

الإرشادات الصحية الوقائية

طريقك نحو حياة صحية

قوة الوقاية

ضع هذه الإرشادات الصحية الوقائية قيد التطبيق. قد تعتمد صحتك وصحة عائلتك على ذلك.

من المؤكد أنك سمعت الحكمة القديمة القائلة "الوقاية خير من العلاج." لذلك فإن الخدمات الوقائية والفحوصات والاختبارات هي بعض من أفضل الخطوات الأولى للوقاية من المرض. فهي توفر فرصة للاستجابة السريعة بمجرد اكتشاف المشاكل الصحية مبكرًا. حيث إنه من الممكن أن تكون العلاجات أكثر فعالية خلال هذه الفترة، لذلك كن على اطلاع بالخدمات الوقائية وإجراء الفحوصات والاختبارات بصفة دورية.

وتختلف التوصيات الواردة في هذا الدليل بناءً على العمر والجنس والتاريخ الطبي والحالة الصحية الحالية وتاريخ الأسرة. فمن الممكن أن تساعدك على تتبع ما هو مطلوب وتوقيت الحاجة إليه.

بالنسبة لجميع الخدمات الخاضعة للتغطية، يرجى الرجوع إلى دليل التغطية (EOC) أو كتيب أعضاء برنامج Medi-Cal. يمكنك أيضًا تسجيل الدخول إلى حساب Blue Shield of California Promise Health Plan الخاص بك على [blueshieldca.com](https://www.blueshieldca.com).

اتصل بخدمة العملاء على الرقم الموجود على بطاقة مُعرّف عضوية Blue Shield Promise إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 0 إلى عامين

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

السلامة

- استخدم قائمة التحقق لتضمن أن منزلك مناسب للأطفال من حيث متطلبات السلامة.
- تحقق مما إذا كان منزلك به طلاء يحتوي على الرصاص.

التغذية

- الرضاعة الطبيعية والحليب الصناعي المدعم بالحديد والطعام للأطفال الرضع.

صحة الأسنان

- لا تجعل طفلك الرضيع أو طفلك الصغير ينام ومعه زجاجة بها عصير أو حليب أو سائل سكري آخر. ولا تضع زجاجة الحليب في فم الرضيع أو الطفل الصغير. نظف لثة طفلك وأسنانه يوميًا.
- استخدم منشفة نظيفة ومبللة لمسح اللثة. استخدم فرشاة أسنان ناعمة مع الماء فقط، بدءًا من ظهور الأسنان الأولى.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 6 أشهر إلى ما قبل المدرسة: ناقش مع طبيب الأسنان إمكانية تناول مكمل فلورايد عن طريق الفم إذا كان الماء يفتقر إلى الفلورايد.

التطعيمات				
رقم الحقنة في سلسلة اللقاحات	1	2	3	4
كوفيد-19	موصى به للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و23 شهرًا، وللأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 23 شهرًا الذين يعانون من عوامل خطر أو الذين لم يتلقوا لقاح كوفيد-19 مسبقًا، وللأطفال المخالطين عن قرب لأفراد لديهم عوامل خطر، ولكل من يختار الحصول على الوقاية ¹			
DTaP (الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي اللاخلوي)	شهران (2)	4 أشهر	6 أشهر	15-18 شهرًا
الإنفلونزا، سنويًا	للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق (الجرعة الثانية 4 أسابيع بعد الأولى). ^{2, 3}			
الالتهاب الكبدي A	12-23 شهرًا (الجرعة الثانية بعد 6 أشهر على الأقل من الأولى).			
الالتهاب الكبدي B	0 (الميلاد)	1-2 شهر	6-18 شهرًا	
Hib (لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب))	شهران ⁴	4 أشهر ⁴	6 أشهر ⁴	12-15 شهرًا ⁴
IPV (لقاح فيروس الورم الحليمي النشط)	شهران (2)	4 أشهر	6-18 شهرًا	
المكورات السحائية	للأطفال الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁵			
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	الجرعة الأولى في فترة 12-15 شهرًا، والجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات. ⁶			
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	شهران (2)	4 أشهر	6 أشهر	12-15 شهرًا
روتاريكس (فيروس روتا)، أو RotaTaq (فيروس روتا)	شهران (2)	4 شهور	6 شهور	
RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	0 (الولادة) ⁷	بالنسبة للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 8-19 شهرًا الذين لديهم عوامل خطر الإصابة.		
الحُمَق (جدري الماء)	12-15 شهرًا، الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات. ⁶			
الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات				
الفحص السنوي	يشمل محيط الرأس والطول/الارتفاع والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والفحص المناسب للعمر وتاريخ وتنسيق الخدمات الوقائية.			
اضطراب طيف التوحد	يُوصى بالفحص في فترة 18 شهرًا و24 شهرًا.			
الفحص السلوكي والاجتماعي والعاطفي	يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.			
فحص مستوى الرصاص في الدم	يوصى بإجراء الفحص في عمر 12 و24 شهرًا عن طريق أخذ عينة دم من الشعيرات الدموية أو الوريد (تحليل دم).			
رعاية الأسنان	ناقش استخدام أو وصف وصفة طبية لمكملات الفلورايد تؤخذ عن طريق الفم للأطفال من عمر 6 أشهر فما فوق. استخدم ورنيش الفلورايد على الأسنان الأولية كل 3-6 أشهر للرضع والأطفال من 6 أشهر إلى 5 سنوات. ⁸			

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 0 إلى عامين

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
فحص النمو	يوصى بالفحص السنوي به للرضع والأطفال الصغار (في عمر 9 أشهر و18 شهرًا) لاستكشاف اضطرابات النمو.
التهاب الملتحمة الناجم عن المكورات البنية	دواء موضعي للعين. ويتم إعطاؤه أثناء الرعاية الأولى لحديثي الولادة.
لوحة فحص حديثي الولادة	الفحص الموصى به لجميع الاضطرابات المدرجة في لوحة الفحص الموحدة الموصى بها. ⁹
سرطان الجلد	مناقشة أهمية الحماية من الشمس لتقليل التعرض للشمس للأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة والذين تتراوح أعمارهم من 6 أشهر إلى 24 عامًا.
البصر والأذن	يوصى بالفحص للكشف عن ضعف الرؤية (العين الكسولة) أو عوامل خطر الإصابة به. ¹⁰

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

صحة الأسنان (تابع)

- عامان: ابدأ في غسل أسنان الطفل باستخدام كمية من معجون الأسنان بالفلورايد بحجم حبة البازلاء.

الوقاية من الإصابة لدى الرضع والأطفال الصغار

تقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هي سبب رئيسي للوفاة للرضع. يجب وضع الرضع على ظهورهم عند النوم. فهذا يقلل من خطر SIDS. استخدم فقط ملاءة سرير (شرشف) محكمة المقاس، وضع اللعب وغيرها من الأغراض الناعمة بعيدًا عن السرير.

حماية أطفالك باستخدام مقاعد السيارة

استخدم مقعد السيارة المناسب لسيارتك ولوزن طفلك. اقرأ تعليمات الشركة المصنعة لمقعد السيارة والمركبات حول كيفية تثبيته واستخدامه. استخدم مقعد السيارة الخلفي حتى يصل طول طفلك 40 بوصة على الأقل أو يزن 40 رطلاً على الأقل. لا تضع طفلك في المقعد الأمامي لسيارة مجهزة بوسادة هوائية للراكب.

حماية أطفالك في الخارج

- لضمان سلامة طفلك في الماء، تأكد من أنه يرتدي سترة النجاة المناسبة لعمره ووزنه ونوع النشاط المائي الذي يمارسه.
- علم طفلك قواعد السلامة المرورية. يحتاج الأطفال دون سن التاسعة إلى إشراف عند عبور الطريق.
- تأكد من أن طفلك يرتدي خوذة أثناء ركوب الدراجة.

تأمين منزلك لضمان سلامة طفلك

- اتخذ هذه الخطوات لتوفير بيئة منزلية آمنة لطفلك:
- احتفظ بالأدوية وسوائل التنظيف وغيرها من المواد الخطيرة في عبوات آمنة للأطفال. ويجب أن تكون محكمة الغلق وبعيدة عن متناول الأطفال.
- استخدم بوابات السلامة عبر السلالم (العلوية والسفلية). يجب استخدام حواجز الأمان على النوافذ الموجودة في الطوابق أعلى من الطابق الأول.
- احتفظ بدرجات حرارة سخان المياه أقل من 120 درجة فهرنهايت.
- يجب تغطية مقابس الكهرباء غير المستخدمة بأغطية بلاستيكية آمنة للأطفال.
- فكر في عدم وضع طفلك في مشاية الطفل. في حالة عمل ذلك، يجب توفير الإشراف المستمر. يجب منع الوصول إلى السلالم والأشياء التي يمكن أن تسقط (مثل المصابيح) أو تسبب الحروق (مثل المواقد أو الدفايات الكهربائية).
- احتفظ بالأشياء والأطعمة التي يمكن أن تسبب الاختناق بعيدًا عن طفلك. وتشمل هذه أشياء مثل العملات المعدنية والبالونات وقطع الألعاب الصغيرة والنقانق (كاملة أو مقطعة إلى قطع صغيرة) والفول السوداني والحبوب الصلبة.
- استخدم السياجات التي تحيط بكل جوانب حمامات السباحة. يجب إبقاء بوابات حمامات السباحة مغلقة.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 10 سنوات

التطعيمات	
كوفيد-19	موصى به للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و23 شهرًا، وللأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 23 شهرًا الذين يعانون من عوامل خطر أو الذين لم يتلقوا لقاح كوفيد-19 مسبقًا، وللأطفال المخالطين عن قرب لأفراد لديهم عوامل خطر، ولكل من يختار الحصول على الوقاية ¹
DTaP (الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي اللاخوي)	الجرعة الخامسة في عمر 4-6 سنوات (التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي "Tdap" لعمر 7 سنوات فأكثر). موصى بها ^{2,3}
الإنفلونزا، سنويًا	لأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به ¹¹
الالتهاب الكبدي A	لأطفال الذين لم يستكملوا سلسلة التطعيم بين 0-18 شهرًا.
الالتهاب الكبدي B	لأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به.
Hib (لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب))	سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث جرعات اعتمادًا على العمر عند التطعيم الأول. موصى به لجميع الأطفال الذين يبدؤون من عمر 9 إلى 12 عامًا، وحتى سن 18 عامًا إذا تمت التوصية بجرعات تعويضية.
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	الجرعة الرابعة في عمر 4-6 سنوات.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	لأطفال الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها ⁵
المكورات السحائية	الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات ⁶
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	لأطفال الذين يعانون من عوامل الخطر للإصابة ¹³ أو الذين لم يكملوا جرعاتهم (الذين تتراوح أعمارهم من 2 إلى 4 سنوات).
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	لأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق بلقاح DTaP.
Tdap (التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي)	12-15 شهرًا، الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات ⁶
الحُمَق (جدري الماء)	
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
الفحص السنوي	يشمل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم والفحص المناسب للعمر وتاريخ الخدمات الوقائية وتنسيقها.
القلق	يوصى بالفحص لاضطرابات القلق لدى الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و18 سنة.
الفحص السلوكي والاجتماعي والعاطفي	يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.
فحص مستوى الرصاص في الدم	يوصى بالفحص للأطفال من عمر 24 إلى 72 شهرًا دون أي دليل موثق على الفحص عن طريق أخذ عينة دم من الشعيرات الدموية أو الوريد (تحليل الدم).
رعاية الأسنان	ناقش استخدام أو وصف وصفة طبية لمكملات الفلورايد تؤخذ عن طريق الفم للأطفال من عمر 6 أشهر فما فوق. استخدم ورنيش الفلورايد على الأسنان الأولية كل 3-6 أشهر للرضع والأطفال من 6 أشهر إلى 5 سنوات ⁸

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

السلامة

- استخدم قائمة التحقق لتضمن أن منزلك مناسب للأطفال من حيث متطلبات السلامة.
- تحقق مما إذا كان منزلك به طلاء يحتوي على الرصاص.

التمارين

- ننصح بممارسة النشاط البدني كعائلة على سبيل المثال، المشي أو اللعب في الملعب.
- تقليل وقت مشاهدة الشاشات إلى أقل من ساعتين يوميًا. ويشمل هذا الأجهزة المحمولة وأجهزة الكمبيوتر والتلفزيون.

التغذية

- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.

صحة الأسنان

- اطلب من طبيب الأسنان الخاص بك معرفة توقيات وكيفية تنظيف أسنان الطفل بالخيوط.
- 5 سنوات: تحدث إلى طبيب الأسنان الخاص بك حول استخدام واقي تسوس الأسنان.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 10 سنوات

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
فحص النمو	يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.
البدانة	الفحص والإرشاد والتوجيه وإحالات البرامج للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 سنوات فما فوق مع مؤشر كتلة الجسم المرتفع (BMI) لتعزيز التحسينات في حالة الوزن.
سرطان الجلد	مناقشة أهمية الحماية من الشمس وتقليل التعرض للشمس للأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة والذين تتراوح أعمارهم من 6 أشهر إلى 24 عامًا.
استخدام التبغ والإقلاع عنه	توفير التثقيف أو الإرشاد والتوجيه لمنع البدء في استخدام التبغ بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة.
البصر والأذن	يوصى بالفحص للكشف عن ضعف الرؤية (العين الكسولة) أو عوامل خطر الإصابة به. ¹⁰

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

أمور أخرى تجب مناقشتها

- تعتبر زيارات فحص صحة الطفل وقتًا مثاليًا للتحدث مع طبيبك حول أي مخاوف لديك تتعلق بصحة طفلك أو نموه أو سلوكه.

الوقاية من الإصابات

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا

- يجب أن يجلس الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 8 سنوات في مقعد سيارة أو مقعد داعم في المقعد الخلفي. يُمكن للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات على الأقل أو الذين يبلغ طولهم 4 أقدام و9 بوصات الجلوس في مقعد داعم، ولكن يجب عليهم على الأقل ارتداء حزام الأمان.
- يجب على الأطفال الأكبر سنًا استخدام أحزمة مقعد السيارة والجلوس في المقعد الخلفي في جميع الأوقات.
- علم طفلك قواعد السلامة المرورية. يحتاج الأطفال دون سن 9 سنوات إلى الإشراف عند عبور الطريق.
- تأكد من أن طفلك يرتدي خوذة أثناء التزلج على العجلات أو ركوب الدراجة. تأكد من أن طفلك يستخدم معدات واقية أخرى أثناء التزلج على العجلات أو التزلج على لوح التزلج. يمكن أن يشمل ذلك واقيات المعصم وواقيات الركبتين.

لجميع الأعمار

- لضمان سلامة طفلك في الماء، تأكد من أنه يرتدي سترة النجاة المناسبة لعمره ووزنه ونوع النشاط المائي الذي يمارسه.
- استخدم أجهزة إنذار أو كاشفات أول أكسيد الكربون والدخان في منزلك. ينبغي تغيير البطاريات كل عام. افحصها مرة في الشهر للتأكد من أنها تعمل.
- إذا كان لديك سلاح ناري في منزلك، فتأكد من أن السلاح والذخيرة مخزنة في أماكن مغلقة بشكل منفصل وبعيدًا عن متناول الأطفال.
- تجنب دائمًا قيادة السيارة بعد شرب الكحول أو تدخين الماريجوانا.
- استخدم أحزمة مقعد السيارة في جميع الأوقات.
- احفظ رقم مركز مكافحة السموم - 1222-222 (800) - على هاتفك. ضعه على هاتفك الأرضي إذا كان لديك هاتف أرضي. كذلك أضف الرقم إلى قائمة "المعلومات المهمة" بمنزلك. الرقم هو نفسه في كل موقع في الولايات المتحدة. لا تحاول علاج التسمم حتى تتصل بمركز مكافحة السموم.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عامًا

التطعيمات	
كوفيد-19	موصى به للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 18 عامًا والذين يعانون من عوامل خطر أو الذين لم يتلقوا لقاح كوفيد-19 مسبقًا، وللأشخاص المخالطين عن قرب الآخرين يعانون من عوامل خطر، ولكل من يختار الحصول على الوقاية. ¹
الإنفلونزا، سنويًا	موصى بها. ²
الالتهاب الكبدي A	سلسلة تتكون من جرعتين للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به. ¹¹
الالتهاب الكبدي B	سلسلة تتكون من جرعتين للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق؛ للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به ويرغبون في الوقاية. ¹²
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث جرعات اعتمادًا على العمر عند التطعيم لأول مرة. موصى به لجميع الأطفال الذين يبدوون من عمر 9 إلى 12 عامًا، وحتى سن 18 عامًا إذا تمت التوصية بجرعات تعويضية.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	لأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.
المكورات السحائية	سلسلة التطعيم الروتيني المكونة من جرعتين. الجرعة الأولى في عمر 12-11، والجرعة الثانية في سن 16.
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	سلسلة تتكون من جرعتين للأطفال دون 12 عامًا الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	للأطفال الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ¹³
Tdap (التيتانوس والديفتيريا والسعال الديكي)	بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 عامًا والذين أكملوا سلسلة تطعيم DTaP (الدفترية، التيتانوس، السعال الديكي) الموصى به. ^{14,26}
الحُمَاق (جدري الماء)	سلسلة من جرعتين للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.

مواضيع قد ترغب أنت أو طفلك في مناقشتها مع الطبيب

التمارين

- يمكن أن يقلل النشاط البدني المنتظم (على الأقل 30 دقيقة يوميًا بدءًا من سن 11) من مخاطر مرض القلب التاجي وهشاشة العظام والبدانة ومرض السكري.

التغذية

- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
- يقدر تناول الكالسيوم المثالي للمراهقين والشباب بنحو 1200 إلى 1500 ملجم/يومياً.

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول بشكل ضار وتقديم الإرشادات السلوكية حسب الحاجة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ¹⁵
الفحص السنوي	يشمل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم والفحص المناسب للعمر وتاريخ وتنسيق الخدمات الوقائية.
الفحص السلوكي والاجتماعي والعاطفي	يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.
الكلاميديا ومرض السيلان	فحص لجميع النساء النشطات جنسياً اللواتي يبلغن 24 عامًا أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عامًا أو أكثر اللواتي هنّ عرضة لزيادة خطر الإصابة بالعدوى. ¹⁷
وسائل منع الحمل	وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، والتثقيف، والإرشاد والتوجيه. ¹⁸

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عامًا

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
الاكتئاب والقلق	فحص جميع المراهقين لاكتشاف اضطراب الاكتئاب الرئيسي والقلق.
الإساءة والعنف الأسري	فحص العنف من الشريك الحميم لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إحالة النساء إلى خدمات الدعم المستمر. ¹⁹
إساءة استعمال العقاقير	فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 سنة أو أكبر. ²⁰
الحماية الصحية والنشاط البدني	التدخلات الإرشادية السلوكية لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني للأفراد الذين يبلغون من العمر 18 عامًا فما فوق والذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو تشخيص ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وما إلى ذلك. ²¹
التهاب الكبد الوبائي C فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	فحص العدوى بدءًا من سن 18. فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و65 عامًا. كما ينبغي فحص المراهقين الأصغر سنًا وكبار السن الذين هم عرضة بصورة أكبر لخطر الإصابة بالعدوى. التوصية بالعلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) باستخدام العلاج الفعال المضاد للفيروسات العكوسة لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
ارتفاع ضغط الدم	فحص ارتفاع ضغط الدم لأولئك الذين يبلغون من العمر 18 عامًا وأكبر مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.
عدوى السيل الكامن (LTBI) البدانة	فحص الأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ²²
العدوى المنقولة جنسيًا (STIs) سرطان الجلد	الفحص والإرشاد والتوجيه وإحالات البرنامج للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 سنوات فما فوق لتعزيز تحسين حالة الوزن. الإرشادات السلوكية لجميع المراهقين الناشطين جنسيًا وللبالغين المعرضين لخطر أكبر للإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا (STIs). ²³
السكتة القلبية المفاجئة	مناقشة أهمية الحماية من الشمس للحد من التعرض للشمس للمراهقين المعرضين لخطر كبير للإصابة.
الزهري	إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا.
استخدام التبغ والإقلاع عنه	فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²⁴ توفير التوجيه أو الإرشاد والتوجيه لمنع البدء في استخدام التبغ بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة.

مواضيع قد ترغب أنت أو طفلك في مناقشتها مع الطبيب

الصحة الجنسية

- الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا (STI)/فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)،¹⁶ مارس الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس.
- تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل.
- قبل البدء في العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، يوصى بإجراء الاختبارات التالية: اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، اختبار الأجسام المضادة لفيروسات التهاب الكبد B و C، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسيًا. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكلفة.

اضطرابات الصحة العقلية

واضطرابات إدمان المخدرات

- يُعد استخدام الكحول والتبغ والنيكوتين (السجائر أو التدخين الإلكتروني أو مضغ التبغ)، والمواد المستنشقة، والمخدرات الأخرى بين المراهقين مصدر قلق كبير للوالدين. أخبر الطبيب إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن طفلك.
- تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية واضطرابات إدمان المخدرات بأنها تلك الحالات المدرجة في أحدث نسخة من التصنيف الدولي للأمراض التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO) أو في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عامًا

مساعدة طفلك قبل سن المراهقة وفي سن المراهق في تطوره الاجتماعي والعاطفي

- يتعين على الوالدين توفير تواصل مفتوح وإيجابي مع وضع قواعد واضحة وعادلة وتوجيه مستمر. ننصح بترك ابنك/ابنتك يجد طريقه الخاص مع الالتزام بالقواعد التي وضعتها.
- كن نموذجًا جيدًا يحتذى به للتعامل مع الخلافات. على سبيل المثال، تحدث بهدوء في حالة الاختلاف في الرأي.
- ينبغي مدح ابنك/ابنتك على تجنب المواجهة بنجاح. على سبيل المثال، قل، "أنا فخور بك لأنك حافظت على هدوئك".
- الإشراف على المواقع الإلكترونية وألعاب الكمبيوتر التي يستخدمها طفلك.
- ننصح بوضع قيود على استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والتلفاز بعد ساعة مسائية محددة. فهذا يمكن أن يساعد طفلك على النوم بشكل منتظم.
- يجب عليك تحذير ابنك/ابنتك من خطر تناول الكحول وتعاطي المخدرات. العديد من الإصابات المرتبطة بالقيادة وممارسة الرياضة تحدث بسبب تناول الكحول وتعاطي المخدرات.
- تحدث إلى طفلك حول العلاقات الصحية. يحدث العنف في العلاقات العاطفية بين الأطفال قبل المراهقة والمراهقين.
- كن نموذجًا يحتذى به لتناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

مواضيع قد ترغب أنت أو طفلك في مناقشتها مع الطبيب

صحة الأسنان

- تنظيف الأسنان بالخيوط والفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد يوميًا. عليك بالحصول على الرعاية الطبية للأسنان بانتظام.

أمور أخرى تجب مناقشتها

- من الجيد أن تسمح لابنك/ابنتك المراهق بالحصول على وقت خاص مع الطبيب. سيسمح لهم هذا بطرح أي أسئلة قد لا يشعرون بالراحة عند طرحها أمامك.

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و 49 سنة

التطعيمات	
كوفيد-19	موصى به للأفراد ممن لديهم عوامل خطر، والأفراد المخالطين عن قرب الآخرين يعانون من عوامل خطر، وكل من يختار الحصول على الوقاية ¹
الإنفلونزا، سنويًا	موصى بها ²
الالتهاب الكبدي A	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية ¹¹
الالتهاب الكبدي B	سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقًا للحالة للأعمار من 19 إلى 59 ¹²
(Hib) لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب)	جرعة واحدة أو ثلاث جرعات حسب إرشادات الطبيب.
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	يُوصى به لجميع البالغين حتى سن 26 عامًا. سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث حسب العمر وقت التطعيم لأول مرة.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.
المكورات السحائية	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها ⁵
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة ²⁵
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها ¹³
جرعة معززة من لقاح Td أو Tdap (مرض التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاخوي)	يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات ²⁶
الحُمَاق (جدري الماء)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 4-8 أسابيع ²⁷
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول الضار والاستشارات السلوكية حسب الحاجة ¹⁵
ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والبصر والسمع	في الفحص السنوي. ويشمل ذلك تنسيق الخدمات الوقائية.
تقييم خطر الإصابة بـ سرطان الثدي (BRCA) والإرشادات/الاختبارات الجينية	يوصى النساء اللواتي لديهن نتيجة إيجابية على أداة تقييم المخاطر أو لديهن تاريخ أسري بالإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان قناة فالوب أو سرطان البريتوني لتلقي الإرشادات الوراثية و/أو الاختبارات الجينية ²⁸
سرطان الثدي	يُنصح بإجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي كل سنتين للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 40 عامًا والأكثر من ذلك.
استخدام أدوية سرطان الثدي	الأدوية المقررة بوصفة طبية أو الأدوية التي تقلل من المخاطر والموصى بها للنساء في سن 35 سنة أو أكبر اللواتي هن عرضة لخطر متزايد للإصابة بسرطان الثدي مع انخفاض خطر الآثار الضارة للأدوية.

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

التمارين

- يمكن أن يقلل النشاط البدني المنتظم (على الأقل 30 دقيقة يوميًا) من مخاطر مرض القلب التاجي وهشاشة العظام والبدانة ومرض السكري.
- أكبر من 40: استشير طبيبك قبل البدء في أي نشاط بدني عنيف جديد.

التغذية

- اعرف مؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم ومستوى الكوليسترول لديك. تعديل نظامك الغذائي حسب الحاجة.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. قللي من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
- تقدر جرعة الكالسيوم المثالية للنساء في عمر بين 25 و 50 عامًا بنحو 1000 ملجم/يومياً.
- فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و49 سنة

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك	الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات
<p>الصحة الجنسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً (STI)/فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)،¹⁶ مارسي الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس. • تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل. • أعراض انقطاع الطمث (التي تبدأ عادة بين سن 45 و 55 عاماً) مثل تغيرات الدورة الشهرية، والهبات الساخنة، والأرق، والتقلبات المزاجية. ناقشي العلاجات الممكنة والمخاطر الصحية على المدى الطويل. 	<p>أمراض القلب والأوعية الدموية</p> <p>استخدام الستاتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهن بين 40 و 75 عاماً والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر الإصابة بهذه الأمراض.²⁹</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل. • أعراض انقطاع الطمث (التي تبدأ عادة بين سن 45 و 55 عاماً) مثل تغيرات الدورة الشهرية، والهبات الساخنة، والأرق، والتقلبات المزاجية. ناقشي العلاجات الممكنة والمخاطر الصحية على المدى الطويل. • قبل البدء في العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، يوصى بإجراء الاختبارات التالية: اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، اختبار الأجسام المضادة لفيروسات التهاب الكبد B و C، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسياً. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكلفة. 	<p>سرطان عنق الرحم</p> <p>يوصى بإجراء الفحص كل 3 سنوات بفحص خلايا عنق الرحم عن طريق اختبار مسحة عنق الرحم للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 21 و 29 عاماً. بالنسبة للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن من 30 إلى 65 عاماً، يُوصى بإجراء الفحص كل 3 سنوات باستخدام فحص خلايا عنق الرحم وحده، أو كل 5 سنوات باستخدام فحص فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) وحده للنساء اللواتي لديهن خطر عالي للإصابة، أو كل 5 سنوات باستخدام فحص فيروس الورم الحليمي للنساء اللواتي لديهن خطر عالي للإصابة بالاشتراك مع فحص الخلايا.</p>
<p>فحص لجميع النساء النشطات جنسياً اللواتي يبلغن 24 عاماً أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عاماً أو أكثر واللواتي هنّ عرضة لزيادة خطر الإصابة بالعدوى.¹⁷</p>	<p>الكلاميديا ومرض السيلان</p>
<p>فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عاماً.³⁰ وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتثقيف والإرشاد والتوجيه.¹⁸</p>	<p>سرطان القولون والمستقيم</p> <p>وسائل منع الحمل</p>
<p>فحص الاكتئاب والقلق لدى جميع البالغين.</p>	<p>الاكتئاب والقلق</p>
<p>فحص مقدمات السكري ومرض السكري من النوع 2 لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 70 عاماً والذين يعانون من زيادة الوزن أو البدانة.³¹</p>	<p>مرض السكري/مقدمات السكري</p>
<p>فحص العنف من الشريك الحميم لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إحالة النساء إلى خدمات الدعم المستمرة.¹⁹</p>	<p>الإساءة والعنف الأسري</p>
<p>فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة.²⁰</p>	<p>إساءة استعمال العقاقير</p>
<p>التدخلات الإرشادية السلوكية لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني للأفراد الذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو تشخيص ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وما إلى ذلك.²¹</p>	<p>الحماية الصحية والنشاط البدني</p>
<p>فحص العدوى.</p>	<p>التهاب الكبد الوبائي C</p>
<p>فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 65 عاماً. التوصية بالعلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) باستخدام العلاج الفعال المضاد للفيروسات العكوسة لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).</p>	<p>فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)</p>
<p>فحص ارتفاع ضغط الدم للأشخاص البالغين من العمر 18 عاماً فما فوق مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.</p>	<p>ارتفاع ضغط الدم</p>

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و49 سنة

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
عدوى السيل الكامن (LTBI)	فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²²
البدانة	الفحص والاستشارة، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) 30 أو أعلى، يتم تقديم أو إحالة المريض إلى التدخلات السلوكية المكثفة ومتعددة العناصر.
هشاشة العظام	فحص النساء المعرضات لخطر متزايد، بما في ذلك النساء بعد انقطاع الطمث دون سن 65 عامًا. ³³
العدوى المنقولة جنسيًا (STIs)	الاستشارات السلوكية لجميع البالغين النشطين جنسيًا والذين هم عرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا. ²³
سرطان الجلد	مناقشة أهمية الحماية من الشمس للحد من التعرض لأشعة الشمس لدى الشباب حتى سن 24 عامًا المعرضين لخطر كبير للإصابة به.
السكتة القلبية المفاجئة	إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا.
الزهري	فحص الحوامل في وقت مبكر من الحمل أو في أول فرصة متاحة لذلك، والأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ²⁴
استخدام التبغ والإقلاع عنه	فحص جميع البالغين بخصوص استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للنساء غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.
سلس البول	الفحص السنوي.

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

اضطرابات الصحة العقلية

واضطرابات إدمان المخدرات

• التوقف عن التدخين. الحد من

تناول الكحول. الامتناع عن

تعاطي الكحول أو المخدرات

أثناء القيادة.

• تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية

واضطرابات إدمان المخدرات

بأنها تلك الحالات المدرجة

في أحدث نسخة من التصنيف

الدولي للأمراض التابع لمنظمة

الصحة العالمية (WHO) أو في

الدليل التشخيصي والإحصائي

للاضطرابات العقلية التابع

للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

صحة الأسنان

• تنظيف الأسنان بالخيوط وفرشاة

باستخدام معجون أسنان بالفلورايد

يوميًا. عليك بالحصول على

الرعاية الطبية للأسنان بانتظام.

إذا كنت حاملاً، يُرجى الرجوع إلى قسم "للنساء الحوامل" للحصول على التوصيات المتعلقة بالحمل.

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عامًا

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

التمارين

- يمكن أن يقلل النشاط البدني المنتظم (على الأقل 30 دقيقة يوميًا) من مخاطر مرض القلب التاجي وهشاشة العظام والبدانة ومرض السكري.
- أكبر من 40: استشارة الطبيب قبل البدء في نشاط بدني عنيف جديد.

التغذية

- معرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم ومستوى الكوليسترول. تعديل نظامك الغذائي حسب الحاجة.
- فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.

التطعيمات	
كوفيد-19	موصى به للأفراد ممن لديهم عوامل خطر، والأفراد المخالطين عن قرب الآخرين يعانون من عوامل خطر، وكل من يختار الحصول على الوقاية. ¹
الإنفلونزا، سنويًا	موصى به. ²
الالتهاب الكبدي A	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ¹¹
الالتهاب الكبدي B	سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقًا للحالة للأعمار من 19 إلى 59. ¹²
(Hib) لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب)	جرعة واحدة أو ثلاث جرعات حسب إرشادات الطبيب.
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	يُوصى به لجميع البالغين حتى سن 26 عامًا. سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث حسب العمر وقت التطعيم لأول مرة.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.
المكورات السحائية	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁵
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ²⁵
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ¹³
جرعة معززة من لقاح Td أو Tdap (مرض التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاخلوي)	يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات. ²⁶
الحُمَق (جدري الماء)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 4-8 أسابيع. ²⁷

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات

إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول الضار والاستشارات السلوكية حسب الحاجة. ¹⁵
ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والبصر والسمع	في الفحص السنوي. ويشمل ذلك تنسيق الخدمات الوقائية.
أمراض القلب والأوعية الدموية	استخدام الستاتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عامًا والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر الإصابة بهذه الأمراض. ²⁹
سرطان القولون والمستقيم	فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عامًا. ³⁰
وسائل منع الحمل	وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتثقيف والإرشاد والتوجيه. ¹⁸
الاكتئاب والقلق	فحص الاكتئاب والقلق لدى جميع البالغين.
مرض السكري/مقدمات السكري	فحص مقدمات السكري ومرض السكري من النوع 2 لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عامًا والذين يعانون من زيادة الوزن أو البدانة. ³¹

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عامًا

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

الصحة الجنسية

- الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً (STI)/فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)،¹⁶ مارس الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس.
- تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل.
- قبل البدء في العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، يوصى بإجراء الاختبارات التالية: اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، اختبار الأجسام المضادة لفيروسات التهاب الكبد B و C، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسياً. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكلفة.

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	إساءة استعمال العقاقير
فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة. ²⁰	الحماية الصحية والنشاط البدني
التدخلات الإرشادية السلوكية لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني للأفراد الذين يبلغون من العمر 18 عامًا فما فوق والذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو تشخيص ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وما إلى ذلك. ²¹	التهاب الكبد الوبائي C
فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و65 عامًا. كما ينبغي فحص المراهقين الأصغر سنًا وكبار السن الذين هم عرضة بصورة أكبر لخطر الإصابة بالعدوى. التوصية بالعلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) باستخدام العلاج الفعال المضاد للفيروسات العكوسة لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).	فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
فحص ارتفاع ضغط الدم للأشخاص البالغين من العمر 18 عامًا فما فوق مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.	ارتفاع ضغط الدم
فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²²	عدوى السبل الكامن (LTBI)
الفحص والاستشارة، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) 30 أو أعلى، يتم تقديم أو إحالة المريض إلى التدخلات السلوكية المكثفة ومتعددة العناصر.	البدانة
الاستشارات السلوكية لجميع البالغين النشطين جنسياً والذين هم عرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً. ²³	العدوى المنقولة جنسياً (STIs)
مناقشة أهمية الحماية من الشمس للحد من التعرض لأشعة الشمس لدى الشباب حتى سن 24 عامًا المعرضين لخطر كبير للإصابة به.	سرطان الجلد
إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا.	السكتة القلبية المفاجئة
فحص دوري للأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ²⁴	الزهري
فحص جميع البالغين بخصوص استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للنساء غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.	تعاطي التبغ والإقلاع عنه

اضطرابات الصحة العقلية واضطرابات إدمان المخدرات

- التوقف عن التدخين. الحد من تناول الكحول. الامتناع عن تعاطي الكحول أو المخدرات أثناء القيادة.
- تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية واضطرابات إدمان المخدرات بأنها تلك الحالات المدرجة في أحدث نسخة من التصنيف الدولي للأمراض التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO) أو في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

صحة الأسنان

- تنظيف الأسنان بالخيط والفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد يوميًا. عليك بالحصول على الرعاية الطبية للأسنان بانتظام.

للرجال والنساء بعمر 50 عامًا وأكبر

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

التغذية

- اتباع نظامًا غذائيًا صحيًا. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
- تقدر جرعة الكالسيوم المثلى بنحو 1500 ملجم في اليوم للنساء بعد انقطاع الطمث اللواتي لا يتبعن علاجًا بهرمون الأستروجين.
- فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.

التطعيمات	
كوفيد-19	موصى به للأفراد ممن لديهم عوامل خطر، والأفراد المخالطين عن قرب الآخرين يعانون من عوامل خطر، وكل من يختار الحصول على الوقاية. ¹
الإنفلونزا، سنويًا	موصى به. ²
الالتهاب الكبدي A	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ¹¹
الالتهاب الكبدي B	سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقًا للقاح أو الحالة للأعمار من 19 إلى 59. ¹²
(Hib) لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب)	جرعة واحدة أو ثلاث جرعات حسب إرشادات الطبيب.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.
المكورات السحائية	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁵
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ²⁵
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ¹³
RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	موصى به للأشخاص الذين يبلغون من العمر 75 عامًا أو أكثر، إذا لم يكن قد تم تطعيمهم في السابق، وجميع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة. يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات. ²⁶
جرعة معززة من لقاح Td أو Tdap (مرض التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاخلوي)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 4-8 أسابيع. ²⁷
الحُمَق (جدري الماء)	سلسلة من جرعتين من لقاح الهربس النطاقي المؤتلف (RZV) يفصل بينهما 2-6 أشهر.
زوستر (الحزام الناري)	
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
AAA (تمدد الأوعية الدموية الأبهرية)	للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و75 عامًا والذين سبق لهم التدخين. إجراء فحص AAA لمرة واحدة عن طريق الموجات فوق الصوتية.
إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول الضار والاستشارات السلوكية حسب الحاجة. ¹⁵
ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والبصر والسمع	في الفحص السنوي. ويشمل ذلك تنسيق الخدمات الوقائية.
تقييم خطر الإصابة بجين سرطان الثدي (BRCA) والإرشادات/الاختبارات الجينية	يوصى النساء اللواتي لديهن نتيجة إيجابية على أداة تقييم المخاطر أو لديهن تاريخ أسري بالإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان قناة فالوب أو سرطان البريتوني لتلقي الإرشادات الوراثية و/أو الاختبارات الجينية. ²⁸
سرطان الثدي	يُنصح بإجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي كل سنتين للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 40 عامًا والأكثر من ذلك.

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

الصحة الجنسية

- الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا (STI)/فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)،¹⁶ مارس الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس.
- تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل.
- أعراض انقطاع الطمث (التي تبدأ عادة بين سن 45 و 55 عامًا) مثل تغيرات الدورة الشهرية، والهبات الساخنة، والأرق، والتقلبات المزاجية. ناقش العلاجات الممكنة والمخاطر الصحية على المدى الطويل.
- قبل البدء في العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، يوصى بإجراء الاختبارات التالية: اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، اختبار الأجسام المضادة لفيروسات التهاب الكبد B و C، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسيًا. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكلفة.

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات

استخدام أدوية سرطان الثدي

الأدوية المقررة بوصفة طبية أو الأدوية التي تقلل من المخاطر والموصى بها للنساء في سن 35 سنة أو أكبر اللواتي هن عرضة لخطر متزايد للإصابة بسرطان الثدي مع انخفاض خطر الآثار الضارة للأدوية.

أمراض القلب والأوعية الدموية

استخدام الستاتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عامًا والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر الإصابة بهذه الأمراض.²⁹

سرطان عنق الرحم

يُوصى بإجراء الفحص كل 3 سنوات باستخدام فحص خلايا عنق الرحم وحده، أو كل 5 سنوات باستخدام فحص فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) وحده للنساء اللواتي لديهن خطر عالي للإصابة، أو كل 5 سنوات باستخدام فحص فيروس الورم الحليمي (HPV) للنساء اللواتي لديهن خطر عالي للإصابة بالاشتراك مع فحص الخلايا.

الكلاميديا ومرض السيلان

فحص جميع النساء النشيطات جنسيًا اللاتي يبلغن من العمر 25 عامًا أو أكثر واللاتي هن عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بالعدوى.¹⁷

سرطان القولون والمستقيم وسائل منع الحمل

فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عامًا.³⁰ وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتثقيف والإرشاد والتوجيه.¹⁸

الاكتئاب والقلق

فحص الاكتئاب والقلق لدى جميع البالغين.

مرض السكري/مقدمات السكري

فحص مقدمات السكري ومرض السكري من النوع 2 لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 70 عامًا والذين يعانون من زيادة الوزن أو البدانة.³¹

الإساءة والعنف الأسري

فحص العنف من الشريك الحميم لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إحالة النساء إلى خدمات الدعم المستمر.¹⁹ فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة.²⁰

إساءة استعمال العقاقير الوقاية من السقوط.

يوصى بالتدخلات الرياضية (الدعم لتقليل المخاطر) للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر المعرضين أكثر لخطر السقوط.³⁴

الحماية الصحية والنشاط البدني

التدخلات الإرشادية السلوكية لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني للأفراد الذين يبلغون من العمر 18 عامًا فما فوق والذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو تشخيص ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وما إلى ذلك.²¹

التهاب الكبد الوبائي C فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 65 عامًا. كما ينبغي فحص المراهقين الأصغر سنًا وكبار السن الذين هم عرضة بصورة أكبر لخطر الإصابة بالعدوى. التوصية بالعلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) باستخدام العلاج الفعال المضاد للفيروسات العكوسة لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

ارتفاع ضغط الدم

فحص ارتفاع ضغط الدم للأشخاص البالغين من العمر 18 عامًا فما فوق مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.

للرجال والنساء بعمر 50 عامًا وأكبر

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
عدوى السيل الكامن (LTBI)	فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²²
سرطان الرئة	فحص سرطان الرئة سنويًا للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عامًا والذين لديهم تاريخ من التدخين لمدة 20 عامًا أو أكثر أو الذين أفلعوا عن التدخين في غضون 15 عامًا باستخدام التصوير المقطعي المحوسب بكمية منخفضة من الإشعاع. ³⁵
البدانة	الفحص والاستشارة، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) 30 أو أعلى، يتم تقديم أو إحالة المريض إلى التدخلات السلوكية المكثفة ومتعددة العناصر.
هشاشة العظام	يوصى بالفحص الروتيني مع اختبار قياس كثافة العظام للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 65 عامًا وأكبر، وللنساء بعد انقطاع الطمث ممن تقل أعمارهن عن 65 عامًا واللاتي يُعتبرن أكثر عرضة للخطر. ³³
العدوى المنقولة جنسيًا (STIs)	الاستشارات السلوكية لجميع البالغين النشطين جنسيًا والذين هم عرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا. ²³
الزهري	فحص دوري للأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ²⁴
تعاطي التبغ والإقلاع عنه	فحص جميع البالغين بخصوص استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للنساء غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.

لصحة القلب، يجب على البالغين ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وهذا يعني 30 دقيقة على الأقل في اليوم في معظم الأيام. وهذا يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر مرض القلب التاجي وهشاشة العظام والبدانة ومرض السكري. استشر طبيبك قبل البدء في نشاط بدني عنيف جديد.

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

اضطرابات الصحة العقلية
واضطرابات إدمان المخدرات
(تابع)

- تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية واضطرابات إدمان المخدرات بأنها تلك الحالات المدرجة في أحدث نسخة من التصنيف الدولي للأمراض التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO) أو في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

صحة الأسنان

- تنظيف الأسنان بالخيوط وفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد يوميًا. عليك بالحصول على الرعاية الطبية للأسنان بانتظام.

أمور أخرى تجب مناقشتها

- الوقاية من السقوط
- المخاطر والمزايا المحتملة للعلاج بالهرمونات البديلة (HRT) للنساء بعد انقطاع الطمث.
- مخاطر التفاعلات الدوائية.
- النشاط البدني.
- فحص العين للكشف عن الجلوكوما بواسطة متخصص في رعاية العيون (مثل اختصاصي العيون أو اختصاصي البصريات) للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر.

التطعيمات	
كوفيد-19	يوصى به للنساء اللواتي تخططن للحمل أو الحوامل أو ما بعد الولادة أو المرضعات. ¹
الإنفلونزا، سنوياً	موصى بها. ²
الالتهاب الكبدي A	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ¹¹
الالتهاب الكبدي B	الزيارة الأولى قبل الولادة.
RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	يوصى به بين 32-36 أسبوعاً من عمر الحمل. ⁷
Tdap (التيتانوس والديفتيريا والسعال الديكي)	جرعة واحدة من Tdap (التيتانوس والديفتيريا والسعال الديكي) الموصى بها خلال كل حمل. ويفضل أن يكون ذلك في الفترة المبكرة من الحمل في أسابيع الحمل من 27 إلى 36.
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول الضار والاستشارات السلوكية حسب الحاجة. ¹⁵
القلق	الفحص أثناء الحمل وما بعد الولادة.
الأسبرين	جرعة منخفضة من الأسبرين (81 مجم/يومياً) باعتباره دواء وقائي بعد 12 أسبوعاً من الحمل لدى النساء المعرضات لخطر كبير للإصابة بتسمم الحمل. ³⁶
بكتيريا البول بدون أعراض	يوصى بإجراء الفحص باستخدام مزرعة البول للنساء الحوامل.
تدخلات الرعاية الأولية لدعم الرضاعة الطبيعية	الاستشارات والتوعية والإحالات والمعدات والمستلزمات أثناء الحمل وبعد الولادة لدعم الرضاعة الطبيعية.
الكلاميديا ومرض السيلان	فحص لجميع النساء النشطات جنسياً اللواتي يبلغن 24 عاماً أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عاماً أو أكثر واللواتي هنّ عرضة لخطر العدوى بشكل متزايد. ¹⁷
الاكتئاب	فحص الاكتئاب. الإحالات إلى التدخلات الإرشادية (الدعم لتقليل المخاطر) للنساء الحوامل وللنساء المعرضات بعد الولادة لخطر متزايد للإصابة بالاكتئاب.
إساءة استعمال العقاقير	فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة.
حمض الفوليك	يوصى باستخدام 0.4 إلى 0.8 ملجم يومياً.
داء السكري الحُملي	يوصى بالفحص لاكتشاف داء السكري الحُملي لدى النساء الحوامل دون ظهور أعراض بعد 24 أسبوعاً من الحمل.
زيادة الوزن الصحية	الإرشادات والتدخلات السلوكية الموصى بها لتعزيز زيادة الوزن الصحي ومنع زيادة الوزن أثناء الحمل بصورة زائدة.
فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	فحص الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع النساء الحوامل. ويشمل ذلك النساء اللواتي في حالة مخاض أو على وشك الولادة واللواتي لا يُعرف وضعهن فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
اضطرابات ارتفاع ضغط الدم (بما في ذلك تسمم الحمل)	الفحص باستخدام قياسات ضغط الدم طوال فترة الحمل.
الصحة العقلية للأم	الخدمات الخاضعة للتغطية لمن يقدم وثائق مكتوبة عن تشخيص إصابتهن بحالة تتعلق بالصحة العقلية للأم. قد يستمر استكمال الخدمات الخاضعة للتغطية حتى 12 شهراً من تاريخ التشخيص أو من نهاية الحمل، أيهما جاء لاحقاً.

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
عدم توافق Rh(D)	يوصى بإجراء فحص تحديد فصيلة الدم Rh(D) واختبار الأجسام المضادة لجميع النساء الحوامل خلال زيارتهن الأولى لرعاية الحمل، وتكرار اختبار الأجسام المضادة لـ Rh(D) لجميع النساء اللواتي لم يتعرضن للتدسس ولديهن فصيلة دم Rh(D) سلبية بين الأسبوعين 24 و28 من الحمل، ما لم يكن الأب البيولوجي معروفاً بأنه يحمل فصيلة دم Rh(D) سلبية.
الزهري	الفحص المبكر الموصى به للكشف عن العدوى لدى جميع النساء الحوامل. ²⁴
استخدام التبغ والإقلاع عنه	فحص جميع البالغين بشأن استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتوفير التدخل السلوكي للإقلاع عن التدخين للحوامل اللواتي تستخدمن التبغ.

توصيات لحمل صحي

رعاية ما قبل الولادة	مواضيع المناقشة خلال زيارات الرعاية قبل الولادة
البدء في غضون 14 يوماً من تأكيد الحمل وزيارة الطبيب في أول 12 أسبوعاً.	<ul style="list-style-type: none"> • التطعيمات المسبقة (بما في ذلك لقاحات الإنفلونزا) • تاريخ الإصابة بهربس الأعضاء التناسلية • التغذية • الإقلاع عن التدخين • خطر المخاض قبل الموعد (الولادة المبكرة) • العنف الأسري • الصحة العقلية كخدمة تدخل (دعم) أولى (بعد التحقق من العنف بين الأشخاص والعنف الأسري) • تعاطي الأدوية والعقاقير الدوائية الأخرى
المكملات الغذائية	
يجب أن تتناول النساء في سن الإنجاب 0.4 إلى 0.8 ملجم من حمض الفوليك يومياً. فهذا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالعيوب الخلقية في دماغ الجنين والحبل الشوكي. يوصى بتناول الكالسيوم للنساء الحوامل أو المرضعات بمعدل 1000 ملجم يومياً.	
الفحوصات والتشخيصات	
<ul style="list-style-type: none"> • فحص ضغط الدم والوزن في جميع الزيارات • اختبار البول • التاريخ التوليدي والفحص البدني • الفحوصات من أجل: <ul style="list-style-type: none"> - بكتيريا البول بدون أعراض - الكلاميديا - داء السكري الحولي - بكتيريا المكورات العنقودية من المجموعة ب - الالتهاب الكبدي B - مرض الزهري - مرض السيلان - الهيماتوكريت - الحصبة الألمانية - الخُمَاق - عدم توافق Rh(D) • الاستشارات والفحص بشأن فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) • التصوير بالموجات فوق الصوتية • فحص ألفا فيتو بروتين • فحص الزغابات المشيمية أو بزل السائل السلي (بزل السائل الأمنيوسي) (للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 35 عاماً وأكبر) • اختبارات الدم لاستكشاف بعض العيوب الخلقية • ارتفاع قاع الرحم • نبضات قلب الجنين 	

1. توصي إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بلقاحات كوفيد-19 لكل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر إلى 18 عامًا، وأي شخص لديه عوامل خطر الإصابة، أو الأفراد المخالطين عن قرب الآخرين يعانون من عوامل خطر، وكل من يختار الحصول على الوقاية. يمكن إعطاء لقاح كوفيد-19 واللقاحات الأخرى في نفس اليوم.
2. يوصى بالتطعيم السنوي ضد الإنفلونزا لجميع الأشخاص الذين يبلغون من العمر 6 أشهر وأكبر، بما في ذلك جميع البالغين.
3. يجب أن يحصل الأطفال حتى سن 9 سنوات على لقاح الإنفلونزا للمرة الأولى - أو الذين أخذوا لقاح الإنفلونزا - على جرعتين، يفصل بينهما مدة لا تقل عن أربعة أسابيع.
4. عادة ما يتم إعطاء لقاح Hib (لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب)) في سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث جرعات أولية، وذلك حسب العلامة التجارية للقاح. يوصى بجرعة إضافية معززة في عمر 12-15 شهرًا للأطفال الذين أكملوا الجرعات الأولية قبل عيد ميلادهم الأول.
5. يشمل الأفراد المعرضون لخطر الإصابة بمرض المكورات السحائية المسافرين الدوليين والطلاب الملتحقين بالجامعات. يجب على هؤلاء الأفراد مناقشة مخاطر ومزايا التطعيم مع طبيبهم.
6. توصي إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بأن يكون بمقدور الآباء، بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات، اختيار اللقاح المدمج الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجدري الماء (حقنة واحدة)؛ أو لقاحات منفصلة ضد الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (MMR) وجدري الماء (حقنتان). يجب على الوالدين استشارة طبيب الأطفال الخاص بطفلهم عند اللزوم.
7. وتوصي إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بلقاح RSV (الفيروس المخلوي التنفسي) خلال الأسابيع 32-36 من الحمل خلال الفترة من سبتمبر إلى يناير (إذا لم يتم تلقي لقاح RSV خلال فترة حمل سابقة). بالنسبة للرضع والأطفال الصغار، توصي (CDPH) بلقاح RSV في أقرب فرصة بين 1 أكتوبر و31 مارس لجميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 8 أشهر (إذا لم تكن الأم قد تلقت لقاحًا خلال الحمل)، وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و19 شهرًا إذا كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بـ RSV الوخيم.
8. يجب مناقشة مكملات الفلورايد التي تؤخذ عن طريق الفم خلال زيارات الرعاية الوقائية إذا كان مصدر المياه الرئيسي ليس به نسبة كافية من الفلورايد.
9. اختيار الحالات بناءً على "فحص حديثي الولادة: مقابل لوحة ونظام فحص موحد"، كما ورد في تقرير الكلية الأمريكية لعلم الوراثة الطبية (ACMG) بتكليف من إدارة الموارد الصحية والخدمات (HRSA).
10. جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات معرضون لخطر الإصابة باضطرابات الرؤية ويجب خضوعهم للفحص؛ وتشمل عوامل الخطر المحددة الحول، والأخطاء الانكسارية، وعتامة الأوساط الشفافة في العين.
11. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي A مع موفر الرعاية الخاص بك.
12. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي B مع موفر الرعاية الخاص بك.
13. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالمكورات الرئوية مع موفر الرعاية الخاص بك.
14. يوصى بالجرعة المعززة من Tdap (التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاخوي) للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و12 عامًا الذين أكملوا سلسلة التطعيم DTaP للأطفال، ولم يتلقوا بعد جرعة معززة من لقاح التيتانوس والدفتيريا (Td).
15. التدخلات السلوكية الإرشادية الموجزة أثبتت فعاليتها في تقليل تعاطي الكحول الضار لدى البالغين الذين يبلغون من العمر 18 عامًا أو أكثر، بما في ذلك النساء الحوامل. تختلف التدخلات الإرشادية السلوكية الفعالة باختلاف مكوناتها المحددة وطريقة تنفيذها ومدتها وعدد مرات التدخلات.
16. تشمل العدوى المنقولة جنسيًا، والمعروفة أيضًا باسم الأمراض المنقولة جنسيًا، الكلاميديا والسيلان والهربس وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) ومرض الزهري وغيرها.
17. تشمل عوامل خطر الإصابة بعدوى الكلاميديا والسيلان تاريخ الإصابة بالكلاميديا أو غيرها من الأمراض المنقولة جنسيًا، والشركاء الجنسيين الجدد أو المتعددين، واستخدام الواقي الذكري بشكل غير منتظم، والاشتغال بتجارة الجنس، وتعاطي المخدرات.
18. تغطيتك تشمل ما يلي:
 - أ) أدوية وأجهزة ومنتجات منع الحمل المقررة بوصفة طبية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA)؛ و
 - ب) تركيب الأجهزة وإزالتها؛
 - ج) إجراءات التعقيم؛
 - د) التنظيف والإرشاد والتوجيه بشأن وسائل منع الحمل بما في ذلك الاستمرار في الالتزام بها؛
 - هـ) خدمات المتابعة ذات الصلة؛
 - و) إدارة الآثار الجانبية؛
 - ز) بالنسبة لوسائل منع الحمل الهرمونية الذاتية، من الممكن حصولك على صرفية تصل إلى 12 شهرًا.
19. تكون جميع النساء في سن الإنجاب عرضة لخطر محتمل للعنف من الشريك الحميم، ويجب فحصهن، بما في ذلك الحوامل والنساء في فترة ما بعد الولادة. هناك مجموعة متنوعة من العوامل التي تزيد من خطر العنف

الأطفال، والعاملين المقيمين وأعضاء الأطقم العاملين في المؤسسات بما في ذلك المؤسسات الإصلاحية، وطلاب الجامعات، والعسكريين، والمراهقين والبالغين الذين يعيشون في منازل بها أطفال، والنساء غير الحوامل في سن الإنجاب، والمسافرين الدوليين).

سوف يقوم طبيبك بتقييم تاريخك الشخصي أو الأسري للإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان قناة فالوب أو سرطان البريتوني أو التاريخ الأسري للطفرة الجينية 1 و 2 (BRCA1/2) المرتبطة بقابلية الإصابة بسرطان الثدي. يُنصح النساء اللواتي تظهر لديهن نتيجة إيجابية في أداة تقييم المخاطر بتلقي الإرشادات في الأمراض الوراثية، وإذا لزم الأمر بعد الإرشادات، إجراء الفحوصات الوراثية.

استخدام الستاتين للوقاية الأولية من أمراض القلب والأوعية الدموية في البالغين: توصي USPSTF باستخدام الستاتين بجرعة منخفضة إلى معتدلة للبالغين الذين ليس لديهم تاريخ من أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) (مثل مرض الشريان التاجي المصحوب بأعراض أو السكتة الدماغية الإقفارية) للوقاية من أحداث وأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) والوفاة عندما يتم استيفاء جميع المعايير التالية: أن تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عامًا؛ وأن يكون لديهم عامل أو أكثر من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) (مثل ارتفاع دهون الدم، أو مرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو التدخين)؛ وأن يكون لديهم خطر محسوب لحدوث حدث قلبي وعائي خلال 10 سنوات بنسبة 10% أو أكثر. يتطلب تحديد ارتفاع دهون الدم وحساب خطر حدوث حدث مرضي قلبي وعائي (CVD) خلال 10 سنوات فحص مستويات الدهون في الدم بشكل شامل للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عامًا. أدوية الستاتين هي ميزة خاضعة للتغطية في الصيدلية.

وفقًا لفرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية في الولايات المتحدة (USPSTF)، فإن سرطان القولون والمستقيم هو السبب الرئيسي الثالث للوفاة بسبب السرطان لكل من الرجال والنساء. يتم تشخيصه بشكل متكرر بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 74 عامًا. ويقدر أن 10.5% من حالات سرطان القولون والمستقيم الجديدة تحدث في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا. هناك العديد من اختبارات الفحص الموصى بها لسرطان القولون والمستقيم. سيأخذ موفر الرعاية الخاص بك بعين الاعتبار مجموعة من العوامل لتحديد الفحص الأنسب. تشمل الفحوصات ما يلي:

(أ) اختبار الدم الخفي في البراز باستخدام الجواياك

عالي الحساسية (HSgFOBT) أو الاختبار

المناعي الكيميائي للبراز (FIT) كل عام؛ و

(ب) اختبار الحمض النووي في البراز كل 1-3 سنوات؛

(ج) تصوير القولون المقطعي المحوسب كل 5

سنوات؛

من الشريك الحميم، مثل التعرض للعنف في الطفولة، وصغر السن، والبطالة، وتعاطي المخدرات، والصعوبات الزوجية، والصعوبات الاقتصادية.

20. يجب تنفيذ فحص تعاطي المخدرات عندما يمكن تقديم خدمات التشخيص الدقيق والعلاج الفعال والرعاية المناسبة أو إحالتها.

21. يوصى بتقديم إرشادات سلوكية مكثفة لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني لجميع البالغين الذين يعانون من فرط شحميات الدم أو لديهم أي عوامل خطر معروفة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المزمنة المرتبطة بالنظام الغذائي. برنامج الوقاية من مرض السكري، جزء من Wellvolution®، وهو برنامج أدوية نمط الحياة من خلال خطة Blue Shield of California Promise Health Plan يركز على الوقاية من مرض السكري.

22. عدوى مرض السل وعدوى السل الكامن (LTBI) للبالغين بدون ظهور أعراض الذين هم عرضة بصورة أكبر لخطر الإصابة بالعدوى.

23. الإرشادات السلوكية لمنع الأمراض المنقولة جنسيًا للمراهقين والبالغين النشطين جنسيًا المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا.

24. تشمل عوامل خطر الإصابة بمرض الزهري جميع المراهقين والبالغين الذين يتلقون رعاية صحية في بيئة سريرية عالية الانتشار أو عالية الخطورة، والرجال الذين مارسوا الجنس مع الرجال، والمشتغلين بتجارة الجنس، وأولئك العاملين في المرافق الإصلاحية للبالغين. قد يكون الأفراد الذين يعالجون من الأمراض المنقولة جنسيًا أكثر عرضة من غيرهم للانخراط في سلوك عالي المخاطر.

25. بالنسبة للأفراد الذين ولدوا قبل عام 1957 دون أي دليل على التطعيم ضد الحصبة أو النكاف أو الحصبة الألمانية، يُنصح بتلقي جرعتين على الأقل، يفصل بينهما مدة لا تقل عن أربعة أسابيع، للحصبة والنكاف، أو جرعة واحدة على الأقل للحصبة الألمانية. ينبغي عليك مراجعة طبيبك للحصول على تفاصيل حول الحمل.

26. يمكن إعطاء الأشخاص المخالطين للأطفال دون سن 21 شهرًا وموظفي الرعاية الصحية لقاح Td في أقرب وقت ممكن. يوصى بأن يحل Tdap (التيتانوس والديفتيريا والسعال الديكي) محل جرعة واحدة من Td (التيتانوس والديفتيريا) للبالغين الذين تقل أعمارهم عن 65 عامًا إذا لم يتلقوا جرعة من Tdap في السابق.

27. تشمل الأفراد المعرضون لخطر الإصابة بعدوى الجذري المائي الأشخاص المخالطين عن قرب لأشخاص معرضين لمخاطر المرض الشديد (مثل العاملين في الرعاية الصحية وأفراد الأسرة الذين لديهم اتصال مع أشخاص يعانون من نقص المناعة)، أو أولئك المعرضين بشكل كبير للعدوى أو انتقالها (مثل معلمي الأطفال الصغار، وموظفي مراكز رعاية

(د) التنظير السيني المرن كل 5 سنوات؛
(هـ) التنظير السيني المرن كل 10 سنوات مع FIT السنوي؛

(و) فحص تنظير القولون كل 10 سنوات؛ و
(ز) فحص الحمض النووي للكشف عن سرطان القولون كل 1-3 سنوات.

31. يجب إجراء فحص مرض السكري/مقدمات السكري للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عامًا والذين يعانون من زيادة الوزن والبدانة. تدخلات الإرشادات السلوكية المكثفة لتعزيز نظام غذائي صحي ونشاط بدني للمرضى الذين يعانون من معدل جلوكوز في الدم غير طبيعي. يمكن إحالة الأفراد الذين يعانون من مقدمات السكري للتدخلات الوقائية.

32. فحص التهاب الكبد الوبائي C للبالغين من سن 18 إلى 79 عامًا.

33. الكسور الناتجة عن هشاشة العظام، وخاصة كسور الورك، مرتبطة بتقييد القدرة على المشي، والألم المزمن والإعاقة، وفقدان الاستقلالية، وتدهور جودة الحياة. تكون معدلات الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء أعلى من الرجال في أي عمر معين.

34. توفير الإرشادات الوقائية لكبار السن لممارسة الرياضة أو العلاج البدني للوقاية من السقوط في أوساط البالغين من سكان المجتمع والذين يبلغون من العمر 65 عامًا فأكثر والذين هم أكثر عرضة لخطر السقوط.

35. فحص سرطان الرئة للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عامًا الذين لديهم تاريخ تدخين يبلغ 20 علبة في السنة، والمدخنين الحاليين أو من توقفوا عن التدخين خلال 15 سنة الماضية.

36. يجب على النساء الحوامل المعرضات بدرجة عالية لخطر الإصابة بتسمم الحمل استخدام جرعة منخفضة من الأسبرين (81 ملجم/يومياً) كدواء وقائي بعد 12 أسبوعاً من الحمل.

Wellvolution هي علامة تجارية مسجلة لصالح Blue Shield of California. تُدار Wellvolution وجميع البرامج والخدمات والعروض الصحية الرقمية والشخصية المرتبطة بها من قبل شركة Solera Health, Inc. وشركة Solera هي شركة مستقلة عن Blue Shield. خدمات البرنامج هذه ليست ميزة من المزايا الخاضعة للتغطية ضمن الخطط الصحية لدى Blue Shield ولا تنطبق أي من شروط أو بنود الخطط الصحية لدى Blue Shield تحتفظ Blue Shield. بالحق في إنهاء هذا البرنامج في أي وقت دون سابق إنذار. يجوز أن تخضع أي نزاعات تتعلق بـ Wellvolution لإجراءات التظلم المعمول بها في Blue Shield.

هذه هي الإرشادات الصحية الوقائية المقدمة من Blue Shield of California Promise Health Plan، والتي تستند إلى إرشادات معترف بها على المستوى الوطني. يجب على الأعضاء الرجوع إلى دليل التغطية الخاص بهم أو كتيب أعضاء برنامج Medi-Cal لتغطية الخطة للمزايا الصحية الوقائية. يُوصى أحدث جدول دوري لمبادرة Bright Futures برعاية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بحصول الأعضاء الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا على الخدمات الوقائية.

موارد إضافية:

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>