

CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

## حفظ سلامت

### خدمات پیشگیری Medicare

یکی از روش‌های ساده و مهم حفظ سلامت، استفاده از خدمات پیشگیری از بیماری و تشخیص زودهنگام است. آنها می‌توانند به شما در جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری‌ها کمک کنند یا به شما کمک می‌کنند مشکلات سلامتی را زود تشخیص دهید تا درمان نتیجه‌بخش‌تر باشد. با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید تا دریابید که به چه آزمایشات یا خدمات دیگری احتیاج دارید و هر چند وقت یکبار باید آنها را انجام دهید تا سالم بمانید. اگر Medicare Part B دارید، بسیاری از خدمات پیشگیرانه را بدون هیچ هزینه‌ای دریافت می‌کنید.

### آیا می‌دانستید Medicare این خدمات پیشگیرانه را پوشش می‌دهد؟

#### غربالگری آنوریسم آنورت شکمی

غربالگری یک-بار اولتراسوند برای افراد پرخطر. اگر در خانواده شما سابقه ابتلا به آنوریسم آنورت شکمی وجود دارد، یا در بازه سنی 65-75 هستید و در عمر خود حداقل 100 نخ سیگار کشیده‌اید، پرخطر محسوب می‌شوید.

#### غربالگری و مشاوره سوء مصرف الکل

Medicare سالانه غربالگری سوء مصرف الکل را برای بزرگسالان (از جمله زنان باردار) پوشش می‌دهد تا افرادی را شناسایی کند که الکل مصرف می‌کنند اما معتاد به الکل نیستند. اگر پاسخ غربالگری مثبت باشد، می‌توانید سالانه از 4 جلسه مختصر مشاوره رو-در-رو بهره‌مند شوید (به شرطی که واجد صلاحیت و در جلسه مشاوره هشیار باشید). پزشک مراقبت‌های اولیه یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات مراقبتی اولیه باید مشاوره را در مرکز مراقبت‌های اولیه (مانند مطب پزشک) ارائه دهند.

#### سنجش تراکم استخوان

این آزمایش مشخص می‌کند که آیا مستعد ابتلا به شکستگی استخوان هستید یا خیر. Medicare این آزمایش‌ها را یک بار در هر 24 ماه (به تعداد بیشتر بنا به ضرورت پزشکی) برای افراد خاص مستعد ابتلا به پوکی استخوان پوشش می‌دهد.

## بیماری قلبی-عروقی (رفتار-درمانی)

Medicare سالانه یک نوبت مراجعه به پزشک مراقبت اولیه را برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی-عروقی پوشش می‌دهد. در این مراجعه، پزشک ممکن است به ارائه مشاوره درباره مصرف آسپیرین (در صورت لزوم)، سنجش فشار خون و راهنمایی در زمینه تغذیه مناسب بپردازد.

## غربالگری بیماری‌های قلبی-عروقی

از پزشکتان بخواهید که میزان کلسترول، لیپید و تری‌گلیسیرید خون شما را برای سنجش احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا سکته اندازه بگیرد. اگر در معرض خطر باشید، می‌توانید با اقدامات خاصی از بروز این مشکلات جلوگیری کنید. Medicare آزمایش‌های سنجش میزان کلسترول، لیپید و تری‌گلیسیرید را هر 5 سال یک بار پوشش می‌دهد.

## غربالگری سرطان روده بزرگ

این آزمایش به تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ و افزایش تاثیر درمان کمک می‌کند. اگر 50 سال یا بیشتر دارید یا در معرض خطر زیاد ابتلا به سرطان روده بزرگ هستید، Medicare یک یا چند مورد از این آزمایشات را شامل می‌شود: آزمایش خون مخفی در مدفوع، آزمایش نشانگرهای زیستی مبتنی بر خون، سیگموئیدوسکوپی انعطاف‌پذیر، غربالگری کولونوسکوپی، تنقیه باریم و آزمایش DNA چندمنظوره مدفوع (مانند Cologuard™). این که Medicare هر چند وقت یک بار هزینه این آزمایش‌ها را بپردازد، به نوع آزمایش و احتمال ابتلای شما به این سرطان بستگی دارد. شما و پزشکتان می‌توانید آزمایشی را که بیشترین سود را دارد، انتخاب کنید.

## غربالگری افسردگی

Medicare سالانه یک نوبت غربالگری افسردگی را برای همه افراد دارای Medicare پوشش می‌دهد. این غربالگری باید، در صورت لزوم، در محیط مراقبت اولیه (مثلاً مطب پزشک) که امکان ارائه خدمات درمانی پیگیری و ارجاع را دارد، انجام بگیرد.

## غربالگری دیابت

Medicare این آزمایش‌ها را برای تشخیص دیابت یا پیش-دیابت پوشش می‌دهد. این آزمایش‌ها در صورتی ضرورت می‌یابد که دچار هر یک از این عوامل خطر باشید: پرفشاری خون، سابقه افزایش غیرعادی میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید (دیسلیدمی)، چاقی یا سابقه افزایش قند خون. این آزمایش‌ها در صورت داشتن حداقل 2 شرط از شرایط زیر نیز پوشش داده می‌شود: دارای 65 سال یا بالاتر، اضافه‌وزن، سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت (والدین، برادر، خواهر)، سابقه ابتلا به دیابت بارداری (دیابت در دوران بارداری) یا به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از 9 پوند. بر اساس نتایج این آزمایش‌ها، ممکن است واجد شرایط بهره‌مندی از حداکثر 2 غربالگری در سال شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر با پزشک خود تماس بگیرید.

## آیا می‌دانید که Medicare خدمات پیشگیری زیر را پوشش می‌دهد؟ (ادامه)

### آموزش خود-مدیریتی دیابت

با این آموزش می‌توانید دیابت خود را به شکل بهتری مدیریت کنید. این آموزش ممکن است شامل نکاتی برای تغذیه سالم، فعال بودن، نظارت بر قند خون، مصرف دارو و کاهش خطرات باشد. Medicare این آموزش را برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند و دستور کتبی پزشک یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی آنها را پوشش می‌دهد.

### واکسن آنفلانزا

برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا یا ویروس آنفلوآنزا. Medicare این واکسن را یک نوبت در هر فصل شیوع آنفلوآنزا پوشش می‌دهد.

### آزمایش‌های آب سیاه

این آزمایشات به معاینه بیماری آب سیاه چشم کمک می‌کند. Medicare این آزمایش‌ها را هر 12 ماه یک بار برای افراد مستعد ابتلا به آب سیاه پوشش می‌دهد.

### واکسن‌های هپاتیت B

این مجموعه واکسن مانع ابتلا به هپاتیت B می‌شود. Medicare این واکسن‌ها را برای افرادی که با احتمال بالا یا متوسط در معرض ابتلا به هپاتیت B قرار دارند، پوشش می‌دهد.

### غربالگری عفونت ویروس هپاتیت B یا HBV

Medicare غربالگری بیماری HBV را برای افراد با احتمال بالای ابتلا به بیماری HBV یا زنان باردار پوشش می‌دهد. Medicare تنها در صورتی این معاینات را پوشش می‌دهد که ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه آن‌ها را تجویز کند. Medicare سالانه غربالگری بیماری HBV را برای افرادی پوشش می‌دهد که همچنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند و واکسن هپاتیت B را دریافت نکرده‌اند. Medicare همچنین این غربالگری‌ها را برای زنان باردار در اولین ویزیت قبل از زایمان برای هر بارداری، در زمان زایمان برای افرادی که تحت عوامل خطر جدید یا مزمن قرار دارند و در اولین ویزیت قبل از زایمان برای بارداری‌های آینده، حتی اگر قبلاً واکسن هپاتیت B را دریافت کرده‌اند یا نتایج غربالگری HBV منفی بوده است، پوشش می‌دهد.

### آزمایشات غربالگری هپاتیت C

آزمایش غربالگری هپاتیت C یکبار را برای افرادی که بین 1945 تا 1965 متولد شده‌اند، پوشش می‌دهد. همچنین Medicare غربالگری‌های مکرر را یک بار در سال برای افرادی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند و همچنان به رفتارهای پرخطر ادامه می‌دهند، پوشش می‌دهد. افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند حداقل یکی از این شرایط را دارند: در حال حاضر یا در گذشته سابقه مصرف داروهای تزریقی غیرقانونی داشته‌اند یا قبل از سال 1992 خون تزریق کرده‌اند.

## غربالگری HIV

اگر درخواست دهید و در صورتی که سن شما بین 15 تا 65 است و در معرض خطر نیستید، یا اگر زیر 15 سال یا بالای 65 سال هستید و در معرض خطر بیشتری قرار دارید، Medicare غربالگری HIV (ویروس نقص ایمنی بدن انسان) را پوشش می‌دهد. Medicare این آزمایش را هر 12 ماه یک بار یا حداکثر 3 نوبت در دوران بارداری پوشش می‌دهد.

## غربالگری سرطان ریه

در صورت داشتن تمام شرایط زیر، Medicare غربالگری سرطان ریه با توموگرافی کامپیوتری با دوز پایین را یک بار در سال پوشش می‌دهد: شما 55 تا 77 ساله هستید، علائم یا نشانه‌های سرطان ریه را ندارید (بدون علائم)، در حال حاضر سیگاری هستید یا سیگار را در 15 سال گذشته ترک کرده‌اید، سابقه سیگار کشیدن به مدت حداقل 30 «بسته سال» (به طور متوسط یک پاکت (20 نخ سیگار) در روز به مدت 30 سال) دارید و شما یک دستور کتبی از پزشک خود دریافت کرده‌اید. پیش از نخستین غربالگری سرطان ریه، باید برای بررسی مزایا و خطرهای غربالگری سرطان ریه با پزشکتان مشورت کنید. شما و پزشکتان می‌توانید درباره این که آیا غربالگری سرطان ریه به نفع شماست یا خیر، تصمیم بگیرید.

## ماموگرافی (غربالگری سرطان پستان)

Medicare ماموگرافی را هر 12 ماه یک بار برای همه زنان حداقل 40 ساله پوشش می‌دهد. Medicare همچنین یک نوبت ماموگرافی مبنا را برای زنان 35 تا 39 ساله پوشش می‌دهد.

## خدمات تغذیه-درمانی پزشکی

Medicare ممکن است تغذیه-درمانی پزشکی و برخی خدمات مرتبط را برای افراد دچار دیابت یا بیماری کلیوی، یا افراد تحت پیوند کلیه در 36 ماه گذشته، یا بنا به دستور کارور غیرپزشک پوشش دهد.

## برنامه پیشگیری از دیابت Medicare

اگر پوشش Medicare قسمت B داشته باشید و شرایط دیگر را نیز برآورده کنید، Medicare برنامه تغییر رفتار بهداشتی را که کارایی آن ثابت شده است، یک بار برای همیشه پوشش می‌دهد تا به پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع 2 کمک کند. این برنامه با حداقل 16 جلسه هسته که در محیط گروهی در بازه 6 ماهه برگزار می‌شود، آغاز می‌شود. پس از برگزاری جلسات هسته، ممکن است واجد شرایط شرکت در دیگر جلسات ماهانه شوید که برای حفظ عادات سالم در نظر گرفته شده است.

## آیا می‌دانید که Medicare خدمات پیشگیری زیر را پوشش می‌دهد؟ (ادامه)

### غربالگری و مشاوره چاقی

اگر شاخص توده بدنی (BMI) شما حداقل 30 باشد، Medicare جلسات رفتار-درمانی را برای کاهش وزن پوشش می‌دهد. Medicare ممکن است این مشاوره را در صورت مراجعه به مرکز مراقبت‌های اولیه (مانند مطب پزشک) پوشش دهد که می‌تواند در آنجا با مراقبت‌های دیگر شما و یک طرح پیشگیری شخصی هماهنگ شود.

### تست پاپ و معاینه لگن (شامل معاینه سینه)

این آزمایش‌ها و معاینات به تشخیص سرطان گردن رحم و واژن کمک می‌کند. Medicare این آزمایش‌ها را هر 24 ماه یک بار برای همه زنان و هر 12 ماه یک بار برای زنان پرخطر پوشش می‌دهد. Medicare همچنین آزمایش‌های ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV) (اگر به همراه آزمایش پاپ تجویز شده باشد) را هر 5 سال یک بار برای افراد 30 تا 65 ساله بدون نشانه‌های HPV پوشش می‌دهد.

### واکسن پنوموکوک

Medicare واکسن پنوموکوک را برای جلوگیری از بروز عفونت‌های پنوموکوکی (مثل برخی از انواع پنومونی) پوشش می‌دهد. Medicare همچنین واکسن متفاوت دوم را در صورتی که حداقل یک سال پس از واکسن اول ضرورت یابد، پوشش می‌دهد. با پزشک خود یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات مراقبتی صحبت کنید تا ببینید آیا این واکسن‌ها برای شما مناسب هستند یا خیر.

### معاینات پیشگیری

ویزیت پیشگیرانه «به Medicare خوش آمدید» یکبار — Medicare معاینه سلامت و اطلاعات شما و مشاوره در مورد خدمات پیشگیرانه، از جمله غربالگری، واکسن‌ها و ارجاع به مراقبت‌های دیگر مورد نیاز شما را پوشش می‌دهد. Medicare این ویزیت را در 12 ماه اول پوشش Medicare Part B (بیمه سلامت) شما پوشش می‌دهد.

**معاینه «سلامت» سالانه** — اگر بیش از 12 ماه است که تحت پوشش Part B هستید، می‌توانید از «معاینه سلامت» سالانه برای تدوین و به‌روزرسانی برنامه شخصی پیشگیری بر اساس عوامل خطرزا و وضعیت جسمی فعلی خود استفاده کنید. Medicare این معاینه را یک بار در هر 12 ماه پوشش می‌دهد.

### غربالگری سرطان پروستات

این آزمایشات سرطان پروستات را بررسی می‌کنند. Medicare یک آزمایش مقعدی دیجیتال و یک آزمایشگاه آنتی‌ژن اختصاصی پروستات (PSA) را هر 12 ماه یکبار برای مردان بالای 50 سال (که از روز بعد از 50 سالگی شما آغاز می‌شود) پوشش می‌دهد.



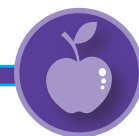
## آیا می‌دانید که Medicare خدمات پیشگیری زیر را پوشش می‌دهد؟ (ادامه)

### غربالگری و مشاوره عفونت‌های مقاربتی

Medicare غربالگری بیماری‌های مقاربتی جنسی مربوط به کلامیدیا، سوزاک، سفلیس و هیپاتیت B را پوشش می‌دهد. Medicare زمانی این غربالگری‌ها را برای زنان باردار و افرادی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی قرار دارند پوشش می‌دهد که پزشک مراقبت اولیه و یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات مراقبتی اولیه انجام آزمایشات را تجویز کنند. Medicare این آزمایش‌ها را هر 12 ماه یک بار یا به تعداد معین در دوران بارداری پوشش می‌دهد. Medicare تا 2 جلسه مشاوره رفتاری 20 تا 30 دقیقه رو در رو و فشرده را نیز هر سال برای بزرگسالانی که از نظر جنسی فعال هستند در معرض احتمال زیاد ابتلا به بیماری‌های مقاربتی جنسی قرار دارند، پوشش می‌دهد. Medicare این جلسات مشاوره را تنها در صورتی پوشش می‌دهد که توسط ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی اولیه ارائه شود و در مرکز مراقبت‌های اولیه (مانند مطب پزشک) انجام شود. Medicare به عنوان مزایای پیشگیرانه، مشاوره‌ای که در یک مرکز نگهداری مانند آسایشگاه تخصصی ارائه می‌شود را پوشش نمی‌دهد.

### مشاوره در مورد ترک دخانیات

Medicare حداکثر 8 ویزیت رو در رو را در یک دوره 12 ماهه برای تمام افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، پوشش می‌دهد. معمولاً پزشک یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی این مشاوره را انجام می‌دهند.



### هزینه‌هایی که شما پرداخت می‌کنید

بسیاری از خدمات پیشگیری، به شرطی که از پزشک مجاز یا دیگر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی پذیرنده این خدمات دریافت شود، رایگان است. برخی از طرح‌های بهداشتی Medicare ممکن است برای برخی خدمات پیشگیرانه داخل شبکه و تحت پوشش Medicare مشمول مبلغ مالیات‌پذیر، سهم بیمه و سهم بیمار نشوند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هزینه‌ها مستقیماً با مدیر طرح یا مزایای خود تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح‌های بهداشتی Medicare، به [Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans](https://www.Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans) مراجعه کنید.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پوشش Medicare برای این خدمات پیشگیری، شامل سهم هزینه Original Medicare، به [Medicare.gov/publications](https://www.Medicare.gov/publications) مراجعه کنید و کتابچه "راهنمای خدمات پیشگیری Medicare را مشاهده یا چاپ کنید." یا با [1-800-633-4227](tel:1-800-633-4227) (1-800-MEDICARE) تماس بگیرید و نسخه‌ای از این کتابچه را درخواست کنید. کاربران TTY می‌توانند با [1-877-486-2048](tel:1-877-486-2048) تماس بگیرند.

همچنین می‌توانید به حساب Medicare امن خود در [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) وارد شوید (یا آن را ایجاد کنید) که در آن می‌توانید لیستی از خدمات پیشگیرانه‌ای را مشاهده کنید که در Original Medicare واجد شرایط دریافت آن هستید. همچنین می‌توانید سایر اطلاعات شخصی Medicare را دریافت کنید، درخواست‌های Medicare خود را مشاهده کنید، کپی کارت رسمی Medicare خود را چاپ کنید، در صورت دریافت صورتحساب از Medicare حق بیمه Medicare خود را پرداخت کنید و کارهای دیگری را انجام دهید.

شما حق دارید که اطلاعات Medicare را در قالب دسترسی پذیری مانند چاپ درشت، بریل یا صوتی دریافت کنید. شما همچنین حق دارید تا در صورت روبرو شدن با برخورد تبعیض آمیز شکایتی تنظیم کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html) مراجعه کنید یا با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY می‌توانند با 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

این محصول با هزینه مالیات‌پردازان ایالات متحده تولید شده است.