स्वस्थ रहना
मेडिकेयर की रोकथाम संबंधी सेवाएं

स्वस्थ रहने का एक आसान और महत्वपूर्ण तरीका रोग की रोकथाम और इसका जल्द पता लगाने की सेवाएं प्राप्त करना है। वे निश्चित रोग होने से आपका बचाव कर सकती हैं या उस समय स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जल्द पता लगाने में सहायता कर सकती हैं, जब उपचार बेहतरीन काम करता है। अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता से यह पता लगाने के लिए बात करें कि आपको किन परीक्षणों या अन्य सेवाओं की ज़रूरत हो सकती है, और स्वस्थ बने रहने के लिए आपको इनकी कितनी बार आवश्यकता है। अगर आपके पास मेडिकेयर भाग B है, तो आप बहुत-सी रोकथाम संबंधी सेवाएं मुफ्त प्राप्त करते हैं।

क्या आपको पता है कि मेडिकेयर इन रोकथाम सेवाओं को कवर करता है?

पेट की महाधमनी के फैलने (Aortic Aneurysm) की जाँच

जोखिमग्रस्त लोगों के लिए एक-बार की जाने वाली जाँच का अल्ट्रासाउंड यदि आपका पारिवारिक इतिहास पेट की महाधमनी के फैलने का रहा है, या आप 65-75 वर्ष की आयु के पुरुष हैं तथा आपने अपने जीवनकाल में कम-से-कम 100 सिगरेट पीए हैं, तो आपको जोखिमग्रस्त माना जाता है।

अल्कोहल के दुरुपयोग की जाँच और परामर्श

मेडिकेयर वयस्कों (गर्भवती महिलाओं सहित) के लिए प्रति वर्ष एक अल्कोहल के दुरुपयोग की जांच को कवर करता है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि कौन अल्कोहल का दुरुपयोग करता है, लेकिन अल्कोहल पर निर्भर नहीं है। यदि आपकी जाँच सकारात्मक (पॉज़िटिव) आती है, तो आपको प्रत्येक वर्ष आमने-सामने परामर्श के 4 संक्षिप्त सत्र (यदि आप परामर्श के दौरान सक्षम हैं और सतर्क हैं) दिए जा सकते हैं। आपके प्राथमिक देखरेख चिकित्सक या अन्य प्राथमिक देखरेख प्रदाता को प्राथमिक देखरेख स्थान (जैसे कि डॉक्टर के कार्यालय) पर परामर्श प्रदान करना होगा।

अस्थि पिंड (बॉडी मॉस) की माप

ये परीक्षण यह देखने में सहायक हैं कि कहीं आपको टूटी हड्डियों का जोखिम तो नहीं है। मेडिकेयर ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम से ग्रस्त कुछ खास लोगों के लिए प्रत्येक 24 महीने में एक बार (यदि चिकित्सीय रूप से आवश्यक हो, तो अधिक बार) ये परीक्षण कराता है।

क्या आपको पता था कि मेडिकेयर इन रोकथाम सेवाओं को कवर करता है? (जारी)

हृदवाहिनी (कार्डियोवस्कुलर) का रोग (स्वभावजन्य थेरपी)

मेडिकेयर, हृदवाहिनी के रोग के आपके जोखिम को कम करने में सहायता करने के लिए आपके प्राथमिक देखरेख चिकित्सक के पास प्रत्येक वर्ष एक मुलाकात कवर करेगा। इस मुलाकात के दौरान, आपका चिकित्सक एस्प्रिन के प्रयोग पर चर्चा (यदि उचित हो), कर सकता है, आपके रक्त दाब की जाँच कर सकता है, तथा आपको यह सुनिश्चित करने के लिए सुझाव दे सकता है कि आप भली-भाँति भोजन करें।

हृदवाहिनी रोग की जांच

अपने चिकित्सक से कहें कि वह आपके दिल के दौरे या आघात के जोखिम का निर्धारण करने में सहायता करने के लिए आपके कोलेस्ट्रॉल, वसा (लिपिड), तथा ट्राइग्लिसराइड का परीक्षण करे। यदि आपको जोखिम है, तो इन अवस्थाओं की रोकथाम करने के लिए आप कुछ उपाय कर सकते हैं। मेडिकेयर प्रत्येक 5 वर्षों में कोलेस्ट्रॉल, वसा और ट्राइग्लिसराइड के परीक्षण कवर करता है।

कोलोरेक्टल कैंसर की जाँचें

ये परीक्षण कोलोरेक्टल कैंसर का जल्दी पता लगाने में सहायक हैं, जब उपचार बेहतर रूप में कारगर होता है। यदि आपकी आयु 50 वर्ष या इससे अधिक है, या आपको कोलोरेक्टल कैंसर का अधिक जोखिम है, तो मेडिकेयर इन परीक्षणों में से एक या अधिक को कवर करता है: मलीय अप्रत्यक्ष रक्त जाँच, रक्त आधारित बायोमार्कर परीक्षण, लचीली सिगमोइडोस्कोपी, जाँच कोलोनोस्कोपी, बेरियम एनीमा, तथा बहु-लक्षित मल (DNA) जाँच (जैसे Cologuard™)। मेडिकेयर द्वारा इन परीक्षणों का भुगतान करने की बारंबारता, परीक्षण तथा आपके इस कैंसर के जोखिम के स्तर पर निर्भर करती है। आप और आपका चिकित्सक निर्णय लेते हैं कि आपके लिए कौन-सी जाँच बेहतर है।

अवसाद (डिप्रैशन) की जाँच

मेडिकेयर लेने वाले सभी लोगों के लिए मेडिकेयर प्रत्येक वर्ष अवसाद की एक जाँच कराता है। जाँच, प्राथमिक देखरेख (जैसे कि डॉक्टर का कार्यालय) के ऐसे स्थान पर करनी होगी जो बाद का उपचार और रैफरल प्रदान कर सकता हो, यदि आवश्यक हो।

डायबिटीज़ की जाँचें

मेडिकेयर डायबिटीज़ या डायबिटीज़-पूर्व की जाँच करने के लिए परीक्षण कवर करता है। ये परीक्षण तब उपलब्ध होते हैं यदि आप जोखिम के इनमें से किसी कारक से पीड़ित हों: उच्च रक्त दाब, कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के असामान्य स्तरों का इतिहास (डाइस्लीपिडेमिया), मोटापा, या उच्च रक्त शुगर का इतिहास। ये परीक्षण तब भी कवर किए जाते हैं यदि आपको इनमें से 2 या अधिक हों: आपकी आयु 65 वर्ष या इससे अधिक हो, वजन अधिक हो, डायबिटीज़ का पारिवारिक (माता-पिता, भाई, बहन) इतिहास रहा हो, गर्भाधान के डायबिटीज़ (गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज़) का इतिहास हो, या आपने 9 पाउण्ड से अधिक वजन के बच्चे को जन्म दिया हो। इन परीक्षणों के परिणामों के आधार पर, आप प्रत्येक वर्ष 2 जाँचों तक के लिए पात्र हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से बात करें।

डायबिटीज़ के स्व-प्रबंधन का प्रशिक्षण

यह प्रशिक्षण आपको डाइबिटीज़ का सामना करने और नियंत्रित करने में मदद करता है। इस प्रशिक्षण में स्वस्थ खाने, सक्रिय रहने, डाइबिटीज़ की निगरानी, दवा लेने और जोखिम कम करने के टिप्स शामिल हो सकते हैं। मेडिकेयर इस प्रशिक्षण को उन लोगों के लिए कवर करता है जिन्हें डाइबिटीज़ हो और जिनके पास डॉक्टर या स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता द्वारा लिखित आदेश हो।

फ्लू के टीके

ये टीके इन्फ्लुएन्जा या फ्लू के वायरस की रोकथाम करने में सहायता करते हैं। हर संक्रमण के मौसम में एक बार मेडिकेयर इन टीकों को कवर करता है।

ग्लोकोमा के परीक्षण

ये परीक्षण नेत्र रोग ग्लोकोमा (मोतियाबिंद) की जाँच करने में सहायक होते हैं। मेडिकेयर ग्लोकोमा के उच्च जोखिम ग्रस्त लोगों के लिए प्रत्येक 12 महीने में एक बार ये परीक्षण कवर करता है।

हेपेटाइटिस B शॉट

टीकों की इन शृंखला से लोगों को हेपेटाइटिस B से बचाया जाता है। मेडिकेयर हेपेटाइटिस B के मध्यम या उच्च जोखिम वाले लोगों यह टीके देता है।

हेपेटाइटिस B वाइरस (HBV) संक्रमण की जाँच

मेडिकेयर HBV संक्रमण जाँच को HBV संक्रमण के अत्यधिक खतरे वाले व्यक्तियों या गर्भवती महिलाओं के लिए कवर करता है। मेडिकेयर इन जाँचों को केवल तभी कवर करेगा यदि कोई प्राथमिक देखरेख प्रदाता उन्हें आदेश दे। मेडिकेयर HBV संक्रमण जाँच को वार्षिक रूप से उन लोगों के लिए कवर करता है जिनके पास हेपेटाइटिस B का टीका नहीं और जिन्हें इसका अत्यधिक खतरा है। मेडिकेयर गर्भवती महिलाओं के लिए प्रत्येक गर्भावस्था के लिए पहली प्रसवपूर्व यात्रा पर, नए या निरंतर जोखिम वाले कारकों के लिए प्रसव के समय, और भविष्य की गर्भधारण के लिए पहली प्रसवपूर्व यात्रा पर, भले ही पहले हेपेटाइटिस B टीका दिया गया हो या HBV के परिणाम नकारात्मक रहे हों इन जाँचों को कवर करता है।

हेपेटाइटिस C की जाँच परिक्षण

मेडिकेयर 1945 और 1965 के बीच पैदा हुए लोगों के लिए एक बार की हेपेटाइटिस C स्क्रीनिंग टेस्ट को कवर करता है। मेडिकेयर उच्च जोखिम वाले कुछ लोगों के लिए जो उच्च जोखिम वाले व्यवहार में संलग्न रहते हैं प्रति वर्ष एक बार पुनरावृत्ति जाँच भी कवर करता है। उच्च जोखिमग्रस्त लोग इनमें से कम-से-कम एक अवस्था से पीड़ित होते हैं: अवैध इंजेक्शन दवा के प्रयोग का मौजूदा या अतीत का इतिहास, अथवा 1992 से पहले खून चढ़वाया हो।

क्या आपको पता था कि मेडिकेयर इन रोकथाम सेवाओं को कवर करता है? (जारी)

HIV की जाँच

यदि आप माँग करते हैं और, आप या तो 15-65 वर्ष के हैं और जोखिम में नहीं हैं, अथवा आप 15 वर्ष से कम या 65 वर्ष से अधिक के हैं और अधिक जोखिम में हैं तो मेडिकेयर एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनोडेफिशियेंसी वायरस) जाँच को कवर करता है। मेडिकेयर यह परीक्षण प्रत्येक 12 महीने में एक बार या गर्भावस्था के दौरान 3 बार तक कवर करता है।

फेफड़े के कैंसर की जाँच का परीक्षण

यदि आप इन सभी अवस्थाओं को पूरा करते हैं, तो मेडिकेयर वर्ष में एक बार लो डोज़ कंप्यूटेड टोमोग्राफी के साथ फेफड़ों के कैंसर की जाँच को कवर करता है: आप 55-77 वर्ष के हैं, फेफड़े के कैंसर के आसार या लक्षण (एसिम्प्टोमैटिक) नहीं हैं, वर्तमान में धूम्रपान करते हैं या पिछले 15 वर्षों के दौरान धूम्रपान छोड़ दिया हो, कम से कम 30 "पैक सालाना" (औसतन रोज़ाना एक पैक (20 सिगरेट) 30 सालों के लिए) का तंबाकू धूम्रपान इतिहास रहा हो, और आपके पास अपने डॉक्टर से एक लिखित आदेश हो। फेफड़े के कैंसर की अपनी पहली जाँच से पहले, आपको फेफड़े के कैंसर की जाँच के लाभों और जोखिमों की चर्चा करने के लिए अपने चिकित्सक से मुलाकात की तारीख तय करने की आवश्यकता पड़ेगी। आप और आपका चिकित्सक निर्णय ले सकते हैं कि फेफड़े के कैंसर की जाँच आपके लिए सही है या नहीं।

मैमोग्राम (स्तन कैंसर की जाँच)

मेडिकेयर 40 वर्ष और इससे अधिक आयु की महिलाओं के लिए प्रत्येक 12 महीने में एक बार मैमोग्राम कवर करता है। मेडिकेयर 35-39 वर्ष के बीच की आयु की महिलाओं का एक बेसलाइन मैमोग्राम भी कवर करता है।

चिकित्सीय पोषण थेरपी सेवाएं

मेडिकेयर उस स्थिति में चिकित्सीय पोषण उपचार और कुछ खास संबंधित सेवाएं भी प्रदान करता है यदि आपको डायबिटीज़ हो या आप गुरदे के रोग से पीड़ित हों, या आपने पिछले 36 महीने में गुरदा बदलवाया हो, तथा आपके चिकित्सक या अन्य योग्य गैर चिकित्सक प्रैक्टिसनर ने आपको सेवा के लिए रेफर किया हो।

मेडिकेयर डाइबिटीज़ रोकथाम का प्रोग्राम

अगर आपके पास मेडिकेयर भाग B है, प्रीडाइबिटिक हैं और अन्य मानदंडों को पूरा करते हैं, तो मेडिकेयर आपको जीवन में एक बार होने वाले स्वास्थ्य परिवर्तन प्रोग्राम को कवर करके आपको टाइप 2 डाइबिटीज़ से बचाने में मदद करता है। यह प्रोगाम कम से कम 16 मूल सत्रों से शुरू होता है जो ग्रुप सेटिंग में 6 महीने की अवधि में दी जाती है। इस मूल सत्रह के बाद आप अतिरिक्त मासिक सत्र के योग्य होंगे जो आपको स्वास्थ्यवर्धक आदतें डालने में मदद करता है।

मोटापे की जाँच और परामर्श

यदि आपका शारीरिक पिंड सूचकांक (बॉडी मॉस इन्डेक्स) 30 या इससे अधिक है, तो मेडिकेयर वजन घटाने में आपकी सहायता करने के लिए स्वभावजन्य थेरेपी सत्र कवर करता है। मेडिकेयर इस परामर्श को कवर कर सकता है यदि आप इसे प्राथमिक देखभाल सेटिंग (जैसे डॉक्टर के कार्यालय) में प्राप्त करते हैं, जहाँ इसे आपकी अन्य देखभाल और व्यक्तिगत रोकथाम योजना के साथ समन्वयित किया जा सकता है।

पैप परीक्षण तथा श्रोणि चक्र (पेल्विक) की जाँच (स्तन की जाँच सहित)

इन प्रयोगशाला परीक्षणों और जाँचों के अंतर्गत ग्रीवा (सर्वाइकल) और योनि के कैंसरों की जाँच की जाती है। मेडिकेयर सभी महिलाओं के लिए प्रत्येक 24 महीने में तथा उच्च जोखिमग्रस्त महिलाओं के लिए प्रत्येक 12 महीने में एक बार ये परीक्षण और जाँचें कवर करता है। मेडिकेयर ह्यूमन पैपिलोमावाइरस (HPV) परीक्षण (जब परीक्षण के साथ दिया जाता है) हर 5 में भी कवर करता है अगर आपकी उम्र 30-65 है और HPV लक्षण नहीं हैं।

न्यूमोकोक्कल के टीके

मेडिकेयर न्यूमोकोक्कल के संक्रमणों (जैसे न्यूमोनिया की कोई खास किस्म) की रोकथाम में सहायता करने के लिए ये टीके कवर करता है। मेडिकेयर दूसरे अलग टीके भी कवर करता है अगर यह पहले टीके के बाद एक वर्ष (या बाद में) में दिया जाता है। यह देखने के लिए कि क्या ये टीके आपके लिए सही हैं, अपने डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

रोकथाम की मुलाकातें

एक-बार होने वाली "मेडिकेयर में स्वागत है" रोकथाम मुलाकात – मेडिकेयर में आपके स्वास्थ्य और शिक्षा की समीक्षा, और रोकथाम सेवाओं के बारे में परामर्श शामिल है, जिसमें किसी भी जाँच, टीकों और अन्य देखभाल जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है के लिए रेफरल शामिल हैं। मेडिकेयर आपके भाग B (चिकित्सा बीमा) कवरेज के पहले 12 महीनों में इस मुलाकात को कवर करता है।

वार्षिक "तंदुरुस्ती" मुलाकात – यदि आपके पास 12 महीनों से अधिक समय तक भाग B रहा है, तो आप अपने मौजूदा स्वास्थ्य और जोखिम के कारकों के आधार पर निजीकृत रोकथाम प्लैन तैयार करने या इसे नवीनतम रूप देने के लिए वार्षिक तंदुरुस्ती मुलाकात के लिए पात्र हैं। मेडिकेयर यह मुलाकात प्रत्येक 12 महीने में एक बार कवर करता है।

प्रोस्टेट कैंसर की जाँचें

ये परीक्षण प्रोस्टेट कैंसर का पता लगाते हैं। मेडिकेयर 50 वर्ष से अधिक (आपके 50वें जन्मदिन के अगले दिन से आरंभ) आयु के पुरुषों के लिए हर 12 महीने में एक बार डिजिटल रेक्टल परीक्षा और प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन (पीएसए) लैब टेस्ट कवर करता है।

क्या आपको पता था कि मेडिकेयर इन रोकथाम सेवाओं को कवर करता है? (जारी)

यौन संचारित संक्रमणों की जाँच और परामर्श

मेडिकेयर क्लैमाइडिया, गोनोरिया, सिफलिस और हेपेटाइटिस B के लिए यौन संचारित संक्रमण जाँच को कवर करता है। मेडिकेयर गर्भवती महिलाओं के लिए और कुछ ऐसे लोगों के लिए जिनमें यौन संचारित संक्रमण का जोखिम अधिक होता है प्राथमिक देखभाल चिकित्सक या अन्य प्राथमिक देखभाल प्रदाता द्वारा परीक्षणों का आदेश देने पर इन जाँचों को कवर करता है। मेडिकेयर प्रत्येक 12 महीनों में एक बार या गर्भावस्था के दौरान कुछ खास समयों पर इन परीक्षणों को कवर करता है। मेडिकेयर यौन संचारित संक्रमण के बढ़े हुए जोखिम से ग्रस्त यौन रूप से सक्रिय वयस्कों के लिए 2 व्यक्तियों तक के 20 से 30 मिनट तक, आमने-सामने उच्च-गहनता वाले स्वभावजन्य परामर्श सत्र भी कवर करता है। मेडिकेयर ये परामर्श सत्र केवल तभी कवर करेगा यदि वे किसी प्राथमिक देखरेख प्रदाता द्वारा प्रदान किए जाएं तथा किसी प्राथमिक देखरेख स्थान (जैसे किसी चिकित्सक का कार्यालय) पर आयोजित किए जाएं। मेडिकेयर एक निवारक लाभ के रूप में, एक कुशल नर्सिंग सुविधा की तरह, इनपेशेंट सेटिंग में दी गई परामर्श को कवर नहीं करेगा।

तंबाकू सेवन बंद करने संबंधी परामर्श

मेडिकेयर तंबाकू सेवन करने वाले व्यक्तियों के लिए 12 महीने की अवधि के दौरान आमने-सामने की 8 मुलाकातें तक कवर करता है। यह परामर्श किसी चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को देना चाहिए।

आपको कितना भुगतान करना होगा

आपको उस स्थिति में बहुत-सी रोकथाम संबंधी सेवाओं के लिए कोई भुगतान नहीं करना होगा यदि आप इन्हें किसी ऐसे योग्य डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता से प्राप्त करते हैं जो असाइनमेंट स्वीकार करता है। कुछ मेडिकेयर स्वास्थ्य योजानाएं कुछ विशेष इन-नेटवर्क, मेडिकेयर-कवर किये हुए रोकथाम सेवाओं के लिए कटौती योग्य, प्रतिभुगतान, या सहबीमा के लिए शुल्क नहीं ले सकती हैं। लागतों के बारे में अधिक जानकारी के लिए सीधे अपनी योजना या लाभ व्यवस्थापक से संपर्क करें। मेडिकेयर स्वास्थ्य योजनाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans पर जाएँ।

अतिरिक्त जानकारी के लिए

मूल मेडिकेयर में आपकी लागतों सहित, इन रोकथाम संबंधी सेवाओं के मेडिकेयर के कवरेज के बारे में अतिरिक्त ब्यौरे के लिए, “मेडिकेयर की रोकथाम संबंधी सेवाओं के लिए आपकी गाइड” (“Your Guide to Medicare’s Preventive Services”) पुस्तिका को देखने या प्रिंट करने के लिए Medicare.gov/publications पर जाएं। या 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) पर फोन करें और इसकी प्रति के लिए अनुरोध करें। TTY प्रयोक्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

आप Medicare.gov पर अपने सुरक्षित मेडिकेयर खाते में भी लॉग इन कर सकते हैं (या बना सकते हैं) जहां आप उन रोकथाम सेवाओं की सूची देख सकते हैं जिन्हें आप मूल मेडिकेयर में प्राप्त करने के योग्य हैं। आप अन्य व्यक्तिगत मेडिकेयर जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं, अपने मेडिकेयर दावों को देख सकते हैं, अपने आधिकारिक मेडिकेयर कार्ड की एक प्रति प्रिंट कर सकते हैं, मेडिकेयर से बिल प्राप्त होने पर अपने मेडिकेयर प्रीमियम का भुगतान, और बहुत कुछ और भी कर सकते हैं।

टिप्पणियाँ

आपके पास ऐक्सेस करने योग्य फॉर्मेट में मेडिकेयर सूचना प्राप्त करने का अधिकार है, जैसे बड़े अक्षर, ब्रेल, या ऑडियो। आपके पास उस स्थिति में शिकायत दर्ज कराने का भी अधिकार है, यदि आप ऐसा महसूस करते हैं कि आपके विरुद्ध भेदभाव किया गया है। अधिक जानकारी के लिए Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html, पर जाएं, या 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) पर कॉल करें। TTY प्रयोक्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

यह उत्पाद अमेरिकी करदाताओं के खर्च पर तैयार किया गया था।

CMS Product No. 11100-HI (Hindi)
Revised September 2021