



A Minute for Your Health

Check-ups count

November 2022

Whether you've postponed check-ups and health care because of the COVID-19 pandemic or another reason, it's always a good time to get your recommended screenings and other medical care back on track.

When you skip or postpone health screenings, you could delay detecting disease. Some screenings allow doctors to treat diseases early, before they cause organ damage. For example, after discovering high cholesterol, a health care provider could help you lower it to prevent a heart attack and stroke. In the case of cancer, early diagnosis means it could be caught at a more easily treatable stage.

FAQs about health screenings:

What happens during a screening? This can vary depending on the screening and can include: blood draw, physical exam, urine collection, using machines that can take a picture of organs, collecting cells or other samples.

Do screenings hurt? Some screenings can be uncomfortable, but most are not. Your healthcare provider will give guidance and/or medications if needed for pain.

What screenings will I need? This depends on a number of factors including:

- Age - different screenings are recommended for different age groups
- Family History - if certain diseases are common in your family, screenings may be recommended
- Behaviors - what you do impacts screenings, for example smoking, sexual behaviors, and substance use
- Anatomy - certain organs in the body need certain screening tests
- Personal health history - if you have certain diseases or conditions, you may need to be screened for other conditions



Recommended Screenings

Screening recommendations vary based on anatomy, health behaviors, and your personal and family health history. It's important to discuss your screening options with your doctor, but here are some basic guidelines:

Screenings for all adults:

- height and weight
- cholesterol
- blood glucose
- colorectal cancer (over age 50)
- blood pressure
- depression
- sexually transmitted infections
- HIV
- Hepatitis C
- dental checkup



Screenings based on factors including anatomy and/or family history:

- Abdominal Aortic aneurysm
- prostate cancer
- BRCA 1 and 2 genes
- cervical cancer/HPV
- mammogram
- osteoporosis

Where can I get Health Screenings and Check-ups?

- For some tests (cholesterol, glucose) you can walk-in at your health plan lab
- Know Your Numbers events on campus coming this year
- Your primary medical care provider can provide health screenings all in one place
- Screenings for some mental health conditions can be found online

November Exercise: make a plan for a check-up

- Gather health records if you have changed health plans since your last check-up (lab test results, height and weight history, previous test results)
- Think about family health history. What diseases or conditions have affected immediate family members?
- Contact your health care provider to schedule an appointment



Un minuto para su salud

Cuentan los chequeos

noviembre 2022

Ya sea que haya pospuesto los chequeos y la atención médica debido a la pandemia de COVID-19 u otra razón, siempre es un buen momento para volver a encarrilarse con las pruebas de detección recomendadas y otra atención médica.

Cuando omite o pospone los exámenes de salud, podría retrasar la detección de enfermedades. Algunas pruebas de detección permiten a los médicos tratar enfermedades de manera temprana, antes de que causen daño a los órganos. Por ejemplo, después de descubrir el colesterol alto, un proveedor de atención médica podría ayudarlo a reducirlo para prevenir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. En el caso del cáncer, el diagnóstico temprano significa que podría detectarse en una etapa más fácilmente tratable.

Preguntas frecuentes sobre los exámenes de salud:

¿Qué sucede durante una proyección? Esto puede variar según el examen y puede incluir: extracción de sangre, examen físico, recolección de orina, uso de máquinas que pueden tomar una imagen de los órganos, recolección de células u otras muestras.

¿Las proyecciones duelen? Algunas proyecciones pueden ser incómodas, pero la mayoría no lo son. Su proveedor de atención médica le dará orientación y/o medicamentos si es necesario para el dolor.

¿Qué exámenes necesitaré? Esto depende de una serie de factores que incluyen:

- Edad: se recomiendan diferentes exámenes para diferentes grupos de edad
- Antecedentes familiares: si ciertas enfermedades son comunes en su familia, se pueden recomendar exámenes de detección.
- Comportamientos: lo que hace afecta las evaluaciones, por ejemplo, fumar, comportamientos sexuales y uso de sustancias.
- Anatomía: ciertos órganos del cuerpo necesitan ciertas pruebas de detección
- Historial de salud personal: si tiene ciertas enfermedades o afecciones, es posible que necesita ser examinado para otra condición



Proyecciones recomendadas

Las recomendaciones de detección varían según la anatomía, los comportamientos de salud y su historial de salud personal y familiar. Es importante discutir sus opciones de detección con su médico, pero aquí hay algunas pautas básicas:

Proyecciones para todos los adultos:

- | | |
|--|------------------------------------|
| -altura y peso | -depresión |
| -colesterol | -infecciones de transmisión sexual |
| -glucosa en sangre | -VIH |
| -cáncer colorrectal (mayores de 50 años) | -Hepatitis C |
| -presión arterial | -chequeo dental |



Exámenes basados en factores que incluyen anatomía y/o antecedentes familiares:

- Aneurisma aórtico abdominal
- Cáncer de próstata
- Genes BRCA 1 y 2
- cáncer de cuello uterino/VPH
- mamografía
- osteoporosis

¿Dónde puedo obtener exámenes de salud y chequeos?

- Para algunas pruebas (colesterol, glucosa) puede acudir sin cita previa al laboratorio de su plan de salud
- Los eventos Know Your Numbers en el campus se realizarán este año
- Su proveedor de atención médica primaria puede proporcionar exámenes de salud en un solo lugar
- Las pruebas de detección de algunas afecciones de salud mental se pueden encontrar en línea.

Ejercicio de noviembre: hacer un plan para un chequeo

- Reúna registros de salud si ha cambiado de plan de salud desde su último control (resultados de pruebas de laboratorio, historial de altura y peso, resultados de pruebas anteriores)
- Piense en el historial de salud familiar. ¿Qué enfermedades o condiciones han afectado a los miembros de la familia inmediata?
- Comuníquese con su proveedor de atención médica para programar una cita



健康时刻

检查次数

2022 年 11 月

无论您是因为 COVID-19 大流行还是其他原因而推迟了检查和医疗保健，现在都是让您推荐的筛查和其他医疗保健重回正轨的好时机。

当您跳过或推迟健康检查时，您可能会延迟发现疾病。一些筛查允许医生在疾病造成器官损伤之前及早治疗疾病。例如，在发现高胆固醇后，医疗保健提供者可以帮助您降低胆固醇以防止心脏病发作和中风。就癌症而言，早期诊断意味着它可以在更容易治疗的阶段被发现。

关于健康检查的常见问题：

放映期间会发生什么？这可能因筛查而异，可能包括：抽血、体检、尿液收集、使用可以拍摄器官照片的机器、收集细胞或其他样本。

放映会伤害吗？有些放映可能会让人不舒服，但大多数都不会。如果疼痛需要，您的医疗保健提供者将提供指导和/或药物治疗。

我需要做什么放映？这取决于许多因素，包括：

- 年龄 - 建议针对不同年龄组进行不同的筛查
- 家族史 - 如果某些疾病在您的家庭中很常见，可能会建议进行筛查
- 行为 - 您所做的事情会影响筛查，例如吸烟、性行为 and 物质使用
- 解剖学 - 身体中的某些器官需要某些筛查测试
- 个人健康史——如果您患有某些疾病或状况，您可能需要接受其他状况筛查



推荐放映

筛查建议因解剖结构、健康行为以及您的个人和家庭健康史而异。与您的医生讨论您的筛查选择很重要，但这里有一些基本指南：

所有成年人的筛查：

- 身高和体重
- 胆固醇
- 血糖
- 结肠直肠癌(50岁以上)
- 血压
- 沮丧
- 性传播感染
- 艾滋病病毒
- 丙型肝炎
- 牙科检查



基于解剖结构和/或家族史等因素的筛查：

- 腹主动脉瘤
- 前列腺癌
- BRCA 1 和 2 基因
- 宫颈癌/HPV
- 乳房X光检查
- 骨质疏松症

我在哪里可以获得健康检查和检查？

- 对于某些测试(胆固醇、葡萄糖)，您可以走进您的健康计划实验室
- 了解你的数字今年校园活动
- 您的初级医疗保健提供者可以在一个地方提供所有健康检查
- 一些心理健康状况的筛查可以在网上找到

十一月练习:制定检查计划

- 如果您自上次检查后更改了健康计划，请收集健康记录(实验室测试结果、身高和体重历史、以前的测试结果)
- 想想家族健康史。哪些疾病或状况影响了直系亲属？
- 联系您的医疗保健提供者安排预约