



# Կանխարգելման ուղեցույցներ

Այս ճանապարհը կօգնի Ձեզ ավելի առողջ լինել

# Կանխարգելման ուժը

Կանխարգելման այս ուղեցույցները կիրառեք պրակտիկայում:  
Ձեր և Ձեր ընտանիքի առողջությունը կարող է կախված լինել  
դրանից:

Դուք հավանաբար լսել եք հին ասացվածքը. «Ավելի հեշտ է կանխարգելել  
խնդիրը, քան հետո բուժել այն»: Կանխարգելիչ ծառայությունները,  
զննումները և թեստերը հիվանդության կանխարգելման լավագույն առաջին  
քայլերն են: Դրանք արագ արձագանքման հնարավորություն են ընձեռում  
առողջական խնդիրների վաղ փուլում: Տվյալ փուլով բուժումները կարող  
են առավել արդյունավետ լինել, ուստի մշտապես տեղեկացված եղեք  
կանխարգելիչ ծառայությունների, զննումների, և թեստերի մասին:

Այս ուղեցույցում ներկայացված առաջարկությունները տարբերվում  
են՝ կախված տարիքից, սեռից, բժշկական պատմությունից, ընթացիկ  
առողջական վիճակից և ընտանեկան պատմությունից: Դրանք կարող են  
օգնել Ձեզ հետևել այն ամենին, ինչն անհրաժեշտ է, և երբ դա անհրաժեշտ է:

Բոլոր ապահովագրված ծառայությունների համար խնդրում ենք  
ուսումնասիրել Ձեր *Ապահովագրության ապացույցը* (EOC) կամ  
*Medi-Cal-ի Անդամի տեղեկագիրքը*: Դուք կարող եք նաև մուտք  
գործել Ձեր հաշիվ **blueshieldca.com** հղմամբ: Եթե օգնության կարիք  
ունեք, զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին անդամի  
նույնականացման քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով:

## Օ-ից 2 տարեկան երեխաների համար

### Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

#### Անվտանգություն

- Ստուգաթերթիկ օգտագործեք պարզելու, թե արդյոք Ձեր տունն «ապահով է երեխայի համար»:
- Ստուգեք, թե արդյոք Ձեր տան պատերի ներկը կապար է պարունակում:

#### Մնունդ

- Կրծքով կերակրում և երկաթով հարստացված կաթնախառնուրդներ և սնունդ նորածինների համար:

#### Ատամների առողջություն

- Ձեր երեխային կամ փոքրիկին քնացնելու ժամանակ նրան անկողնում մի պառկեցրեք հյութի, կաթի կամ շաքար պարունակող որևէ այլ հեղուկի շքով: Շիշը այլ առարկայի հենելով երեխայի կամ փոքրիկի բերանին մի դրեք: Մաքրեք Ձեր երեխայի լնդերն ու ատամները ամեն օր:
- Օգտագործեք մաքուր, խոնավ կտոր լնդերը սրբելու համար: Օգտագործեք փափուկ ատամի խոզանակ միայն ջրով՝ սկսած առաջին ատամի ծկթումից:
- 6 ամսականից մինչև նախադպրոցական տարիք. Ձեր ատամնաբույժի հետ քննարկեք բերանի խոռոչի համար նախատեսված ֆտորիդային հավելում ընդունելու հարցը, եթե ջուրը չի պարունակում բավականաչափ ֆտորիդ:

Պատվաստումներ				
Մրկումների քանակը հերթականությամբ	1	2	3	4
<b>COVID-19</b>	Խորհուրդ է տրվում բոլորին՝ 6 ամսականից սկսած: <sup>29</sup>			
<b>ԱԿՂՓ (DTaP)</b> (դիֆթերիա, փայտացում, կապույտ հազ)	2	4	6	15-18 ամսական
<b>Գրիպ, տարին մեկ անգամ</b>	Երեխաների համար՝ 6 ամսականից սկսած: <sup>2, 18</sup>			
<b>Հեպատիտ Ա</b>	12-23 ամսականում (երկրորդ դեղաչափը՝ առաջինից առնվազն 6 ամիս հետո):			
<b>Հեպատիտ Բ</b>	0 (ծննդյան պահին)	1-2	6-18 ամսական	
<b>ՀԻԲ(Hib)</b> (Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի)	2	4	6 <sup>36</sup>	12-15 ամսական
<b>ԻՊՊ (IPV)</b> (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	2	4	6-18 ամսական	
<b>Մենինգոկոկային</b> 2-18 ամսականում	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար:			
<b>ԿԿԽ (MMR)</b> (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)	Առաջին դեղաչափը 12-15 ամսականում, երկրորդ դեղաչափը 4-6 տարեկանում:			
<b>Պնևմոկոկային</b> (թոքաբորբ)	2	4	6	12-15 ամսական
<b>Rotarix</b> (ռոտավիրուս), կամ	2	4 ամսական		
<b>RotaTeq</b> (ռոտավիրուս)	2	4	6 ամսական	
<b>RSV</b> (մարդու ռեսպիրատոր-սինցիտիալ վիրուս)	0 (ծննդյան պահին)	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար		
<b>Varicella</b> (ջրծաղիկ)	12-15 ամսական, երկրորդ դեղաչափը՝ 4-6 տարեկան հասակում:			

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Տարեկան հետազոտություն</b>	Ներառում է գլխի շրջագիծը, հասակը, քաշը, մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), տարիքին համապատասխանող զննումը և կանխարգելիչ ծառայությունների պատմությունն ու համակարգումը:
<b>Աուտիստիկ սպեկտրի խանգարում</b>	Սքրինինգը խորհուրդ է տրվում 18-րդ և 24-րդ ամսում:
<b>Վարքագծային/ սոցիալական/ զգայական սքրինինգ</b>	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Մա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատում, որոնք առնչվում են այնպիսի թեմաների հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրերը:
<b>Արյան մեջ կապարի ստուգում</b>	Հետազոտություն, որը խորհուրդ է տրվում 12 և 24 ամսականում՝ մազանոթից կամ երակից արյան նմուշառման (արյան հետազոտություն) միջոցով:

## Օ-ից 2 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Ատամների առողջություն (շարունակություն)**

- 2 տարեկան հասակում, Մկսեք խոզանակել երեխայի ատամները սիսեռի հատիկի չափով ատամի ֆտորիդային մածուկ օգտագործելով:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Ատամաբուժական խնամք</b>	Քննարկել խմելու միջոցով ընդունվող հավելումների օգտագործումը կամ դեղատոմսով նշանակումը 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար: Ֆտորիդային լաքի կիրառում կաթնատամների համար յուրաքանչյուր 3-ից 6 ամիսը մեկ 6 ամսականից մինչև 5 տարեկան երեխաների համար: <sup>24</sup>
<b>Զարգացման սքրինինգ</b>	Զարգացման խանգարումների բացահայտման համար խորհուրդ է տրվում նորածիններին և փոքր երեխաներին (9 և 18 ամսականում):
<b>Գոնոկոկային կոնյունկտիվիտ</b>	Աչքի տեղային դեղամիջոց: Այն տրվում է նորածնի սկզբնական խնամքի ընթացքում:
<b>Նորածինների սքրինինգային պանել</b>	Սքրինինգը խորհուրդ է տրվում բոլոր խանգարումների համար, որոնք նշված են Recommended Uniform Screening Panel-ում (RUSP): <sup>23</sup>
<b>Մաշկի քաղցկեղ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն՝ նվազեցնելու համար բարձր ռիսկի գոտում գտնվող 6 ամսականից մինչև 24 տարեկան անձանց արևի տակ գտնվելը: և
<b>Տեսողություն և լսողություն</b>	Առաջարկվող գնում՝ հայտնաբերելու ամբլիոպիան (ծուլ աչք) կամ դրա ռիսկի գործոնները: <sup>1</sup>

### Նորածինների և փոքր երեխաների ժառանգության կանխարգելում

#### Նվազեցնել SIDS-ի վտանգը

Նորածինների հանկարծակի մահվան համախտանիշը (Sudden infant death syndrome, SIDS) նորածինների մահվան հիմնական պատճառներից մեկն է: Նորածիններին քնացրեք մեջքի վրա պառկած դիրքում: Սա նվազեցնում է SIDS-ի վտանգը:

#### Պաշտպանեք Ձեր երեխաներին՝ օգտագործելով մեքենայի նստատեղեր (քարսիթ)

Օգտագործեք Ձեր մեքենային և Ձեր երեխայի քաշին համապատասխան ճիշտ նստատեղ: Կարդացեք մեքենայի նստատեղի և մեքենա արտադրողի հրահանգները, թե ինչպես պետք է տեղադրել և օգտագործել այն: Օգտագործեք հետևի մասում տեղադրված նստատեղը, մինչև Ձեր երեխան առնվազն 40 դյույմ հասակ (102 սմ) կամ առնվազն 40 ֆունտ (18 կգ) քաշ ունենա:

#### Ձեր տունը երեխային հարմար դարձրեք

Ձեռնարկեք այս քայլերը և Ձեր երեխայի համար տունն անվտանգ միջավայր դարձրեք:

- Դեղամիջոցները, մաքրող հեղուկները և այլ վտանգավոր նյութերը երեխաների համար անվտանգ տարաներում պահեք: Դրանք պետք է փակ և անհասանելի լինեն երեխաների համար:

- Աստիճաններին տեղադրեք անվտանգության դարպասներ (վերնից և ներքևից): Առաջին հարկից բարձր հարկաբաժինների պատուհաններին տեղադրեք ճաղավանդակներ:
- Տաք ջրի տաքացուցիչի ջերմաստիճանը 120° F-ից ցածր սահմաններ:
- Չօգտագործվող էլեկտրական վարդակները փակեք պլաստիկ պաշտպանիչ կափարիչներով:
- Ձեր երեխային մանկական քայլակի մեջ մի դրեք: Իսկ եթե այնուամենայնիվ դնում եք, պահեք նրան մշտական հսկողության ներքո: Արգելափակեք մուտքը դեպի աստիճաններ և դեպի այն առարկաներ, որոնք կարող են ընկնել (օրինակ՝ լամպեր) կամ այրվածքներ առաջացնել (օրինակ՝ վառարաններ կամ էլեկտրական ջեռուցիչներ):
- Այն առարկաները և ուտելիքները, որոնք կարող են խեղդվելու պատճառ դառնալ, Ձեր երեխայից հեռու պահեք: Խոսքը գնում է այնպիսի առարկաների մասին, ինչպիսիք են մետաղադրամները, փուչիկները, խաղալիքների փոքր մասերը, նրբերջիկները (ամբողջական կամ փոքր կտորներ), ընդդեմը և կոշտ կոնֆետները:
- Լողավազանները բոլոր կողմերից շրջապատեք ցանկապատով: Դեպի լողավազաններ տանող դարպասները փակ պահեք:

### 3-ից 10 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Անվտանգություն**

- Ստուգաթերթիկ օգտագործեք պարզելու, թե արդյոք Ձեր տունն «ապահով է երեխայի համար»:
- Ստուգեք, թե արդյոք Ձեր տան պատերի ներկը կապար է պարունակում:

**Մարզանք**

- Ամբողջ ընտանիքով զբաղվեք ֆիզիկական ակտիվությամբ: Օրինակ՝ զբոսանքներ կատարեք կամ խաղացեք խաղահրապարակում:
- Մահմանափակեք էկրանին նայելու ժամանակը մինչև օրական երկու ժամ: Մա վերաբերում է բջջային սարքերին, համակարգիչներին և հեռուստացույցին:

**Մտունդ**

- Առողջ սննդակարգ պահպանեք: Մահմանափակեք ձարալը և կալորիաները: Ամեն օր մատուցեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբի և ամբողջական ձավարեղեն:

**Ատամների առողջություն**

- Հարցրեք Ձեր ատամնաբույժին, թե երբ և ինչպես կարելի է ատամնաթելով մաքրել երեխայի ատամները:
- 5 տարեկան. Զրուցեք Ձեր ատամնաբույժի հետ ատամնաբուժական խցիչ նյութերի մասին:

Պատվաստումներ	
<b>COVID-19</b>	Խորհուրդ է տրվում 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուրի համար: <sup>29</sup>
<b>Մլակային տենդ</b>	Երեք դեղաչափերի շարք 9-16 տարեկան երեխաների համար, որոնք ապրում են մլակային տենդի էնդեմիկ տարածքներում և մլակային տենդի նախորդ վարակի լաբորատոր հաստատում ունեն: <sup>6</sup>
<b>ԱԿԴՓ (DTaP) (դիֆթերիա, փայտացում, կապույտ հազ)</b>	Հինգերորդ դեղաչափը 4-6 տարեկան հասակում (Tdap 7 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի համար):
<b>Գրիպ, տարին մեկ անգամ</b>	Խորհուրդ է տրվում: <sup>2,18</sup>
<b>Հեպատիտ Ա</b>	Այն երեխաների համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել, և որոնց մոտ առկա են ռիսկի գործոններ:
<b>Հեպատիտ Բ</b>	Այն երեխաների համար, որոնք չեն ավարտել պատվաստումների շարքը 0-ից 18 ամսականում:
<b>ՀԻԲ (Hib) (Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի)</b>	Այն երեխաների համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել, և որոնց մոտ առկա են ռիսկի գործոններ:
<b>ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)</b>	Զորրորդ դեղաչափը 4-6 տարեկանում:
<b>Մենինգոկոկային</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար:
<b>ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)</b>	Երկրորդ դեղաչափը 4-6 տարեկան հասակում:
<b>Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)</b>	Ռիսկային գործոններ ունեցող <sup>6</sup> կամ պատվաստումների ոչ լրիվ շարքը ստացած երեխաների համար (2-5 տարեկան):
<b>Tdap (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)</b>	Այն երեխաների համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել DTaP-ով:
<b>Varicella (Ջրծաղիկ)</b>	Երկրորդ դեղաչափը 4-6 տարեկան հասակում:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Տարեկան հետազոտություն</b>	Ներառում է հասակի, քաշի, մարմնի զանգվածի ինդեքսի (BMI), արյան ճնշման տարիքին համապատասխան գնումը և կանխարգելիչ ծառայությունների պատմությունն ու համակարգումը:
<b>Տազնապ</b>	8-ից 18 տարեկան երեխաների և դեռահասների տազնապի խանգարումների դեպքում առաջարկվում է սքրինինգ կատարել:
<b>Վարքագծային/սոցիալական/զգայական սքրինինգ</b>	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Մա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատումներ, որոնք առնչվում են այնպիսի հարցերի հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրը:

### 3-ից 10 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Այլ թեմաներ, որոնց մասին պետք է խոսել**

- Երեխայի առողջության ստուգման այցերը հարմար առիթներ են Ձեր բժշկի հետ Ձեր երեխայի առողջությանը, աճին, կամ վարքագծին առնչվող ցանկացած մտահոգության մասին խոսելու համար:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Արյան մեջ կապարի ստուգում</b>	Սքրինինգը խորհուրդ է տրվում 24 և 72 ամսականում՝ առանց հետազոտության փաստագրված ապացույցների մազանոթից կամ երակից արյան նմուշառման (արյան ստուգում) միջոցով:
<b>Ատամնաբուժական խնամք</b>	Քննարկել խմելու միջոցով ընդունվող հավելումների օգտագործումը կամ դեղատոմսով նշանակումը 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար: Ֆտորիդային լաքի կիրառում կաթնատամների համար յուրաքանչյուր 3-ից 6 ամիսը մեկ 6 ամսականից մինչև 5 տարեկան երեխաների համար: <sup>24</sup>
<b>Զարգացման սքրինինգ</b>	Զարգացման խանգարումներ ունեցող նորածինների և փոքր երեխաների դեպքում խորհուրդ է տրվում սքրինինգ օպտիմալ զարգացումը խթանելու համար:
<b>Ճարպակալում</b>	Զննում, խորհրդատվություն և ծրագրի ուղեգրեր 6 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար, որոնք մարմնի զանգվածի բարձր ինդեքս (BMI) ունեն քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:
<b>Մաշկի քաղցկեղ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն՝ նվազեցնելու համար բարձր ռիսկի գոտում գտնվող 6 ամսականից մինչև 24 տարեկան անձանց արևի տակ գտնվելը:
<b>Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը</b>	Կրթություն կամ խորհրդատվություն տրամադրեք կանխարգելելու ծխախոտի օգտագործման սկիզբը դպրոցական տարիքի երեխաների և դեռահասների շրջանում:
<b>Տեսողություն և լսողություն</b>	Առաջարկվում է սքրինինգ՝ հայտնաբերելու համար ամբլիոպիան (ծույլ աչք) կամ դրա ռիսկային գործոնները: <sup>1</sup>

### Վնասվածքի կանխարգելում

**Ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար**

- Մինչև 8 տարեկան երեխաները պետք է երթևեկեն մեքենայի մանկական նստատեղով կամ հասակը բարձրացնող նստատեղով՝ մեքենայի հետևի նստատեղին: Այն երեխաները, ովքեր 8 տարեկան են կամ առնվազն 4'9" (144.78 սմ) հասակ ունեն, կարող են երթևեկել հասակը բարձրացնող նստատեղով, բայց պարտադիր պետք է ամրագրուի կրեն:
- Ավելի բարձր տարիքի երեխաները պետք է օգտագործեն մեքենայի նստատեղերի ամրագրուիները և միշտ նստեն հետևի նստատեղին:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք երթևեկության անվտանգության կանոնները: Մինչև 9 տարեկան երեխաները փողոց անցնելիս վերահսկողության կարիք ունեն:

- Համոզվեք, որ Ձեր երեխան սաղավարտ է կրում անվաչմուշկներով սահելիս կամ հեծանիվ վարելիս: Համոզվեք, որ Ձեր երեխան անվաչմուշկներով կամ սահառախտակով սահելիս պաշտպանիչ սարքավորումներ է օգտագործում: Մա կարող է ներառել սաղավարտ և դաստակների ու ծնկների բարձիկներ:
- Ձեր երեխային զգուշացրեք ակոհոլ և թմրանյութեր օգտագործելու վտանգի մասին: Մեքենա վարելու և սպորտով զբաղվելու ընթացքում բազմաթիվ վնասվածքները առաջանում են ակոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման պատճառով:

## 3-ից 10 տարեկան երեխաների համար

### Վնասվածքի կանխարգելում

#### Ցանկացած տարիքում

- Ձեր տանն օգտագործեք ծխի և ածխածնի մոնօքսիդի ազդանշանային համակարգեր/դետեկտորներ: Ամեն տարի փոխեք դրանց մարտկոցները: Ամիսը մեկ անգամ ստուգումներ իրականացրեք համոզվելու, որ դրանք աշխատում են:
  - Եթե Ձեր տանը զենք ունեք, համոզվեք, որ զենքն ու զինամթերքը իրարից առանձին են պահպանվում, կողպված են և պահվում են երեխաներին անհասանելի վայրում:
  - Երբեք մի երթևեկեք ակոհոլ կամ մարիխուանա օգտագործելուց հետո:
- Մշտապես ամրագրո՞ւնե՞ր օգտագործեք:
  - Ձեր հեռախոսում պահեք Թունավորման կառավարման կենտրոնի հեռախոսահամարը՝ (800) 222-1222: Համարն ուղարկեք նաև Ձեր քաղաքային հեռախոսագծին, եթե այն առկա է: Բացի այդ, ավելացրեք համարը Ձեր տան «Կարևոր տեղեկատվություն» ցանկում: Հեռախոսահամարը նույնն է ԱՄՆ յուրաքանչյուր վայրում: Մի փորձեք բուժել թունավորումը, քանի դեռ չեք զանգահարել Թունավորումների վերահսկման կենտրոն:

# 11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք Ռուք/Ձեր երեխան կցանկանաք քննարկել բժշկի հետ**

**Մարզանք**

- Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (օրական առնվազն 30 րոպե՝ սկսած 11 տարեկանից) կարող է նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, ճարպակալման և շաքարային դիաբետի ռիսկը:

**Մնունք**

- Պահպանեք առողջ սննդակարգ: Մահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր կերեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբեղեն և ամբողջական ձավարեղեն:
- Անչափահասների և երիտասարդների համար կալցիումի օպտիմալ չափաքանակը գնահատվում է օրական 1200-ից 1500 մգ:

Պատվաստումներ	
<b>COVID-19</b>	Խորհուրդ է տրվում 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուրի համար: <sup>29</sup>
<b>Մլակային տենդ</b>	Երեք դեղաչափերի շարք 9-16 տարեկան երեխաների համար, որոնք ապրում են մլակային տենդի էնդեմիկ տարածքներում և մլակային տենդի նախորդ վարակի լաբորատոր հաստատում ունեն: <sup>6</sup>
<b>Գրիպ, տարին մեկ անգամ</b>	Խորհուրդ է տրվում: <sup>2</sup>
<b>Հեպատիտ Ա</b>	Երկու դեղաչափերի շարք նախկինում չպատվաստված մարդկանց համար, երբ առկա են ռիսկի գործոններ:
<b>Հեպատիտ Բ</b>	Երկու դեղաչափերի շարք նախկինում չպատվաստված մարդկանց համար և ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար, որոնք ցանկանում են պաշտպանվել փնտրում: <sup>29</sup>
<b>ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)</b>	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք՝ կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից: Խորհուրդ է տրվում 11-12 տարեկան դեռահասների և մինչև 18 տարեկանների համար:
<b>ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)</b>	Այն մարդկանց համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել: Խորհուրդ չի տրվում 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց:
<b>Մենինգոկոկային</b>	Սովորական պատվաստում երկու դեղաչափով: Առաջին դեղաչափը 11-12 տարեկան տարեկանում, երկրորդը՝ 16 տարեկանում:
<b>ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախո)</b>	Երկու դեղաչափերի շարք 12-ից ցածր տարիքի երեխաների համար, որոնք նախկինում պատվաստված չեն եղել:
<b>Պննմոկոկային (թոքաբորբ)</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար: <sup>6</sup>
<b>Tdap խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)</b>	11-12 տարեկան երեխաների համար, որոնք ավարտել են DTaP-ի պատվաստման առաջարկվող շարքը: <sup>17</sup>
<b>Varicella (ջրծաղիկ)</b>	Երկու դեղաչափերի շարք այն երեխաների համար, որոնք նախկինում պատվաստված չեն եղել:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Ալկոհոլի չարաշահում</b>	Ըստ անհրաժեշտության՝ սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց համար: <sup>7</sup>
<b>Տարեկան հետազոտություն</b>	Ներառում է հասակը, քաշը, մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), արյան ճնշումը, տարիքին համապատասխան զննումը և կանխարգելիչ ծառայությունների պատմությունն ու համակարգումը:
<b>Վարքագծային/սոցիալական/հոգեկան սքրինինգ</b>	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Սա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատումներ, որոնք առնչվում են այնպիսի հարցերի հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրը:



# 11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք Ռուք/Ձեր երեխան կցանկանաք քննարկել բժշկի հետ**

**Մեռական առողջություն**

- Մեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակի (Sexually transmitted infection, STI)/ՄԻԱՎ-ի կանխարգելմաննպատակով<sup>16</sup> ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ (օգտագործեք պահպանակներ) ունեցեք կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից. օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Մինչև վարակվելու պրոֆիլակտիկան (PrEP) կիրառելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումը. ՄԻԱՎ-ի ստուգում, հեպատիտ B-ի և C-ի շճաբանական ստուգում, շիճուկում կրետինինի պարբերական ստուգում, հղիության պարբերական ստուգում, սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ: Յուրաքանչյուր 3 ամիսը մեկ իրականացվող ընթացիկ խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

<b>Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ</b>	
<b>Քլամիդիա և գոնորեա</b>	Սքրինինգ՝ նախատեսված 24 տարեկան կամ ավելի ցածր տարիքի սեռական ակտիվ կյանքով ապրող կանանց համար, և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն կանանց համար, որոնք վարակվելու ավելի բարձր ռիսկ ունեն: <sup>11</sup>
<b>Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ</b>	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: <sup>32</sup>
<b>Դեպրեսիա/տագնապ</b>	Սքրինինգ՝ նախատեսված բոլոր դեռահասների համար լուրջ դեպրեսիվ խանգարման (major depressive disorder, MDD) և տագնապի համար:
<b>Ընտանեկան բռնություն</b>	Վերարտադրողական տարիքի կանանց մոտ ինտիմ զուգընկերոջ կողմից բռնության դեպքերի (intimate partner violence, IPV) սքրինինգ և կանանց շարունակական աջակցության ծառայությունների տրամադրում կամ ուղղորդում: <sup>34</sup>
<b>Թմրանյութերի չարաշահում</b>	Սքրինինգ՝ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց դեպքում: <sup>25</sup>
<b>Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի այն անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիսլիպիդեմիայի, մետաբոլիկ համախտանիշի կամ որևէ այլ ախտորոշում: <sup>27</sup>
<b>Հեպատիտ C</b>	Սքրինինգ HCV վարակի համար՝ վարակի բարձր ռիսկի աստիճան ունեցող անձանց մոտ: <sup>30</sup>
<b>ՄԻԱՎ (HIV)</b>	ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-ից 65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկի իմբում գտնվող անձանց անհրաժեշտ է առաջարկել նախնական կանխարգելում (PrEP) օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա: <sup>16</sup>
<b>Հիպերտենզիա</b>	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունարանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:
<b>Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)</b>	Սքրինինգ վարակվելու մեծ ռիսկ ունեցող մարդկանց համար: <sup>33</sup>
<b>Ճարպակալում</b>	Սքրինինգ, խորհրդատվություն և ծրագրային ուղեգրումներ 6 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:

# 11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

## Թեմաներ, որոնք Դուք/Ձեր երեխան կցանկանաք քննարկել բժշկի հետ

### Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ

- Ալկոհոլի, ծխախոտի (սիգարետներ, վեյփինգ կամ ծամոն), ինհալատորների և այլ դեղերի օգտագործումը դեռահասների շրջանում ամենամեծ մտահոգությունն է ծնողների համար: Տեղեկացրեք բժշկին, թե արդյոք Դուք որևէ մտահոգություն ունեք Ձեր երեխայի վերաբերյալ:
- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ակտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

### Ատամների առողջություն

- Ատամնաթել օգտագործեք և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

### Այլ թեմաներ, որոնց մասին պետք է խոսել

- Լավ կլինի, եթե Ձեր դեռահասին թույլ տաք առանձին խոսել բժշկի հետ: Սա թույլ կտա նրան տալ ցանկացած հարց, որը նա անհարմար է զգում Ձեզ հարցնել:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր դեռահասների և չափահասների համար, որոնք սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների (STIs) բարձր ռիսկային գոտում են: <sup>26</sup>
<b>Մաշկի քաղցկեղ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն՝ նվազեցնելու համար բարձր ռիսկի գոտում գտնվող պատանիների արևի տակ գտնվելը:
<b>Մրտի հանկարծակի կանգ</b>	Ըստ համապատասխանության՝ ռիսկի գնահատում կատարել 11-ից 21 տարեկան անձանց համար:
<b>Միֆիլիս</b>	Վարակի սքրինինգ՝ ռիսկային գոտում գտնվող մարդկանց համար: <sup>12</sup>
<b>Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը</b>	Կրթություն կամ խորհրդատվություն՝ կանխարգելելու ծխախոտի օգտագործման սկիզբը դպրոցական տարիքի երեխաների և դեռահասների շրջանում:

## Օգնություն նախադեռահասներին և դեռահասներին սոցիալական և հոգեկան զարգացման հարցում

Ծնողները պետք է առաջարկեն բաց, դրական հաղորդակցություն՝ միաժամանակ ապահովելով հստակ և արդար կանոններ և հետևողական հսկողություն: Թույլ տվեք Ձեր երեխային գտնել իր սեփական ճանապարհը՝ միաժամանակ հնարավորություն տալով նրան մնալ Ձեր որոշած կանոնների սահմաններում:

- Լավ օրինակ ծառայեք տարաձայնությունները լուծելու հարցում: Օրինակ, հանգիստ խոսեք, երբ համաձայն չեք:
- Գովեք նրան՝ առճակատումից հաջողությամբ խուսափել համար: Օրինակ՝ ասացեք. «Հպարտանում եմ քեզնով, քանի որ հանգստություն ես պահպանել»:
- Վերահսկեք այն կայքերը և համակարգչային խաղերը, որոնք օգտագործում է Ձեր երեխան:
- Սահմանափակեք համակարգիչների, սմարթֆոնների և հեռուստացույցի օգտագործումը սահմանված երեկոյան ժամից հետո: Սա կարող է օգնել Ձեր երեխային կանոնավոր քնել:
- Խոսեք Ձեր երեխայի հետ առողջ հարաբերությունների մասին: Նախադեռահասների և դեռահասների շրջանում հաճախ գրանցվում են բռնի ժամադրության դեպքեր:
- Լավ օրինակ ծառայեք առողջ սնվելու և կանոնավոր ֆիզիկական վարժություններ կատարելու հարցում:

## 20-ից 49 տարեկան կանանց համար

### Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

#### Մարզանք

- Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (օրական առնվազն 30 րոպե) կարող է նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, ճարպակալման և շաքարային դիաբետի ռիսկերը:
- 40-ից բարձր. Խորհրդակցեք բժշկի հետ՝ նախքան նոր ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվություն սկսելը:

#### Մտունդ

- Ճշտեք Ձեր մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), արյան ճնշումը և խոլեստերինի մակարդակը: Ըստ անհրաժեշտության փոփոխեք Ձեր սննդակարգը:
- Պահպանեք առողջ սննդակարգ: Մահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր կերեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբեղեն և ամբողջական ձավարեղեն:
- 25-ից 50 տարեկան կանանց համար կալցիումի օպտիմալ ընդունումը գնահատվում է օրական 1000 մգ:
- Վիտամին D-ն կարևոր է ոսկրերի և մկանների զարգացման, գործունակության և պահպանման համար:

Պատվաստումներ	
<b>COVID-19</b>	Խորհուրդ է տրվում 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձի համար: <sup>29</sup>
<b>Գրիպ, տարին մեկ անգամ</b>	Խորհուրդ է տրվում: <sup>2</sup>
<b>Հեպատիտ Ա</b>	Ռիսկի գործոն ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: <sup>3</sup>
<b>Հեպատիտ Բ</b>	Խորհուրդ է տրվում 2, 3 կամ 4 դեղաչափերի շարք 19-ից 59 տարեկանների համար կախված պատվաստանյութից կամ առողջական վիճակից: <sup>4</sup>
<b>ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)</b>	Խորհուրդ է տրվում մինչև 26 տարեկան բոլոր չափահասների համար: 2 կամ 3 դեղաչափերի շարք կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից:
<b>Մենինգոկոկային</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: <sup>8</sup>
<b>ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)</b>	Մեկ անգամ, առանց իմունիտետի ապացույցի կամ եթե նախորդ երկրորդ դեղաչափը չի ստացվել: <sup>5</sup>
<b>Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: <sup>7</sup>
<b>Td խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա)</b>	Խորհուրդ է տրվում 10 տարին մեկ անգամ: <sup>15</sup>
<b>Varicella (ջրծաղիկ)</b>	Խորհուրդ է տրվում չափահասների համար՝ առանց իմունիտետի ապացույցի. 2 դեղաչափերի շարք 4-8 շաբաթ ընդմիջումով: <sup>10</sup>

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Ալկոհոլի չարաշահում</b>	Ըստ անհրաժեշտության՝ սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց համար: <sup>7</sup>
<b>Արյան ճնշում, հասակ, քաշ, BMI, տեսողություն և լսողություն</b>	Առողջության ստուգայցի ընթացքում, ամեն տարի: Մա ներառում է կանխարգելիչ ծառայությունների համակարգում:
<b>BRCA-ի ռիսկի գնահատում և գենետիկական խորհրդատվություն/ստուգում</b>	Ռիսկի գնահատման գործիքով ստուգման արդյունքում դրական պատասխան ունեցող կանանց կամ կրծքագեղձի, ձվարանների, փոռերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի ընտանեկան պատմություն ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում ստանալ գենետիկական խորհրդատվություն և/կամ կատարել գենետիկական ստուգում: <sup>20</sup>
<b>Կրծքագեղձի քաղցկեղ</b>	40 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց առաջարկվում է տարին երկու անգամ անցնել սքրինինգային մամոգրաֆիա:

## 20-ից 49 տարեկան կանանց համար

**Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Սեռական առողջություն**

- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակի (Sexually transmitted infection, STI)/ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման նպատակով<sup>16</sup> ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից. օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Նախքան վարակվելու պրոֆիլակտիան (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻԱՎ-ի ստուգում, հեպատիտ B-ի և C-ի շճաբանական ստուգում, շիճուկում կրետինինի պարբերական ստուգում, հղիության պարբերական ստուգում, սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ: Յուրաքանչյուր 3 ամիսը մեկ ընթացիկ ստուգումները, խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

<b>Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ</b>	
<b>Կրծքագեղձի քաղցկեղի համար նախատեսված դեղերի օգտագործում</b>	Դեղատոմսով դուրս գրված կամ ռիսկը նվազեցնող դեղամիջոցներ են առաջարկվում 35 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց, որոնք ունեն կրծքի քաղցկեղի բարձր ռիսկ և դեղերի անբարենպաստ ազդեցության ցածր ռիսկ:
<b>Միստանոթային հիվանդություն</b>	Ստատինների օգտագործումը առաջնային կանխարգելման նպատակով 40-ից 75 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն մեկ կամ ավելի ռիսկի գործոններ: <sup>35</sup>
<b>Արգանդի վզիկի քաղցկեղ</b>	21-ից 29 տարեկան կանանց համար խորհուրդ է տրվում արգանդի վզիկի ցիտոլոգիա Պապ թեստի միջոցով՝ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ: 30-65 տարեկան կանանց խորհուրդ է տրվում սքրինինգ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ միայն արգանդի վզիկի ցիտոլոգիայով, յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ միայն բարձր ռիսկի ՄՊՎ թեստով, կամ յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ բարձր ռիսկի ՄՊՎ թեստով և ցիտոլոգիայով:
<b>Քլամիդիա և գոնորեա</b>	Սքրինինգ՝ նախատեսված 24 տարեկան կամ ավելի ցածր տարիքի սեռական ակտիվ կյանքով ապրող կանանց համար, և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն կանանց համար, որոնք վարակվելու ավելի բարձր ռիսկ ունեն: <sup>11</sup>
<b>Կոլոռեկտալ քաղցկեղ</b>	Սքրինինգ 45-75 տարեկան չափահասների համար: <sup>9</sup>
<b>Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ</b>	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: <sup>32</sup>
<b>Դեպրեսիա/տագնապ</b>	Դեպրեսիայի և տագնապի սքրինինգ բոլոր չափահասների մոտ:
<b>Շաքարային դիաբետ/նախադիաբետ</b>	Նախադիաբետի և 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի սքրինինգ 35-ից 70 տարեկան չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում: <sup>22</sup>
<b>Ընտանեկան բռնություն</b>	Վերարտադրողական տարիքի կանանց մոտ ինտիմ գույքակերոց կողմից բռնության դեպքերի (intimate partner violence, IPV) սքրինինգ և կանանց շարունակական աջակցության ծառայությունների տրամադրում կամ ուղղորդում: <sup>34</sup>
<b>Թմրանյութերի չարաշահում</b>	Սքրինինգ՝ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց դեպքում: <sup>25</sup>
<b>Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի այն անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիալիպիդեմիայի, մետաբոլիկ համախտանիշի կամ որևէ այլ ախտորոշում: <sup>27</sup>
<b>Հեպատիտ C</b>	Զննում HCV վարակի համար 18-ից 79 տարեկան բարձր ռիսկ ունեցող անձանց մոտ: <sup>30</sup>

## 20-ից 49 տարեկան կանանց համար

**Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ**

- Դադարեք ծխել: Սահմանափակեք ալկոհոլը: Խուսափեք ալկոհոլից կամ թմրանյութի օգտագործումից մեքենա վարելիս:
- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ախտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

**Ատամների առողջություն**

- Ատամնաթել օգտագործեք և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ճանաչություններ	
<b>ՄԻԱՎ (HIV)</b>	ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-ից 65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: Խորհուրդ է տալիս նախնական կանխարգելում (PrEP)՝ օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկ ունեցող անձանց համար: <sup>16</sup>
<b>Հիպերտենզիա</b>	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունարանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:
<b>Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)</b>	Սքրինինգ՝ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: <sup>35</sup>
<b>Ճարպակալում</b>	Սքրինինգ, խորհրդատվություն և ծրագրային ուղեգրումներ քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:
<b>Օստեոպորոզ</b>	Սքրինինգ՝ ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող կանանց համար: <sup>15</sup>
<b>Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր դեռահասների և չափահասների համար, որոնք սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ (STIs) ձեռք բերելու ավելի բարձր ռիսկի գոտում են գտնվում: <sup>26</sup>
<b>Մաշկի քաղցկեղ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն՝ նվազեցնելու համար բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մինչև 24 տարեկան անձանց արևի տակ գտնվելը:
<b>Սրտի հանկարծակի կանգ</b>	Ըստ համապատասխանության՝ ռիսկի գնահատում կատարել 11-ից 21 տարեկան անձանց համար:
<b>Միֆիլիս</b>	Սքրինինգ՝ հղի կանանց և ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող անձանց համար: <sup>12</sup>
<b>Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը</b>	Բոլոր չափահասների սքրինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, վարքագծային միջամտությունների տրամադրում, FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:
<b>Անմիզապահություն</b>	Տարեկան սքրինինգ:

Եթե հղի եք, խնդրում ենք հղիության շրջանին վերաբերող խորհուրդների ծանոթանալ «Հղիների համար» էջում:

## 20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

**Թեմաներ, որոնք կարող եք ցանկանալ քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

### Մարզանք

- Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (օրական առնվազն 30 րոպե) կարող է նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, ճարպակալման և շաքարային դիաբետի ռիսկերը:
- 40-ից բարձր տարիքի տղամարդկիկ. Խորհրդակցեք բժշկի հետ՝ նախքան նոր ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվություն սկսելը:

### Մտունդ

- Ճշտեք Ձեր մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), արյան ճնշումը և խոլեստերինի մակարդակը: Ըստ անհրաժեշտության փոփոխեք Ձեր սննդակարգը:
- Վիտամին D-ն կարևոր է ոսկրերի և մկանների զարգացման, գործունակության և պահպանման համար:

Պատվաստումներ	
<b>COVID-19</b>	Խորհուրդ է տրվում 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձի համար: <sup>29</sup>
<b>Գրիպ, տարին մեկ անգամ</b>	Խորհուրդ է տրվում: <sup>2</sup>
<b>Հեպատիտ Ա</b>	Ռիսկի գործոն ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: <sup>3</sup>
<b>Հեպատիտ Բ</b>	Խորհուրդ է տրվում 2, 3 կամ 4 դեղաչափերի շարք 19-ից 59 տարեկանների համար կախված պատվաստանյութից կամ առողջական վիճակից: <sup>4</sup>
<b>ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)</b>	Խորհուրդ է տրվում մինչև 26 տարեկան բոլոր չափահասների համար: 2 կամ 3 դեղաչափերի շարք կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից:
<b>Մենինգոկոկային</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: <sup>8</sup>
<b>ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)</b>	Մեկ անգամ, առանց իմունիտետի ապացույցի կամ եթե նախորդ երկրորդ դեղաչափը չի ստացվել: <sup>5</sup>
<b>Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: <sup>7</sup>
<b>Td խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա)</b>	Խորհուրդ է տրվում 10 տարին մեկ անգամ: <sup>15</sup>
<b>Varicella (ջրծաղիկ)</b>	Խորհուրդ է տրվում չափահասների համար՝ առանց իմունիտետի ապացույցի. 2 դեղաչափերի շարք 4-8 շաբաթ ընդմիջումով: <sup>10</sup>

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Ալկոհոլի չարաշահում</b>	Ըստ անհրաժեշտության՝ սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց համար: <sup>7</sup>
<b>Արյան ճնշում, հասակ, քաշ, BMI, տեսողություն և լսողություն</b>	Տարեկան հետազոտություն: Մա ներառում է կանխարգելիչ ծառայությունների համակարգում:
<b>Միրտանոթային հիվանդություն</b>	Մտատինների օգտագործումը առաջնային կանխարգելման նպատակով՝ 40-ից 75 տարեկան չափահասների մոտ, որոնք ունեն մեկ կամ ավելի ռիսկի գործոններ: <sup>35</sup>
<b>Կոլոռեկտալ քաղցկեղ</b>	Սքրինինգ՝ 45-75 տարեկան չափահասների համար: <sup>9</sup>
<b>Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ</b>	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: <sup>32</sup>
<b>Դեպրեսիա/տագնապ</b>	Դեպրեսիայի և տագնապի սքրինինգ բոլոր չափահասների մոտ:

## 20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

**Թեմաներ, որոնք կարող են ցանկանալ քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

### Մեռական առողջություն

- Մեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակի (Sexually transmitted infection, STI)/ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման նպատակով<sup>16</sup> ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
  - Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից. օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
  - Նախքան վարակվելու պրոֆիլակտիան (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻԱՎ-ի ստուգում, հեպատիտ B-ի և C-ի շճաբանական ստուգում, շիճուկում կրետինինի պարբերական ստուգում, հղիության պարբերական ստուգում, սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ:
- Յուրաքանչյուր 3 ամիսը մեկ ընթացիկ ստուգումները, խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Շաքարային դիաբետ/ նախադիաբետ</b>	Նախադիաբետի և 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի սքրինինգ 35-ից 70 տարեկան չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում: <sup>22</sup>
<b>Թմրանյութերի չարաշահում</b>	Սքրինինգ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց դեպքում: <sup>25</sup>
<b>Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի այն անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիաբետի, լիպոպրոթեինի, մետաբոլիկ համախտանիշի կամ որևէ այլ ախտորոշում: <sup>27</sup>
<b>Հեպատիտ C</b>	Սքրինինգ HCV վարակի համար՝ վարակվելու բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց մոտ: <sup>30</sup>
<b>ՄԻԱՎ (HIV)</b>	ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-ից 65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկի խմբում գտնվող անձանց անհրաժեշտ է առաջարկել նախնական կանխարգելում (PrEP)՝ օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա: <sup>16</sup>
<b>Հիպերտենզիա</b>	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունարանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:
<b>Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)</b>	Սքրինինգ՝ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: <sup>33</sup>
<b>Ճարպակալում</b>	Սքրինինգ, խորհրդատվություն և ծրագրային ուղեգրումներ քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:
<b>Մեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր դեռահասների և չափահասների համար, որոնք սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների (STIs) բարձր ռիսկային գոտում են: <sup>26</sup>
<b>Մաշկի քաղցկեղ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն՝ նվազեցնելու համար բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մինչև 24 տարեկան անձանց արևի տակ գտնվելը:
<b>Սրտի հանկարծակի կանգ</b>	Ըստ համապատասխանության՝ ռիսկի գնահատում կատարել 11-ից 21 տարեկան անձանց համար:

## 20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

**Թեմաներ, որոնք կարող են ցանկանալ քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ**

- Դադարեք ծխել: Մահմանափակեք ալկոհոլը: Խուսափեք ալկոհոլից կամ թմրանյութի օգտագործումից մեքենա վարելիս:
- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ակտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

**Ատամների առողջություն**

- Ատամնաթել օգտագործեք և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

Սրբինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Սիֆիլիս</b>	Ընթացիկ սրբինինգ վարակի համար՝ ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց մոտ: <sup>12</sup>
<b>Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը</b>	Բոլոր չափահասների սրբինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, վարքագծային միջամտությունների տրամադրում, FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:

«Տեղեկացված եղեք Ձեր առողջական ցուցանիշների մասին»: Մենք խրախուսում ենք Ձեզ տեղեկանալ Ձեր «առողջության ցուցանիշների» մասին բժշկի մոտ այցի ընթացքում և աշխատել օպտիմալ նպատակներին հասնելու ուղղությամբ: Դա կարող է իրականացվել մարզանքի և առողջ սննդակարգի միջոցով:

Սրտի առողջության գործոններ	Օպտիմալ նպատակներ
<b>Ընդհանուր խոլեստերին</b>	200 մգ/դլ-ից պակաս
<b>LDL «վատ» խոլեստերին</b>	100 մգ/դլ-ից պակաս
<b>HDL «լավ» խոլեստերին</b>	60 մգ/դլ կամ ավելի բարձր
<b>Տրիգլիցերիդներ</b>	150 մգ/դլ-ից պակաս
<b>Արյան ճնշում</b>	120/80 մմ ս.ս.-ից պակաս
<b>Արյան մեջ գլյուկոզայի չափում</b>	100 մգ/դլ-ից պակաս
<b>Մարմնի զանգվածի ինդեքս (BMI)</b>	25 կգ/մ2-ից պակաս
<b>Մարզանք</b>	Նվազագույնը 30 րոպե՝ համարյա բոլոր շաբաթվա օրերին



# 50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

**Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

## Մտունդ

- Պահպանեք առողջ սննդակարգ: Սահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր կերեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբեղեն և ամբողջական ձավարեղեն:
- Կալցիումի օպտիմալ օգտագործումը գնահատվում է օրական 1500 մգ՝ էստրոգենով թերապիա չընդունող հետադաշտանադադարի փուլում գտնվող կանանց համար:
- Վիտամին D-ն կարևոր է ոսկրերի և մկանների զարգացման, գործունակության և պահպանման համար:

Պատվաստումներ	
<b>COVID-19</b>	Խորհուրդ է տրվում 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուրի համար: <sup>29</sup>
<b>Գրիպ, տարին մեկ անգամ</b>	Խորհուրդ է տրվում: <sup>2</sup>
<b>Հեպատիտ Ա</b>	Ռիսկի գործոն ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: <sup>3</sup>
<b>Հեպատիտ Բ</b>	Խորհուրդ է տրվում 2, 3 կամ 4 դեղաչափերի շարք 19-ից 59 տարեկանների համար կախված պատվաստանյութից կամ առողջական վիճակից: <sup>4</sup>
<b>Մենինգոկոկային</b>	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: <sup>8</sup>
<b>ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)</b>	Մեկ անգամ, առանց իմունիտետի ապացույցի կամ եթե նախորդ երկրորդ դեղաչափը չի ստացվել: <sup>5</sup>
<b>Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)</b>	Խորհուրդ է տրվում 65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց, ինչպես նաև 65 տարեկանից ցածր մարդկանց, որոնք ունեն ռիսկի գործոններ: <sup>7</sup>
<b>Td խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա)</b>	Խորհուրդ է տրվում 10 տարին մեկ անգամ: <sup>15</sup>
<b>Varicella (ջրծաղիկ)</b>	Խորհուրդ է տրվում չափահասների համար՝ առանց իմունիտետի ապացույցի, 2 դեղաչափով շարք 4-8 շաբաթ ընդմիջումով: <sup>10</sup>
<b>Zoster (գոտեռքին)</b>	RZV-ի 2-6 ամիս պարբերականությամբ՝ երկու դեղաչափով շարք:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>AAA (որովայնային աորտայի անևրիզմա)</b>	65-75 տարեկան անձանց համար, որոնք երբևէ ծխել են. ուլտրաձայնային մեկանգամյա սքրինինգ AAA-ի համար:
<b>Ալկոհոլի չարաշահում</b>	Ըստ անհրաժեշտության՝ սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց համար: <sup>7</sup>
<b>Արյան ճնշում, հասակ, քաշ, BMI, տեսողություն և լսողություն</b>	Տարեկան հետազոտություն:
<b>BRCA-ի ռիսկի գնահատում և գենետիկական խորհրդատվություն/ստուգում</b>	Ռիսկի գնահատման գործիքով ստուգման արդյունքում դրական պատասխան ունեցող կանանց կամ կրծքագեղձի, ձվարանների, փողերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի ընտանեկան պատմություն ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում ստանալ գենետիկական խորհրդատվություն և/կամ կատարել գենետիկական ստուգում: <sup>20</sup>
<b>Կրծքագեղձի քաղցկեղ</b>	40 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց առաջարկվում է տարին երկու անգամ անցնել սքրինինգային մամոգրաֆիա:

# 50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

**Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

## Մեռական առողջություն

- Մեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակի (Sexually transmitted infection, STI)/ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման նպատակով<sup>16</sup> ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից. օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Նախքան վարակվելու պրոֆիլակտիան (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻԱՎ-ի ստուգում, հեպատիտ B-ի և C-ի շճաբանական ստուգում, շիճուկում կրետինինի պարբերական ստուգում, հղիության պարբերական ստուգում, սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ: Յուրաքանչյուր 3 ամիսը մեկ ընթացիկ ստուգումները, խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

## Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ

- Դադարեցրեք ծխելը: Մահամանափակեք ալկոհոլի օգտագործումը: Խուսափեք ալկոհոլից կամ թմրանյութի օգտագործումից մեքենա վարելիս:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Կրծքագեղձի քաղցկեղի համար նախատեսված դեղերի օգտագործում</b>	Դեղատոմսով դուրս գրված կամ ռիսկը նվազեցնող դեղամիջոցներ են առաջարկվում 35 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց, որոնք ունեն կրծքի քաղցկեղի բարձր ռիսկ և դեղերի անբարենպաստ ազդեցության ցածր ռիսկ:
<b>Միքտանոթային հիվանդություն</b>	Ստատինների օգտագործումը առաջնային կանխարգելման նպատակով՝ 40-ից 75 տարեկան չափահասների մոտ, որոնք ունեն մեկ կամ ավելի ռիսկի գործոններ: <sup>35</sup>
<b>Արգանդի վզիկի քաղցկեղ</b>	Առաջարկվում է սքրինինգ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ միայն արգանդի վզիկի ցիտոլոգիայով, յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ միայն բարձր ռիսկի HPV թեստավորմամբ, կամ յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ բարձր ռիսկի HPV թեստավորմամբ և ցիտոլոգիայով:
<b>Քլամիդիա և գոնորեա</b>	Սքրինինգ՝ 24 տարեկան կամ ավելի փոքր տարիքի ակտիվ սեռական կյանքով ապրող կանանց համար և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն կանանց համար, որոնք գտնվում են վարակվելու ռիսկի ավելի բարձր գոտում: <sup>11</sup>
<b>Կոլոռեկտալ քաղցկեղ</b>	Սքրինինգ՝ 45-75 տարեկան չափահասների համար: <sup>9,21</sup>
<b>Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ</b>	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: <sup>32</sup>
<b>Դեպրեսիա/տագնապ</b>	Դեպրեսիայի և տագնապի սքրինինգ բոլոր չափահասների մոտ:
<b>Շաքարային դիաբետ/ նախադիաբետ</b>	Նախադիաբետի և 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի սքրինինգ՝ 35-ից 70 տարեկան չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում: <sup>22</sup>
<b>Ընտանեկան բռնություն</b>	Վերաբնակողական տարիքի կանանց մոտ ինտիմ գուրնկերոջ կողմից բռնության դեպքերի (intimate partner violence, IPV) սքրինինգ և կանանց շարունակական աջակցության ծառայությունների տրամադրում կամ ուղղորդում: <sup>34</sup>
<b>Թմրանյութերի չարաշահում</b>	Սքրինինգ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար՝ 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց դեպքում: <sup>25</sup>
<b>Ընկնելու կանխարգելում</b>	Վարժությունների տեսքով միջամտությունները (աջակցություն ռիսկերը նվազեցնելու համար) առաջարկվում են 65 տարեկան կամ ավելի բարձր տարիքի չափահասների համար, որոնք գտնվում են ավելի բարձր ռիսկի գոտում: <sup>28</sup>
<b>Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը՝ 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիսլիպիդեմիայի, մետաբոլիկ համախտանիշի և այլ ախտորոշումներ: <sup>27</sup>
<b>Հեպատիտ C</b>	Սքրինինգ HCV վարակի համար՝ վարակվելու բարձր ռիսկ ունեցող անձանց մոտ: <sup>30</sup>

# 50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

**Թեմաներ, որոնք հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ**

**Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ (շարունակություն)**

- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ախտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

**Ատամների առողջություն**

- Ատամնաթել օգտագործել և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

**Այլ թեմաներ, որոնք մասին պետք է խոսել**

- Ընկնելու կանխարգելում:
- Հորմոնների փոխարինման թերապիայի (HRT) հնարավոր ռիսկերը և օգուտները հետադաշտանադադարի փուլում գտնվող կանանց մոտ:
- Դեղամիջոցների հետ փոխազդեցության վտանգները:
- Ֆիզիկական ակտիվություն:
- Գլաուկոմայի համար աչքի հետազոտություն աչքի խնամքի մասնագետի կողմից (այսինքն՝ ակնաբույժ, տեսաչափաբան) 65 և ավելի բարձր տարիքի անձանց համար:

Սրբինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>ՄԻԱՎ (HIV)</b>	ՄԻԱՎ վարակի սրբինինգ 15-ից 65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: Խորհուրդ է տալիս նախնական կանխարգելում (PrEP) օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկ ունեցող անձանց համար: <sup>16</sup>
<b>Հիպերտենզիա</b>	Սրբինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ արյան ճնշման ընդունարանում կատարված չափման (OBPM) միջոցով: Կլինիկայից դուրս արյան ճնշման մոնիտորինգ է առաջարկվում՝ ախտորոշումը հաստատելու համար:
<b>Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)</b>	Սրբինինգ՝ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: <sup>33</sup>
<b>Թոքերի քաղցկեղ</b>	Թոքերի քաղցկեղի տարեկան սրբինինգ 50-ից 80 տարեկան անձանց համար, որոնք ունեն ծխելու 20 տարվա կամ ավելի երկար պատմություն, կամ որոնք թողել են ծխելը 15 տարվա ընթացքում՝ օգտագործելով ցածր չափաբաժնով համակարգչային տոմոգրաֆիան: <sup>31</sup>
<b>Ճարպակալում</b>	Սրբինինգ, խորհրդատվություն և ծրագրային ուղեգրումներ քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:
<b>Օստեոպորոզ</b>	Օստեոպորոզի համար խորհուրդ է տրվում անցկացնել ընթացիկ սրբինինգ ոսկրերի չափման թեստավորմամբ 65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց դեպքում և 65-ից ցածր տարիքի այն կանանց դեպքում, որոնք ավելի բարձր ռիսկի գոտում են: <sup>13</sup>
<b>Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ</b>	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր դեռահասների և չափահասների համար, որոնք սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ (STIs) ձեռք բերելու ավելի բարձր ռիսկի գոտում են գտնվում: <sup>26</sup>
<b>Միֆիլիս</b>	Սրբինինգ՝ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: <sup>12</sup>
<b>Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը</b>	Բոլոր չափահասների սրբինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, վարքագծային միջամտությունների տրամադրում, FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:
<b>Անմիզապահություն</b>	Տարեկան զննում կանանց համար:

Սրտի առողջությունը պահպանելու նպատակով չափահասները պետք է կանոնավոր կերպով մարզվեն: Մա նշանակում է օրական առնվազն 30 րոպե՝ շաբաթվա համարյա բոլոր օրերին: Մա կարող է օգնել նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, գիրության և շաքարային դիաբետի ռիսկերը: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ՝ նախքան նոր ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվություն սկսելը:

# Հղիների համար

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
Ալկոհոլի չարաշահում	Սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն ըստ անհրաժեշտության:
Տազնապ	Սքրինինգ հղիության և հետծննդյան շրջանում:
Ասպիրին	Ցածր դեղաչափով ասպիրինը (81 մգ/օրական) որպես կանխարգելիչ դեղամիջոց հղիության 12-րդ շաբաթվանից այն անձանց մոտ, որոնց մոտ առկա է պրեէկլամպսիայի բարձր ռիսկ: <sup>14</sup>
Ասիմպտոմատիկ բակտերիուրիա	Սքրինինգ մեզի փորձանմուշի միջոցով հղի կանանց մոտ:
Կրծքով կերակրման առաջնային խնամքի միջամտություններ	Խորհրդատվություն, կրթություն և կրծքով կերակրման սարքավորումներ և պարագաներ կրծքով կերակրման հաջող սկիզբն ու շարունակությունը ապահովելու համար:
Քլամիդիա և գոնորեա	Սքրինինգ՝ 24 տարեկան կամ ավելի փոքր տարիքի ակտիվ սեռական կյանքով ապրող կանանց համար և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն կանանց համար, որոնք գտնվում են վարակվելու ռիսկի ավելի բարձր գոտում: <sup>11</sup>
Դեպրեսիա	Սքրինինգ դեպրեսիայի համար: Ուղեգրեր խորհրդատվական միջամտությունների համար (աջակցում՝ նվազեցնելու ռիսկերը) հղի և հետծննդաբերական շրջանում գտնվող անձանց համար, որոնք դեպրեսիայի բարձր ռիսկի գոտում են:
Թմրանյութերի չարաշահում	Սքրինինգ՝ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար՝ 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց դեպքում: <sup>25</sup>
Գրիպ, տարեկան	Խորհուրդ է տրվում: <sup>2</sup>
Տոլաթթու	Քննարկեք օրական 0,4-ից 0,8 մգ օգտագործումը:
Գեստացիոն կամ հղիների դիաբետ	գեստացիոն դիաբետի (GDM) սքրինինգ ասիմպտոմ հղի կանանց մոտ՝ հղիության 24-րդ շաբաթից հետո:
Առողջ քաշի ձեռքբերում	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն և միջամտություններ են առաջարկվում (աջակցություն՝ նվազեցնելու ռիսկերը)՝ նպաստելու համար առողջ քաշի ձեռքբերմանը և կանխելու համար հղիության ընթացքում քաշի ավելորդ ավելացումը:
Հեպատիտ Ա	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: <sup>3</sup>
Հեպատիտ Բ	Առաջին նախաձննդյան այց
ՄԻԱՎ (HIV)	ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ բոլոր հղի կանանց մոտ: Մա ներառում է նաև նրանց, որոնք ներկա են ծննդաբերության ժամանակ, և ում ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու կարգավիճակը հայտնի չէ:
Հիպերտենզիվ խանգարումներ (ներառյալ պրեէկլամպսիան)	Սքրինինգ՝ արյան ճնշման չափումներով հղիության ամբողջ ընթացքում:
Մայրական հոգեկան առողջություն	Ապահովագրված ծառայություններ նրանց համար, ովքեր ներկայացնում են գրավոր փաստաթղթեր մայրական հոգեկան առողջության վիճակը ախտորոշվելու վերաբերյալ: Ապահովագրված ծառայությունների մատուցումը կարող է տևել մինչև 12 ամիս սկսած ախտորոշման ամսաթվից կամ հղիության ավարտից կախված նրանից, թե որն ավելի ուշ տեղի կունենա:
Rh(D) անհամապատասխանություն	Խորհուրդ է տրվում Rh(D) արյան տիպավորում և հակամարմինների թեստավորում բոլոր հղիներին՝ հղիության խնամքի առաջին այցելության ընթացքում, և կրկնվող Rh(D) հակամարմինների թեստավորում բոլոր ոչ սենսիբիլիզացված Rh(D)-բացասական կանանց համար հղիության 24-ից 28 շաբաթականում, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ ժխտվել է, որ կենսաբանական հայրը Rh(D)-բացասական է:

# Հղիների համար

Սրբինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
<b>Սիֆիլիս</b>	Վաղ սրբինինգ, որն առաջարկվում է վարակը հայտնաբերելու համար բոլոր հղի կանանց մոտ: <sup>12</sup>
<b>Tdap</b>	Յուրաքանչյուր հղիության ընթացքում խորհուրդ է տրվում Tdap-ի մեկ դեղաչափ: Այն նախընտրելի է ստանալ հղիության 27-36-րդ շաբաթների սկզբում:
<b>Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը</b>	Բոլոր չափահասների սրբինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, վարքագծային միջամտությունների տրամադրում, FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:
<b>Անմիզապահություն</b>	Տարեկան զննում կանանց համար:

## Խորհուրդներ առողջ հղիության համար

### Մինչծննդաբերական խնամք

Սկսեք այն հղիությունը հաստատելուց հետո 14 օրվա ընթացքում և առաջին 12 շաբաթվա ընթացքում այցելեք բժշկի:

### Սննդային հավելումներ

Վերարտադրողական տարիքի կանայք պետք է ամեն օր ընդունեն 0,4-ից 0,8 մգ ֆոլաթթու: Մա կարող է նվազեցնել պտղի ուղեղի և ողնաշարի բնածին արատների վտանգը: Հղի կամ կերակրող կանանց խորհուրդ է տրվում կալցիումի ընդունում՝ օրական 1000 միլիգրամ:

### Սրբինինգներ և ախտորոշումներ

Արյան ճնշման և քաշի ստուգում բոլոր այցերի ժամանակ, մեզի ստուգում, մանկաբարձական պատմություն և բժշկական ստուգում, սրբինինգներ ասիմպտոմատիկ բակտերիուրայի, քլամիդիայի, հղիության դիաբետի, Բ խմբի ստրեպտոկոկային բակտերիաների, հեպատիտ B-ի, սիֆիլիսի, գոնորեայի, հեմատոկրիտի, կարմրախտի, ջրծաղիկի, Rh(D) անհամապատասխանության համար, ՄԻՄՎ-ի խորհրդատվություն և սրբինինգ, ուլտրաձայնային հետազոտություն, սրբինինգ ալֆա- ֆետոպրոտեինի համար, ձվաթաղանթի սրբինինգ (CVS) կամ ամնիոցենտեզ (35 տարեկան և ավելի բարձր կանանց համար), արյան թեստեր որոշակի բնածին արատների համար, ցայքի ոսկրից մինչև արգանդի ամենավերին հատվածի չափում, պտղի սրտի կծկումների հաճախականության ստուգում:

### Թեմաների առաջարկներ մինչծննդաբերական խնամքի այցերի ժամանակ

- Ստացած պատվաստումներ (ներառյալ գրիպի դեմ պատվաստումները)
- Մեռական հերպեսի պատմություն
- Մնունդ
- Ծխել դադարեցնելը
- Վաղաժամ ծննդաբերության վտանգ
- Ընտանեկան բռնություն
- Հոգեկան առողջությունը որպես սկզբնական միջամտության (աջակցության) ծառայություն (միջանձնային և ընտանեկան բռնության համար սրբինինգից հետո)
- Այլ դեղամիջոցների և թմրանյութերի օգտագործում

### Հետծննդաբերական խնամք

Ծննդաբերությանը հաջորդող երեքից յոթ շաբաթների ընթացքում: Հետծննդաբերական հետազոտություն, որը ներառում է քաշի, արյան ճնշման, կրծքի և որովայնի հետազոտություններ կամ փոքր կոնքի օրգանների զննում:

# Վերջնական նշումներ

- 3-ից 5 տարեկան բոլոր երեխաները տեսողության շեղումների վտանգի տակ են և պետք է ստուգվեն. ռիսկի հատուկ գործոնները ներառում են շլոթյունը, ռեֆրակտիվ սխալները և ոսպնյակի մթազնումը:
- Գրիպի դեմ տարեկան պատվաստումը առաջարկվում է 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց, ներառյալ բոլոր չափահասներին:
- Հեպատիտ A-ի ռիսկի գործոնները պետք է քննարկվեն Ձեր մատակարարի հետ:
- Հեպատիտ B-ի ռիսկի գործոնները պետք է քննարկվեն Ձեր մատակարարի հետ:
- Այն անհատներին, որոնք ծնվել են 1957 թ. առաջ և չունեն կարմրուկի, խոզուկի կամ կարմրախտի դեմ իմունիտետի ապացույց, անհրաժեշտ է ստանալ կարմրուկի և խոզուկի դեմ 2 դեղաչափերի շարք առնվազն 4 շաբաթ ընդմիջումով կամ առնվազն 1 դեղաչափ կարմրախտի պատվաստում: Ձեր բժշկի հետ ճշտեք հղիության վերաբերյալ մանրամասները:
- Ընթացիկ պատվաստում 9-16 տարեկան անձանց համար, որոնք ապրում են մլակային տենդի էնդեմիկ տարածքներում և ունեն մլակային տենդով նախկինում վարակված լինելու լաբորատոր հաստատում: Էնդեմիկ տարածքներն ընդգրկում են Պուերտո Ռիկոն, Ամերիկյան Մամոան, ԱՄՆ Վիրջինյան Կղզիները, Միկրոնեզիայի Դաշնային Նահանգները, Մարշալյան Կղզիների Հանրապետությունը և Պալաուի Հանրապետությունը:
- Պարզվել է, որ համառոտ վարքագծային խորհրդատվական միջամտությունները նվազեցրել են 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների, ներառյալ հղի կանանց, ակոհոլի անառողջ օգտագործումը: Արդյունավետ վարքագծային խորհրդատվական միջամտությունները տարբերվում են իրենց հատուկ բաղադրիչներով, կիրառմամբ, տևողությամբ և միջամտությունների քանակով:
- Մենինգոկոկային հիվանդության վտանգի տակ գտնվող անհատների ցանկում են արտասահման ճանապարհորդողները և ուսման նպատակով ժամանած ուսանողները: Այս անհատները պետք է քննարկեն պատվաստման ռիսկերն ու առավելությունները իրենց բժշկի հետ:
- Կոլոնեկտալ քաղցկեղը քաղցկեղից մահվան պատճառներից երրորդն է ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց մոտ: Այն առավել հաճախ ախտորոշվում է 65-ից 74 տարեկան անձանց շրջանում: Համարվում է, որ կոլոնեկտալ քաղցկեղի նոր դեպքերի 10,5%-ը արձանագրվում է 50 տարեկանից ցածր անձանց մոտ:
- Ջրծաղիկի վարակի ռիսկի գոտում գտնվող անհատների ցանկը ներառում է նրանց, ովքեր սերտ կապ ունեն ծանր հիվանդության բարձր ռիսկ ունեցող անձանց հետ (առողջապահության աշխատողներ և իմունային անբավարարություն ունեցող անձանց ընտանիքի հետ շփումներ) կամ վարակելու կամ փոխանցելու բարձր ռիսկի գոտում են (օրինակ՝ երեխաների ուսուցիչներ, մանկատան աշխատակիցներ, մանկական հաստատություններում բնակվողներ և անձնակազմի անդամներ (ներառյալ ուղղիչ հաստատությունները), քուլեջի ուսանողներ, զինծառայողներ, դեռահասներ և չափահասներ, որոնք ապրում են երեխաների հետ ընտանիքներում, վերարտադրողական տարիքի ոչ հղի կանայք և արտասահման ճանապարհորդողները):
- Քլամիդիայի և գոնորեայի վարակի ռիսկի գործոնները ներառում են քլամիդիայի կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակների պատմություն, նոր կամ բազմաթիվ սեռական գույքակներ, պահպանակի ոչ մշտական օգտագործում, կոմերցիոն նպատակով սեռական հարաբերություններ և թմրանյութերի օգտագործում:
- Սիֆիլիսի վարակի ռիսկի խմբերը ներառում են բոլոր դեռահասներին և չափահասներին, որոնք առողջական խնամք են ստանում բարձր տարածման կամ ռիսկի աստիճան ունեցող հաստատություններում, տղամարդկանց, որոնք սեռական հարաբերություններ են ունեցել տղամարդկանց հետ, կոմերցիոն նպատակներով սեռական հարաբերություններ ունեցողներին և չափահասների ուղղիչ հաստատություններում գտնվողներին: Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների համար բուժվող անհատները ավելի հավանական է, որ դրսևորեն բարձր ռիսկ պարունակող վարքագիծ, քան մյուսները:
- Օստեոպորոզի պատճառով առաջացող կոտրվածքները, մասնավորապես ազդրի կոտրվածքները, կապված են տեղաշարժման սահմանափակման, քրոնիկ ցավի և հաշմանդամության, ինքնուրույնության կորստի և կյանքի որակի հետ: Ցանկացած տարիքում կանայք օստեոպորոզի դեպքերի ավելի բարձր ցուցանիշներ ունեն, քան տղամարդիկ
- Հղի կանայք, որոնք պրեկլամպսիայի բարձր ռիսկի գոտում են, պետք է օգտագործեն ցածր դեղաչափով ասպիրին (81 մգ/դ)՝ որպես կանխարգելիչ դեղամիջոց հղիության 12-րդ շաբաթից հետո:
- 12 ամսականից ցածր երեխաների հետ շփվողները և բուժաշխատողները պետք

- է ստանան Td պատվաստանյութը որքան հնարավոր է շուտ: Խորհուրդ է տրվում, որ Td-ի մեկ դեղաչափը փոխարինվի Tdap-ով այն 65 տարեկանից ցածր չափահասների դեպքում, որոնք նախկինում Tdap-ի դեղաչափ չեն ստացել:
16. Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները, որոնք հայտնի են նաև որպես սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ, ներառում են քլամիդիան, գոնորեան, հերպեսը, ՄԻՄՎ-ը, HPV-ն, սիֆիլիսը և այլն:
  17. Tdap-ի (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ) խթանիչը առաջարկվում է 11-ից 12 տարեկան այն երեխաների դեպքում, որոնք ստացել են մանկական DTap-ի պատվաստման շարքը, սակայն դեռ չեն ստացել փայտացման և դիֆտերիայի (Td) խթանիչի դեղաչափը:
  18. Մինչև 9 տարեկան այն երեխաները, որոնք առաջին անգամ են գրիպի պատվաստանյութը ստանում կամ ստացել են գրիպի դեմ պատվաստանյութը, պետք է ստանան այն երկու դեղաչափով՝ առնվազն չորս շաբաթ ընդմիջումով:
  19. Որովայնային աորտայի աննրիզմայի (AAA) ուլտրաձայնային սքրինինգը պետք է կատարվի այն տղամարդկանց համար, որոնք երբևէ ծխել են:
  20. Ձեր բժիշկը կգնահատի կրծքի, ձվարանների, ֆալոպյան փողերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի Ձեր անձնական կամ ընտանեկան պատմությունը կամ կրծքի քաղցկեղի դյուրագագացության 1 և 2 (BRCA1/2) գենի մուտացիաները: Ռիսկի գնահատման գործիքով ստուգման արդյունքում դրական պատասխան ունեցող կանանց կամ կրծքագեղձի, ձվարանների, փողերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի ընտանեկան պատմություն ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում ստանալ գենետիկական խորհրդատվություն և/կամ կատարել գենետիկական ստուգում:
  21. Կոլոռեկտալ քաղցկեղի ստուգման համար խորհուրդ տրվող մի քանի սքրինինգային թեստեր կան: Ձեր բժիշկը հաշվի կառնի մի շարք գործոններ, որպեսզի որոշի, թե որ թեստն է լավագույնը: Ձևնումները ներառում են
    - Կղանքում թաքնված արյան թեստ՝ բարձր զգայունությամբ (HSGFOBT) կամ կղանքի իմունաքիմիական թեստ (FIT) տարեկան մեկ անգամ,
    - Կղանքի DNA-FIT՝ 1-ից 3 տարին մեկ,
    - Համակարգչային տոմոգրաֆիայով կոլոնոգրաֆիա 5 տարին մեկ,
    - Ճկուն սիգմոիդոսկոպիա՝ 5 տարին մեկ,
    - Ճկուն սիգմոիդոսկոպիա 10 տարին մեկ տարեկան FIT-ով, և
    - Սքրինինգային կոլոնոսկոպիա՝ 10 տարին մեկ:
  22. Շաքարային դիաբետի/նախադիաբետի սքրինինգը պետք է իրականացվի 35-ից 70 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն ավելորդ քաշի և ճարպակալման խնդիր: Ինտենսիվ վարքագծային խորհրդատվական միջամտություններ, որոնք նպաստում են առողջ սննդակարգի և ֆիզիկական ակտիվության բարձրացմանը՝ արյան մեջ գլյուկոզայի բարձր մակարդակ ունեցող հիվանդների համար: Նախադիաբետ ունեցող անձինք կարող են ուղղորդվել կանխարգելիչ միջամտությունների համար:
  23. Առողջական խնդիրների որոշում՝ հիմնված «Նորածինների սքրինինգ. դեպի սքրինինգի միասնական վահանակ և համակարգ» փաստաթղթի վրա, որի հեղինակն է Բժշկական գենետիկայի ամերիկյան քոլեջը (ACMG), իսկ պատվիրատուն է Առողջապահական ռեսուրսների և սպասարկման վարչությունը (HRSA):
  24. Ֆտորիդի՝ խմելու միջոցով ընդունվող հավելումները պետք է քննարկվեն կանխարգելիչ խնամքի այցերի ժամանակ, եթե ջրի հիմնական աղբյուրը ֆտորիդի պակաս ունի:
  25. Թմրամիջոցների անառողջ օգտագործման սքրինինգ պետք է կատարվի, երբ հնարավոր է առաջարկել կամ ուղեգիր տրամադրել ճշգրիտ ախտորոշման, արդյունավետ բուժման և համապատասխան խնամքի ծառայությունների համար:
  26. Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները կանխելու վարքագծային խորհրդատվությունը նախատեսված է սեռական ակտիվ կյանքով ապրող դեռահասների և չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների ավելի բարձր ռիսկ:
  27. Առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը խթանելու համար խորհուրդ է տրվում ինտենսիվ վարքագծային խորհրդատվություն բոլոր այն չափահասների շրանում, որոնք ունեն հիպերլիպիդեմիա կամ սրտանոթային և սննդակարգի հետ կապված քրոնիկական հիվանդության որևէ հայտնի ռիսկի գործոն: Շաքարային դիաբետի կանխարգելման ծրագիրը, որը Wellvolution®-ի մի մասն է, ապրելակերպի վերաբերող Blue Shield Promise-ի բժշկական ծրագիր է, որը կենտրոնացած է շաքարային դիաբետի կանխարգելման վրա:
  28. Ընկնելու կանխարգելման խորհրդատվություն տարեցների համար մարզվելու միջոցով, կամ ֆիզիկական թերապիա համայնքում բնակվող 65 և ավելի տարեկան մեծահասակների ընկնելը կանխարգելելու համար, քանի որ նրանք ընկնելու մեծ ռիսկի են ենթարկվում:

29. Իմունիզացիայի գործընթացի խորհրդատվական հանձնաժողովը (ACIP) խորհուրդ է տալիս օգտագործել COVID-19 պատվաստանյութերը 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձի համար: COVID-19-ի դեմ պատվաստումը և այլ պատվաստումները կարող են ստացվել նույն օրվա ընթացքում:
30. Հեպատիտի C-ի սրբիինիզ 18-ից 79 տարեկան չափահասների համար:
31. Թոքերի քաղցկեղի սրբիինիզ 50-ից 80 տարեկան չափահասների մոտ, որոնք տարեկան 20 տուփ ծխախոտ են օգտագործել, ինչպես նաև ներկայումս ծխում են կամ դադարեցրել են ծխելը վերջին 15 տարվա ընթացքում:
32. Ապահովագրությունը ներառում է.
  - FDA-ի կողմից հաստատված՝ նշանակված հակաբեղմնավորիչ դեղեր, պարագաներ և ապրանքներ,
  - Պարագային տեղադրում և հեռացում,
  - Ստերիլիզացման բուժգործողություններ,
  - Հակաբեղմնավորչներին վերաբերող ուսուցում և խորհրդատվություն՝ ներառյալ շարունակական ճշգրիտ օգտագործմանը վերաբերող,
  - Առնչվող հետբուժական ծառայություններ և կողմնակի ազդեցությունների կառավարում: Ինքնուրույն որոշված հորմոնալ հակաբեղմնավորիչների դեպքում Դուք կարող եք ստանալ մինչև 12 ամսվա պաշար:
33. Տուբերկուլոզ և թաքնված տուբերկուլոզի վարակ (LTBI) ասիմպտոմ չափահասների մոտ, որոնց մոտ առկա է վարակի ավելի բարձր աստիճանի ռիսկ:
34. Վերարտադրողական տարիքի բոլոր կանայք ՄՊՎ-ի հավանական վտանգի տակ են և պետք է ստուգվեն: Կան մի շարք գործոններ, որոնք

- մեծացնում են ՄՊՎ-ի վտանգը, ինչպիսիք են մանկական հասակում բռնության ենթարկվելը, երիտասարդ տարիքը, գործազրկությունը, թմրամիջոցների չարաշահումը, ամուսնական խնդիրները և տնտեսական դժվարությունները:
35. Ստատինների օգտագործում չափահասների սիրտանոթային հիվանդությունների առաջնային կանխարգելման համար. USPSTF-ը խորհուրդ է տալիս, որ այն չափահասները, որոնք սրտանոթային հիվանդության պատմություն (CVD) (այսինքն՝ ախտանիշային կորոնար զարկերակների հիվանդություն կամ իշեմիկ կաթված) չունեն, օգտագործեն ցածրից միջին դեղաչափով ստատիններ CVD դեպքերի և մահացության կանխարգելման համար, երբ բավարարվում են հետևյալ բոլոր չափանիշները. 1) նրանք 40-ից 75 տարեկան են, 2) ունեն մեկ կամ մի քանի CVD ռիսկի գործոններ (այսինքն՝ դիալիպիդեմիա, շաքարային դիաբետ, բարձր ճնշում կամ ծխում են), և 3) նրանց մոտ առկա է 10% կամ ավելի մեծ հավանականություն մոտակա 10-ամյակում ունենալ սրտանոթային խնդիրներ: Դիալիպիդեմիայի նույնականացման և մոտակա 10-ամյակում CVD-ի դեպք ունենալու ռիսկի հաշվարկման համար անհրաժեշտ է 40-ից 75 տարեկան չափահասների համընդհանուր լիպիդների զննում: Ստատինային դեղերը դեղատնային նպաստներ են:
36. ՀԻԲ(Hib) (Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի) պատվաստանյութը սովորաբար տրվում է 2 կամ 3 առաջնային դեղաչափային շարքով կախված պատվաստանյութի ապրանքանիշից: 12-15-րդ ամսում խթանիչի լրացուցիչ դեղաչափ է առաջարկվում այն երեխաների համար, որոնք ստացել են առաջնային դեղաչափերը նախքան իրենց առաջին ծննդյան օրը:

Wellvolution-ը Blue Shield of California-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Wellvolution-ը և բոլոր դրան առնչվող թվային և անհատական առողջապահական ծրագրերը, ծառայություններն ու առաջարկները կառավարվում են Solera, Inc.-ի կողմից: Ծրագրային այս ծառայությունները Blue Shield Promise-ի առողջապահական ծրագրերի ապահովագրված նպաստներ չեն հանդիսանում, և Blue Shield Promise-ի առողջապահական ծրագրերի պայմաններից և դրույթներից որևէ մեկը չի կիրառվում: Blue Shield Promise-ն իրեն իրավունք է վերապահում դադարեցնել այս ծրագիրը ցանկացած ժամանակ առանց որևէ ծանուցման:

Սրանք Blue Shield of California Promise Health Plan-ի կանխարգելման ուղեցույցներն են, որոնք հիմնված են ողջ երկրով մեկ ընդունված ուղեցույցների վրա: Անդամները պետք է ուսումնասիրեն իրենց Ապահովագրության ապացույցը կամ Medi-Cal ձեռնարկը՝ կանխարգելման նպաստների ծրագրի ապահովագրության համար: Մինչև 21 տարեկան անդամների կանխարգելիչ ծառայություններն առաջարկվում են Ամերիկյան մանկաբույժների ակադեմիայի (AAP) «Bright Futures» պարբերականության ժամանակացույցով:

### Լրացուցիչ աղբյուրներ՝

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>