



袋鼠健保 20-49 岁的女性预防清单

V3.0 版本

© 袋鼠健保 (Kangaroo Health Plans) 2016-2019

官方网站 : www.daishujianbao.com

全国客服热线 : 400-885-1515

20-49 岁的女性预防清单

远离家庭暴力和虐待

在我国，24.7%的家庭存在家暴，近 90%的家暴受害者为妇女，受害人平均遭受 35 次家暴后才报警。

2016 年 3 月 1 日，《中华人民共和国反家庭暴力法》正式实施。此次立法明确了：

- 首次建立人身安全保护令制度
- 精神暴力等属于家庭暴力形式
- 同居者遭遇家暴也受法律保护
- 相关人员知情不报或受处分
- 监护人施暴或被撤销监护资格
- 情节较轻者可由公安机关告诫

1、不健康的观念：

- 不管发生什么，爱就意味着付出和牺牲
- 如果我能坚持下去，我就能修复这段关系
- 如果我能忽略我们之间存在的问题，那就不会再有问题
- 我需要适应这些状况。我需要做出改变，让情况得到改善
- 都是我的错
- 我无处可去，我不敢离开他
- 这一切都太羞耻了，我只想远离所有人
- 我只能学着忍受，但是情况会好转的，一切都会好起来

2、女性防止遭遇家暴的几个关键点：

- 拒绝辱骂
- 不要对家暴习以为常
- 多交朋友
- 不酗酒
- 独立自主，不要放弃工作
- 多关心孩子
- 大声说出来，请教专业机构帮忙

您可能关注的问题：

运动

经常锻炼身体（每天至少 30 分钟）可以降低患冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。40 岁以上：在开始新的体力活动之前请咨询医生。

营养

了解您的身体质量指数（BMI）、血压及胆固醇水平，并相应地调整你的饮食。每天摄入水果，蔬菜，豆类和全谷物，并限制脂肪和热量。

推荐钙摄入量：25 岁至 49 岁之间的女性最佳钙摄入量为 800 毫克/天。牛奶、鱼类、黄豆及豆制品、各种坚果都是很好的钙来源。补充维生素 D，对骨骼和肌肉的功能保存很重要。

牙齿健康

每天使用牙线和含氟牙膏（非高氟地区）早晚两次刷牙，养成饭后漱口习惯，定期进行牙科保健检查。

性健康

性传播感染（STI）/艾滋病毒感染的预防，应实施安全性行为（使用避孕套）或禁欲。

物质滥用

戒烟限酒，不接触毒品，有益身心健康。

可能需要接种的疫苗

疫苗名称	接种事项
流感疫苗	成人注射 1 针。每年 9~12月接种，因病毒变异，需每年接种。
23 价肺炎球菌多糖疫苗	成人可接种，共 1 剂次（之前未接种过 23 价肺炎疫苗或高风险人群）。
HPV 疫苗	世界卫生组织建议：9~13 岁还未有性行为的少女为最佳接种；美国癌症协会 2016 年指南指出接种最佳年龄是 11~12 岁；大多数国家规定 9-45 岁人群都可接种。此疫苗在有性经历前接种效果最好；有性经历的人接种后的预防效果会降低，但不代表没用；女性接种可有效预防宫颈癌，男性也可接种，用于预防阴茎癌、生殖器官湿疣等疾病。通常分三次注射，即开始的第 1 次，第 2 个月第 2 次，6 个月后第 3 次接种。
水痘疫苗	没有免疫证据的成年人（没得过水痘，或没有接种过水痘疫苗的都属于水痘的易感人群）都应该接受两剂次接种。可预防成人带状疱疹。
狂犬疫苗	被犬类动物咬伤或抓伤者按 0、3、7、14、28（或 30）天程序接种，越早接种越好。
破伤风疫苗	事后预防接种：受伤后越早注射越好，一般不超过 24 小时。美国权威机构推荐健康成年人可每 30 年接种一次。
脑膜炎球菌疫苗	大学生群体、部队服役人员、实验室工作人员以及前往疫区国家旅行者，都可遵照医嘱接种一次或多次。
某些 49 岁之前未接种过的疫苗	由于疾病或其他因素未接种过的疫苗，可以进行补种，如甲肝疫苗、乙肝疫苗等。

关于孕妇群体的预防清单可查看“怀孕及产后的女性”模块。