

Контрольный список для здоровья взрослых

# Сделайте профилактику приоритетом



Позаботьтесь о своем здоровье сегодня, чтобы завтра чувствовать себя лучше. Используйте этот список для напоминания о необходимых обследованиях и визитах к врачу. Профилактические услуги предоставляются бесплатно при обращении к врачам, входящим в сеть специалистов, покрываемую Вашей страховой компанией.

Обсудите с Вашим лечащим врачом, какое лечение наиболее подходит для Вас и важно для Вашего здоровья. Если Вам нужна помощь в поиске внимательного и чуткого специалиста, пожалуйста, позвоните по номеру **1-877-222-1240** (для людей с нарушениями слуха - 711). Звонки принимаются с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00.

	Что	Кто/Когда	Почему
	<b>Общее Профилактическое Лечение</b>		
	Ежегодный плановый обзорный оздоровительный визит	Один раз в год	Данный визит к Вашему врачу – отличная возможность обсудить физическую активность, питание, сон, лекарства, Ваше эмоциональное состояние и любые необходимые Вам обследования.
	Ежегодный визит к акушеру-гинекологу (OB/GYN)	Один раз в год*	Данный визит к акушеру/гинекологу (OB/GYN) посвящен вопросам репродуктивного здоровья, контрацепции, планирования семьи и сохранения фертильности. Он включает обсуждение менструального цикла, здоровья молочных желез, шейки матки, малого таза, матки и тазового дна.
	Измерение артериального давления	В возрасте 18-39 лет каждые 3-5 лет, а после 40 лет – раз в год	Измерение артериального давления поможет Вашему врачу оценить риск инсульта и инфаркта.
	Проверка здоровья костей - диагностика остеопороза	Возраст 65+ или постменопауза	Возраст, наследственность, менопауза и другие факторы могут повысить Ваши риски. Следите за сохранением крепости Ваших костей с помощью физической активности и питания, богатого кальцием и витамином D.
	Анализ уровня холестерина	Каждые 4-6 лет	Избыток холестерина затрудняет кровоток в организме. Снизить риск можно с помощью здорового питания и регулярных физических нагрузок.
	Диагностика депрессии	Все, включая беременных или рожениц и пожилых людей	Обратитесь к Вашему лечащему врачу, если в течение двух недель вы постоянно испытываете подавленное настроение, чувство тоски, проблемы со сном или потерю интереса к обычно приятным для Вас занятиям.
	Проверка на диабет (2 типа)	В возрасте 35-70 лет, раз в год, если присутствуют факторы риска	Существует множество способов предотвратить и контролировать диабет, если Вы осведомлены о своих факторах риска.
	Тестирование на ВИЧ (HIV)	Хотя бы раз в жизни; чаще при высоком риске	Единственный способ убедиться в отсутствии ВИЧ – пройти тестирование. Проверка на ВИЧ важна в любом возрасте, если Вы относитесь к группе риска.
	Обследование на инфекции, передающиеся половым путем (ИППП, STI)	При сексуальной активности, включая беременность	Инфекции, передающиеся половым путем, могут протекать бессимптомно и передаваться при сексуальном контакте. ИППП, включая хламидиоз, гонорею, герпес или ВИЧ, можно проверить в кабинете врача или клинике, используя образцы мочи, крови, тканей или слюны, которые затем отправляются в лабораторию. Также доступны варианты домашнего тестирования.

*\*Если женщина ведет сексуальную жизнь после 65 лет, она все еще должна проходить осмотр малого таза по крайней мере раз в три года*

**univera**  
HEALTHCARE

**Right here.  
For you.**

	Что	Кто/Когда	Почему
--	-----	-----------	--------

	<b>Онкологические обследования</b> Своевременное выявление рака облегчает его лечение и повышает шансы на выздоровление. Ваша программа онкологических обследований может отличаться, если вы перенесли операцию на молочной железе, грудной клетке или половых органах, проходили гормональную терапию или имеете другие индивидуальные факторы риска. Ваш лечащий врач может определить, какие обследования подходят именно Вам, учитывая Ваше состояние здоровья и медицинскую историю.		
●	<b>Здоровье груди – маммограмма (диагностический рентген)</b>	Маммограммы рекомендуют, начиная с 40 лет и каждые 1-2 года до 75 лет.	Маммография – это рентгеновское исследование молочных желез, которое позволяет выявить изменения в тканях, которые могут указывать на рак.
●	<b>Обследование на рак шейки матки</b>	В возрасте 21-65 лет, каждые 3-5 лет	Шейка матки – это нижняя часть матки (утробы). Регулярные ПАП (ПАП)-тесты и тестирование на ВПЧ (вирус папилломы человека, HPV) помогают обнаружить отклонения до того, как они перерастут в рак.
●	<b>Обследование на колоректальный рак</b>	В возрасте 45-75 лет (раньше при наличии факторов риска), каждые 5-10 лет (или чаще в зависимости от состояния здоровья)	Специальные тесты позволяют выявить колоректальный рак на ранней стадии, что облегчает его лечение.
●	<b>Обследование на рак легких</b>	Возраст 50-80 лет, для тех, кто много курит (стаж 20 лет), курит в данный момент или бросил курить в течение последних 15 лет.	Курящие люди, особенно те, кто много курит, имеют высокий риск развития рака легких.
●	<b>Обследование простаты</b>	Возраст 55-69 лет	Простата является частью репродуктивной системы, включающей пенис, простату и яички. С возрастом простата может увеличиваться в размерах и уменьшать отток мочи. Поговорите со своим врачом, чтобы решить, необходима ли Вам данная проверка.

	<b>Вакцины</b>		
●	Вакцины	В соответствии с указаниями Вашего лечащего врача или в зависимости от риска для Вашего здоровья.	Вакцины спасают жизни, даже здоровым людям. Большинство вакцин бесплатны, включая те, которые защищают от COVID-19, гриппа, пневмонии, столбняка и вируса папилломы человека (ВПЧ). Вакцина против опоясывающего лишая (Шингрикс, Shingrix) рекомендуется людям старше 50 лет.

Рекомендации по обследованию базируются на руководствах Рабочей группы по профилактическим услугам США (US Preventive Services Task Force, USPSTF) по состоянию на апрель 2024 года.

Некоторые планы, предлагаемые Univera Healthcare, также включают покрытие на лечение зубов, зрения и слуха, и такие услуги, как плановые осмотры, подбор и приобретение очков или контактных линз, проверку слуха и/или приобретение слухового аппарата.

**Посетите сайт [UniveraHealthcare.com](https://UniveraHealthcare.com), чтобы проверить доступные Вам льготы и покрытия.**



Наши адвокаты Службы поддержки клиентов тоже рады помочь.



\*Плановое посещение врача или профилактическое обслуживание иногда могут превратиться в «визит по болезни», при котором могут возникнуть расходы из собственного кармана на франшизу, доплату и/или сострахование. Также могут выполняться другие услуги вместе с вышеуказанными профилактическими услугами, которые могут подлежать франшизе, доплате и/или сострахованию. Это не включает процедуры, инъекции, диагностические услуги, лабораторные и рентгеновские исследования или любые другие услуги, которые не оплачиваются как профилактические.

Поставщики медицинских услуг вне сети/не имеющие с нами договорных отношений не обязаны лечить участников Excellus BlueCross BlueShield, за исключением экстренных случаев. Для получения дополнительной информации позвоните в нашу службу поддержки клиентов или ознакомьтесь с вашими документами о покрытии (Evidence of Coverage).

Наш план медицинского страхования соответствует федеральным законам о гражданских правах (federal civil rights laws). Мы не допускаем дискриминации по признаку расы, цвета кожи, происхождения, возраста, инвалидности или пола.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratuita de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

Copyright © 2024. Все права защищены. UN-3461RU / 19398-24M