

成人預防指南



醫生隨時在側。

My Doctor Online 讓您很容易為自己和家人選擇合適的醫生，並且在兩次就診之間保持聯繫。在 kp.org/mydoctor 您的醫生主頁上，您可以：

1. 透過閱讀個人醫生和專科醫生的背景、教育、獎項、出版物以及特殊愛好等介紹，進一步瞭解他們。
2. 發送電子郵件給您的醫生，查閱最多的實驗室檢測結果、安排例行約診、續配處方，或查找醫院路線及查尋醫生診所。
3. 查閱您或家庭成員為保持健康而需要的免疫注射和預防性篩檢。
4. 透過閱讀醫生推薦的實證醫學文獻，瞭解關於糖尿病、帕金森（氏）症或季節性過敏等疾病的健康資訊。
5. 使用互動式的線上工具尋求症狀緩解方式，以幫助管理頭痛、膝痛、感冒和流感等問題。

瀏覽您醫生網站的首頁 kp.org/mydoctor*，並且將其加入書籤。

*某些功能需要註冊才可存取。如果未在 kp.org 上註冊，按一下要註冊的功能開始註冊。

（請翻頁繼續閱讀）

建議的生活方式實踐

年齡	18+	30	40	50	60	70	80+
酒精及藥物	飲酒或使用藥物後請勿開車。如果您或您認識的人由於飲酒或使用藥物而出現問題，我們可以提供幫助。						
飲食和營養	多吃蔬菜、水果和全穀類食物。吃含有益脂肪（如魚、瘦肉／家禽肉、堅果／種子、豆子／豌豆、豆類製品的有益脂肪）或用橄欖油烹調的食物。避免食用不健康的脂肪，如黃油、油炸食物或高脂肪肉類。限制食用糖和鹽含量高的食物。育齡女性每日要攝取含0.4毫克葉酸的綜合維他命。每日攝取1,000毫克鈣（質）。五十歲及以上的大多數成人每天需要從食物和維他命補充劑中攝取1,200毫克的鈣（質）和1,000至2,000國際單位的維他命D。						
情緒健康	如果感到抑鬱、焦慮、想到自殺或遭受某人的威脅、虐待或傷害，請諮詢您的個人醫生或其他醫學專業人員，從而獲取幫助。						
運動	一週鍛煉身體最少150分鐘或一週大多數日子每天鍛煉身體最少30分鐘。遛狗、跳舞、爬樓梯——都可以！						
預防受傷	每次駕車務必繫上安全帶，為孩子扣上安全帶。不在家中保管裝有彈藥的武器。騎自行車、摩托車、溜滑板或滑冰時都戴安全帽。						
終身醫療護理規劃	我們鼓勵所有成人選擇健康護理代理人（在成人不能表達將來健康護理意願時為其發言的人），並完成書面醫護事宜預先授權。如需協助，請轉至 kp.org/lifecareplan 或致電或造訪您當地的健康教育部門。						
中年選擇 （針對女性）	從45歲起，向您的個人醫生諮詢經期症狀管理及在以後的生活中預防嚴重病症的選擇。						
性行為	使用避孕套進行安全的性行為，避免性傳染病。如果您或您的伴侶懷孕，家中或工作場所的某些藥物和化學物品可能有害。對懷孕進行計劃，以降低風險。如果現在不想懷孕，請向醫學專業人員諮詢有效的避孕方法（包括緊急避孕法）。						
保護皮膚	在戶外時保護皮膚免受日曬侵害。戴帽子並擦廣譜（防護紫外線A (ultraviolet A, UVA) 和紫外線B (ultraviolet B, UVB)）防曬油，降低皮膚癌的風險。						
吸煙	請勿吸煙或使用菸草。如果您吸煙或使用菸草，我們可協助您戒煙。勿讓任何人在您或您的孩子周圍吸煙。						

(續上頁)

關注我們!在Twitter上加入KP醫生的談話。

遵循我們醫生專家的健康提示和啟發，幫助您與家人一生保持健康。如需詳細資訊，請瀏覽網站 kpdoc.org/twitter。

借助**KP預防性護理**行動應用程式，每週7天、每天24小時保持最佳健康狀態。

- 為您和家人獲取預防性服務提醒和預約提醒，瀏覽您醫生的首頁，參與視訊門診等。
- 從App Store或Google Play免費將我們的應用程式下載到您的行動裝置上。如需詳細資訊，請瀏覽網站 kp.org/mydoctor/mobile。

透過**健康教練**完成您的健康目標。

- 獲取在您自己的健康護理中扮演積極角色所需的動力和指導。
- 您的個人健康教練可幫助您提高活動量、吃得更好、控制體重、戒菸或處理壓力。
- 請致電866-251-4514，邁出第一步。
- 如需詳細資訊，請瀏覽網站 kp.org/mydoctor/wellnesscoaching。

請注意：這些建議適用於一般健康人士。如果您有持續性健康問題、特殊健康需求或風險，或者您的家族有某些遺傳病，您的預防保健計劃可能有所不同。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，亦不能取代您從醫生或其他保健專業人員處獲得的醫療建議或護理。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。App Store是Apple, Inc.的服務商標，Google Play是Google, Inc.的註冊商標。

© 2006 The Permanente Medical Group, Inc. 保留所有權利。區域健康教育。

011061-388 (Revised 12/14) RL 7.9

建議的篩檢和免疫							
年齡	18+	30	40	50	60	70	80+
腹腔主動脈瘤 (針對男性)						如果您曾經吸煙，則在65歲至75歲期間進行腹部超音波一次。	
乳癌/乳腺癌 (針對女性)						50至74歲的女性每1至2年應進行一次乳房X光檢查。40至49及75歲以上的女性應諮詢醫生，就乳房X光檢查作出個人決定。	
子宮頸癌 (針對女性)	從21歲起每3年進行一次抹片檢查。在25歲到65歲期間，進行抹片和人類乳突狀瘤病毒 (human papillomavirus, HPV) 檢查。						
膽固醇						每4至6年應檢查心血管疾病風險因子一次，如果膽固醇水平高於正常值，則提高頻率。	
結腸直腸癌						每年接受一次糞便免疫化學檢查 (fecal immunochemical test, FIT) 或每5年接受一次撓性乙狀結腸鏡檢查 (進行或不進行FIT檢查)，或每10年接受一次結腸鏡檢查。	
糖尿病						身體質量指數 (body mass index, BMI) 超過25的45歲以上的成人，每5年接受一次檢查。	
C型肝炎						如果您在1945至1965年之間出生，則進行C型肝炎篩檢一次。	
HIV和其他性病 (sexually transmitted diseases, STD)	如果您發生無防護性行為、懷孕或有任何其他理由認為您可能會有風險，進行HIV和其他STD檢查。如果您發生性行為且年齡介於14至25歲之間，每年進行一次披衣菌檢查。						
高血壓	每2年檢查一次血壓。如果您患有某些疾病，您的醫生或護理團隊可能要求您提高頻率。						
TDAP (破傷風、白喉與百日咳疫苗)	十八歲之後至少要接受破傷風、白喉輔助注射一次，若與嬰兒有密切接觸尤為如此。如果您懷孕，應該在每次懷孕期間接種本疫苗，最好在每27到第36週之間。						
流行性感冒 (流感預防注射)	每年注射預防流感疫苗。						
肺炎球菌						在65歲後注射肺炎球菌疫苗一次，向醫生諮詢正確的疫苗。	
帶狀皰疹						如果您的免疫系統正常，則請在60至80歲之間接種帶狀皰疹疫苗。	
骨質疏鬆						在65歲時就是否應該做骨骼礦物質密度 (bone mineral density, BMD) 測試諮詢您的醫生。	
體重超重與肥胖	每1至2年測量您的身體質量指數 (BMI) 一次。						
前列腺癌 (男性)						與您的醫生討論前列腺特種抗原 (prostate-specific antigen, PSA) 測試及直腸檢查。	
年齡	18+	30	40	50	60	70	80+