



永葆健康 女士篇

用这本手册的知识保持健康，了解您需要进行哪些健康筛查、是否需要用药来预防疾病以及保持健康的措施。



获取更多健康知识

查阅下列美国联邦政府网站：

• **Healthfinder.gov** 健康生活的指南和工具，一本关于健康话题、健康新闻等内容的百科全书。链接：

<http://www.healthfinder.gov>

• **MedlinePlus** 来自政府机构和卫生组织的健康讯息。包括一部医学百科全书和健康实用工具。链接：

www.medlineplus.gov/

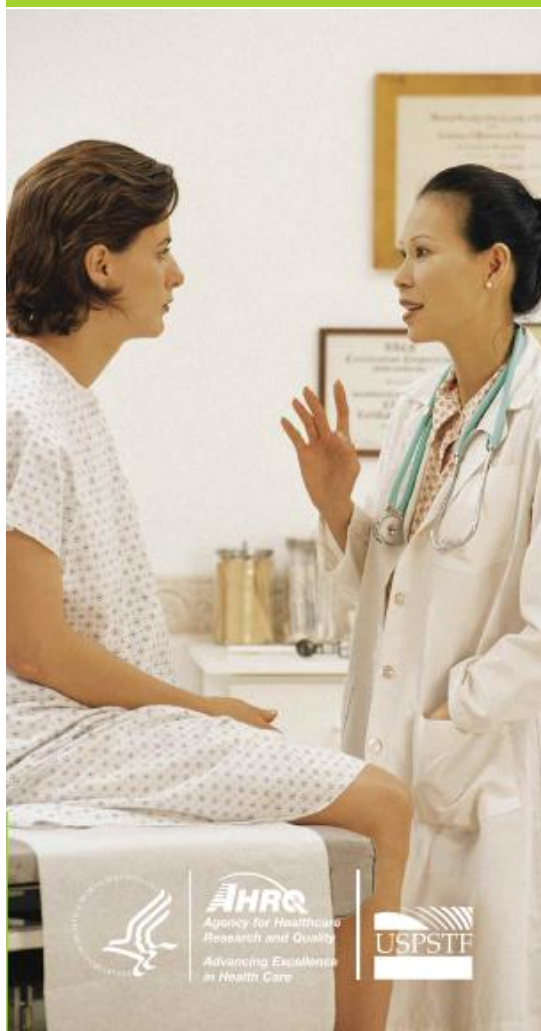
• **Questions are the answer** 通过提问、理解您的状况、了解您的选择，为您提供如何管理自己健康的讯息。链接：

www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/

若您不方便使用计算机，请向当地图书馆管理员了解图书馆内可查到的健康信息。

来源：这本手册的信息来自美国卫生及公共服务部和美国预防服务工作组（USPSTF）。USPSTF由AHRQ支持，是一个由医学专家组成的国家独立委员会，负责推荐有科学证据证明的全科医学应当采取的预防措施，以及这些措施应当针对何种人群进行。

有关USPSTF和它的推荐讯息，请访问
www.uspreventiveservicestaskforce.org



Translation by UFH Center for
Primary Care Practice and
Education

翻译：和睦家全科实践教学中心

进行必要的健康筛查

健康筛查是在您出现不适症状之前发现疾病的检测手段，比如血压检查与胆固醇水平的检查。

您可以在医生诊室完成部分健康筛查，如测量血压。另一些检查例如乳房X光片，需要特殊的设备，所以您可能需要到另外的诊室进行检查。

在完成筛查后，记得询问何时您可以看到结果，以及谁来帮您解读这些结果。

乳腺癌 向您的医护人员询问乳房X光片是否适用于您，这取决于您的年龄、家族史、总体健康状况以及个人意愿。

宫颈癌 若您年龄介于21-65岁之间且有性生活，每1-3年进行一次巴氏涂片检查。若您年龄大于65岁且最近的巴氏涂片检查正常，您就不再需要巴氏涂片检查了。如果您因为癌症以外的原因进行过子宫切除，您也不需要巴氏涂片检查。

衣原体及其他性传播疾病 性传播疾病可造成不孕、影响婴儿健康、并可导致其他健康问题。

- 若您小于24岁且有性生活，应进行衣原体筛查。若您大于24岁，请咨询医师是否需要进行衣原体筛查
- 向医护人员询问是否需要进行其他性传播疾病的筛查

结肠癌 50岁起应就该进行结肠癌的筛查。若您有结肠癌的家族史，您可能需要更早的开始进行筛查。结肠癌的筛查有若干种方法，您的医生会帮您选择最佳的方式。

抑郁 您的精神健康与身体健康同样重要。若下列情况持续两周以上，请同您的医护人员商谈抑郁筛查的问题：

- 您感觉失落、伤心、绝望
- 您做事时感到毫无兴趣或乐趣

糖尿病 若您的血压值超过135/80毫米汞柱，或正在服用药物治疗高血压，您需要进行糖尿病的筛查。糖尿病（高血糖）可能对心脏、大脑、眼、足、肾脏、神经及身体其他部位造成损害。

高血压 自18岁起，至少每2年测量一次血压。高血压的标准是血压达到或超过140/90毫米汞柱。高血压可导致中风、心肌梗塞、肾脏与眼睛的损害以及心衰。

这是您的身体！

您比任何人都了解自己的身体。若您的健康状况出现任何改变，包括视力和听力的改变，一定记得告诉您的医护人员。向他们询问您所担心的问题的检查方法，而不仅仅是您已经存在的问题。若您在担心诸如青光眼或皮肤癌等问题，向医护人员询问。

高胆固醇 20岁起，若您存在下列状况，应检测胆固醇：

- 吸烟
 - 肥胖
 - 有糖尿病或高血压
 - 有心脏病或动脉闭塞的病史
 - 家族中有男性50岁以前、或有女性60岁以前发生心脏病发作
- HIV** 若您存在下列状况，向医护人员寻求HIV筛查：
- 您与多个性伴侣发生了无保护的性行为
 - 您在使用或曾使用注射毒品
 - 您为了得到钱或毒品发生了性行为，或与如上描述的人士发生了性行为
 - 您有或曾有性伴侣是HIV感染者、双性恋者或注射吸毒者
 - 您在接受性传播疾病的治疗
 - 您在1978年-1985年期间进行过输血
 - 您有其他担心

骨质疏松 在65岁时进行筛查实验，以确定您的骨骼依然强健。若您年龄小于65岁，询问医生您是否需要进行骨质疏松筛查。

超重与肥胖 了解您是否超重或肥胖的最佳方式是计算体重指数（BMI）您可将您的身高和体重输入BMI计算器来计算BMI，例如下列网址提供的：
<http://www.nhlbisupport.com/bmi/>

BMI介于18.5至25.5之间是正常体重，BMI达到或超过30为肥胖。若您属于肥胖，向您的医护人员进行深入咨询，并通过改变生活习惯来减肥。超重和肥胖可导致糖尿病和心血管疾病。



按需使用的药物预防

阿司匹林 如果您超过55岁，向您的医生咨询您是否需要服用阿司匹林来预防心脏病。

乳腺癌药物 若您的母亲、姐妹或女儿患有乳腺癌，请咨询医生是否您需要服用药物进行乳腺癌预防。

停经后雌激素治疗（激素替代疗法） 不要使用雌激素来预防心脏病和其他疾病。若您需要减轻您的停经相关症状，请咨询您的医生。

免疫接种

- 每年接种流感疫苗
- 若您大于65岁，请接种肺炎疫苗。
- 根据健康状况不同，您可能需要在更年轻时接种肺炎疫苗或预防百日咳和带状疱疹的疫苗。
- 向您的医生或护士询问您是否需要接种疫苗。您也可访问下列网站来确定您需要接种那些疫苗：

www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/



保持健康的措施

积极锻炼身体，保持健康饮食
方法详见

www.healthfinder.gov/prevention

达到并保持健康体重 让饮食摄入的卡路里与活动消耗的卡路里达到平衡。

不要吸烟 戒烟的技巧详见

www.smokefree.gov

详询戒烟事宜，拨打国家戒烟热线
1-800-QUITNOW (784-8669)

若您饮酒，每日饮酒不超过1单位

1标准饮酒单位是12盎司瓶的啤酒或5盎司杯的红酒或1.5盎司80度的蒸馏烈酒。