



Pag-iwas sa sakit para sa Pangangalaga sa Kalusugan –Pagpapatingin para sa Pag-iwas sa Sakit

Sa iyong taunang pagpapatingin makipag-usap sa doktor tungkol kung anong pagpapatingin sa pag-iwas sa sakit ang kinakailangan. Ang mga pagsusuring ito ay nahahanap ang mga problema sa kalusugan bago magkaroon ng sintomas ang isang tao. Ang mgapagsusuri ay dapat gawin batay sa edad ng tao, kasarian, kalusugan at kasaysayan ng pamilya. **Ang mga sumusunod na mga rekomendasyon ay para sa lahat. Ang doktor ay maaaring magrekomenda ng karagdagang mga test na batay sa iyong personal na pakikipagsasalaparan.**

Pagsusuri ng Kalusugan na Inirekomenda batay sa Edad at Kasarian*			
EDAD	INIREKOMENDANG PAGSUSURI	BABAE	LALAKI
6+	Labis na timbang at Labis na Katabaan na pagsusuri at pagpapayo Mga bata, kabataan, Lalaki at Babae - Isang beses sa isang taon.	X	X
18+	Pagsusuri ng mataas na presyon ng dugo Lalaki at Babae – Isang beses sa isang taon.	X	X
20+	Pagsusuri ng Kolesterol Lalaki - Edad 35 at pataas, Edad 20 pataas kung nasa mataas na peligro ng sakit sa puso. Babae – Edad 45 at pataas, Edad 20 pataas kung nasa mataas na peligro ng sakit sa puso.	X	X
	Type 2 diabetes na pagsusuri Mga Lalaki at Babae na patuloy na mataas na presyon ng dugo.	X	X
21	Kanser sa cervix na pagsusuri Babae – Edad 21 hanggang 29 – Isang beses kada 3 taon. Babae – Edad 30 hanggang 65 – Isang beses kada 3 hanggang 5 taon - Kung gaano kadalas ang isang babae makakakuha ng pagsusuri pagkatapos ng 30 ay depende sa mga pagsusuri na ginagamit. Makipag-usap sa doktor upang makakuha ng rekomendasyon para sa pagsusuri na gagamitin.	X	
50	Kanser sa suso na pagsusuri Babae – Sa edad na 40 magsimulang makipag-usap sa doktor tungkol sa panganib. Mula sa edad 50 hanggang 74 – Magpa-suri para sa kanser sa suso tuwing dalawang taon.	X	
	Kanser sa kolon (colorectal) na pagsusuri Lalaki at Babae – Edad 50 hanggang 75 – Kung gaano kadalas ang isang tao makakakuha ng screen ay depende sa kanilang panganib para sa colorectal na kanser at ang uri ng pgsusuri na ginamit. Ang doktor ay gagawa ng rekomendasyon tungkol sa mga tamang pagsusuri at kung gaano kadalas ito kukunin.	X	X

*Mga rekomendasyon para sa mga kondisyon na karaniwang sinusuri.

<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/recommendations.htm>, <http://www.uptodate.com/contents/high-cholesterol-and-lipids-hyperlipidemia-beyond-the-basics>, and <http://annals.org/article.aspx?articleid=740825>



	Kanser sa prostrate na pagsusuri Lalaki – Edad 50 pataas –Makipag-usap sa doktor tungkol sa mga pangangailangan para sa pagsususri ng kanser sa prostate. Ang doktor ay gagawa ng rekomendasyon batay sa kadahilanang panganib.		X
65+	Pagsusuri sa Osteoporosis Babae – Edad 65 at pataas – Makipag-usap sa doktor tungkol sa dalas ng pagsusuri pagkatapos ng edad 65. Gagawa ang doktor ng rekomendasyon batay sa kadahilanang panganib. Lalalaki – Edad 70 pataas – Ang lalaki ay mas malabo na magkaroon Osteoporosis. Ang lalaki na nasa mas mataas na panganib ay maaaring may mababang timbang ng katawan o hindi aktibo.	X	X

*Mga rekomendasyon para sa mga kondisyon na karaniwang sinusuri.

<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/recommendations.htm>, <http://www.uptodate.com/contents/high-cholesterol-and-lipids-hyperlipidemia-beyond-the-basics>, and <http://annals.org/article.aspx?articleid=740825>