



# 健康脉搏(pulse)：80%的青少年没有得到每年度检查

每个月, *Multnomah* 县卫生中心将为学生提供健康咨询, 其护理实践正在成为关键话题: 青少年的年度检查。

建议青少年从 12 岁开始, 每年检查一次他们的医疗服务提供者, 但在 10 个俄勒冈青少年中约有 8 个缺少这关键的预防性健康的里程碑。

“我们知道, 就健康而言, 最好的进攻就是一个很好的防守”, *Multnomah* 县学生中心首度执业护士 Kristin Case 说,“年度检查是我们帮助青少年保持正轨, 建立卫生保健系统的最有效工具, 这是一个关于全身和全人健康检查的机会。

年度检查是一个超过监测身高和体重的机会; 这是一个让你的青少年与一个值得信赖的成年人谈论自己的身体, 心理和情绪健康的机会。重要的是, 它包括抑郁症筛查, 这可以帮助识别自杀风险, 并包括转介精神健康支持。

研究表明, 成年后身体和精神健康状况不佳的人数可能比早年没有得到必要照护的人高达 52%。

检查中涉及的关键主题包括:

**身体健康检查:** 监测糖尿病等疾病(视力, 听力和牙科筛查) 和凝胶免疫等疾病的发展和确定因素。

**社会和学术健康:** 检查友谊, 社会压力和学习成绩, 并提供有关健康关系的指导。

**情感上福祉:** 提供一个支持性的环境和一个安全的空间来谈论压力, 负责任的决策和性行为。

**降低风险:** 讨论酒精和毒品使用, 安全性行为, 以及管理。

“让我们的孩子终身健康是我们能为他们做的最好的事情之一” Case 说,“这就是为什么我们团队每天都很兴奋来上班。

Multnomah 县的家庭们幸运地有 12 个学生中心为任何 K-12 岁的青少年提供服务, 而且家庭们没有自付费用, 包括 [nine sites at campuses in Portland Public Schools](#).

学生健康中心由护士专业人员和心理健康服务人员组成, 他们的唯一重点是保持学生的健康和准备学习。对所有学生(所有接受的保险类型) 都开放的护理照顾总是接受新的病人, 他们也可以帮助家庭们为他们的学生获得保险。

如果你的青少年是在过去一年中没有接受过体检检查的 80%的人中的一个, 我们鼓励你给我们来个电话, 或者联系你的医疗机构预约。

更多关于学生健康中心的信息请探访: [www.multco.us/student-health](http://www.multco.us/student-health).