

# 讓 預防性保健 守護您的健康

## 提醒您重要的日子

下載My Doctor Online應用程式可收到提醒訊息，並讓您隨時查看免疫注射和預防性保健服務的預定日期。



您亦可登入[kp.org/mydoctor/whatsdue](http://kp.org/mydoctor/whatsdue)，查看還有哪些預約即將到期。

遵照醫生建議  
的疫苗注射

## 肺炎球菌

65歲以上

注射一次疫苗。

## 帶狀皰疹

50歲以上

- 在6個月期間內注射2劑疫苗。
- 與您的醫生討論注射疫苗的風險和好處。

## 流行性感冒（流感）

每個人  
（年滿6個月以上）

每年注射一次流感疫苗。



## Tdap（三合一：破傷風、白喉、百日咳）

18–64歲

- 注射一次疫苗。
- 如果您懷孕或與嬰兒接觸，應注射一針補強劑。

## 人類乳突狀瘤病毒 (HPV)

18–26歲

在6個月期間內注射3劑疫苗。

# 請按照您的年齡 接受以下建議的篩檢

## 18-39歲

**血壓：**如果您沒有風險因子，每3-5年應接受一次篩檢。如果您有較高風險，應更經常性接受篩檢。

**身體質量指數 (BMI)：**詢問醫生您的BMI是多少。討論體重管理選項。

**子宮頸癌 (21 - 65歲女性)：**每3年接受一次篩檢。

**披衣菌、愛滋病毒 (HIV) 和性傳染病 (STD) (18 - 24歲)：**如果您有性行為，每年應接受一次披衣菌檢查。如果您曾有過無保護措施的性行為或可能有感染風險，應接受篩檢。

**膽固醇：**當您年屆20歲或第一次在Kaiser Permanente醫院/診所就診時，應接受一次非空腹血脂檢查。

**B型肝炎：**如果您本人或您的父母出生在B型肝炎盛行的國家，應接受篩檢。

• 這些建議適用於總體健康情形良好的人士。如果您有持續性的健康問題、特殊健康需求或風險，或者您的家族有某些遺傳疾病，您的預防計劃可能不同。以上為截至2018年3月的最新建議。

• 本資訊無意診斷健康問題，也無法取代醫生或其他保健專業人員為您提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。

## 40-64歲

**血壓 (40歲以上或風險較高者)：**每年接受一次篩檢。

**身體質量指數 (BMI)：**詢問醫生您的BMI是多少。討論體重管理選項。

**乳癌：**

- **50 - 74歲：**每1-2年接受一次乳房X光檢查。
- **40 - 49歲：**與您的醫生討論相關的風險和好處。

**子宮頸癌 (21 - 65歲女性)：**每3年接受一次篩檢。

**膽固醇 (40 - 79歲)：**如果您沒有風險因子，每5年應接受至少一次篩檢。如果您的膽固醇高於正常值，應更經常性接受篩檢。

**結腸直腸癌：**

- **50 - 75歲：**每年自己在家用FIT檢驗包做一次篩檢，或每10年接受一次結腸鏡檢查。
- 如果您有結腸癌家族史或晚期息肉史，應與醫生討論是否提早接受篩檢。

**糖尿病：**每3年接受一次篩檢。如果您有風險因子（例如BMI超過25），應更經常性接受篩檢。

**B型肝炎：**如果您本人或您的父母出生在B型肝炎盛行的國家，應接受篩檢。

**C型肝炎：**如果您出生於1945 - 65年或可能有感染風險，應接受一次篩檢。

**攝護腺癌 (50 - 69歲男性)：**與您的醫生討論篩檢的好處和風險。

## 65歲以上

**腹部主動脈瘤 (男性)：**如果您有吸煙史，應接受篩檢。

**血壓 (40歲以上或風險較高者)：**每年接受一次篩檢。

**身體質量指數 (BMI)：**詢問醫生您的BMI是多少。討論體重管理選項。

**骨質礦物密度檢查 (65歲以上女性和70歲以上男性)：**詢問醫生有關骨質礦物密度檢查的詳情。

**乳癌：**

- **50 - 74歲：**每1-2年接受一次乳房X光檢查。
- **75歲以上：**與您的醫生討論相關的風險和好處。

**膽固醇 (40 - 79歲)：**如果您沒有風險因子，每5年應接受至少一次篩檢。如果您的膽固醇高於正常值，應更常接受篩檢。

**結腸直腸癌：**

- **50 - 75歲：**每年自己在家用FIT檢驗包做一次篩檢，或每10年接受一次結腸鏡檢查。
- 如果您有結腸癌家族史或晚期息肉史，應與醫生討論是否提早接受篩檢。

**糖尿病：**每3年接受一次篩檢。如果您有風險因子（例如BMI超過25），應更經常性接受篩檢。

**B型肝炎：**如果您本人或您的父母出生在B型肝炎盛行的國家，應接受篩檢。

**C型肝炎：**如果您出生於1945 - 65年或可能有感染風險，應接受一次篩檢。

**攝護腺癌 (50 - 69歲男性)：**與您的醫生討論篩檢的好處和風險。