

## Adult Screening and Preventative Care Guide

General
  Women's Health
  Men's Health

SCREENING	FREQUENCY, AGES 18-49	FREQUENCY, AGES 50-75
Blood Sugar, Diabetes	every 3 years after age 40, earlier if you have hypertension, obesity, family history of diabetes, or are African-American, Asian/Pacific Islander, American Indian, or Native Alaskan	every 3 years
Blood Pressure	every 3 years; every year after age 40 or if African-American or overweight	every year; every 3 months if diabetic
Body Mass Index (Obesity Screening)	every year	every year
Cholesterol	every 5 years after age 35; earlier starting age 20 if you smoke, have diabetes, hypertension, obesity, or family history of heart disease	every 5 years; every year if diabetic
HIV	1-time universal screening, or prenatal and risk-factor based screenings	1-time universal screening up to age 65, or risk-factor based screenings
Hepatitis B	prenatal, immunocompromised, foreign-born, or risk-factor based screenings, if no prior vaccinations or documented immunity	immunocompromised, foreign-born, or risk-factor based screenings, if no prior vaccinations or documented immunity
Hepatitis C	risk-factor based screening	1-time universal screening if you were born between 1945–1965, or risk-factor based screening
Colon Cancer	no routine screening recommended, depends on your individual and family history	age 50–75: colonoscopy every 10 years, sigmoidoscopy every 5 years, or annual testing for blood in stool
Lung Cancer	no routine screening recommended	age 55–80: screen annually for those with a 30 pack-years* smoking history AND are either a current smoker or have quit within last 15 years
Breast Cancer	no routine screening recommended, depends on your individual and family history	age 50–74: every 2 years
Cervical Cancer	age 24–64: every 3 years PAP; after age 30: every 3 years PAP or every 5 years PAP if negative HPV co-testing	every 5 years PAP if negative HPV co-testing; stop at age 65 if previous screenings normal and up-to-date
Bone Density (Osteoporosis Screening)	no routine screening recommended	Women age 65 and older: 1-time screen
Chlamydia	every year until age 25, if sexually active	no routine screening recommended
Abdominal Aortic Aneurysm (AAA Screening)	No routine screening recommended	age 65–75: 1-time screen if you have ever smoked

\*30 years of 1-pack a day, 15 years of 2-packs day, 60 years of half-pack a day, or similar combination

IMMUNIZATION	FREQUENCY
Flu	Every year
Pneumonia (2 vaccine types needed)	Prevnar (PCV13): 1 dose age 65 or older, or earlier if immunocompromised Pneumovax (PPV23): 1 dose at least 1 year after PCV13, or earlier if immunocompromised
Human Papillomavirus (HPV)	Female age 11-26 only: 2-3 doses; male age 11-21 only: 2-3 doses
Hepatitis B (HBV)	3 doses
Measles-Mumps-Rubella (MMR)	1-2 doses or demonstrated immunity, up to age 60
Varicella or Chicken pox (VZV)	2 doses or demonstrated immunity
Shingles (HZV)	2 doses of Shingrix age 50 and older or 1 dose of Zostavax age 60 and older (Shingrix is preferred). (for older adults, may only be covered under Medicare Part D at a commercial pharmacy)
Tetanus-Diphtheria-Pertussis (2 vaccine types needed)	Tdap: at least 1 dose for all adults over age 18 and with every pregnancy for women TD: a booster every 10 years (for older adults, may only be covered under Medicare Part D at a commercial pharmacy)

## Guía de detección y atención preventiva de adultos

General
  Salud de la mujer
  Salud del hombre

DETECCIÓN	FRECUENCIA, 18 a 49 AÑOS	FRECUENCIA, 50 a 75 AÑOS
Azúcar en sangre, diabetes	Cada 3 años después de los 40 años; antes si tiene hipertensión, obesidad, antecedentes familiares de diabetes o es afroamericano, asiático o isleño del Pacífico, indio americano o nativo de Alaska	Cada 3 años
Presión arterial	Cada 3 años; cada año después de los 40 años o si es afroamericano o tiene sobrepeso	Cada año; cada 3 meses si es diabético
Índice de masa corporal (detección de obesidad)	Cada año	Cada año
Colesterol	Cada 5 años después de los 35 años; a partir de los 20 años si fuma, tiene diabetes, hipertensión, obesidad o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas	Cada 5 años; cada año si es diabético
VIH	Una sola prueba de detección universal o pruebas de detección prenatal y según los factores de riesgo	Una sola prueba de detección universal hasta los 65 años o pruebas de detección según los factores de riesgo
Hepatitis B	Pruebas de detección prenatal, para inmunocomprometidos, para nacidos en el extranjero, o pruebas de detección según los factores de riesgo, si no hay vacunas previas o inmunidad documentada	Pruebas de detección para inmunocomprometidos, para nacidos en el extranjero o pruebas de detección según los factores de riesgo, si no hay vacunas previas o inmunidad documentada
Hepatitis C	Pruebas de detección según los factores de riesgo	Una sola prueba de detección universal si ha nacido entre 1945 y 1965, o pruebas de detección según los factores de riesgo
Cáncer de colon	No se recomiendan evaluaciones de rutina, depende de sus antecedentes individuales y familiares	50 a 75 años: colonoscopia cada 10 años, sigmoidoscopia cada 5 años o análisis anual de sangre en heces
Cáncer de pulmón	No se recomiendan evaluaciones de rutina	55 a 80 años: prueba de detección anual para aquellos con antecedentes de tabaquismo de 30 paquete-años* Y que sean fumadores actuales o hayan dejado de fumar en los últimos 15 años
Cáncer de mama	No se recomiendan evaluaciones de rutina, depende de sus antecedentes individuales y familiares	50 a 74 años: cada 2 años
Cáncer de cuello uterino	24 a 64 años: cada 3 años PAP; después de los 30 años: cada 3 años PAP o cada 5 años PAP si la prueba conjunta del VPH es negativa	Cada 5 años PAP si la prueba conjunta del VPH es negativa; dejar de hacerlo a los 65 años si las pruebas anteriores son normales y están actualizadas
Densidad ósea (prueba de detección de osteoporosis)	No se recomiendan evaluaciones de rutina	Mujeres de 65 años o más: una sola prueba de detección
Clamidia	Cada año hasta los 25 años, si son sexualmente	No se recomiendan evaluaciones de rutina
Aneurisma de aorta abdominal (prueba de detección de AAA)	No se recomiendan evaluaciones de rutina	65 a 75 años: una sola prueba de detección si ha fumado alguna vez

\*30 años de 1 paquete al día, 15 años de 2 paquetes al día, 60 años de medio paquete al día, o una combinación similar

VACUNACIÓN	FRECUENCIA
Gripe	Cada año
Neumonía (se necesitan 2 tipos de vacuna)	Pneumovax (PCV13): 1 dosis a partir de los 65 años, o antes si está inmunodeprimido Pneumovax (PPV23): 1 dosis al menos 1 año después de la PCV13, o antes si está inmunodeprimido
Virus del papiloma humano (VPH)	Solo para mujeres de 11 a 26 años: 2 a 3 dosis; hombres de 11 a 21 años solamente: 2 a 3 dosis
Hepatitis B (HBV)	3 dosis
Sarampión-Paperas-Rubéola (SPR)	1 a 2 dosis o inmunidad demostrada, hasta los 60 años
Varicela (VZV)	2 dosis o inmunidad demostrada
Herpes zoster (HZV)	2 dosis de Shingrix a partir de 50 años o 1 dosis de Zostavax a partir de 60 años (se prefiere Shingrix). (Para adultos mayores, solo puede estar cubierta por la Parte D de Medicare en una farmacia comercial)
Tétanos-Difteria-Tos ferina (se necesitan 2 tipos de vacunas)	Tdap: al menos 1 dosis para todos los adultos mayores de 18 años y con cada embarazo para las mujeres TD: un refuerzo cada 10 años (para los adultos mayores, solo puede estar cubierta por la Parte D de Medicare en una farmacia comercial)

Referencias: Directrices del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) y de los Centros de Control de Enfermedades (CDC)

## 年成人篩檢和預防保健指南

兩性
  女性
  男性

篩檢	頻率, 18-49 歲	頻率, 50-75 歲
血糖、糖尿病	40 歲以後每 3 年一次, 如果您有高血壓、肥胖症、糖尿病家族史, 或者是非裔美國人、亞洲/太平洋島民、美洲印第安人或阿拉斯加原住民, 則需更早進	每 3 年一次
血壓	每 3 年一次; 40 歲以後每年一次, 非裔或超重者每年一次	每年一次; 如果患有糖尿病, 每 3 個月一次
体重指数 (肥胖篩查)	每年一次	每年一次
膽固醇	35 歲後每 5 年一次; 如果您吸煙、患有糖尿病、高血壓、肥胖症或心臟病家族史, 應提前在 20 歲開始	每 5 年一次; 如果患有糖尿病每年一次
艾滋病病毒	1 次普遍篩檢, 或基於產前和風險因素進行篩檢	65 歲以下者 1 次普遍篩檢, 或基於風險因素進行篩檢
乙型肝炎	產前、免疫功能低下、外國出生者需要篩檢, 或基於風險因素進行篩檢 (如果之前沒有接種過疫苗或沒有已有免疫力的證明)	免疫功能低下、外國出生者需要篩檢, 或基於風險因素進行篩檢 (如果之前沒有接種過疫苗或沒有已有免疫力的證明)
丙型肝炎	基於風險因素進行篩檢	如果您出生於 1945 年至 1965 年之間, 則進行 1 次普遍篩檢, 或基於風險因素進行篩檢
結腸癌	並無常規篩檢的建議, 是否進行取決於您的個人和家族史	50-75 歲: 每 10 年一次結腸鏡檢查, 每 5 年一次乙狀結腸鏡檢查, 或每年一次便血檢測
肺癌	並無常規篩檢的建議	55-80 歲: 每年對那些有 30 包年*吸煙史並且目前吸煙或在過去 15 年內已戒菸的人進行篩檢
乳腺癌	並無常規篩檢的建議, 是否進行取決於您的個人和家族史	50-74 歲: 每 2 年一次
宮頸癌篩檢	24-64 歲: 每 3 年一次 PAP; 30 歲以後: 每 3 年一次 PAP; 如果 HPV 聯合檢測陰性, 則每 5 年一次 PAP	如果 HPV 聯合檢測呈陰性, 則每 5 年一次 PAP; 如果以前的篩檢正常且沒有漏掉過檢測, 則在 65 歲時停止
骨密度 (骨質疏鬆症篩檢)	並無常規篩檢的建議	65 歲及以上的女性: 1 次篩檢
衣原體病篩檢	如果性活躍, 應每年進行, 直到 25 歲	並無常規篩檢的建議
腹主動脈瘤 (AAA) 篩檢	不建議進行常規篩檢	65-75 歲: 如果您曾經吸煙, 則進行 1 次篩檢

\* 30 年一天一包, 15 年一天兩包, 60 年一天半包, 或類似的組合

免疫接種	頻率
流感	每年
肺炎 (需要 2 種疫苗)	Prevnar (PCV13): 年齡 65 歲或以上 1 劑; 如果免疫功能低下, 則需更早接種 Pneumovax (PPV23); 接種 PCV13 後至少 1 年接種 1 劑, 如免疫功能低下則需更
人類乳突病毒 (HPV) 疫苗	僅限 11-26 歲女性: 2-3 劑; 僅限 11-21 歲的男性: 2-3 劑
乙型肝炎 (HBV) 疫苗	3 劑
麻疹-腮腺炎-風疹 (MMR) 疫苗	1-2 劑, 或有免疫力證明, 適用於 60 歲以下者
水痘或水痘 (VZV) 疫苗	2 劑, 或有免疫力證明
帶狀皰疹 (HZV) 疫苗	50 歲及以上者 2 劑 Shingrix, 或 60 歲及以上接種 1 劑 Zostavax (首選 Shingrix)。(老年人在商業藥房接種僅可由 Medicare D 部分承保)
破傷風-白喉-百日咳 (需要 2 種疫苗)	Tdap: 所有 18 歲以上的成年人至少接種 1 劑, 女性每次懷孕至少接種 1 劑 TD: 每 10 年一次增強接種 (老年人在商業藥房接種僅可由 Medicare D 部分承保)