

保持健康：

適用於女性和男性的預防性護理和  
健康篩檢



MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN

memorialhermann.org  
713.222.CARE

MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN

## 在多年間進行健康篩檢 便利的預防性護理

Memorial Hermann，明白您的需要。您生活繁忙，找時間看醫生並非總是易事。我們亦理解，預防性護理是長久健康生活的重要一環。這便是我們為您提供各式各樣便利方案，助您掌控自己健康狀況的原因。我們的早期檢測和篩檢指南為您提供重要資訊，以助您在人生的每個階段保持健康。

### 「我感到一切良好，為甚麼還要看醫生？」

有時候，我們不會事事以健康和保健為先。雖然您可能難免不想見您的醫療保健提供者，但與他們會面並進行定期健康篩檢，實在是保持健康的重要一環。早期偵查是對抗疾病的最佳方法之一。健康篩檢可以幫助您和您的醫療保健提供者及早發現健康問題，治療亦或許更加成功。

### 在您需要的時間和地點獲取您需要的護理。

我們隨附的篩檢指南提供所需資訊，助您追蹤預防性護理並保持健康。Memorial Hermann 網絡提供方便的場地和遙距選項，讓您可簡單進行所需的篩檢，掌握人生中最重要事情，即您的健康狀況。與您的醫療保健提供者討論哪些篩檢適合您。

### 第一步是尋找一位醫療保健提供者。

尋找您所在地區的 Memorial Hermann 聯屬提供者，為您提供所需的護理，無論是主診醫生還是專科醫生，門診造影和物理治療皆一應俱全。為方便您尋找提供者，請瀏覽 [memorialhermann.org](http://memorialhermann.org)，或致電 713.222.CARE (2273)。

### Everyday Well 助您掌握健康狀況。

充分利用 Everyday Well 提供的各種功能，讓您隨時掌握您的護理。請瀏覽 [memorialhermann.com/everydaywell](http://memorialhermann.com/everydaywell)，並立即下載應用程式。

EVERYDAYWELL



## 18-64 歲的女性

服務和篩檢	年齡	實證建議
年度健康就診	成人	每年一次
抑鬱症篩檢	成人	每年一次
糖尿病篩檢	35-70 歲成人 + BMI 指標 ≥ 25	每 3 年一次
膽固醇篩檢	20-79 歲成人	每 5 年一次
肥胖篩檢及諮詢	BMI 指標 ≥ 30 的成人	每年一次
酒精濫用篩檢及諮詢	成人	每年一次
煙草使用諮詢	成人	每年一次
子宮頸癌篩檢	21-65 歲女性	每 3-5 年一次，請詢問您的醫生您應接受篩檢的頻率
衣原體篩檢	有活躍性生活的女性	一次，或如果您有風險的話，則更為頻密
大腸癌篩檢	45-75 歲成人*	請詢問您的醫生有關篩檢類型和相隔時間
乳癌篩檢	40-74 歲女性	每 1-2 年一次，從 40 歲或 50 歲開始，請詢問您的醫生您應接受篩檢的頻率
肺癌篩檢	50-80 歲成人。目前，或者在過去，有 15 年來每年吸食 20 包煙的歷史。目前的吸煙者或在過去 15 年間曾經戒煙的人士。	請詢問您的醫生您應接受篩檢的頻率
HIV 篩檢	15-65 歲成人，或如果高風險	一次，如果您有風險，頻率更高
丙型肝炎篩檢	18-79 歲成人	一次
疫苗：COVID-19	成人	請詢問您的醫生有關疫苗和加強劑
疫苗：HPV	建議 11-26 歲；≥ 26 歲則為共同決定	如果第一劑在 15 歲之前接種，2 劑療程；如果第一劑在 ≥ 15 歲接種，3 劑療程
疫苗：乙型肝炎	高風險的成人：18-59 歲的糖尿病患者等	如果您有高風險，3 劑療程
疫苗：流感	成人	每年一次
疫苗：帶狀疱疹	50+ 歲成人	2 劑療程
疫苗：破傷風	成人	每 10 年接種一次 Tdap

## 65 歲及以上的女性

服務和篩檢	年齡	實證建議
年度健康就診	成人	每年一次
抑鬱症篩檢	成人	每年一次
糖尿病篩檢	35-70 歲成人 + BMI 指標 ≥ 25	每 3 年一次
膽固醇篩檢	20-79 歲成人	每 5 年一次
肥胖篩檢及諮詢	BMI 指標 ≥ 30 的成人	每年一次
酒精濫用篩檢及諮詢	成人	每年一次
煙草使用諮詢	成人	每年一次
預防跌倒	65 歲及以上成人	每年一次
大腸癌篩檢	45-75 歲成人*	請詢問您的醫生有關篩檢類型和相隔時間
乳癌篩檢	40-74 歲女性	每 1-2 年一次，請詢問您的醫生您需要進行此測試的時間
子宮頸癌篩檢	21-65 歲女性	每 3-5 年一次，請詢問您的醫生您需要進行此測試的時間
衣原體篩檢	24 歲以下女性	25 歲以上，或如果您有風險的話，則更為頻密
肺癌篩檢	50-80 歲成人。目前，或者在過去，有 15 年來每年吸食 20 包煙的歷史。目前的吸煙者或在過去 15 年間曾經戒煙的人士。	請詢問您的醫生您應接受篩檢的頻率
骨質密度測量	停經後的女性	請詢問您的醫生您是否需要此項測試
HIV 篩檢	15-65 歲成人，或如果高風險	一次，如果您有風險，頻率更高
丙型肝炎篩檢	18-79 歲成人	一次
疫苗：COVID-19	成人	請詢問您的醫生有關疫苗和加強劑
疫苗：流感	成人	每年一次
疫苗：肺炎	65 歲及以上成人	一次。如果罹患肺炎的風險高，請與您的醫生討論
疫苗：帶狀疱疹	50+ 歲成人	2 劑療程
疫苗：破傷風	成人	每 10 年接種一次 Tdap

## 18-64 歲的男性

服務和篩檢	年齡	實證建議
年度健康就診	18-64 歲成人	每年一次
抑鬱症篩檢	成人	每年一次
糖尿病篩檢	35-70 歲成人 + BMI 指標 ≥ 25	每 3 年一次
膽固醇篩檢	20-79 歲成人	每 5 年一次
肥胖篩檢及諮詢	BMI 指標 ≥ 30 的成人	每年一次
酒精濫用篩檢及諮詢	成人	每年一次
煙草使用諮詢	成人	每年一次
大腸癌篩檢	45-75 歲成人*	請詢問您的醫生有關篩檢類型和相隔時間
前列腺癌篩檢	55-69 歲男性	請詢問您的醫生是否需要進行篩檢
肺癌篩檢	50-80 歲成人。目前，或者在過去，有 15 年來每年吸食 20 包煙的歷史。目前的吸煙者或在過去 15 年間曾經戒煙的人士。	請詢問您的醫生您應接受篩檢的頻率
HIV 篩檢	15-65 歲成人，或如果高風險	一次，如果您有風險，頻率更高
丙型肝炎篩檢	18-79 歲成人	一次
疫苗：COVID-19	成人	請詢問您的醫生有關疫苗和加強劑
疫苗：HPV	建議 11-26 歲；≥ 26 歲則為共同決定	如果第一劑在 15 歲之前接種，2 劑療程；如果第一劑在 ≥ 15 歲接種，3 劑療程
疫苗：乙型肝炎	高風險的成人：18-59 歲的糖尿病患者等	如果您有高風險，3 劑療程
疫苗：流感	成人	每年一次
疫苗：帶狀疱疹	50+ 歲成人	2 劑療程
疫苗：破傷風	成人	每 10 年接種一次 Tdap

## 65 歲及以上的男性

服務和篩檢	年齡	實證建議
年度健康就診	成人	每年一次
抑鬱症篩檢	成人	每年一次
糖尿病篩檢	35-70 歲成人 + BMI 指標 ≥ 25	每 3 年一次
膽固醇篩檢	20-79 歲成人	每 5 年一次
肥胖篩檢及諮詢	BMI 指標 ≥ 30 的成人	每年一次
酒精濫用篩檢及諮詢	成人	每年一次
煙草使用諮詢	成人	每年一次
預防跌倒	65 歲及以上成人	每年一次
大腸癌篩檢	45-75 歲成人*	請詢問您的醫生有關篩檢類型和相隔時間
前列腺癌篩檢	55-69 歲男性	請詢問您的醫生是否需要進行篩檢
肺癌篩檢	50-80 歲成人。目前，或者在過去，有 15 年來每年吸食 20 包煙的歷史。目前的吸煙者或在過去 15 年間曾經戒煙的人士。	請詢問您的醫生您應接受篩檢的頻率
腹部主動脈瘤篩檢	有吸煙史的 65-75 歲男性	一次
HIV 篩檢	15-65 歲成人，或如果高風險	一次，如果您有風險，頻率更高
丙型肝炎篩檢	18-79 歲成人	一次
疫苗：COVID-19	成人	請詢問您的醫生有關疫苗和加強劑
疫苗：流感	成人	每年一次
疫苗：肺炎	65 歲及以上成人	一次。如果罹患肺炎的風險高，請與您的醫生討論
疫苗：帶狀疱疹	50+ 歲成人	2 劑療程
疫苗：破傷風	成人	每 10 年接種一次 Tdap