

الإرشادات الصحية الوقائية

2023

اتخذ خطوات اليوم من أجل مستقبل أكثر صحة

قد لا تدفع خطتك الصحية مقابل جميع الخدمات والعلاجات المذكورة.

لمعرفة المزيد حول ما تغطيه خطتك الصحية:

- افحص دليل الأعضاء.
- أو اتصل بخدمة العملاء على الرقم الموجود على بطاقة تعريف العضوية الخاصة بك.
- يمكنكم زيارة wellpoint.com/tn/medicaid

تدفع خطتك الصحية مقابل تحاليل معينة لاكتشاف الأمراض في وقت مبكر، والفحوصات الصحية الروتينية وحقق لمساعدتك ومساعدة عائلتك للبقاء على صحة جيدة. وهذا ما يسمى بالرعاية الوقائية.

تعتمد الإرشادات على المتطلبات والنصائح الخاصة بالولاية من خبراء الصحة، بما في ذلك:

- الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة (AAFP)
- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) - *المستقبل المشرق*
- اللجنة الاستشارية لممارسات التحصين (ACIP)
- الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG)
- جمعية السرطان الأمريكية (ACS)
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)
- فرقة الخدمات الوقائية بالولايات المتحدة (USPSTF)

احصل على المشورة الطبية الشخصية من طبيبك دائماً.

لا يذكر هذا الدليل كل حالة وعلاجها. اسأل طبيبك عن الفحوصات، والتحاليل، واللقاحات المناسبة لك أو لطفلك، ومتى يجب عليك تناولها وعدد المرات.

زيارات الفحص المبكر والدوري، والتشخيص، والعلاج - منذ الولادة إلى سن سنتين

يجب فحص الأطفال الرضع من قبل طبيب عند الولادة وفي الأعمار التالية، وكما يوصي الطبيب:

- من 3 إلى 5 أيام
- 6 أشهر
- 18 شهرًا
- شهر واحد
- 9 أشهر
- 24 شهرًا
- شهرين
- 12 شهرًا
- 4 أشهر
- 15 شهرًا

يحتاج الأطفال الذين يغادرون المستشفى بعد أقل من يومين (48 ساعة) من الولادة إلى رؤية الطبيب في خلال يومين إلى 4 أيام بعد الولادة.

قد تشمل زيارة صحة الطفل ما يلي:

- فحص كامل للجسم
- اللقاحات
- اختبارات وفحوصات أخرى حسب الحاجة، مدرجة أدناه
- نتحدث عن:
 - رعاية الأطفال حديثي الولادة وسلامتهم ونموهم
 - التغذية والرضاعة
 - صحة ورفاهية الوالدين والأسرة
 - أهمية تقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV)

الفحوصات	متى يتم استلامهم
قياس الوزن والطول والرأس	في كل زيارة.
مؤشر كتلة الجسم بالنسبة المئوية*	عند بلوغ 24 شهرًا.
الاضطرابات الأيضية للرضع مثل: • يُجرى اختبار بيلة الفينيل كيتون للدم (PKU) لحديثي الولادة بعد يوم إلى ثلاثة أيام من الولادة. يحدث اضطراب PKU للجسم عندما يكون غير قادرًا على تكسير البروتين.. • فقر الدم المنجلي (SCD) وهو اضطراب وراثي في الدم. . • فحص الغدة الدرقية.	من الولادة إلى عمر شهرين (يُفضل أن يُفحص من عمر 3 إلى 5 أيام) البيليروبين عند الولادة (فحص اليرقان عند الأطفال الرضع).
عيوب القلب الخلقية الحرجة (العيوب الخلقية للقلب)	عند الولادة وفي كل زيارة.
تنمية العقل والجسم والسلوك	في كل زيارة.
السمع	كمولود جديد وكما يقترح الطبيب.
الإبصار	في كل زيارة.
ضغط الدم	تحقق من المخاطر في كل زيارة.
صحة الفم والأسنان	الإحالة إلى طبيب الأسنان، إذا لزم الأمر — ابدأ فحوصات الأسنان عندما تبدأ الأسنان في الظهور في الفم أو في موعد لا يتجاوز عيد الميلاد الأول، ثم كل ستة أشهر بعد ذلك. استخدام معجون الفلورايد للأسنان عندما تبدأ في الظهور (عادةً في عمر 6 إلى 24 شهرًا). وصفة معجون الفلورايد للأسنان بناءً على مياه الشرب الخاصة بك (من عمر 6 إلى 24 شهرًا).
الهيموجلوبين أو الهيماتوكريت لحجم كريات الحمر المكسدة (تعداد الدم)	تقييم المخاطر خلال 4 أشهر. الفحص مرة واحدة خلال 12 شهرًا. تحقق من المخاطر كما يقترح الطبيب.
اختبار الرصاص	عند بلوغ 12 شهرًا و24 شهرًا. تحقق من المخاطر كما يقترح الطبيب.
اضطراب الدهون (اضطراب الكوليسترول)	تحقق من المخاطر خلال 24 شهرًا.
التهاب الكبد	تحقق من المخاطر في كل زيارة.
التوحد (حالة تؤثر على المهارات الاجتماعية وطريقة الفرد للتواصل)	عند بلوغ 18 شهرًا و24 شهرًا.
اكتئاب الأم بعد الولادة (بعد ولادة الأم)	في عمر 1 و2 و4 و6 أشهر.

يستخدم الطول والوزن لمعرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI). يساعد فحص BMI للشخص في تحديد ما إذا كان وزنه صحيًا بالنسبة للطول، أو إذا كان الوزن أقل أو زائد من الطبيعي. يتم استخدام النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 19 عامًا لتحديد علاقة وزن الطفل مقارنة بالأطفال الآخرين.

زيارات الفحص والتشخيص والعلاج المبكرة والدورية - من عمر سنتين ونصف إلى 10 سنوات

طبًا لعمر طفلك، قد يتحدث الطبيب معك عن:

- كيفية تعزيز التغذية الصحية.
- ممارسة الرياضة، والنمو، والسلامة، والعادات الصحية.
- أي معوقات تعليمية أو مدرسية.
- الصحة العاطفية والسلوكية.
- مشاكل الأسرة والمعيشة المنزلية.
- أهمية تقليل التعرض UV.

خلال الزيارة، قد يتلقى طفلك:

- فحص كامل للجسم
- اللقاحات
- تحاليل وفحوصات أخرى

الفحوصات	متى يتم استلامهم
BMI الجسم بالنسبة المئوية*	في كل زيارة.
التنمية - الدماغ والجسم والسلوك	في كل زيارة.
القلق	كل عام بدءاً من سن 8 سنوات.
الإبصار	كل عام.
السمع	كل عام.
صحة الفم والأسنان	الإحالة إلى طبيب الأسنان، إذا لزم الأمر. فحوصات الأسنان كل عام. استخدام معجون الفلورايد للأسنان بناءً على اقتراح طبيب الأسنان (من عمر سنتين ونصف إلى 5 سنوات). وصفة معجون الفلورايد للأسنان بناءً على مياه الشرب الخاصة بك (بين سنتين ونصف إلى 10 سنوات).
اختبار الرصاص	تحقق من المخاطر حتى سن 6 سنوات.
الهيموجلوبين أو الهيماتوكريت لحجم كريات الحمر المكثفة (تعداد الدم)	تحقق من المخاطر كل عام.
ضغط الدم	كل عام بدءاً من عمر 3 سنوات. تحقق من المخاطر قبل سن 3 سنوات.
اضطراب الدهون (اضطراب الكوليسترول)	مرة واحدة بين عمر 9 إلى 11 سنة. تحقق من المخاطر في جميع الأعمار الأخرى.
التهاب الكبد ب	تحقق من المخاطر في كل زيارة.
مرض الدرن أو السل	تحقق من المخاطر وإجراء التحليل كما يقترح الطبيب.

*يستخدم الطول والوزن لمعرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI). يساعد فحص BMI للشخص في تحديد ما إذا كان وزنه صحيحًا بالنسبة للطول، أو إذا كان الوزن أقل أو زائد من الطبيعي. يتم استخدام النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 19 عامًا لتحديد علاقة وزن الطفل مقارنة بالأطفال الآخرين.

زيارات الفحص والتشخيص والعلاج المبكرة والدورية - من عمر 11 سنة إلى 20 سنة

اعتمادًا على العمر، قد يتحدث الطبيب عن:

- النمو والتنمية، مثل عادات صحة الفم، وشكل الجسم، والأكل الصحي، والنشاط البدني، والنوم.
- الرفاهية العاطفية، بما في ذلك التحكم في المزاج والصحة السلوكية العامة.
- الجنس الآمن، وخاصة الحد من مخاطر الأمراض والعدوى المنقولة جنسيًا (العدوى المنقولة جنسيًا والأمراض المنقولة جنسيًا (STI وSTD)) والحمل.
- استخدام المواد المحظورة سواء كان ذلك شرب الكحول أو تعاطي التبغ أو السجائر الإلكترونية أو الأدوية الموصوفة أو غير المشروعة.
- الأداء المدرسي.
- مشاكل الأسرة والمعيشة المنزلية.
- الأمان، مثل استخدام حزام الأمان، واستخدام الخوذة، والحماية من أشعة الشمس.
- سلامة الأسلحة النارية، إذا كنت تمتلك أسلحة أو بالقرب منها.
- عنف الشريك الحميم.
- أهمية تقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

خلال الزيارة، قد يعطي الطبيب:

- فحص كامل للجسم
- اللقاحات
- تحاليل وفحوصات أخرى

متى يتم استلامهم	الفحوصات
النسبة المئوية حتى سن 18، ثم مؤشر كتلة الجسم كل عام.	الطول والوزن وBMI*
كل عام.	التنمية - العقل والجسد والسلوك
كل عام بدءًا من سن 12.	الاكتئاب
كل عام.	ضغط الدم
كل عام.	الإبصار
فحص قياس السمع، مرة واحدة بين سن 11 إلى 14 عامًا، ومرة بين 15 إلى 17 عامًا، ومرة بين 18 و21 عامًا.	السمع
كل عام. كل عام، وصفة معجون الفلورايد للأسنان القائمة على مياه الشرب (بين سن 11-16).	صحة الفم والأسنان
تحقق من المخاطر كل عام.	الهيموجلوبين أو الهيماتوكريت لحجم كريات الحمر المكدسة (تعداد الدم)
مرة واحدة بين عمر 9 إلى 11 سنة. مرة واحدة بين عمر 17 إلى 21 سنة. تقييم المخاطر كل عامين.	اضطراب الدهون (اضطراب الكوليسترول)
بدءًا من سن 11 عامًا، إذا كان نشطًا جنسيًا.	العدوى المنقولة جنسيًا (STI)، بما في ذلك الكلاميديا والسيلان
قم بإجراء الفحص مرة واحدة بين الأعمار من 15 إلى 18 عامًا (تحقق من المخاطر كل عام). يجب أن يحصل الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بفيروس HIV على العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP).	فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
فحص الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالعدوى.	مرض الزهري
تحقق من المخاطر كل عام بدءًا من عمر 11 سنة.	اضطراب تعاطي المخدرات وإدمان التبغ
تحقق من المخاطر كل عام وقم بإجراء الاختبار كما يقترح طبيبك.	مرض الدرن أو السل

متى يتم استلامهم	الفحوصات
الفحص بين عمر 18 إلى 79 سنة. تحقق من المخاطر كل عام.	التهاب الكبد ج
تحقق من المخاطر كل عام. قم بالفحص إذا كان هناك خطر متزايد للإصابة بالعدوى.	التهاب الكبد ب
يبدأ اختبار مسحة عنق الرحم في سن 21 عامًا.	خلل تنسج عنق الرحم
تقييم المخاطر كل عام بدءًا من سن 11.	السكتة القلبية المفاجئة/ الموت

*يستخدم الطول والوزن لمعرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI). يساعد فحص BMI للشخص في تحديد ما إذا كان وزنه صحيًا بالنسبة للطول، أو إذا كان الوزن أقل أو زائد من الطبيعي. يتم استخدام النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 19 عامًا لتحديد علاقة وزن الطفل مقارنة بالأطفال الآخرين.

الزيارات الصحية – النساء البالغات ***

خلال زيارتك، قد يتحدث الطبيب معك عن:

- النظام الغذائي والنشاط البدني.
 - الصحة السلوكية، بما في ذلك الاكتئاب.
 - صحة الفم والأسنان.
 - تعاطي التبغ، أو كيفية الإقلاع عنه.
 - تجنب التدخين السلبي.
 - شرب الكحول أو تعاطي المخدرات.
 - مخاطر الإصابة بسرطان الجلد.
- تنظيم الأسرة، بما في ذلك:
- الجنس الآمن (قد يتم تقديم الاستشارة للوقاية من العدوى المنقولة جنسياً لدى البالغين المعرضين لخطر متزايد).
 - تحديد النسل للمساعدة في تجنب الحمل غير المرغوب فيه.
 - التباعد بين فترات الحمل للحصول على أفضل نتائج الولادة.
 - التحقق من الأمراض والعدوى المنقولة جنسياً (STI وSTD)، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد الوبائي ب (إذا كان في خطر).
 - مكملات حمض الفوليك الغذائية لمن هم في سن الإنجاب.
 - عنف الشريك الحميم.
 - أهمية تقليل التعرض (UV).
 - أهمية ممارسة الرياضة لدى البالغين فوق سن 65 عامًا في الوقاية من السقوط.

يمكنك أيضًا تلقي اللقاحات وهذه الفحوصات:

متى يتم استلامهم	الفحوصات
كل عام أو كما يوصي طبيبك. يجب أن يحصل الأشخاص الذين لديهم BMI مرتفع (30 أو أكثر) على تدخلات مكثفة لفقدان الوزن للمساعدة في زيادة التمارين وتحسين عادات الأكل.	الطول والوزن و BMI*
كل عام أو كما يوصي طبيبك. أعد التحقق من القراءات العالية في المنزل.	ضغط الدم
كما يقترح طبيبك بالنسبة لأولئك الذين لديهم تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو المبيض أو العنق أو الذين لديهم علاقة مرتبطة بطفرات الجين 1 و 2 (BRCA1/2) للإصابة بسرطان الثدي.	تقييم مخاطر جين سرطان الثدي BRCA
كما يقترح طبيبك أن أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 35 عامًا وأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. أولئك الذين هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي ولديهم خطر منخفض لآثار الأدوية الضارة يجب أن يحصلوا على أدوية تقلل المخاطر، مثل عقار تاموكسيفين، أو رالوكسيفين، أو مثبطات الأروماتاز.	مخاطر سرطان الثدي
كل عام بدءًا من سن 40 إلى 65 عامًا فأكثر خذ في الاعتبار إجراء فحص كل عامين عند عمر 50 عامًا ما لم يطلب طبيبك خلاف ذلك.	تصوير الثدي الشعاعي بالأشعة السينية** (استخدام أشعة سينية للثدي)
كما يقترح طبيبك من سن 40 إلى 75 سنة. أولئك الذين هم في خطر متزايد يجب أن يحصلوا على جرعة منخفضة إلى متوسطة من عقار الستاتين (دواء الكوليسترول). قد تكون هناك حاجة لفحص الدهون لتقييم المخاطر.	تقييم مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)
للأعمار من 21 إلى 29 عامًا، اختبار عنق الرحم كل ثلاث سنوات. بالنسبة للأعمار من 30 إلى 65 عامًا، قم بإجراء اختبار عنق الرحم كل ثلاث سنوات، أو اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) وحده، أو مزيج من اختبار عنق الرحم واختبار HPV كل 5 سنوات. توقف عن إجراء الاختبار عند عمر 65 عامًا إذا كانت آخر ثلاثة اختبارات مسحة عنق الرحم أو آخر اختبارين مشتركين (فحص عنق الرحم بالإضافة إلى HPV) طبيعية خلال الـ 10 سنوات الماضية. إذا كان هناك اختبار عنق الرحم غير طبيعي خلال الـ 20 سنة الماضية، تحدث مع طبيبك	سرطان عنق الرحم

الفحوصات	متى يتم استلامهم
سرطان القولون والمستقيم (القولون والمستقيم)	من سن 40-75***، قد يقترح طبيبك واحدًا أو أكثر من خيارات الاختبار هذه: اختبارات البراز: • اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) • اختبار DNA، FIT، البراز و DNA • اختبار الغواياك (gFOBT) للكشف عن الدم الخفي في البراز الاختبارات البصرية: • تنظير القولون (استخدام كاميرا صغيرة مثبتة في نهاية أنبوب مرن لفحص القولون بأكمله) • تصوير المقطعي المحوسب للقولون (CT) (استخدام الماسح الضوئي CT لالتقاط صور داخل القولون) • التنظير السيني المرن (استخدام كاميرا صغيرة في نهاية أنبوب مرن للنظر إلى الجزء الأخير من القولون، والذي يسمى القولون السيني)

الزيارات الصحية - استمرار للنساء البالغات

الفحوصات	متى يتم استلامهم
الكلاميديا والسيلان	إذا كان نشطًا جنسيًا ويبلغ عمره 24 عامًا أو أقل. عمر 25 عامًا أو أكبر في حالة زيادة خطر الإصابة بالعدوى.
مرض الزهري التهاب الكبد ب	فحص الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالعدوى. قم بالفحص إذا كان هناك خطر متزايد للإصابة بالعدوى.
HIV	كما يقترح طبيبك من سن 19 إلى 60 سنة. يجب أن يحصل الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بفيروس HIV على العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP).
فحص الجلوكوز (سكر الدم) لمرض السكري من النوع الثاني	كما يقترح طبيبك، من سن 35 إلى 70 عامًا، خاصة إذا كان الفرد وزنه زائد أو مصاب بالسمنة. يجب على الأفراد المصابين بارتفاع نسبة الجلوكوز التحدث إلى الطبيب حول التدخلات الاستشارية المكثفة لتعزيز اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني.
التهاب الكبد ج	الفحص بين عمر 18 إلى 79 سنة.
هشاشة العظام (التحقق من مدى كثافة عظامك)	يجب أن يبدأ الاختبار في موعد لا يتجاوز سن 65 عامًا. يجب على النساء في سن انقطاع الطمث التحدث مع طبيبهن عن مرض هشاشة العظام وإجراء الفحوصات اللازمة عند تعرضهن للخطر.
سرطان الرئة (باستخدام الجرعة المنخفضة من التصوير المقطعي المحوسب) (LDCT)	بدءً من سن 50 عامًا الذين لديهم تاريخ تدخين يبلغ 20 علبة ويدخنون حاليًا أو أقلعوا عن التدخين خلال الـ 15 عامًا الماضية.
مرض الدرن أو السل	فحص العدوى الكامنة لدى الأشخاص المعرضين لخطر متزايد
الاكتئاب	كل عام.

*يستخدم الطول والوزن لمعرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI). يساعد فحص BMI للشخص في تحديد ما إذا كان وزنه صحيًا بالنسبة للطول، أو إذا كان الوزن أقل أو زائد من الطبيعي.

**يجب على النساء التحدث إلى الطبيب وأخذ قرار شخصي حول أفضل سن للبدء في تصوير الثدي بالأشعة السينية وإمكانية الفحص كل سنتين عند كبر السن.

*** تُقسم التوصيات إلى طبقات حسب "الرجال" و "النساء"، على الرغم من أن تقديرات الفوائد الصافية تعتمد على الجنس البيولوجي (أي ذكر / أنثى) بدلاً من الهوية الجنسية. يجب على الأشخاص النظر في جنسهم عند الولادة والتشريح الحالي والتشاور مع طبيبهم الخاص، إذا لزم الأمر، لتحديد التوصية التي تنطبق عليهم بشكل أفضل. 1

الحمل

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، من المهم زيارة الطبيب لوضع خطة رعاية ما قبل الولادة. في كل زيارة، سيقوم طبيبك بفحص صحتك وصحة طفلك. قد يتحدث الطبيب معك عن:

- ماذا تأكلين.
- كيف تكونين نشيطة أثناء الحمل.
- الابتعاد عن التدخين والمخدرات والكحول والمواد الأخرى.
- الرضاعة الطبيعية، ومستلزمات الرضاعة والاستشارة.

الفحص:

- بناءً على سجل صحتك السابق، قد يرغب طبيبك في إجراء هذه الفحوصات:
- **الاكتئاب الفحوصات** (تتم أثناء وبعد الحمل).
- **السكري** فحص سكري الحمل في الأسبوع 24 أو بعد ذلك.
- **تسمم الحمل*** (ارتفاع ضغط الدم الذي يسبب مشاكل أخرى أثناء الحمل).
- **الهيماٹوكريت لحجم كريات الحمر المكدسة/ الهيموجلوبين** (تعداد الدم).
- **مناعة الحصبة الألمانية** (لمعرفة الأشخاص الذين يحتاجون إلى لقاح الحصبة، المعروف أيضًا باسم الحصبة الألمانية، بعد الولادة).
- **اختبار فصيلة الدم وعامل ريسزوس والأجسام المضادة** (Rh (D) (يتحقق لمعرفة ما إذا كانت فصيلة دمك وفصيلة دم طفلك متوافقة). إذا كان عامل ريسزوس سالبًا، فكري التحليل بعد 28-24 أسبوعًا).
- **التهاب الكبد ب** يوصى بالفحص في الزيارة الأولى قبل الولادة.
- **HIV** يوصى بإجراء الفحص لجميع النساء الحوامل اللاتي لا يعرف وضعهن فيما يتعلق بفيروس HIV، بما في ذلك أولئك الذين يحضرون أثناء المخاض أو عند الولادة. يجب أن يحصل الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بفيروس HIV على العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP).
- **مرض الزهري** يوصى بالفحص في الزيارة الأولى قبل الولادة.
- **البول للبيئة الجرثومية** بدون أعراض، كما يقترح طبيبك.

*إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بتسمم الحمل، فقد يوصى طبيبك بتناول جرعة منخفضة من الأسبرين لمنع حدوث مشكلات أخرى أثناء الحمل.

اللقاحات:

- **الإنفلونزا:** إذا كنت حاملاً خلال موسم الإنفلونزا (من أكتوبر إلى مارس)، فقد يرغب طبيبك في الحصول على لقاح الإنفلونزا غير النشط (معطل).
- من الأفضل أن تتلقى معظم اللقاحات قبل الحمل. يجب على النساء الحوامل مراجعة طبيبهن للتأكد من تحديث لقاحاتهن.
- **لقاحات الكزاز والخناق والسعال الديكي:** يحتاج المراهقون والبالغون الحوامل إلى لقاحات الكزاز والخناق والسعال الديكي خلال كل حمل. من الأفضل أن تتلقى اللقاح بين الأسبوعين 27 و36، على الرغم من أنه يمكن إعطاؤه في أي وقت أثناء الحمل.
- يجب ألا تحصلي على هذه اللقاحات أثناء الحمل:
- **الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)**
- **الحمق (جدري الماء)**

الزيارات الصحية – للرجال البالغين**

خلال زيارتك، قد يتحدث الطبيب معك عن:

- النظام الغذائي والنشاط البدني.
- الصحة السلوكية، بما في ذلك الاكتئاب.
- صحة الفم والأسنان.
- تعاطي التبغ، أو كيفية الإقلاع عنه.
- تجنب التدخين السلبي.
- شرب الكحول وتعاطي المخدرات.
- مخاطر الإصابة بسرطان الجلد.
- تنظيم الأسرة، بما في ذلك:
-
- الجنس الآمن (يمكن تقديم الاستشارة للوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا لدى البالغين المعرضين لخطر متزايد)، ومنع الحمل غير المرغوب فيه مع شريك.
- التحقق من الأمراض والعدوى المنقولة جنسيًا (STI وSTD)، بما في ذلك فيروس HIV والتهاب الكبد الوبائي ب (إذا كان في خطر عالي).
- عنف الشريك الحميم.
- أهمية تقليل التعرض UV.
- أهمية ممارسة الرياضة لدى البالغين فوق سن 65 عامًا في الوقاية من السقوط.

يمكنك أيضًا تلقي اللقاحات وهذه الفحوصات:

الفحوصات	متى يتم استلامهم
الطول والوزن و BMI*	كل عام أو كما يوصي طبيبك. يجب أن يحصل الأشخاص الذين لديهم BMI مرتفع (30 أو أكثر) على تدخلات مكثفة لفقدان الوزن للمساعدة في زيادة التمارين وتحسين عادات الأكل.
تمدد الأوعية الدموية بالأبهر البطني (تضخم الأوعية الدموية في البطن)	مرة واحدة بين عمر 65 إلى 75 عامًا إذا كنت مدخنًا من قبل.
ضغط الدم	كل عام أو كما يوصي طبيبك. أعد التحقق من القراءات العالية في المنزل.
تقييم مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)	كما يقترح طبيبك من سن 40 إلى 75 سنة. أولئك الذين هم في خطر متزايد يجب أن يحصلوا على جرعة منخفضة إلى متوسطة من عقار الستاتين (دواء الكوليسترول). قد تكون هناك حاجة لفحص الدهون لتقييم المخاطر.
الكوليسترول	قد تكون هناك حاجة إلى عقار الستاتين (دواء الكوليسترول) للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 75 عامًا والذين لديهم خطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (مثل أمراض القلب).
سرطان القولون والمستقيم (القولون والمستقيم)	من سن 40 إلى 75**، قد يقترح طبيبك واحدًا أو أكثر من خيارات الاختبار التالية: اختبارات البراز: ● اختبار (FIT) ● اختبار DNA، FIT: البراز و DNA ● اختبار (gFOBT) للكشف عن الدم الخفي في البراز الاختبارات البصرية: ● تنظير القولون (استخدام كاميرا صغيرة مثبتة في نهاية أنبوب مرن لفحص القولون بأكمله) ● تصوير المقطعي المحوسب للقولون (CT) (استخدام الماسح الضوئي CT لالتقاط صور داخل القولون) ● التنظير السيني المرن (استخدام كاميرا صغيرة في نهاية أنبوب مرن للنظر إلى الجزء الأخير من القولون، والذي يسمى القولون السيني)
فحص الجلوكوز (سكر الدم) لمرضى السكري من النوع الثاني	كما يقترح طبيبك، من سن 35 إلى 70 عامًا، خاصة إذا كان الفرد وزنه زائد أو مصاب بالسمنة. يجب على الأفراد المصابين بارتفاع نسبة الجلوكوز التحدث إلى الطبيب حول التدخلات الاستشارية المكثفة لتعزيز اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني.
التهاب الكبد ج	الفحص بين عمر 18 إلى 79 سنة.
التهاب الكبد ب	قم بالفحص إذا كان هناك خطر متزايد للإصابة بالعدوى.

الفحوصات	متى يتم استلامهم
فيروس نقص المناعة البشرية	كما يقترح طبيبك (PrEP) من سن 19 إلى 60 سنة. يجب أن يحصل الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية على العلاج الوقائي قبل التعرض.
مرض الزهري	فحص الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالعدوى.
سرطان البروستاتا	إذا كان عمرك يتراوح بين 55 و69 عامًا، فتحدث مع طبيبك حول مخاطر وفوائد تحاليل سرطان البروستاتا.
سرطان الرئة (باستخدام (LDCT) الجرعة المنخفضة من التصوير المقطعي المحوسب)	بدءً من سن 50 عامًا الذين لديهم تاريخ تدخين يبلغ 20 علبة ويدخنون حاليًا أو أقلعوا عن التدخين خلال الخمسة عشر عامًا الماضية.
مرض الدرن أو السل	فحص العدوى الكامنة لدى الأشخاص المعرضين لخطر متزايد.
الاكتئاب	كل عام.

*يستخدم الطول والوزن لمعرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI). يساعد فحص BMI للشخص في تحديد ما إذا كان وزنه صحيًا بالنسبة للطول، أو إذا كان الوزن أقل أو زائد من الطبيعي.

** يتم تقسيم التوصيات إلى طبقات حسب "الرجال" و"النساء"، على الرغم من أن تقديرات الفوائد الصافية تعتمد على الجنس البيولوجي (أي ذكر/أنثى)، وليس على الهوية الجنسية. يجب على الأشخاص النظر في جنسهم عند الولادة والتشريح الحالي والتشاور مع طبيبيهم الخاص، إذا لزم الأمر، لتحديد التوصية التي تنطبق عليهم بشكل أفضل.¹

¹ USPSTF، Wolff TA، Krist AH، وCaughey AB، وآخرون. نهج لمعالجة الجنس والنوع عند تقديم توصيات للخدمات الوقائية السريرية. JAMA. 2021; 326(19):1961-1953.

جدول اللقاحات المقترح

لمزيد من المعلومات حول اللقاحات والتوصيات الحالية بشأن لقاحات كوفيد-19، تفضل بزيارة [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

اللقاحات الأعمار	سن الولادة	من 1 إلى 2 أشهر	2 أشهر	4 أشهر	6 أشهر	من 6 إلى 18 أشهر	من 12 إلى 15 أشهر	من 15 إلى 18 أشهر	من 19 إلى 23 أشهر	من 4 إلى 6 سنوات	من 11 إلى 12 سنة	من 13 إلى 18 سنة	من 19 إلى 64 سنة	فوق 65 سنة
التهاب الكبد ب	✓	✓				✓								
فيروس الروتا (RV)														
الخنق والكزاز والسعال الديكي (DTaP)			✓	✓	✓					✓				
الخنق والكزاز والسعال الديكي (Td/Tdap)											Tdap		كل 10 أعوام	
لقاح المستدمية النزلية من النوع ب (Hib)														
لقاح المكورات الرئوية المقترن (PCV13)			✓	✓	✓									
فيروس شلل الأطفال غير النشط (IPV)			✓	✓	✓					✓				
الإنفلونزا														
الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)										✓				
فيروس الخماق (جدري الماء)										✓				
التهاب الكبد أ														
البشر فيروس الورم الحليمي (HPV)														
التهاب السحايا بالمكورات السحائية											✓			
لقاح عديد السكاريد للمكورات الرئوية (PCV15، PCV20، PPSV23)														✓
لقاح الهربس النطاقي (HZ/su) الموثلف														

*لمزيد من المعلومات حول لقاحات فيروس HPV المحدثة، راجع الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: *استخدام جدول جرعتين للتطعيم ضد فيروس HPV - التوصيات المحدثة للجنة الاستشارية لممارسات التحصين (16 ديسمبر 2016):* [cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm).

التهاب الكبد أ (العمر من 2 إلى 18): الحد الأدنى 6 أشهر بين الجرعتين. إذا لم تحصل أنت أو طفلك على هذا اللقاح من قبل، فتحدث مع طبيبك حول لقاح تعويضي.

التهاب الكبد ب: يجب إعطاء الجرعة الأولى خلال 24 ساعة من الولادة إذا كانت الولادة خارج المستشفى. الأطفال قد يتلقى جرعة إضافية (سلسلة من أربع جرعات) في عمر 4 أشهر إذا تم استخدام اللقاح المركب بعد جرعة الولادة. يجب على الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر مناقشة التطعيم المحتمل مع طبيبهم.

فيروس الروتا (RV): احصل على جرعتين أو ثلاث جرعات (حسب ماركة اللقاح المستخدم).

Tdap (من الأطفال إلى البالغين): إذا لم تتلق أنت أو طفلك (7 سنوات أو أكبر) هذا اللقاح مطلقًا، فتحدث مع الطبيب حول لقاح تعويضي.

لقاح المستدمية النزلية من النوع ب (Hib): احصل على سلسلة من ثلاث أو أربع جرعات (اعتمادًا على ماركة اللقاح المستخدم).

لقاح المكورات الرئوية المقترن (PCV): تحدث إلى الطبيب إذا تلقى طفلك الذي يتراوح عمره بين 14 شهرًا إلى 59 شهرًا سلسلة من PCV13 غير المكتملة.

الإنفلونزا (أنفلونزا): تفضل بزيارة [cdc.gov](https://www.cdc.gov) أو [flu.gov](https://www.flu.gov) لمعرفة المزيد حول هذا اللقاح. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر إلى 8 سنوات، والذين حصلوا على اللقاح لأول مرة يجب أن يحصلوا على جرعتين بفاصل أربعة أسابيع.

الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) والخماق (الجدري المائي): يجب أن يكون المراهقون والبالغون على اطلاع دائم بلقاحات الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) الخاصة بهم. لقاحات جدري الماء مخصصة للأطفال الذين لم يصابوا بالجدري المائي (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والحقاق).

فيروس الورم الحليمي البشري (HPV):* الأطفال من هم يتلقى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 12 عامًا جرعتين من لقاح فيروس HPV بفاصل 6 أشهر على الأقل. (يمكن أن تبدأ سلسلة اللقاحات في سن 9). يحتاج المراهقون والشباب الذين يبدأون سلسلة اللقاحات لاحقًا (في سن 15 إلى 26 عامًا) إلى ثلاث جرعات من لقاح فيروس HPV للحماية من عدوى فيروس HPV المسببة للسرطان. يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 27 إلى 45 عامًا التحدث مع طبيبهم لمعرفة ما إذا كان لقاح فيروس HPV مناسبًا لهم.

التهاب السحايا بالمكورات السحائية: عند إعطائه للمراهقين الأصحاء الذين ليسوا معرضين لخطر كبير للإصابة بمرض المكورات السحائية، يجب إعطاء جرعتين من MenA وC وW وY. يوصى أيضًا بالتطعيم للأطفال والبالغين المعرضين لخطر متزايد. يعتمد التوقيت على العلامة التجارية للقاح المستخدم، والعمر الذي تم فيه تلقي الجرعة الأولى، وعوامل الخطر الفردية. بالنسبة للقاح MenB، يجب على الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 16 إلى 23 عامًا والذين ليسوا معرضين لخطر كبير مناقشة تلقي لقاح MenB مع طبيبهم.

المكورات الرئوية (PCV15، PCV20، PPSV23): بالنسبة للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق والذين لم يتلقوا لقاح المكورات الرئوية أو لديهم تاريخ غير معروف، فإن الجدول الزمني الموصى به يعتمد على اللقاح الذي تم تلقيه. إذا كنت قد حصلت سابقًا على لقاح PSV13، فاسأل طبيبك عن الجرعة الأفضل بالنسبة لك.

لقاح الهربس النطاقي: يُنصح بتناول جرعتين من لقاح Shingrix (HZ/su)، بفاصل زمني يتراوح بين شهرين إلى 6 أشهر، للبالغين من عمر 50 عامًا أو أكثر، بما في ذلك أولئك الذين تلقوا لقاح Zostavax (الهربس المنطقي).



Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئه گهر به زمانی کوردی قهسه ده کهیت، خزمه تگوزاریه کانی یارمه تی زمان، به خۆرایی، بو تو بهردهسته. په یوهندی به

833-731-2153 (TRS: 711) بکه.

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟
اتصل بنا مجاناً على: (833-731-2153 TRS: 711).

نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الحقوق المدنية بالولاية. ولا نعامل الناس معاملة مختلفة على أساس العرق أو لون البشرة أو مكان الولادة أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس. هل تظن أننا لم نساعدك أو عاملناك معاملة مختلفة؟ إذا اتصل (833-731-2153 TRS 711) أو TennCare 855-857-1673 (TRS 711) مجاناً.