險族群 (有注射藥物的人士、與男性發生性行為的男性、人類免疫缺乏病毒 (HIV) 患者)。

頻率？ 沒有建議，若風險持續則應定期篩檢。



人類免疫缺乏病毒 (HIV)

人類免疫缺乏病毒 (HIV) 主要透過不安全的性行為或與人類免疫缺乏病毒 (HIV) 感染者共用針頭傳播。如果您感染人類免疫缺乏病毒 (HIV)，及早發現非常重要。接受治療可協助您保持健康、預防愛滋病 (AIDS) 並減少將人類免疫缺乏病毒 (HIV) 傳播給其他人的機率。請向醫生諮詢您的風險，以決定您應多久接受一次人類免疫缺乏病毒 (HIV) 檢測。

適用對象? **T** **A** **M** **W** **P** **S** 年齡介於 15-65 歲的所有人、懷孕人士及其他風險族群。

頻率? 視風險因子而異，大多數人每年一次，風險較高的人士則每 3-6 個月一次。



暴露前預防性投藥 (PrEP)

屬於感染人類免疫缺乏病毒 (HIV) 的高風險族群可以每天服用一顆藥或每兩個月透過醫生接受一次注射以降低其感染人類免疫缺乏病毒 (HIV) 的風險。這稱為暴露前預防性投藥 (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)。接受暴露前預防性投藥 (PrEP) 的人士在發生性行為時也應使用保險套且不應與他人共用針頭來注射藥物，以預防人類免疫缺乏病毒 (HIV) 以外的其他感染。風險族群包括有多重性伴侶的人士、性伴侶為人類免疫缺乏病毒 (HIV) 陽性的人士或者性伴侶為人類免疫缺乏病毒 (HIV) 狀態不明的人士。

適用對象? **T** **A** **M** **W** 任何屬於風險族群的人士。

頻率? 每天服藥或每兩個月接受一次注射。



性傳染病 (STI) 衛教

此項衛教可藉由協助減少危險性行為並鼓勵安全性行為來降低感染性傳染病 (STI) 的機率。如果您有性生活，醫生可能會建議您定期接受性傳染病 (STI) 篩檢。其中可能包括採集血液、尿液、唾液檢體，並使用棉棒來採集生殖器和喉嚨的體液檢體。

適用對象? **TA** **M** **W**

有性生活的青少年及屬於風險族群的成人。

頻率? 視需要進行 (只要有風險存在)。



梅毒 – 青少年與成人

梅毒是一種性傳染病 (STI)。及早發現和治療可以輕鬆治癒梅毒，同時避免將梅毒傳播給他人。若未接受治療，該疾病到了末期可能會使心臟、腦部及其他器官受損。

適用對象? **TA** **M** **W** 有性生活的青少年及屬於風險族群的成人。

頻率? 每年一次，高風險族群則為每 3-6 個月一次。

篩檢細節



結核病 (TB)

結核菌透過空氣在人與人之間傳播。結核病篩檢可以發現潛伏性或「仍處於沉睡狀態」的結核菌 (TB)，以在結核菌「醒來」並變得具有活性之前先進行治療。具有活性的結核菌 (TB) 可能會讓您病情非常嚴重，且需要接受長期療程。

適用對象? **TA** **M** **W** **S** 風險族群，大多數是健康照護場所工作者或曾與患者接觸者。

頻率? 沒有建議，視風險而定。



酒精濫用

飲酒是正常且健康的行為。但飲酒過量可能會對您的身體造成有害影響，並使您有發生健康問題的危險。醫生可能會詢問您一些有關飲酒量和飲酒頻率的問題。如有需要，輔導和衛教可協助您減少飲酒量，以避免未來發生酒精依賴的情況。

適用對象? **M** **W** 年齡超過 21 歲的成人。

頻率? 沒有建議，視需要提供。



血壓

高血壓沒有任何症狀。但如果未接受治療，高血壓可能會導致心臟病和中風。如果篩檢顯示您有高血壓，您可藉由改善飲食習慣和增加體能活動來降低血壓。在某些情況下，醫生可能會為您提供藥物以協助您控制高血壓。

適用對象? **M** **W** **S** 年齡超過 18 歲的成人。

頻率? 每次醫生看診時。



糖尿病

此項篩檢將會測量您血液中的糖含量。如果您的含糖量過高，改善飲食並增加日常活動量將有助於降低您罹患糖尿病的風險。醫生可能會建議您接受營養諮詢或衛教。

適用對象? **M** **W** **S** 年齡介於 35-70 歲的所有人；未滿 35 歲的風險族群。

頻率? 每 3 年一次，如屬於高風險族群則可增加頻率。



健康飲食與體能活動

體重過重或肥胖可能會讓您有罹患心臟疾病和心血管疾病的風險。維持飲食健康和保持運動習慣可保護您免於心臟病發作及中風。

適用對象? **M** **W** **S** 屬於心血管疾病風險族群的成人。

頻率? 沒有建議，在常規醫生診所就診期間視需要進行。

篩檢細節



C 型肝炎病毒 (HCV)

C 型肝炎是透過接觸受感染的血液而傳播。風險族群包括健康照護工作者、共用針頭的用藥者或在 1992 年以前曾接受輸血的人士。如果您患有 C 型肝炎，及早發現可以防止感染對您的肝臟造成長期傷害。若未接受治療，C 型肝炎可能會導致肝硬化和肝癌。

適用對象？ **M** **W** **S** 年齡介於 18-79 歲的成人。

頻率？ 一次性，除非您有持續性風險。



肥胖症衛教 – 成人

如果您體重過重，醫生可協助提供衛教或轉介方案，以讓您瞭解有關健康飲食和體能活動的資訊。

適用對象？ **M** **W** 年齡超過 18 歲的成人。

頻率？ 在常規醫生看診期間視需要進行。



預防高膽固醇的 Statin 類藥物

如果您血液中的膽固醇 (脂肪) 非常高或者您有心臟病的其他風險因子，醫生可能會建議一種稱為「statin」的藥物，並建議您改變生活方式 (飲食和運動)。Statin 是可以降低肝臟所製造之膽固醇量的藥物。此藥物可協助保護您免於發生動脈阻塞、心臟病發作、中風或其他血液循環問題。

適用對象? **M** **W** **S** 年齡介於 40-75 歲的所有人
(在特定情況下)。

頻率? 每天服藥。



戒煙支援

抽煙會使體內幾乎所有器官受損，且在美國抽煙的人口當中，每年每五人就有大約一人死亡。戒煙支援 (例如輔導和藥物) 可提升您戒煙的機率。

適用對象? **M** **W** **P** 有抽煙或使用電子煙的成人。

頻率? 在常規醫生看診期間。



乳癌

美國預防服務工作小組 (USPSTF) 建議 50 至 74 歲且乳腺癌風險處於平均水平的女性每兩年接受一次乳房 X 光篩檢。40 至 49 歲的女性應洽詢醫生或其他醫療保健服務提供者，瞭解何時應開始接受乳房 X 光篩檢及多久應接受一次篩檢。女性在決定是否應於 50 歲前開始接受乳房 X 光篩檢時，應衡量篩檢檢測的益處及風險。

適用對象? **W** 年齡介於 40-74 歲的女性；如果您是高風險族群，或是基於個人偏好，則可從 40 歲開始。

頻率? 每兩年一次。



乳癌風險評估

此項篩檢可根據您的個人病史和家族病史預估您罹患乳癌的風險。如果您是風險族群，您可能會被轉介至遺傳諮詢師處以獲得支援，且您可能會接受檢測，以瞭解您的基因是否有發生可能會導致癌症的不良變化。

適用對象？ **W** 有乳癌、卵巢癌、輸卵管癌或腹膜癌之個人病史或家族病史的女性，或是家族中有 BRCA1/2 基因突變相關紀錄的女性。

頻率？ 一次性。



乳癌預防性藥物

有些罹患乳癌風險較高的女性可能可因服用協助防止乳癌的藥物而受益。如果其他篩檢檢查判定您是風險族群，醫生便可能會建議您服用此藥物。

適用對象？ **W** 年齡超過 35 歲且罹患乳癌風險較高的女性。

頻率？ 每天服藥。



子宮頸癌 [子宮頸抹片檢查]

子宮頸抹片檢查可及早發現子宮頸上的異常細胞，以便在癌細胞有機會可以增長之前先進行治療。凡是有子宮頸的每個人均應每幾年至少接受一次此項篩檢。您接受此篩檢的頻率將視您的風險和醫生所使用的檢測類型而定。

適用對象? **W** **S** 年齡介於 21 歲至 65 歲的女性。

頻率? 每 3-5 年一次，視風險和篩檢類型而定。



親密伴侶暴力 (IPV)

親密伴侶暴力 (IPV) 篩檢問題可協助您確認您是否曾經歷任何肢體虐待或精神虐待。此項篩檢也可為您提供選擇，以讓您取得您可能需要的協助來保護您的健康或生活。即使您對談論親密伴侶暴力 (IPV) 相關問題感到不自在，您仍可取得您在需要時可以使用的資訊。這有助於預防在未來發生嚴重虐待事件。

適用對象? **W** 正值生育年齡的人士。

頻率? 沒有建議，視需要提供。



篩檢細節



治療子癩前症的阿斯匹靈

有些人在懷孕期間可能會發生高血壓的狀況。這有時又稱為子癩前症。如果您是此病況的高風險族群，每天服用阿斯匹靈藥錠可能有助於預防或控制子癩前症。醫生可協助您決定在懷孕期間服用低劑量阿斯匹靈是否適合您。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 每天 (如需要)。



血型

如果您的血型是 Rh 陰性而您的寶寶是 Rh 陽性，您的血液可能會產生抗體破壞您寶寶的紅血球。這會使腹中胎兒有發生嚴重併發症甚或死亡的極大危險。在孕期及早接受治療有助於確保您和寶寶保持健康。如果您是 Rh 陰性，在孕期較晚階段再次接受篩檢可確認您血液中抗體的濃度。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 一次性，在首次產前就診時。



哺乳期衛教

透過此項衛教，您將可獲得您所需的所有資訊，以在資訊充足的情況下選擇如何餵食寶寶。如果您選擇哺乳，您將可獲得您所需的可靠建議和支援，以讓您可以順利為寶寶哺乳。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 在懷孕期間視需要提供，並在寶寶出生後的第一年提供。



葉酸補充

懷孕人士若是血液中的葉酸濃度過低，可能會導致嚴重先天性缺陷。先天性缺陷可能會在有些人甚至還不知道自己已經懷孕之前便已形成。由於懷孕有時候是未經規劃的，因此建議您每天服用葉酸。

適用對象？ **P** 打算懷孕或可能懷孕的任何人士。

頻率？ 每天服藥。



妊娠糖尿病 (GDM)

有些人在懷孕期間會有血糖濃度過高的情況。這稱為妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM)。由於妊娠糖尿病 (GDM) 沒有症狀，因此接受篩檢非常重要。如果您的篩檢結果呈陽性，您將需接受治療和衛教，以避免您和寶寶在孕期和生產期間發生問題。

適用對象？ **P** 孕期介於 24-28 週的懷孕人士。

頻率？ 一次性。



在懷孕期間維持健康增重

您在懷孕期間增加的體重量對您的妊娠健康以及您和寶寶的長期健康而言均十分重要。在您懷孕期間，醫生將會檢查您的體重，如果您的體重增加過少或過多，醫生將會為您提供衛教和建議。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 整個孕期。



B 型肝炎病毒 (HBV) – 孕期

B 型肝炎病毒 (HBV) 是一種肝臟感染，此類感染可透過接觸到病毒感染者的血液、開放性傷口或體液而傳播。一個人若在懷孕時感染 B 型肝炎病毒 (HBV)，而其寶寶在出生時或在出生後的前 12 小時內沒有立即接受治療，則寶寶將有 90% 的風險會感染此病毒。如果能在懷孕早期階段發現 B 型肝炎病毒 (HBV)，則可在您懷孕期間和產後提供追蹤照護，以確保您和寶寶擁有最佳的健康成果。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 一次性，在首次產前就診時。



高血壓 – 子癇前症

在懷孕期間，高血壓可在非常短暫的時間內從一項輕微病況轉變成會危及生命的病況。治療高血壓可保護您和寶寶的健康。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 每次產前就診時。



梅毒 – 孕期

雖然梅毒通常是透過性行為傳染，但梅毒可在妊娠期間由媽媽傳染給孩子。在懷孕期間及早接受治療可預防此情況發生，並保護您的寶寶免於發生嚴重健康問題或死亡。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 一次性，在首次產前就診時 – 可在第三孕期重複進行。



煙草使用衛教 – 孕期

在懷孕時戒煙可在產前和產後保護您寶寶的健康。戒煙可以降低寶寶胎死腹中、早產或體積過小以及發生某些先天性缺陷的風險。

適用對象？ **P** 有使用煙草的懷孕和哺乳人士。

頻率？ 持續，在確認風險後盡快進行。



尿液細菌

此項檢測旨在檢查尿液中的細菌。及早接受治療可降低您發生泌尿道感染的風險。泌尿道感染可能會導致您或寶寶發生嚴重疾病、低出生體重或早產的狀況。

適用對象？ **P** 懷孕人士。

頻率？ 一次性，在首次產前就診時。



腹主動脈瘤

主動脈是為人體供應血液的主要動脈。動脈瘤是指血管出現變寬或「腫脹」的現象。此項篩檢旨在檢查主動脈在通過您的胃部時是否有腫脹的狀況。若有腫脹的狀況，該腫脹處可能會越變越大且可能會爆破。及早發現此類動脈瘤便可進行手術以救您一命。此類手術比動脈瘤破裂之後所需的緊急修補手術還要安全許多。

適用對象？ **S** 年齡介於 65-75 歲且曾經抽煙的男性。

頻率？ 一次性。

篩檢細節



結腸直腸癌

結腸直腸癌發病的部位位於結腸和直腸。篩檢可發現這些部位的增生組織，並在這些增生組織轉變為癌細胞之前將其切除。如果您是風險族群（如有家族病史）或者您有肥胖的狀況，醫生可能會建議您從 45 歲開始接受此項篩檢。此項篩檢包含幾種不同類型的檢測。請向醫生諮詢何種檢測最適合您。

適用對象？ **S** 年齡介於 50-75 歲的所有人；若是高風險族群，則從 45 歲開始。

頻率？ 每 1-10 年一次，視風險和使用的檢測類型而定。



跌倒預防衛教

跌倒是導致老年人受傷的主要原因。醫生可能會建議您參加運動方案，以增進您的平衡感和肌力。這將有助於保護您的行動能力並維持您獨立生活的能力。

適用對象？ **S** 年齡超過 65 歲的老年人。

頻率？ 視需要進行，視風險而定。



肺癌

使用造影 (電腦斷層 [CT] 掃描) 來為目前有在抽煙或在過去 15 年內戒煙的人士篩檢肺癌有助於在早期階段發現癌症。癌症在早期階段的療效最佳。

適用對象? **S** 年齡介於 50-80 歲且有在抽煙或在過去 15 年內戒煙的所有人。

頻率?

每年一次。



骨質疏鬆

骨質疏鬆是會導致您骨頭脆弱且容易斷裂的一種疾病。使用 X 光檢查進行篩檢有助於發現和治療此項會導致骨頭變薄和變得脆弱的病況，以預防骨質進一步流失並保護您免於骨折。

適用對象? **S** 年齡超過 65 歲的女性，或是未滿 65 歲的停經女性。

頻率? 沒有建議，視風險和基準測量值而定。



請致電 IEHP 會員服務部：

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-IEHP (4347)

**週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時以及
週六至週日，上午 8 時至下午 5 時**

