



为了您的最佳健康 而携手合作

健康维护指引：
体检、筛查、免疫接种

2022

关键

建议

这些建议基于美国预防服务工作组（USPSTF）和免疫接种咨询委员会（ACIP）制定的指引，已被认定具有高度的确定性，其净效益是中等到可观，并被推荐给病人。

讨论主题

与您的医护团队讨论对您重要的事情。您可以和医护团队一起为您的最佳健康制定行动步骤。

个人化/病人与医生共同决定

可选项目对某些病人来说是合适的。与您的医护团队讨论这些项目是否有利于您的健康。

对于有个人或家族健康风险或服用某些药物的病人，这些指引可能会有所不同。

对于某些有高风险或特殊风险的病人，可能有独特或额外的建议。请咨询您的医生。

新 = 2022年更新版或变更版指引



对建议的变更贯穿全年。使用移动设备，
在此扫描并查看最新建议：
sutterhealth.org



2200 River Plaza Drive
Sacramento, CA 95833
sutterhealth.org

21-SHSO-0019440

出生-17岁

体检

1、2、4、6、9、12、15和18个月大时的检查。从2岁到17岁的年度检查，包括30个月时的检查；筛查健康体重。

血压：3岁以上每年检查一次。

筛查测试

视力：3-5岁至少检查一次。

肥胖症：从6岁开始监测。

衣原体和淋病：16至24岁有性生活的女性接受年度检查。

HIV：15岁及以上，有风险者从更小的年纪开始。

免疫接种

两个月的系列疫苗最早可以在6周时开始接种。

年纪	月龄								年龄		
	出生	1	2	4	6	12	15	18	2	4-5	11 16
乙型肝炎	●	●			●						
B型流感嗜血杆菌		●	●	●	●						
脊髓灰质炎		●	●	●						●	
白喉、破伤风和 无细胞百日咳		●	●	●			●			●	
轮状病毒		●	●	●							
肺炎球菌		●	●	●	●						
百白破或白破											●
麻疹、腮腺炎和风疹						●				●	
水痘						●				●	
甲型肝炎						●		●			
流感（每年一次）						●		●	●	●	●
脑膜炎球菌结合疫苗										●	●
人乳头瘤病毒（HPV）											●

人乳头瘤病毒（HPV）：11至14岁应接受两剂系列疫苗，15至26岁应接受三剂系列疫苗。

怀孕：如果您已经怀孕或能够怀孕，每天服用含有0.4至0.8毫克叶酸的维生素或补充剂。请与您的医生讨论更多健康怀孕的步骤。

讨论主题

使用烟草，包括吸食电子烟：从11岁开始与您的医生讨论。

抑郁症：从12岁开始与您的医生讨论。

家庭暴力：从12岁开始与您的医生讨论。

预防皮肤癌：从6岁开始与您的医生讨论。

预防性传播感染：从11岁开始与您的医生讨论。

个人化/病人与医生共同决定

B型脑膜炎球菌疫苗：16至23岁。

18岁至39岁

健康检查

检查血压，筛查健康体重并评估整体健康状况。

筛查测试

HIV：在15-65岁之间检查。

丙型肝炎：18-79岁检查一次。

肥胖症：在整个成年期定期监测。

新 **糖尿病**：与您的医生讨论；超重者每3年筛查一次。

血压：每3至5年检查一次（有风险因素者每年检查一次）。

免疫接种

流感：每年接种一次流感疫苗。

新 **乙型肝炎**：所有19-59岁的成年人和60岁或以上有HBV风险因素的人，应根据疫苗或病情接种2、3或4剂乙肝疫苗。

新 **带状疱疹**：所有50岁及以上和19-49岁免疫力低下的成年人应接受两剂系列疫苗。

水痘：1980年或以后出生的成年人应接种疫苗。

人乳头瘤病毒（HPV）：5至26岁应接受三剂系列接种。

麻疹、腮腺炎和风疹（MMR）：19至39岁的成年人，其病历应至少有接种一剂疫苗的记录。

百白破/白破（破伤风、白喉和百日咳/破伤风和白喉）：65岁以下的成年人应接种一剂百白破疫苗，然后每10年接种一次白破或百白破加强剂。

妇女健康

衣原体和淋病：16至24岁有性生活的女性接受年度检查。

宫颈癌筛查选项：从21岁开始每3年做一次巴氏涂片检查。30岁及以上的妇女可以选择每5年进行一次高危型HPV检测，巴氏涂片检查可做可不做。

怀孕：如果您已经怀孕或能够怀孕，每天服用含有0.4至0.8毫克叶酸的维生素或补充剂。请与您的医生讨论更多健康怀孕的步骤。

讨论主题

酒精：从18岁开始与您的医生讨论。

使用烟草，包括吸食电子烟：从11岁开始与您的医生讨论。

抑郁症：从12岁开始与您的医生讨论。

家庭暴力：从12岁开始与您的医生讨论。

不健康的药物使用：从18岁开始与您的医生讨论。

预防性传播感染：从11岁开始与您的医生讨论。

预防皮肤癌：从6岁开始与您的医生讨论。

个人化/病人与医生共同决定

B型脑膜炎球菌疫苗：16至23岁。

HPV疫苗：27至45岁。

40岁至49岁

健康检查

检查血压，筛查健康体重并评估整体健康状况。

筛查测试

胆固醇：每五年检查一次。

HIV：在15-65岁之间检查

丙型肝炎：18-79岁检查一次。

肥胖症：在整个成年期定期监测。

新 **糖尿病**：与您的医生讨论；超重者每3年筛查一次。

结肠癌：首选筛查选项 - 从45岁开始，每10年做一次结肠镜检查，每年做一次粪便免疫化学测试（FIT），或者：每10年做一次乙状结肠镜检查，每年做一次FIT测试。其他选项 - 每五年做一次CT结肠造影，或每三年做一次FIT/DNA测试。

血压：每年检查一次。

免疫接种

流感：每年接种一次流感疫苗。

新 **乙型肝炎**：所有19-59岁的成年人和60岁或以上有HBV风险因素的人，应根据疫苗或病情接种2、3或4剂乙肝疫苗。

新 **带状疱疹**：所有50岁及以上和19-49岁免疫力低下的成年人应接受两剂系列疫苗。

麻疹、腮腺炎和风疹（MMR）：40至49岁的成年人，其病历应至少有接种一剂疫苗的记录。

百白破/白破（破伤风、白喉和百日咳/破伤风和白喉）：65岁以下的成年人应接种一剂百白破疫苗，然后每10年接种一次白破或百白破加强剂。

妇女健康

宫颈癌筛查选项：每三年一次巴氏涂片检查，或者：每五年做一次高危型HPV，巴氏涂片检查可以做也可以不做。

怀孕：如果您已经怀孕或能够怀孕，每天服用含有0.4至0.8毫克叶酸的维生素或补充剂。请与您的医生讨论更多健康怀孕的步骤。

讨论主题

酒精：从18岁开始与您的医生讨论。

使用烟草，包括吸食电子烟：从11岁开始与您的医生讨论。

抑郁症：从12岁开始与您的医生讨论。

家庭暴力：从12岁开始与您的医生讨论。

不健康的药物使用：从18岁开始与您的医生讨论。

预防性传播感染：从11岁开始与您的医生讨论。

预防皮肤癌：从6岁开始与您的医生讨论。

个人化/病人与医生共同决定

HPV疫苗：27至45岁。

乳腺癌筛查：40至49岁。

50岁至74岁

健康检查

检查血压，筛查健康体重并评估整体健康状况。

筛查测试

胆固醇：每五年检查一次。

HIV：在15-65岁之间检查。

丙型肝炎：18-79岁检查一次。

肥胖症：在整个成年期定期监测。

新 **糖尿病**：与您的医生讨论；超重者每3年筛查一次。

结肠癌：首选筛查选项 - 每10年做一次结肠镜检查，每年做一次粪便免疫化学测试（FIT），或者：每10年做一次乙状结肠镜检查，每年做一次FIT测试。其他选项 - 每五年做一次CT结肠造影，或每三年做一次FIT/DNA测试。

新 **肺癌**：50-80岁有20包年烟史且目前吸烟或在过去15年内戒烟的成年人每年筛查一次。

血压：每年检查一次。

免疫接种

流感：每年接种一次流感疫苗。

新 **乙型肝炎**：所有19-59岁的成年人和60岁或以上有HBV风险因素的人，应根据疫苗或病情接种2、3或4剂乙肝疫苗。

麻疹、腮腺炎和风疹（MMR）：50至59岁的成年人，其病历应至少有一剂疫苗的记录。

百白破/白破（破伤风、白喉和百日咳/破伤风和白喉）：每10年一次百白破或白破加强剂。

带状疱疹：所有50岁及以上的成年人应接受两剂系列疫苗。

23价肺炎球菌疫苗（Pneumovax）：从65岁开始接种肺炎球菌系列疫苗。

妇女健康

宫颈癌筛查选项：每三年一次巴氏涂片检查，或者：每五年做一次高危型HPV，巴氏涂片检查可以做也可以不做，直到65岁。

乳腺癌：每两年做一次乳房X光检查。

骨质密度：从65岁开始检查。

讨论主题

酒精：从18岁开始与您的医生讨论。

使用烟草，包括吸食电子烟：从11岁开始与您的医生讨论。

抑郁症：从12岁开始与您的医生讨论。

家庭暴力：从12岁开始与您的医生讨论。

预防跌倒：从65岁开始与您的医生讨论。

不健康的药物使用：从18岁开始与您的医生讨论。

预防性传播感染：从11岁开始与您的医生讨论。

预防皮肤癌：从6岁开始与您的医生讨论。

个人化/病人-医生共同决定

13价肺炎球菌（Pneumovax）疫苗：65岁以上。

腹主动脉瘤筛查：65至75岁。

前列腺癌筛查：55至69岁。

75岁及以上

健康检查

检查血压，筛查健康体重并评估整体健康状况。

筛查测试

丙型肝炎：18-79岁检查一次。

肥胖症：在整个成年期定期监测。

新 **肺癌**：50-80岁有20包年烟史且目前吸烟或在过去15年内戒烟的成年人每年筛查一次。

血压：每年检查一次。

免疫接种

流感：每年接种一次流感疫苗。

新 **乙型肝炎**：所有19-59岁的成年人和60岁或以上有HBV风险因素的人，应根据疫苗或病情接种2、3或4剂乙肝疫苗。

百白破/白破（破伤风、白喉和百日咳/破伤风和白喉）：每10年一次百白破或白破加强剂。

带状疱疹：所有50岁及以上的成年人应接受两剂系列疫苗。

23价肺炎球菌疫苗（Pneumovax）：从65岁开始接种肺炎球菌系列疫苗。

讨论主题

酒精：从18岁开始与您的医生讨论。

使用烟草，包括吸食电子烟：从11岁开始与您的医生讨论。

抑郁症：从12岁开始与您的医生讨论。

家庭暴力：从12岁开始与您的医生讨论。

预防跌倒：从65岁开始与您的医生讨论。

不健康的药物使用：从18岁开始与您的医生讨论。

预防性传播感染：从11岁开始与您的医生讨论。

预防皮肤癌：从6岁开始与您的医生讨论。

个人化/病人-医生共同决定

13价肺炎球菌（Pneumovax）疫苗：65岁以上。

腹主动脉瘤筛查：65至75岁。

结肠癌筛查：76至85岁。

乳腺癌筛查：75岁以上。