



CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

سلامت ماندن

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 کمک کنند مشکلات سلامت را به‌موقع متوجه شوید، زمانیکه درمان بهترین تأثیر را دارد. برای این که بدانید به کدامیک از آزمایش‌ها و خدمات نیاز دارید و برای حفظ سلامت هر چند وقت یک بار باید آنها را دریافت کنید، با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید. اگر پوشش Medicare Part B دارید، می‌توانید بسیاری از خدمات پیشگیری را به صورت رایگان دریافت کنید.

مبلغی که شما می‌پردازید

اگر Medicare Part B دارید، بابت بسیاری از خدمات پیشگیری، به شرطی که از پزشک مجاز یا دیگر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی پذیرنده این خدمات دریافت شود، پولی پرداخت نمی‌کنید. تخصیص، قراردادی است مبنی بر اینکه پزشک، ارائه‌دهنده یا تأمین‌کننده شما هزینه را مستقیماً از Medicare دریافت نماید، مبلغ پرداختی مصوب Medicare برای خدمات را بپذیرد و همچنین مبلغی بیش از کسورات و بیمه مشترک Medicare از شما مطالبه نکند. اگر طرح سلامت Medicare دارید، ممکن است در برخی طرح‌ها هزینه‌های فرانشیز، پرداخت‌های مشترک، یا بیمه مشترک برای برخی خدمات پیشگیرانه درون شبکه، تحت پوشش Medicare رایگان باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره هزینه‌ها با طرح یا مدیر مزایای طرح خود تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره طرح‌های سلامت Medicare، به آدرس [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.

Medicare این خدمات پیشگیری را ارائه می‌دهد:

غربالگری آنوریسم شکمی

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

Medicare این خدمات پیشگیری را پوشش می‌دهد: (ادامه)

غربالگری و مشاوره سوء مصرف الکل

Medicare سالانه یک نوبت غربالگری سوء مصرف الکل را برای بزرگسالان (شامل زنان باردار) پوشش می‌دهد تا افراد دچار سوء مصرف الکل که هنوز معتاد به الکل نشده‌اند را شناسایی کند. اگر جواب غربالگری مثبت باشد، می‌توانید سالانه از 4 جلسه مختصر مشاوره حضوری بهره‌مند شوید (به شرطی که واجد صلاحیت و در جلسه مشاوره هشیار باشید). پزشک مراقبت اولیه شما یا دیگر ارائه‌دهندگان مراقبت اولیه 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.

رفتار درمانی قلبی-عروقی

Medicare سالانه یک نوبت مراجعه به پزشک مراقبت اولیه خودتان یا ارائه‌دهنده مراقبت اولیه دیگر را برای کاهش احتمال ابتلای شما 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.

غربالگری‌های بیماری‌های قلبی-عروقی

این غربالگری‌ها میزان کلسترول، لیپید و تری‌گلیسیرید خون شما را برای سنجش احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا سکته اندازه می‌گیرد. Medicare غربالگری بیماری‌های قلبی-عروقی را یک بار در هر 5 سال پوشش می‌دهد.

غربالگری‌های سرطان واژن و دهانه رحم

Medicare آزمایشات پاپ‌اسمیر و معاینات لگنی را به‌منظور تشخیص سرطان دهانه رحم و واژن پوشش می‌دهد. همه زنان دارای Medicare می‌توانند این آزمایشات و معاینات را 24 ماه یکبار انجام دهند، و زنان در معرض خطر بالا می‌توانند هر 12 ماه یکبار این آزمایش‌ها را انجام دهند. Medicare همچنین آزمایش‌های ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) (اگر به همراه آزمایش پاپ‌اسمیر تجویز شده باشد) را هر 5 سال یک بار برای افراد 30 تا 65 ساله فاقد نشانه‌های HPV پوشش می‌دهد.

غربالگری سرطان روده بزرگ

این آزمایشات به تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ و افزایش تأثیر درمان کمک می‌کند. اگر حداقل 45 ساله باشید، یا مستعد ابتلا به سرطان روده بزرگ باشید، Medicare حداقل یکی از این آزمایش‌ها را پوشش می‌دهد: آزمایش وجود خون مخفی در مدفوع، تست بیومارکر مبتنی بر خون، سیگموبیدوسکوپی منعطف، غربالگری کولونوسکوپی، تنقیه باریوم و آزمایش DNA مدفوع چند-هدفی (مانند Cologuard™). این که Medicare هر چند وقت یک بار هزینه این آزمایش‌ها را بپردازد، به نوع آزمایش و احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ بستگی دارد. شما و پزشکتان می‌توانید آزمایشی را که بیشترین سود را دارد، انتخاب کنید.

مشاوره به‌منظور پیشگیری از مصرف دخانیات و بیماری‌های مبتنی بر دخانیات

Medicare مشاوره ترک سیگار و استعمال دخانیات را برای افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند پوشش می‌دهد. اگر دخانیات مصرف می‌کنید، می‌توانید تا 8 جلسه مشاوره در یک دوره 12 ماهه دریافت کنید.

غربالگری افسردگی

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

غربالگری‌های دیابت

Medicare آزمایش‌های غربالگری خون را برای تشخیص دیابت یا پیش‌دیابت پوشش می‌دهد. در صورتی می‌توانید این آزمایش‌ها را دریافت کنید که دچار هر یک از این عوامل خطر باشید: چاقی، سابقه افزایش غیرعادی میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید (دیسلیدمی)، یا سابقه افزایش قند خون. همچنین در صورت داشتن دو یا چند مورد از معیارهای زیر، Medicare این آزمایش‌ها را پوشش می‌دهد: حداقل 65 سال سن، اضافه وزن، 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.

آموزش مدیریت شخصی دیابت

با این آموزش یاد می‌گیرید چگونه با دیابت خود مقابله کنید و آن را مدیریت کنید. آموزش شما ممکن است شامل نکاتی درباره تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پایش میزان قند خون، مصرف دارو و کاهش مخاطرات باشد. اگر دچار دیابت هستید و دستور کتبی از پزشک خود یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی دیگر دارید، Medicare این آموزش را پوشش می‌دهد.

واکسن آنفولانزا

این واکسن‌ها به جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا یا ویروس آنفولانزا کمک می‌کند. Medicare این واکسن را یک نوبت در هر فصل شیوع آنفولانزا پوشش می‌دهد.

آزمایش‌های گلوکوم

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 ابتلا به هپاتیت B قرار دارند، پوشش می‌دهد.

Medicare این خدمات پیشگیری را پوشش می‌دهد: (ادامه)

غربالگری عفونت ویروس هپاتیت B یا HBV

Medicare غربالگری عفونت HBV را برای افرادی پوشش می‌دهد که در معرض خطر بالای ابتلا به عفونت HBV بوده یا زنان باردار باشند. Medicare این غربالگری‌ها را فقط بنا به دستور ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه پوشش می‌دهد. غربالگری سالانه عفونت HBV برای افرادی که پیوسته با احتمال بالا در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و واکسن هپاتیت B دریافت نمی‌کنند، پوشش می‌دهد. Medicare این غربالگری‌ها را برای زنان باردار در نخستین جلسه پیش‌زایمان هر نوبت بارداری، در زمان زایمان افراد مشمول عوامل خطر جدید یا پیوسته، در نخستین جلسه پیش‌زایمان برای بارداری‌های بعدی (حتی اگر قبلاً واکسن هپاتیت B دریافت شده باشد یا نتیجه غربالگری HBV منفی بوده باشد) پوشش می‌دهند.

تست‌های غربالگری هپاتیت C

Medicare یک نوبت غربالگری هپاتیت C را برای افراد متولد 1945 تا 1965 پوشش می‌دهد. Medicare همچنین غربالگری سالانه را برای افراد خاصی که پرخطر محسوب می‌شوند از جمله کسانی که سابقه مصرف یا تزریق مواد مخدر غیرمجاز، یا سابقه انتقال خون قبل از 1992 داشته‌اند، پوشش می‌دهد.

غربالگری‌های 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 سال یا بالاتر از 65 سال و 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.

غربالگری‌های سرطان ریه

Medicare غربالگری سرطان ریه با «توموگرافی دوز پایین محاسبه شده» را یک نوبت در سال پوشش می‌دهد، اگر همه این شرایط به‌روز شده را داشته باشید: 50-77 ساله باشید، علائم یا نشانه‌های سرطان ریه را نداشته باشید (بدون علامت)، سیگاری باشید یا سیگار را در 15 سال اخیر ترک کرده باشید، سابقه مصرف دخانیات به مدت حداقل 20 «بسته-سال» (میانگین یک بسته (20 سیگار) در روز به مدت 20 سال) داشته باشید و پزشک شما دستور این غربالگری را صادر کرده باشد. قبل از اولین غربالگری سرطان ریه خود، باید وقت ملاقاتی را با پزشکتان ترتیب دهید تا در مورد مزایا و خطرات صحبت کرده و بفهمید که آیا غربالگری برایتان مناسب است.

ماموگرافی (غربالگری سرطان سینه)

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

برنامه پیشگیری از دیابت Medicare

اگر پیش دیابت و سایر معیارها را داشته باشید، Medicare برنامه تغییر رفتار بهداشتی را که کارآیی یکبار برای کل عمر آن ثابت شده است، پوشش می‌دهد تا به پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع 2 کمک کند. این برنامه با جلسات اصلی هفتگی که در محیط گروهی در بازه 6 ماهه برگزار می‌شود، آغاز می‌شود. پس از تکمیل جلسات اصلی، 6 جلسه پیگیری ماهانه برای کمک به حفظ عادات سالم خواهید داشت.

خدمات تغذیه درمانی پزشکی

در صورتیکه دچار دیابت یا بیماری کلیوی هستید، یا در 36 ماه گذشته پیوند کلیه داشته‌اید، Medicare ممکن است تغذیه‌درمانی پزشکی و برخی خدمات مرتبط را پوشش دهد. برای این خدمات، یک پزشک باید شما را ارجاع دهد.

رفتار درمانی قلبی-عروقی

اگر شاخص توده بدنی (BMI) شما حداقل 30 باشد، Medicare جلسات رفتار-درمانی را برای کاهش وزن پوشش می‌دهد. Medicare در صورتی این مشاوره را پوشش می‌دهد که پزشک مراقبت اولیه شما یا دیگر ارائه‌دهندگان مراقبت اولیه مشاوره را در محیط مراقبت اولیه (مانند مطب پزشک) ارائه کنند، جایی که بتوانند طرح پیشگیری شخصی‌سازی شده شما را با سایر درمان‌هایمان هماهنگ کنند.

واکسن‌های پنوموکوک

Medicare واکسن پنوموکوک را برای جلوگیری از بروز عفونت‌های پنوموکوکی (مثل برخی از انواع پنومونی) پوشش می‌دهد. می‌توانید تا 3 دوز واکسن پنوموکوک را بسته به معیارهای مشخص دریافت کنید. برای اطلاع از اینکه کدام واکسن‌ها را باید دریافت کنید، با پزشک یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی خود مشورت کنید.

ویزیت‌های پیشگیری

ویزیت **“Welcome to Medicare”** یک-نوبتی—Medicare بررسی سوابق اجتماعی و پزشکی شما که مربوط به سلامت، آموزش و مشاوره درباره خدماتی (مانند غربالگری‌ها، واکسن‌ها و ارجاعات برای مراقبت‌های دیگر مورد نیاز شما) است را پوشش می‌دهد. Medicare این ویزیت را ظرف 12 ماه اولی که تحت پوشش Medicare Part B هستید، 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 برای کمک به پیشگیری از بیماری و ناتوانی بر اساس وضعیت سلامت و فاکتورهای خطر فعلی خود استفاده کنید. Medicare این معاینه را یک بار در هر 12 ماه پوشش می‌دهد. ویزیت «سلامت» سالانه یک معاینه سالانه نیست.

Medicare این خدمات پیشگیری را پوشش می‌دهد: (ادامه)

غربالگری‌های سرطان پروستات

این غربالگری‌ها برای تشخیص سرطان پروستات انجام می‌گیرد. Medicare معاینه دیجیتال راست-روده و آزمایش خون «آنتی‌ژن ویژه پروستات» (PSA) را یک بار در هر 12 ماه برای همه مردان 50 ساله و بالاتر پوشش می‌دهد (دوره پوشش از روز پس از ورود به 50 سالگی آغاز می‌شود).

غربالگری و مشاوره عفونت‌های مقاربتی

Medicare غربالگری‌های عفونت‌های مقاربتی را برای کلامیدیا، سوزاک، سفلیس و هپاتیت B پوشش می‌دهد. Medicare این غربالگری‌ها را برای افرادی که باردار هستند و برخی افراد مستعد ابتلا به عفونت‌های مقاربتی پوشش می‌دهد. پزشک مراقبت اولیه شما یا دیگر ارائه‌دهندگان مراقبت اولیه باید غربالگری را تجویز کرده یا شما را برای مشاوره رفتاری ارجاع دهند. Medicare این غربالگری‌ها را یک بار در هر 12 ماه یا به تعداد معین در دوران بارداری پوشش می‌دهد. Medicare همچنین سالانه 2 جلسه مشاوره رفتاری را پوشش می‌دهد. Medicare جلسات مشاوره را فقط با ارائه‌دهنده اصلی خدمات مراقبتی و در محیط مراقبت اولیه (مانند مطب پزشک) پوشش می‌دهد. Medicare مشاوره را به عنوان خدمات پیشگیرانه در شرایط بستری (مانند مرکز نگهداری حرفه‌ای) ارائه نمی‌دهد.



برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پوشش Medicare در مورد این خدمات پیشگیری، شامل هزینه خود در 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) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید و نسخه‌ای از این کتابچه را درخواست کنید. کاربران TTY می‌توانند با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

همچنین می‌توانید در حساب Medicare امن خود به آدرس [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) وارد شوید که در آن می‌توانید فهرستی از خدمات پیشگیری که واجد دریافت در Original Medicare هستید را ببینید. از طریق حساب خود می‌توانید سایر اطلاعات شخصی را دریافت کنید، مطالبات Medicare خود را ببینید، حق بیمه Medicare خود را در صورت دریافت قبض از Medicare پردازید و غیره.

شما حق دارید که اطلاعات Medicare را در یک قالب قابل دسترسی مانند چاپ درشت، بریل یا صوتی دریافت کنید. شما همچنین حق دارید تا در صورت روبرو شدن با برخورد تبعیض آمیز، شکایت خود را 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 شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

This product was produced at U.S. taxpayer expense.