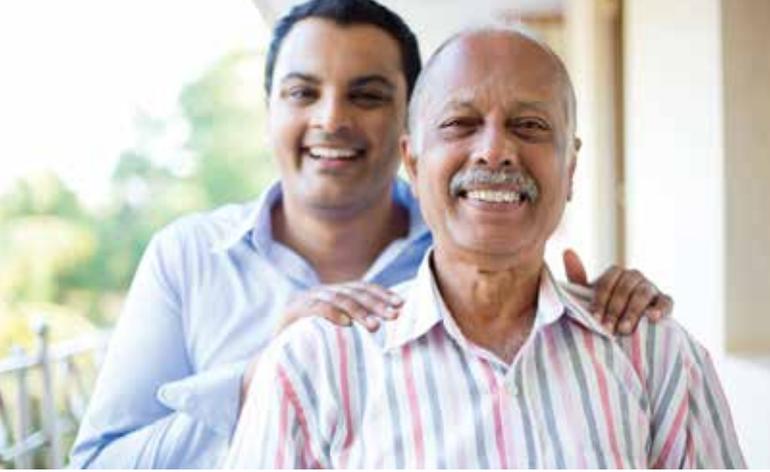


الرعاية الوقائية

نحن هنا لمساعدتك على تولى أمر العناية بصحتك



حضرة العضو،

نحن في Alameda Alliance for Health (Alliance) متاحون دائماً لمساعدتك في تولى أمر العناية بصحة قلبك. لقد وضعنا كتيب الرعاية هذا بصفتنا شركاءك في الرعاية الصحية. ونأمل أن يساعدك في الحفاظ على صحتك.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،
برامج Alliance Health



المحتويات

4 الأعمار من حديثي الولادة إلى 21 عامًا

17 الأعمار من 22 إلى 64 عامًا

27 الأعمار من 65 عامًا فأكثر

في كتيب الرعاية هذا...

ستتعرف على كيفية التمتع بصحة جيدة في كل فئة عمرية من خلال إجراء الكشوفات الدورية وتلقي اللقاحات والفحوصات. ويمكنك استخدام هذا الدليل للتحدث إلى طبيبك.

الرعاية الوقائية هي الرعاية الصحية التي تحصل عليها للوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى. ويتضمن ذلك زيارة طبيبك في الكشوفات الدورية (زيارات الرعاية الروتينية) للحدوث عن صحتك وتلقي اللقاحات وإجراء الفحوصات التي تحتاجها. تحميك اللقاحات (الجرعات) من أمراض معينة. يتم إجراء الفحوصات (الاختبارات) لاكتشاف المرض وعلاجه مبكرًا. يُرجى التحدث إلى طبيبك أو ممرضتك حول أي أسئلة أو مخاوف لديك بشأن رعايتك الوقائية.



اقرأ قصة السيد J لمعرفة سبب أهمية الكشوفات الدورية:



يبلغ السيد J من العمر 40 عامًا. ذهب لزيارة طبيبته لإجراء الكشف الدوري وتحدث معها عن وزنه ورغبته في أن يكون أكثر نشاطًا. وعلم أنه بحاجة إلى إجراء فحص للسكر في الدم وأخذ لقاح الإنفلونزا. وبعد أن أعطاه المساعد لقاح الإنفلونزا، ذهب إلى المختبر لسحب عينة دم منه.

وفي خلال أيام قليلة، اتصلت طبيبته وأخبرته بأن نسبة السكر في دمه مرتفعة قليلاً، مما قد يعرضه لخطر الإصابة بداء السكري من النوع 2. إلا أن زيادة نشاطه يمكن أن يساعده في خفضه. بالإضافة إلى ذلك، أعطته بعض النصائح حول تناول طعام صحي. ويخططان لمتابعة وضعه في غضون بضعة أشهر. يشعر السيد J بالامتنان لتمكنه من اتخاذ إجراء الآن لتجنب إصابته بداء السكري لاحقًا.

الرعاية الوقائية الأعمار من حديثي الولادة إلى 21 عامًا



الكشوفات الدورية



يمكنك استخدام هذا الدليل للتحدث مع طبيبك حول الطرق العديدة التي يمكن أن ينمو بها الأطفال والشباب وهم متمتعين بصحة جيدة. اطرح أسئلتك أو مخاوفك، وأخبر طبيبك أو طبيب طفلك عنها في بداية الزيارة. سيتحدث الطبيب معك أيضًا عن النمو والتطور واللقاحات وغير ذلك المزيد.

ما عدد مرات التي ينبغي إجراء الكشوفات فيها؟
يوصي الأطباء بإجراء كشف دوري للأطفال في هذه الأعمار:

زيارات رعاية الرضع الروتينية



- من عمر 3 حتى 5 أيام
- شهر واحد
- شهران
- 4 أشهر
- 6 أشهر
- 9 أشهر

زيارات رعاية الأطفال الروتينية

- 12 شهرًا
- 15 شهرًا
- 18 شهرًا
- 24 شهرًا
- 30 شهرًا
- كل عام بعد إتمام عمر الثالثة

يُرجى زيارة الطبيب في غضون 4 أشهر (120 يومًا) بعد تصبح أنت أو طفلك عضوًا في Alliance.



سيحدث الطبيب معك عما يلي:

- ضغط الدم والنبض
- النمو والسلوك
- السلامة العاطفية
- تناول الطعام الصحي والتمتع بالنشاط
- الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index, BMI)
- التاريخ الطبي
- السلامة
- تعاطي منتجات التبغ بما في ذلك السجائر الإلكترونية ومخاطر التواجد بالقرب من المدخنين
- الإبصار والسمع
- وأي مشكلات صحية أخرى

هل تدخن السجائر العادية أو الإلكترونية؟

لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين. قد يساعدك الإقلاع عن التدخين على حماية عائلتك والحفاظ على منزلك خالٍ من التدخين. يمكنك التعاون مع طبيبك لوضع خطة للإقلاع عن التدخين أو اتصل ببرنامج Kick It California (خط المساعدة الخاص ببرنامج California Smokers للإقلاع عن التدخين سابقًا) على رقم الهاتف المجاني 1.800.300.8086 (يتم توفير خدمة الترجمة الفورية).



الفحوصات



سيجري الطبيب في أثناء الزيارات فحوصات بحثًا عن أي مشكلات صحية حتى يمكن اكتشافها وعلاجها مبكرًا.

الفحوصات

الأعمار من حديثي الولادة إلى 9 أشهر

اختبارات الدم والصفرة والعيوب الخلقية في القلب.	اختبارات الأطفال حديثي الولادة
يتم تقييم الحالة المزاجية للأم عندما يكون عمر الطفل شهر واحد حتى 6 أشهر.	اكتئاب ما بعد الولادة
يفحص الطبيب أسنان طفلك ويمكنه المساعدة في إحالتك إلى طبيب أسنان بعمر 6 و9 أشهر.	صحة الأسنان
يُوضع الطلاء بالفلورايد لحماية الأسنان من عمر 6 أشهر إلى 5 أعوام.	
يمكن أن يصف الطبيب الفلورايد بدءًا من عمر 6 أشهر.	

هذه الإرشادات مستمدة من جدول مواعيد Bright Futures/الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وتوصيات فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية.



الفحوصات (متابعة)**الأعمار من عمر عام إلى 11 عامًا**

اختبار الدم في عمر 12 شهرًا وحسب الحاجة.	الحديد: ينقل الأكسجين في كرات الدم الحمراء.
فحص اضطراب طيف التوحد في عمر 18 و24 شهرًا.	اضطراب طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder, ASD): يؤثر على المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل.
اختبار الدم في عمر 12 شهرًا أو 24 شهرًا، أو حسب الحاجة.	الرصاص: معدن يمكن أن يسبب الإصابة بالتسمم.
اختبار كمية الدهون في الدم في عمر 9 إلى 11 عامًا وحسب الحاجة.	صحة القلب

الأعمار من 12 إلى 21 عامًا

يبدأ فحص الاكتئاب في عمر 12.	الاكتئاب
اختبار كمية الدهون في الدم في عمر 17 إلى 21 عامًا وحسب الحاجة.	صحة القلب
فحص لمرة واحدة إذا كان عمرك 18 عامًا فما فوق.	التهاب الكبد الوبائي C: فيروس يصيب الكبد. ينتقل عن طريق الدم أو الاتصال الجنسي.
اختبارات الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة جنسيًا (Sexually Transmitted Diseases, STDs)) في حال التعرض لخطر الإصابة. مسحة عنق الرحم للنساء في عمر 21 عامًا.	الصحة الجنسية
يسأل الطبيب ويقدم المشورة بخصوص تعاطي أي نوع من المخدرات.	تعاطي التبغ والكحول والمخدرات



سيقرر الطبيب ما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء فحوصات أخرى:

- فحص التهاب الكبد الوبائي B (مرض الكبد)
- فحص السل (Tuberculosis, TB) (مرض رئوي)

هذه مجرد إرشادات. قد يقرر الطبيب ما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء فحوصات وتلقي لقاحات بشكل متكرر أو أقل. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب، يُرجى الاتصال بقسم خدمات أعضاء Alliance على الرقم 1.510.747.4567.

الموارد (بالإسبانية والإنجليزية)

- نصائح صحية للآباء بشأن النمو وتناول الطعام والسلامة وغيرها المزيد:

www.healthychildren.org

www.kidshealth.org

اللقاحات



يوضح الجدول الموضح أدناه اللقاحات التي يحتاجها جميع الأطفال. يصف الجدول الأمراض التي تعمل اللقاحات على الوقاية منها. قد يقرر طبيبك أن هناك حاجة إلى تلقي لقاحات أخرى.



اللقاحات

العمر	شهران	4 أشهر	6 أشهر	12 شهرًا	15 شهرًا	18 شهرًا
التهاب الكبد الوبائي B	الدفتريريا والتتانوس والشاهوق DTaP	DTaP	DTaP	التهاب الكبد الوبائي A	DTaP	التهاب الكبد الوبائي A
	شلل الأطفال	شلل الأطفال	شلل الأطفال	الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية, MMR		
	المكورات الرئوية	المكورات الرئوية	المكورات الرئوية	المكورات الرئوية		
	التهاب السحايا بالمستدمية النزلية النوع ب					
	فيروس الروتا	فيروس الروتا	فيروس الروتا	الجديري المائي		
التهاب الكبد الوبائي B			التهاب الكبد الوبائي B			

6 أشهر فأكثر

لقاح فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
لقاح الإنفلونزا كل خريف

الأعمار من 4 إلى 6 أعوام	الأعمار من 11 إلى 12 عامًا	عمر 16 عامًا
DTaP، شلل الأطفال، MMR، الجديري المائي	التتانوس والدفتريريا والشاهوق (Tetanus, Diphtheria, and Pertussis, Tdap)، فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، النيسرية السحائية	النيسرية السحائية

الأعمار من 19 إلى 21 عامًا

التهاب الكبد الوبائي B

إذا لم تتلقى لقاحات Tdap أو MMR أو الجديري المائي أو HPV، يُرجى سؤال طبيبك عن اللقاحات التي تحتاج إلى تلقيها.

هذه الإرشادات مستمدة من فرع التطعيمات التابع لإدارة الصحة العامة في California وجدول التطعيمات لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

فيما يلي الأمراض التي يمكن للقاحات الوقاية منها:

المرض	ماهيته
الجديري المائي (الحُمَاق)	فيروس يسبب البثور.
الدفتيريا والتتانوس والشاهوق (DTaP أو Tdap)	الدفتيريا يصعب عملية التنفس. التتانوس، أو الكزاز، يسبب تقلصات في العضلات. يُعرف الشاهوق أيضًا بالسعال الديكي.
التهاب الكبد الوبائي (Hep) A و B	نوعان من الفيروسات التي تصيب الكبد.
التهاب السحايا بالمستدمية النزلية النوع ب	يصيب الجهاز العصبي والدم والرئتين والحلق.
فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)	ينتقل من خلال الاتصال الجنسي. يمكن أن يسبب السرطان.
الإنفلونزا	يصيب الأنف والحلق والرئتين.
الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)	يمكن أن يسبب مشكلات صحية مزمنة.
النيسرية السحائية	يصيب الجهاز العصبي والدم.
المكورات الرئوية	يصيب الرئتين والجهاز العصبي والدم.
شلل الأطفال	يصيب الجهاز العصبي.
فيروس الروتا	يصيب الأمعاء.
كوفيد-19	ينتشر الفيروس من خلال الرذاذ المتطاير في الهواء. يسبب مرضًا خفيفًا إلى شديدًا.

هل تحتاج إلى المزيد من المعلومات؟

سيعطيك طبيبك أو عيادتك بيانات معلومات اللقاح لقراءتها. لمزيد من المعلومات، اتصل أو تفضل بزيارة:

الخط الساخن لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
رقم الهاتف المجاني: (1.800.232.4636) **1.800.CDC.INFO**
www.cdc.gov/vaccines

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
www.vaccines.gov

حماية طفلك الصغير من خلال إعطائه التطعيمات



ما السبب وراء أهمية التطعيمات؟
التطعيمات (تسمى أيضًا الجرعات أو المعززات أو اللقاحات) تمنع الإصابة بالمرض عن طريق تقوية الجهاز المناعي. فاللقاحات تنقذ آلاف الأرواح كل عام. لقد أثبتت فعاليتها الكبيرة حتى أن العديد من الآباء لم يشهدوا أبدًا معظم الأمراض التي تمنعها اللقاحات، إلا أن هذه الأمراض لا تزال موجودة. ويحتاج طفلك إلى تلقي التطعيمات للحماية منها.

هل هي آمنة؟

نعم، اللقاحات آمنة وفعّالة للغاية. وفي بعض الأحيان، تسبب الجرعات ردود فعل خفيفة للأطفال، مثل الحمى أو التهاب الذراع أو الساق أو تورم في موضع حقن الجرعة. يمكن أن يتحدث معك طبيبك أو ممرضتك عن المخاطر قبل أن يحصل أطفالك على الجرعات.

ما الذي يمكنك فعله:

1. البدء في إعطاء الجرعات لطفلك في الوقت المحدد، أي عند الولادة.
2. التأكد من الالتزام بمواعيد الجرعات المحددة لطفلك.
3. إحضار سجل التطعيمات الأصفر الخاص بطفلك خلال كل زيارة للطبيب.
4. توفير وسائل الراحة لطفلك بما يلي:

- ✓ السماح لطفلك بالبكاء
- ✓ إرضاع طفلك في أثناء تلقي الجرعات وبعدها
- ✓ إحضار لعبة مفضلة أو بطانية لاستخدامها
- ✓ لإلهاء طفلك وإراحته
- ✓ حمل طفلك
- ✓ الحفاظ على هدوئك
- ✓ التحدث بصوت هادئ أو الغناء

الرعاية الوقائية الأعمار من حديثي الولادة إلى 21 عامًا كتابة الملاحظات

يُرجى استخدام هذا القسم لتدوين ملاحظات
حول تقدمك أو تقدم طفلك وأي أسئلة تريد طرحها
على طبيبك.

“الإنسان الذي لم يخطئ أبدًا، هو الذي لم يجرب شيئًا جديدًا.”

Albert Einstein –



الرعاية الوقائية الأعمار من 22 إلى 64 عامًا



الكشوفات الدورية



يمكنك استخدام هذا الدليل للتحدث مع طبيبك حول الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها البقاء بصحة جيدة. اطرح أسئلتك ومخاوفك، وأخبر طبيبك عنها في بداية زيارتك.

ما عدد مرات التي ينبغي إجراء الكشوفات فيها؟



- حدد موعدًا لإجراء كشف دوري كل عام.
- يُرجى زيارة طبيبك في غضون 4 أشهر (120 يومًا) بعد أن تصبح عضوًا في Alliance.



سيحدث طبيبك معك عما يلي:

- ضغط الدم والنبض
- الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم
- التاريخ الطبي
- تعاطي التبغ ومخاطر التدخين السلبي



يمكنك التحدث مع طبيبك عن:

- شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
- صحة الأسنان
- الاكتئاب والسلامة العاطفية
- تنظيم الأسرة والنشاط الجنسي
- الشعور بالأمان مع شريكك
- أخذ حمض الفوليك إذا كنتِ حاملاً أو تخططين لذلك
- الطعام والسكن والاحتياجات الأخرى
- تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية
- السلامة (بما في ذلك استعمال حزام الأمان والخوذة)



هل تدخن؟ لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين. يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين على التنفس بشكل أفضل، وزيادة الطاقة، والعيش لفترة أطول. يمكنك التعاون مع طبيبك لوضع خطة للإقلاع عن التدخين أو اتصل ببرنامج Kick It California (خط المساعدة الخاص ببرنامج California Smokers للإقلاع عن التدخين سابقاً) على رقم الهاتف المجاني **1.800.300.8086** (يتم توفير خدمة الترجمة الفورية).

هذه الإرشادات مستمدة من توصيات فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية وجدول التطعيمات لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.





الفحوصات



يمكن أن تكتشف الفحوصات المشكلات الصحية مبكرًا عندما يكون علاجها أسهل.

في الجدول الموضَّح أدناه، ابحث عن العمود المناسب مع فئتك العمرية واطَّلِع على الفحوصات التي قد تحتاجها في المربعات المظلمة.

الفحوصات

الأعمار من 50 إلى 64 عامًا	الأعمار من 40 إلى 49 عامًا	الأعمار من 22 إلى 39 عامًا	
			سرطان عنق الرحم: سرطان الجزء السفلي من الرحم.
			التهاب الكبد الوبائي C: فيروس يصيب الكبد. ينتقل عن طريق الدم أو الاتصال الجنسي.
			الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STDs): أمراض تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
			داء السكري: مرض يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم.
			الكوليسترول: كمية الدهون في الدم. يمكن أن تؤدي المستويات العالية إلى الإصابة بأمراض القلب.
			اختبار مسحة عنق الرحم (Papanicolaou, Pap) كل 3 أعوام للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 21 و65 عامًا ولديهن عنق رحم. أو كل 5 أعوام للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 30 و65 عامًا مع اختبار HPV وحده أو اختبار HPV واختبار Pap.
			فحص التهاب الكبد الوبائي C لمرة واحدة.
			فحص فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus, HIV) حتى عمر 65 عامًا. اختبار المتدثرة والسيلان للنساء حتى عمر 24 عامًا اللاتي يمارسن الجنس.
			بدء الفحص في عمر 35 عامًا في حالة زيادة الوزن.
			بدء الفحص في عمر 40 عامًا.

الفحوصات (متابعة)

الأعمار من 50 إلى 64 عامًا	الأعمار من 40 إلى 49 عامًا	الأعمار من 22 إلى 39 عامًا	
بدء إجراء الاختبارات في عمر 45 عامًا. تحدث إلى طبيبك حول عدد مرات إجراء الاختبارات وأنواعها.			سرطان القولون والمستقيم: سرطان الجهاز الهضمي السفلي.
إجراء صورة الثدي الشعاعية للنساء كل عامين ابتداءً من عمر 50 عامًا. (يمكن اختيار البدء في عمر 40 عامًا).			صورة الثدي الشعاعية: فحص لتشخيص الإصابة بسرطان الثدي.
الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و69 عامًا، تحدث إلى طبيبك قبل أن تقرر إجراء الاختبار.			سرطان البروستاتا: سرطان الغدة الموجودة أسفل المثانة لدى الرجال.

يمكنك التحدث إلى طبيبك حول الفحوصات الأخرى التي قد يلزم إجرائها:

- فحص العظام، للنساء في مرحلة انقطاع الطمث المعرضات لخطر متزايد للإصابة بكسور.
- الفحص الجيني، للنساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان الثدي وغيرها من أنواع السرطان.
- فحص التهاب الكبد الوبائي B أو C.
- فحص سرطان الرئة، للمدخنين الحاليين أو السابقين المعرضين لخطر الإصابة به.
- فحص STD.
- فحص TB، لمرض السل، مرض رئوي.

اللقاحات



يمكن أن تحميك اللقاحات من أمراض معينة. في الجدول الموضح أدناه، ابحث عن العمود المناسب مع فئتك العمرية واطّلع على اللقاحات التي قد تحتاجها في المربعات المظللة.

اللقاحات

الأعمار من 50 إلى 64 عامًا	الأعمار من 40 إلى 49 عامًا	الأعمار من 22 إلى 39 عامًا	
	لقاح HPV حتى سن 26 عامًا، إذا لم تكن قد أنهيت السلسلة (من جرعتين إلى 3 جرعات). إذا كان عمرك يتراوح بين 27 و45 عامًا، فتحدث إلى طبيبك.	فيروس الورم الحليمي البشري (HPV): ينتقل من خلال الاتصال الجنسي. يمكن أن يسبب السرطان.	
	لقاح الإنفلونزا كل عام، يوصي بأخذه بحلول نهاية أكتوبر.	الإنفلونزا: سببها فيروسات يمكن أن تصيب الأنف والحلق والرئتين.	
	لقاح كوفيد-19 كما أوصى طبيبك.	كوفيد-19: ينتشر الفيروس من خلال الرذاذ المتطاير في الهواء. يسبب مرضًا خفيفًا إلى شديدًا.	
	لقاح Tdap إذا لم تكن قد أخذته. جرعة معززة كل 10 أعوام.	التتانوس/الدفتيريا/الشاهوق: 3 أمراض تسببها البكتيريا.	
	البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و59 عامًا يكملون سلسلة من جرعتين أو 3 أو 4 جرعات.	التهاب الكبد الوبائي B: فيروس يصيب الكبد.	
لقاح الهربس النطاقي (جرعتين) إذا كان عمرك 50 عامًا فما فوق.		الهربس النطاقي: فيروس يمكن أن يسبب الهربس (بثور مؤلمة ومثيرة للحكة).	

يمكنك التحدث إلى طبيبك حول اللقاحات الأخرى التي قد تحتاجها:

- الجديري المائي
- الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)
- لتفاصيل أكثر، يُرجى زيارة www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read

هذه مجرد إرشادات. قد يقرر طبيبك ما إذا كنت تحتاج إلى إجراء فحوصات وتلقي لقاحات بشكل متكرر أو أقل. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب، يُرجى الاتصال بقسم خدمات أعضاء Alliance على الرقم 1.510.747.4567.

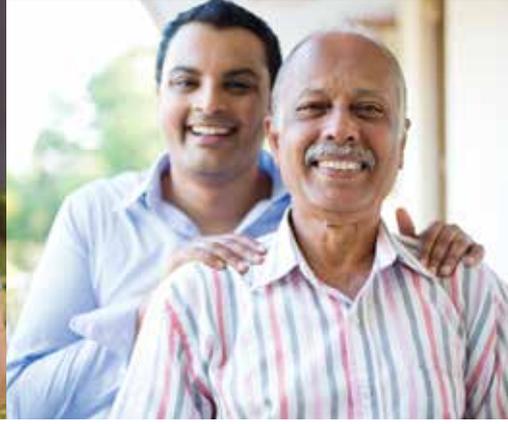
الرعاية الوقائية: الأعمار من 22 إلى 64 عامًا كتابة الملاحظات

يُرجى استخدام هذا القسم لتدوين ملاحظات حول
تقدمك وأي أسئلة تريد طرحها على طبيبك.

“ لا أحد قوي بما يكفي لدرجة عدم حاجته إلى الحصول
على المساعدة.
Cesar Chavez –



الرعاية الوقائية الأعمار من 65 عامًا فأكبر



الكشوفات الدورية



يمكنك استخدام هذا الدليل للتحدث مع طبيبك حول الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها البقاء بصحة جيدة. اطرح أسئلتك ومخاوفك، وأخبر طبيبك عنها في بداية زيارتك.

ما عدد مرات التي ينبغي إجراء الكشوفات فيها؟



- حدد موعدًا لإجراء كشف دوري كل عام إلى 3 أعوام.
- يُرجى زيارة طبيبك في غضون 4 أشهر (120 يومًا) بعد أن تصبح عضوًا في Alliance.

سيتحدث طبيبك معك عما يلي:



- ضغط الدم والنبض
- الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم
- التاريخ الطبي
- تعاطي التبغ والتدخين السلبي
- الإبصار والسمع

هذه الإرشادات مستمدة من توصيات فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية وجدول التطعيمات لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.



يمكنك التحدث مع طبيبك عن:

- شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
- صحة الأسنان
- الاكتئاب والسلامة العاطفية
- تخطيط الرعاية في مرحلة الاحتضار
- الطعام والسكن والاحتياجات الأخرى
- تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية
- كيفية تجنب التعرض للسقوط
- مشكلات المرحلة العمرية (الشيخوخة والحزن)
- النشاط الجنسي

هل تدخن؟ لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين. يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين على التنفس بشكل أفضل، وزيادة الطاقة، والعيش لفترة أطول. يمكنك التعاون مع طبيبك لوضع خطة للإقلاع عن التدخين أو اتصل ببرنامج Kick It California (خط المساعدة الخاص ببرنامج California Smokers للإقلاع عن التدخين سابقًا) على رقم الهاتف المجاني 1.800.300.8086 (يتم توفير خدمة الترجمة الفورية).



الفحوصات

يمكن أن تكتشف الفحوصات المشكلات الصحية مبكرًا عندما يكون علاجها أسهل. في الجدول الموضح أدناه، ابحث عن العمود المناسب مع فئتك العمرية واطّلع على الفحوصات التي قد تحتاجها في المربعات المظللة.

الفحوصات

الأعمار التي تزيد عن 76 عامًا	الأعمار من 71 إلى 75 عامًا	الأعمار من 65 إلى 70 عامًا	
		إجراء الاختبار حتى عمر 70 عامًا إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن.	داء السكري: مرض يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم.
		للرجال حتى عمر 69 عامًا، تحدث إلى طبيبك قبل أن تقرر إجراء الاختبار.	سرطان البروستاتا: سرطان الغدة الموجودة أسفل المثانة لدى الرجال.
		إجراء الاختبار حتى عمر 75 عامًا.	الكوليسترول: كمية الدهون في الدم. يمكن أن تؤدي المستويات العالية إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
	إجراء الاختبار حتى عمر 75 عامًا. تحدث إلى طبيبك حول أنواع الاختبارات اللازمة ومدى تكرارها.		سرطان القولون والمستقيم: سرطان الجهاز الهضمي السفلي.
	إجراء صورة الثدي الشعاعية للنساء كل عامين حتى عمر 74 عامًا.		صورة الثدي الشعاعية: فحص لتشخيص الإصابة بسرطان الثدي.
		فحص التهاب الكبد الوبائي C لمرة واحدة حتى عمر 79 عامًا.	التهاب الكبد الوبائي C: فيروس يصيب الكبد. ينتقل عن طريق الدم أو الاتصال الجنسي.
		إجراء الاختبار للنساء في عمر 65 عامًا فما فوق.	هشاشة العظام: مرض يضعف العظام.

اللقاحات



يمكن أن تحميك اللقاحات من أمراض معينة. يرد في الجدول اللقاحات التي قد تحتاجها.

اللقاحات

اللقاحات	المرض
لقاح الجديري المائي حسب طلب طبيبك.	الجديري المائي (الحماق): فيروس يسبب البثور.
لقاح كوفيد-19 كما أوصى طبيبك.	كوفيد-19: ينتشر الفيروس من خلال الرذاذ المتطاير في الهواء. يسبب مرضًا خفيفًا إلى شديدًا.
لقاح الإنفلونزا كل عام، يوصى بأخذه بحلول نهاية أكتوبر.	الإنفلونزا: تسببها فيروسات تصيب الأنف والحلق والرئتين.
لقاح المكورات الرئوية إذا كان عمرك 65 عامًا فأكثر.	المكورات الرئوية: بكتيريا يمكن أن تصيب الرئتين والجهاز العصبي والدم.
لقاح النطاقي إذا لم تكن قد أخذته.	الهربس النطاقي: فيروس يمكن أن يسبب الهربس (بثور مؤلمة ومثيرة للحكة).
لقاح Tdap إذا لم تكن قد أخذته. جرعة معززة كل 10 أعوام	التتانوس/الدفثيريا/الشاهوق: 3 أمراض تسببها البكتيريا

يمكنك التحدث إلى طبيبك حول الفحوصات أو اللقاحات الأخرى التي قد تحتاجها:

- فحص تمدد الأوعية الدموية الأبهري في البطن (تضخم الأوعية الدموية)، للرجال الذين يدخنون.
- فحص التهاب الكبد الوبائي B أو C.
- فحص سرطان الرئة، للمدخنين الحاليين أو السابقين المعرضين لخطر الإصابة به.
- فحص STD، للأمراض التي تنتقل من خلال الاتصال الجنسي.
- فحص TB، لمرض السل، مرض رئوي.
- اللقاحات الأخرى، لمزيد من التفاصيل، يُرجى زيارة

www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read

هذه مجرد إرشادات. قد يقرر طبيبك ما إذا كنت تحتاج إلى إجراء فحوصات وتلقي لقاحات بشكل متكرر أو أقل. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب، يُرجى الاتصال بقسم خدمات أعضاء Alliance على الرقم 1.510.747.4567.

الرعاية الوقائية:
الأعمار من 65 عامًا فأكبر
كتابة الملاحظات

يُرجى استخدام هذا القسم لتدوين ملاحظات حول
تقدمك وأي أسئلة تريد طرحها على طبيبك.

لا تقلل من شأن أحدٍ إلا إذا كنت تساعده على الارتقاء.

Jesse Jackson –





هل لديك أسئلة؟ يُرجى الاتصال بمسؤولي برامج Alliance Health

من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5 مساءً

رقم الهاتف: **1.510.747.4577** • رقم الهاتف المجاني: **1.855.891.9169**

الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في السمع والتحدث (خدمة ترحيل الاتصالات في كاليفورنيا

(California Relay Service, CRS)/الهاتف النصي (Teletypewriter, TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org