

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. خدمات پیشگیری از بیماری و تشخیص زودهنگام مانع ابتلای شما به برخی بیماری‌ها می‌شود و زمینه تشخیص زودهنگام مشکلات جسمی و کارآمدی درمان را فراهم می‌کند. برای این که بدانید به کدامیک از آزمایش‌ها و خدمات زیر نیاز دارید و برای حفظ سلامت هرچند وقت یک بار باید آنها را دریافت کنید، با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید. اگر پوشش Medicare قسمت B دارید، می‌توانید بسیاری از خدمات پیشگیری را به صورت رایگان دریافت کنید.

آیا می‌دانید که Medicare خدمات پیشگیری زیر را پوشش می‌دهد؟

غربالگری آنوریسم آئورت شکمی

غربالگری یک-بارہ اولتراسوند برای افراد پرخطر. اگر در خانواده شما سابقه ابتلا به آنوریسم آئورت 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 سوءمصرف الکل

Medicare سالانه یک نوبت غربالگری سوءمصرف الکل را برای بزرگسالان تحت پوشش Medicare (شامل زنان باردار) پوشش می‌دهد تا امکان شناسایی افراد دچار سوءمصرف الکل که هنوز معتاد به الکل نشده‌اند، فراهم شود. 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). کارور ذیصلاح مراقبت اولیه یا دیگر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی باید مشاوره را در محیط مراقبت اولیه (مانند مطب پزشک) ارائه کنند.

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 حداقل 50 ساله باشید، یا مستعد ابتلا به سرطان روده بزرگ باشید، Medicare حداقل یکی از این آزمایش‌ها را پوشش می‌دهد: آزمایش وجود لخته خون در مدفوع، سیگموییدوسکوپی منعطف، غربالگری کولونوسکوپی، تنقیه باریوم و آزمایش DNA مدفوع چند-هدفی (مانند Cologuard™). این که Medicare هرچند 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 برنامه ممکن است شامل ارائه نکاتی درباره تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پایش میزان قند خون، مصرف دارو و کاهش مخاطرات باشد. افراد دچار دیابت و دارای دستور کتبی پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی می‌توانند از این برنامه استفاده کنند.

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 آزمایش‌ها به تشخیص 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 عفونت ویروس هپاتیت B را در صورتی پوشش می‌دهد که شما با احتمال بالا در معرض ابتلا به عفونت HBV باشید یا باردار باشید. Medicare این غربالگری‌ها را فقط بنا به دستور ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه پوشش می‌دهد. غربالگری عفونت HBV سالانه فقط برای افرادی که پیوسته با احتمال بالا در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و واکسن هپاتیت B دریافت نمی‌کنند، پوشش می‌دهد. برای زنان باردار در نخستین جلسه پیش-زایمان هر نوبت بارداری، در زمان زایمان افراد مشمول عوامل خطر جدید یا پیوسته، در نخستین جلسه پیش-زایمان برای بارداری‌های بعدی، حتی اگر قبلاً واکسن هپاتیت B دریافت شده باشد یا نتیجه غربالگری HBV منفی بوده باشد، این پوشش برقرار است.

غربالگری هپاتیت C

Medicare یک نوبت غربالگری هپاتیت C را برای افراد متولد 1945 تا 1965 پوشش می‌دهد. Medicare همچنین غربالگری سالانه تکراری را برای برخی افراد پرخطر که در معرض رفتارهای خطرناک قرار دارند، پوشش می‌دهد. افرادی دارای Medicare در صورتی پرخطر محسوب می‌شوند که حداقل یکی از شرایط زیر را داشته باشند: سابقه تزریق مواد مخدر غیرمجاز، یا سابقه انتقال خون پیش از 1992.

غربالگری HIV

Medicare غربالگری‌های HIV (ویروس نقص ایمنی انسانی) را در صورتی پوشش می‌دهد که شما در بازه سنی 15 تا 65 باشید، در معرض ابتلا به HIV نباشید و خواستار غربالگری باشید؛ یا زیر 15 یا بالاتر از 65 سال، در معرض ابتلا به HIV و خواستار غربالگری باشید. Medicare این آزمایش را هر 12 ماه یک بار یا حداکثر 3 نوبت در دوران بارداری پوشش می‌دهد.

آزمایش غربالگری سرطان ریه

Medicare غربالگری سرطان ریه با «توموگرافی دوز پایین محاسبه شده» (LDCT) را یک نوبت در سال پوشش می‌دهد، اگر همه این شرایط را داشته باشید: 55-77 ساله باشید، سیگاری باشید یا سیگار را در 15 سال اخیر ترک کرده باشید، سابقه مصرف تنباکو به مقدار حداقل 30 «بسته-سال» (میانگین یک بسته در روز به مدت 30 سال) داشته باشید و پزشک یا کارور ذیصلاح غیرپزشک دستور این غربالگری را صادر کرده باشد. پیش از نخستین غربالگری سرطان ریه، باید برای بررسی مزایا و خطرات 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.

غربالگری ماموگرافی (سرطان سینه)

Medicare ماموگرافی را هر 12 ماه یک بار برای همه زنان حداقل 40 ساله پوشش می‌دهد. Medicare همچنین یک نوبت ماموگرافی مبنای 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. این مشاوره در صورتی پوشش داده می‌شود که آن را در محیط مراقبت اولیه (مانند مطب پزشک) دریافت کنید و امکان هماهنگ کردن آن با دیگر برنامه‌های مراقبت و پیشگیری شخصی شما وجود داشته باشد.

آزمایش 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. برای اطلاع از اینکه آیا به این واکسن‌ها نیاز دارید یا خیر، با پزشک یا سایر متخصصان مراقبت‌های پزشکی خود صحبت کنید.

معاینات پیشگیری

معاینه پیشگیری یک-باره «به Medicare خوش آمدید» — Medicare هزینه یک بار بررسی وضعیت سلامت و آموزش و مشاوره در مورد خدمات پیشگیری از جمله برخی موارد غربالگری، واکسن‌ها و در صورت نیاز ارجاع برای سایر مراقبت‌ها را پوشش می‌دهد. Medicare این خدمت را فقط در 12 ماه نخست از دوره پوشش Medicare Part B (بیمه پزشکی) 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 آزمایش برای تشخیص سرطان پروستات انجام می‌گیرد. Medicare معاینه دیجیتال راست-روده و آزمایش «آنتی‌ژن ویژه پروستات» (PSA) را یک بار در هر 12 ماه برای همه مردان 50 ساله و بالاتر دارای Medicare پوشش می‌دهد (دوره پوشش از روز پس از ورود به 50 سالگی آغاز می‌شود).

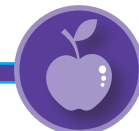
آیا می‌دانید که Medicare خدمات پیشگیری زیر را پوشش می‌دهد؟ (ادامه)

غربالگری و مشاوره عفونت‌های مقاربتی

Medicare غربالگری‌های عفونت‌های مقاربتی (STI) را برای کلامیدیا، سوزاک، سفلیس و هپاتیت B پوشش می‌دهد. این غربالگری‌ها برای افراد دارای Medicare که باردار هستند و برخی افراد مستعد ابتلا به STI بنا به دستور پزشک مراقبت‌های اولیه یا دیگر کاروران مراقبت‌های اولیه پوشش داده می‌شود. Medicare این آزمایش‌ها را هر 12 ماه یک بار یا به تعداد معین در دوران بارداری پوشش می‌دهد. Medicare همچنین سالانه تا 2 نوبت مشاوره فردی رفتاری 20 تا 30 دقیقه‌ای، فشرده و رو-در-رو را برای بزرگسالان دارای فعالیت جنسی و مستعد ابتلا به STI ارائه می‌کند. Medicare این جلسات مشاوره را فقط در صورتی پوشش می‌دهد که از سوی ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی و در محیط مراقبت اولیه، مانند مطب پزشک، ارائه شده باشد. مشاوره ارائه شده در محیط بستری، مانند آسایشگاه تخصصی، به عنوان مزیت پیشگیری پوشش داده نمی‌شود.

ترک مصرف سیگار و تنباکو پزشک (مشاوره برای ترک مصرف سیگار یا محصولات توتونی)

Medicare تا 8 جلسه مشاوره رو-در-رو را در هر دوره 12 ماهه پوشش می‌دهد. همه افراد دارای Medicare که مصرف‌کننده تنباکو هستند، پوشش داده می‌شوند. این جلسات باید با حضور پزشک یا دیگر ارائه‌دهنده مورد تایید Medicare برگزار شود.



مبلغی که شما می‌پردازید

بسیاری از خدمات پیشگیری، به شرطی که از پزشک مجاز یا دیگر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی پذیرنده این خدمات دریافت شود، رایگان است. برای برخی خدمات پیشگیری، ممکن است مجبور به پرداخت فرانشیز، سهم بیمه و/یا سهم بیمار شوید. این مبالغ به نوع خدمات مورد نیاز و پلان بیمه درمانی Medicare شما بستگی دارد.

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-MEDICARE (1-800-633-4227) تماس بگیرید و نسخه‌ای از این کتابچه را درخواست کنید. کاربران TTY می‌توانند با 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

برای دسترسی مستقیم، همه روزه و 24 ساعته به اطلاعات درمانی پیشگیری می‌توانید در [MyMedicare.gov](https://www.Medicare.gov) ثبت نام کنید. امکان رهگیری خدمات پیشگیری، دریافت تقویم 2 ساله آزمایش‌ها و غربالگری‌های قابل ارائه و تحت پوشش Medicare و چاپ کردن گزارش شخصی «فعال» برای بردن به جلسه معاینه بعدی وجود دارد.

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.

تهیه شده با بودجه اداره خدمات بهداشتی و انسانی.