



PROMISE

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 مبكراً. 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 أيضاً تسجيل الدخول إلى حساب Blue Shield of California الخاص بك على blueshieldca.com Promise Health Plan

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

للاطفال الذين تتراوح اعمارهم من 0 إلى عامين

التطعيمات					المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
رقم الحقنة في سلسلة اللقاحات					السلامة
كوفيد-19					• استخدم قائمة التحقق لتضمن أن منزلك مناسب للأطفال من حيث متطلبات السلامة.
موصى به للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و23 شهراً، وللأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 23 شهراً الذين يعانون من عوامل خطر أو الذين لم يتلقوا لقاح كوفيد-19 مسبقاً، وللأطفال المخالطين عن قرب لأفراد لديهم عوامل خطر، ولكل من يختار الحصول على الوقاية ¹					• تحقق مما إذا كان منزلك به طلاء يحتوي على الرصاص.
DTaP (الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي اللاخلوي) الإنفلونزا، سنوياً					التغذية
الالتهاب الكبدي A B Hib IPV					• الرضاعة الطبيعية والحليب الصناعي المدعם بالحديد والطعام للأطفال الرضع.
الالتهاب الكبدي (الجرعة الثانية بعد 6 أشهر على الأقل من الأولى). الجرعة الأولى في فترة 12-15 شهرًا، والجرعة الثانية في عمر 23-27 شهرًا (الجرعة الثانية بعد 6 أشهر على الأقل من الأولى).					صحة الأسنان
الجرعة الأولى في فترة 12-15 شهرًا، والجرعة الثانية في عمر 23-27 شهرًا (الجرعة الثانية بعد 6 أشهر على الأقل من الأولى).					• 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 يومياً.
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)					• استخدم منشفة نظيفة ومبللة لمسح اللثة. استخدم فرشاة أسنان ناعمة مع الماء فقط، بدءاً من ظهور الأسنان الأولى.
الجرعة الأولى في فترة 12-15 شهرًا، والجرعة الثانية في عمر 23-27 شهرًا (الجرعة الثانية بعد 6 أشهر على الأقل من 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.
روتاريكس (فيروس روتا)، أو RotaTeq RSV الحمّامق (جدرى الماء)					
يُوصى بالفحص في فترة 18 شهراً و24 شهراً. يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشیاء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.					
يُوصى بإجراء الفحص في عمر 12 و24 شهراً عن طريق أخذ عينة دم من الشعيرات الدموية أو الوريد (تحليل دم).					
ناقش استخدام أو وصف وصفة طبية لمكممات 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					
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					
الفحص السلوكي والاجتماعي والعاطفي					
فحص مستوى الرصاص في الدم					
رعاية الأسنان					

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 0 إلى عامين

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	فحص النمو	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
يوصى بالفحص السنوي به للرضع والأطفال الصغار (في عمر 9 أشهر و18 شهراً) لاستكشاف اضطرابات النمو.		صحة الأسنان (تابع)
دواء موضعي للعين. ويتم إعطاؤه أثناء الرعاية الأولى لحديثي الولادة.	التهاب الملتحمة الناجم عن المكورات البنية	• عمان: ابدأ في غسل أسنان الطفل باستخدام كمية من معجون الأسنان بالفلورايد بحجم حبة البازلاء.
الفحص الموصى به لجميع اضطرابات المدرجة في لوحة الفحص الموحدة الموصى بها. ⁹	لوحة فحص حديثي الولادة	
مناقشة أهمية الحماية من الشمس لتنقيل التعرض للشمس للأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة والذين تتراوح أعمارهم من 6 أشهر إلى 24 عاماً.	سرطان الجلد	
يوصى بالفحص للكشف عن ضعف الرؤية (العين الكسولة) أو عوامل خطر الإصابة به. ¹⁰	البصر والأذن	

الوقاية من الإصابة لدى الرضع والأطفال الصغار

تأمين منزلك لضمان سلامة طفلك

اتخذ هذه الخطوات لتوفير بيئة منزليه 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 السلام (العلوية والسفلى). 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 مشية الطفل. في حالة عمل ذلك، يجب توفير الإشراف المستمر. يجب منع الوصول إلى السلام والأشياء التي يمكن أن تسقط (مثل المصايب) أو تسبب الحرائق (مثل المواقف أو الدفايات الكهربائية).
- احتفظ بالأشياء والأطعمة التي يمكن أن تسبب الاختناق بعيداً عن طفلك. وتشمل هذه أشياء مثل العملات المعدنية والبالونات وقطع الألعاب الصغيرة والنفايات (كاملة أو مقطعة إلى قطع صغيرة) والفول السوداني والحلوى الصلبة.
- استخدم السياجات التي تحيط بكل جوانب حمامات السباحة. يجب إبقاء بوابات حمامات السباحة مغلقة.

تنقيل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

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

حماية أطفالك باستخدام مقاعد السيارة

استخدم مقعد السيارة المناسب لسيارتك ولوزن طفلك. اقرأ تعليمات الشركة المصنعة لمقدع 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 وزنه 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.

للاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 3 و 10 سنوات

ال التطعيمات	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
موصى به للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و23 شهراً، وللأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 23 شهراً الذين يعانون من عوامل خطر أو الذين لم يتلقوا لقاح كوفيد-19 مسبقاً، وللأطفال المخالطين عن قرب لأفراد لديهم عوامل خطر، ولكل من يختار الحصول على الوقاية. ¹	كوفيد-19 السلامة استخدم قائمة التحقق لتضمن أن منزلك مناسب للأطفال من حيث متطلبات السلامة.
الجرعة الخامسة في عمر 4-6 سنوات (التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي "Tdap" لعمر 7 سنوات فأكبر).	تحقق مما إذا كان منزلك به طلاء يحتوي على الرصاص.
موصى بها ^{2,3} للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به. ¹¹	التمارين نصح بممارسة النشاط البدني كعائلة على سبيل المثال، المشي أو اللعب في الملعب.
للأطفال الذين لم يستكملوا سلسلة التطعيم بين 0-18 شهراً. للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به.	• تقليل وقت مطالعة الشاشات إلى أقل من ساعتين يومياً. ويشمل هذا الأجهزة المحمولة وأجهزة الكمبيوتر والتلفزيون.
سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاثة جرعات اعتماداً على العمر عند التطعيم الأول. موصى به لجميع الأطفال الذين يبدؤون من عمر 9 إلى 12 عاماً، وحتى سن 18 عاماً إذا تمت التوصية بجرعات تعويضية.	التغذية اتبع نظاماً غذائياً صحيحاً. قلل من الدهون والسرارات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاوصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
الجرعة الرابعة في عمر 4-6 سنوات. للأطفال الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة به. ⁵ الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات. ⁶	صحة الأسنان اطلب من طبيب الأسنان الخاص بك معرفة توقيات وكيفية تنظيف أسنان الطفل بالخيط.
للأطفال الذين يعانون من عوامل الخطر للإصابة ¹³ أو الذين لم يكملوا جرعاتهم (الذين تتراوح أعمارهم من 2 إلى 4 سنوات).	5 سنوات: تحدث إلى طبيب الأسنان الخاص بك حول استخدام واقي تسوس الأسنان.
للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق بلقاح DTaP.	
15-12 شهراً، الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات. ⁶	
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
يشمل الطول والوزن ومؤشر كثافة الجسم (BMI) وضغط الدم والفحص المناسب للعمر وتاريخ الخدمات الوقائية وتنسيقها.	الفحص السنوي
يوصى بالفحص لاضطرابات القلق لدى الأطفال والمرأهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و18 سنة.	القلق
يُوصى بإجراء تقدير سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.	الفحص السلوكي والاجتماعي والعاطفي
يوصى بالفحص للأطفال من عمر 24 إلى 72 شهراً دون أي دليل موثق على الفحص عن طريق أخذ عينة دم من الشعيرات الدموية أو الوريد (تحليل الدم).	فحص مستوى الرصاص في الدم
ناقش استخدام أو وصف وصفة طبية لمكمّلات 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	رعاية الأسنان

للاطفال الذين تتراوح اعمارهم 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.	
الفحص والإرشاد والتوجيه وإحالات البرامج للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 سنوات فما فوق مع مؤشر كتلة الجسم المرتفع (BMI) لتعزيز التحسينات في حالة الوزن.	البدانة
مناقشة أهمية الحماية من الشمس وتقليل التعرض للشمس للأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة والذين تتراوح أعمارهم من 6 أشهر إلى 24 عاماً.	سرطان الجلد
توفير التثقيف أو الإرشاد والتوجيه لمنع البدء في استخدام التبغ بين الأطفال والمرأهقين في سن المدرسة.	استخدام التبغ والإقلاع عنه
يُوصى بالفحص للكشف عن ضعف الرؤية (العين الكسولة) أو عوامل خطر الإصابة به. ¹⁰	البصر والأذن

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

- أمور أخرى تجب مناقشتها
- تعتبر زيارات فحص صحة الطفل وقتاً مثالياً 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 نقل أعمارهم عن 8 سنوات في مقعد سيارة أو مقعد داعم في المقعد الخلفي. يمكن 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 طفالك يستخدمون 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 وزنه 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 وبعيداً 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.

للاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 11 إلى 19 عاماً

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

مواضيع قد ترغب أنت أو طفاك في مناقشتها مع الطبيب

التمارين

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

التغذية

- اتبع نظاماً غذائياً صحيحاً. قلل من الدهون والسرارات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاوصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.

- يقدر تناول الكالسيوم المثالي للمرأهقين والشباب بنحو 1200 إلى 1500 ملجم/يومياً.

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات

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

للاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 11 إلى 19 عاماً

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	الاكتئاب والقلق
فحص جميع المراهقين لاكتشاف اضطراب الاكتئاب الرئيسي والقلق.	
فحص العنف من الشريك الحميم لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إهالة النساء إلى خدمات الدعم المستمر. ¹⁹	الإساءة والعنف الأسري
فحص تعاطي العاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 سنة أو أكبر. ²⁰	إساءة استعمال العاقير
التدخلات الإرشادية السلوكية لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني للأفراد الذين يبلغون من العمر 18 عاماً 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	الحمية الصحية والنشاط البدني
فحص العدوى بدءاً من سن 18.	
فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و65 عاماً. 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 العكوسية لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).	التهاب الكبد الوبائي C فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
فحص ارتفاع ضغط الدم لأولئك الذين يبلغون من العمر 18 عاماً وأكبر مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.	ارتفاع ضغط الدم
فحص الأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ²²	عدوى السل الكامن (LTBI) البدانة
الفحص والإرشاد والتوجيه وإحالات البرنامج للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 سنوات فما فوق لتعزيز تحسين حالة الوزن.	
الإرشادات السلوكية لجميع المراهقين الناشطين جنسياً وللبالغين المعرضين لخطر أكبر للإصابة بالعدوى المنقوله جنسياً (STIs). ²³	العدوى المنقوله جنسياً (STIs)
مناقشة أهمية الحماية من الشمس للحد من التعرض للشمس للمراهقين المعرضين لخطر كبير للإصابة.	سرطان الجلد
إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عاماً.	السكتة القلبية المفاجئة
فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²⁴	الزهري
توفير التوجيه أو الإرشاد والتوجيه لمنع البدء في استخدام التبغ بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة.	استخدام التبغ والإقلاع عنه

مواضيع قد ترغب أنت أو طفلك في مناقشتها مع الطبيب

الصحة الجنسية

- الوقاية من الأمراض المنقلة 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

- باجراء الاختبارات التالية: اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، اختبار الأجسام المضادة لفيروسات التهاب الكبد B وC، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقلة جنسياً. تتم تغطية المتابعة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكلفة.

اضطرابات الصحة العقلية

واضطرابات إدمان المخدرات

- يُعد استخدام الكحول والتبغ والنيكوتين (السجائر أو التدخين الإلكتروني أو مضخ التبغ)، والمواد المستنشقة، والمخدرات الأخرى بين المراهقين مصدر قلق كبير للوالدين. أخبر الطبيب إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن طفلك.

• تعرف اضطرابات الصحة العقلية واضطرابات إدمان المخدرات بأنها تلك الحالات المدرجة في أحد نسخة من التصنيف الدولي للأمراض التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO)

- أو في الدليل التخسيسي والإحصائي للاضطرابات العقلية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

لالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عاماً

مساعدة طفلك قبل سن المراهقة وفي سن المراهق في تطويره 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 نموذجاً جيداً 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 هدوك."
 - 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 نموذجاً يحتذى به لتناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

مواضيع قد ترغب أنت أو طفلك في مناقشتها مع الطبيب

صحة الأسنان

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

أمور أخرى يجب مناقشتها

- من الجيد أن تسمح لأبنك/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	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
كوفيد-19	التمارين يمكن أن يقلل النشاط البدني المنظم (على الأقل 30 دقيقة يومياً) من مخاطر مرض القلب التاجي وهشاشة العظام والبدانة ومرض السكري.
الإنفلونزا، سنوياً	• أكبر من 40: استشيري طبيبك قبل البدء في أي نشاط بدني عنيف جديد.
الالتهاب الكبدي A	الغذية • اعرفي مؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم ومستوى الكوليستيول لديك. تعديل نظامك الغذائي حسب الحاجة.
الالتهاب الكبدي B	• اتبعي نظاماً غذائياً صحياً. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصلوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
(Hib) لقاح المستدمية النزلية من النوع (B)	• تقدر جرعة الكالسيوم المثالية للنساء في عمر بين 25 و50 عاماً بنحو 1000 ملجم/يومياً.
(HPV) فيروس الورم الحليمي البشري	• فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.
(IPV) لقاح شلل الأطفال المعطل	
المكورات السحائية	
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	
جرعة معززة من لقاح Td أو Tdap (مرض التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاخولي)	
الحمق (جدري الماء)	
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
إدمان الكحول	
في الفحص السنوي. ويشمل ذلك تنسيق الخدمات الوقائية	ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والبصر والسمع
يوصى النساء اللواتي لديهن نتائج إيجابية على أداة تقييم المخاطر أو لديهن تاريخ أسرى بالإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان قناة فالوب أو سرطان البريتوتي لتلقي الإرشادات الوراثية وأو الاختبارات الجينية. ²⁸	تقييم خطر الإصابة بجين سرطان الثدي (BRCA) والإرشادات/الاختبارات الجينية
يُنصح بإجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي كل سنتين للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 40 عاماً والأكبر من ذلك.	سرطان الثدي
الأدوية المقررة بوصفه 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.	استخدام أدوية سرطان الثدي

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و49 سنة

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	أمراض القلب والأوعية الدموية	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
استخدام السيدتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهن بين 40 و 75 عاماً والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر الإصابة بهذه الأمراض. ²⁹	سرطان عنق الرحم	الصحة الجنسية • الوقاية من الأمراض المنقلة جنسياً (STI)/فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، ¹⁶ مارسي الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس. • تحنيي الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل. • أمراض انقطاع الطمث (التي تبدأ عادة بين سن 45 و 55 عاماً) مثل تغيرات الدورة الشهرية، والهبات الساخنة، والأرق، والتقiplات المزاجية. نقاشي العلاجات الممكنة والمخاطر الصحية على المدى الطويل.
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 النساء 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.	الكلاميديا ومرض السيلان	• تحنيي الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل. • أمراض انقطاع الطمث (التي تبدأ عادة بين سن 45 و 55 عاماً) مثل تغيرات الدورة الشهرية، والهبات الساخنة، والأرق، والتقiplات المزاجية. نقاشي 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 المنقلة جنسياً. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكالفة.
فحص لجميع النساء النشطات جنسياً اللواتي يبلغن 24 عاماً أو أقل، للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عاماً أو أكثر واللواتي هن عرضة لزيادة خطر الإصابة بالعدوى. ¹⁷	سرطان القولون والمستقيم	
فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عاماً ³⁰ وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتقيف والإرشاد والتوجيه. ¹⁸	وسائل منع الحمل	
فحص الاكتئاب والقلق لدى جميع البالغين.	الاكتئاب والقلق	
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	مرض السكري/مقدمات السكري	
فحص العنف من الشرير الحميم لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إهالة النساء إلى خدمات الدعم المستمرة. ¹⁹	الإساءة والععنف الأسري	
فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة. ²⁰ 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	إساءة استعمال العقاقير الحماية الصحية والنشاط البدني	
فحص العدوى 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 العكوسية لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).	التهاب الكبد الوبائي C فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	
فحص ارتفاع ضغط الدم للأشخاص البالغين من العمر 18 عاماً مما فوق مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.	ارتفاع ضغط الدم	

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و49 سنة

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	عدوى السل الكامن (LTBI)
فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²²	البدانة
الفحص والاستشارة، وإذا كان مؤشر كثافة 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 عاماً. ³³	العدوى المنقوله جنسياً (STIs)
الاستشارات السلوكية لجميع البالغين النشطين جنسياً والذين هم عرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعدوى المنقوله جنسياً! ²³	سرطان الجلد
مناقشة أهمية الحماية من الشمس للحد من التعرض لأشعة الشمس لدى الشباب حتى سن 24 عاماً المعرضين لخطر كبير للإصابة به إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عاماً.	السكتة القلبية المفاجئة
فحص الحوامل في وقت مبكر من الحمل أو في أول فرصة متاحة لذلك، والأشخاص 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.	استخدام التبغ والإقلاع عنه
الفحص السنوي.	سلس البول

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.

- تعرف اضطرابات الصحة العقلية وأضطرابات إدمان المخدرات بأنها تلك الحالات المدرجة في أحد 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 يومياً. عليك بالحصول على الرعاية الطبية للأسنان بانتظام.

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

للحالات التي تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عاماً

المواعظ التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك	التطعيمات	كوفيد-19
• يمكن أن يقل النشاط البدني المنتظم (على الأقل 30 دقيقة يومياً) من مخاطر مرض القلب التاجي وهشاشة العظام والبدانة ومرض السكري.	موصى به لالأفراد من لديهم عوامل خطر، والأفراد المخالطين عن قرب لآخرين يعانون من عوامل خطر، وكل من يختار الحصول على الوقاية. ¹	
• أكبر من 40: استشارة الطبيب قبل البدء في نشاط بدني عنيف جيد.	موصى بها. ²	الإنفلونزا، سنوياً
• معرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI) (ضغط الدم ومستوى الكوليسترول. تعديل نظامك الغذائي حسب الحاجة).	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ¹¹	الالتهاب الكبدي A
• فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.	سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقاً لقاح أو الحالة للأعمار من 19 إلى 59. ¹²	الالتهاب الكبدي B
• التغذية	جرعة واحدة أو ثلاثة جرعات حسب إرشادات الطبيب.	(Hib) لقاح المستدمية النزلية من النوع (B)
• معرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI) (ضغط الدم ومستوى الكوليسترول. تعديل نظامك الغذائي حسب الحاجة).	يُوصى به لجميع البالغين حتى سن 26 عاماً سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاثة حسب العمر وقت التطعيم لأول مرة.	HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)
• فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.	للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.	IPV (لقاح شلل الأطفال) المعطل
• إدمان الكحول	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁵	المكورات السحا pione
• ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والبصر والسمع	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ²⁵	MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)
• أمراض القلب والأوعية الدموية	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ¹³	المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)
• سرطان القولون والمستقيم	يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات. ²⁶	جرعة معززة من لقاح Td أو Tdap (مرض التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاكتوي)
• الحُماق (جدري الماء)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 4-8 أسابيع. ²⁷	الحُماق (جدري الماء)

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات

إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول الضار والاستشارات السلوكية حسب الحاجة. ¹⁵
أمراض القلب والأوعية الدموية	في الفحص السنوي. ويشمل ذلك تنسيق الخدمات الوقائية.
الاكتئاب والقلق	استخدام الستاتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عاماً والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر الإصابة بهذه الأمراض. ²⁹
مرض السكري/مقدمات البدانة	فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عاماً! وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) (FDDI) والتنقيف والإرشاد والتوجيه. ¹⁸
الاكتئاب والقلق	فحص الاكتئاب والقلق لدى جميع البالغين.
الاكتئاب والقلق	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

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عاماً

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	إساءة استعمال العقاقير	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة. ²⁰ التدخلات الإرشادية السلوكية لتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني للأفراد الذين يبلغون من العمر 18 عاماً فما فوق والذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو تشخيص ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، ومتابعة التمثيل الغذائي، وما إلى ذلك. ²¹ فحص العدوى.	الحماية الصحية والنشاط البدني	الصحة الجنسية • الوقاية من الأمراض المنقلة جنسياً (STI) / فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، ¹⁶ مارس الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس.
فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و65 عاماً. 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 العكوسية لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).	التهاب الكبد الوبائي C فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	• 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 المنقلة جنسياً. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل ثلاثة (3) أشهر دون أي تكلفة.
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. فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²²	ارتفاع ضغط الدم عدوى السل الكامن (LTBI)	
الفحص والاستشارة، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) 30 أو أعلى، يتم تقديم أو إحالة المريض إلى التدخلات السلوكية المكثفة ومتحدة العناصر.	البدانة	
الاستشارات السلوكية لجميع البالغين النشطين جنسياً والذين هم عرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعدوى المنقلة جنسياً. ²³	العدوى المنقلة جنسياً (STIs)	
مناقشة أهمية الحماية من الشمس للحد من التعرض لأشعة الشمس لدى الشباب حتى سن 24 عاماً المعرضين لخطر كبير للإصابة به. إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عاماً.	سرطان الجلد	
فحص دوري للأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ²⁴	السكتة القلبية المفاجئة	
فحص جميع البالغين بخصوص استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقدم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للنساء غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.	الزهري تعاطي التبغ والإقلاع عنه	

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عاماً

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.

• ثُرِّف 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 لاضطرابات العقلية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

صحة الأسنان

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

للرجال والنساء بعمر 50 عاماً وأكبر

ال التطعيمات	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
كوفيد-19	التغذية • اتبع نظاماً غذائياً صحيحاً. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاوصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
الإنفلونزا، سنوياً	• تقدر جرعة الكالسيوم المثلثى بنحو 1500 ملجم في اليوم للنساء بعد انقطاع الطمث اللواتي لا يتبعن علاجاً بهرمان الأستروجين. • فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.
A الالتهاب الكبدي	• سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقاً للاح أو الحالة للأعمار من 19 إلى 59. ¹²
B الالتهاب الكبدي	جرعة واحدة أو ثالث جرعات حسب إرشادات الطبيب.
(Hib) لقاح المستدمية النزلية من النوع (B)	لأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	لأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁵
MMR (الحصبة، التكاف، الحصبة الألمانية)	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ²⁵
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	لأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ¹³
RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	موصى به للأشخاص الذين يبلغون من العمر 75 عاماً أو أكثر، إذا لم يكن قد تم تطعيمهم في السابق، وجميع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عاماً 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 اللاكلوي)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 4-8 أسابيع. ²⁷
الحُماق (جدري الماء)	سلسلة من جرعتين من لقاح الهربس النطاقى المؤتلف (RZV) يفصل بينهما 6-2 أشهر.
زوستر (الحزام الناري)	
الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	
AAA (تمدد الأوعية الدموية الأبهري)	للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و75 عاماً 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 أسرى بالإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان قناة فالوب أو سرطان البريتوني لتنقي الإرشادات الوراثية وأو الاختبارات الجينية. ²⁸
سرطان الثدي	يُنصح بإجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي كل سنتين للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 40 عاماً والأكبر من ذلك.

للرجال والنساء بعمر 50 عاماً وأكثـر

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 السيدتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عاماً 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 جنسياً اللاتي يبلغن من العمر 25 عاماً 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 عاماً. ³⁰ وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتنقييف 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 عاماً 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 المستمرة. ¹⁹
إساءة استعمال العقاقير الوقاية من السقوط.	فحص تعاطي العاقير بشكل ضار للصحة. ²⁰ يوصى بالتدخلات الرياضية (الدعم لتقليل المخاطر) للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً 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 عاماً فما فوق والذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو تشخيص ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، ومتابعة التمثيل الغذائي، وما إلى ذلك. ²¹
التهاب الكبد الوبائي C	فحص العدوى. ³²
فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع المراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 65 عاماً. 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 العكوسية لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
ارتفاع ضغط الدم	فحص ارتفاع ضغط الدم للأشخاص البالغين من العمر 18 عاماً بما فوق مع قياس ضغط الدم في العيادة (OBPM). يُنصح بمراقبة ضغط الدم خارج الإطار السريري لتأكيد التشخيص.

للرجال والنساء بعمر 50 عاماً وأكبر

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات	عدوى السل الكامن (LTBI)
فحص الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العدوى. ²²	سرطان الرئة
فحص سرطان الرئة سنويًا للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 80 عاماً والذين لديهم تاريخ من التدخين لمدة 20 عاماً أو أكثر أو الذين أقلاعوا عن التدخين في غضون 15 عاماً باستخدام التصوير المقطعي المحوسب بكمية منخفضة من الإشعاع. ³⁵	البدانة
يوصى بالفحص الروتيني مع اختبار قياس كثافة العظام للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 65 عاماً وأكبر، وللنساء بعد انقطاع الطمث ممن نقل أعمارهن عن 65 عاماً واللاتي يُعتبرن أكثر عرضة للخطر. ³³	هشاشة العظام
الاستشارات السلوكية لجميع البالغين النشطين جنسياً والذين هم عرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعدوى المنقول جنسياً. ²³	العدوى المنقولة جنسياً (STIs)
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

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)

- تعرّف اضطرابات الصحة العقلية وأضطرابات إدمان المخدرات بأنها تلك الحالات المدرجة فيأحدث نسخة من التصنيف الدولي للأمراض التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO) أو في الدليل التشخيصي والإحصائي لاضطرابات العقلية التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

صحة الأسنان

- تنظيف الأسنان بال الخليط والفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد يومياً. 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 عاماً أو أكبر.

للنساء الحوامل

التطعيمات	
كوفيد-19 الإنفلونزا، سنويًا	يوصى به للنساء اللواتي تخططن للحمل أو الحوامل أو ما بعد الولادة أو المرضعات. ¹ موصى بها ² : للاشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ¹¹ الزيارة الأولى قبل الولادة.
A الالتهاب الكبدي B الالتهاب الكبدي RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	يوصى به بين 32-36 أسبوعاً من عمر الحمل. ⁷
Tdap (التيتانوس والدифتيريا والسعال الديكي) الدولي (Tdap) والديفتيريا والسعال الديكي (اللختولي)	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 القلق الأسبرين أعراض الكلاميديا ومرض السيلان الاكتئاب إساءة استعمال العقاقير حمض الفوليك داء السكري الحمي زيادة الوزن الصحية فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) اضطرابات ارتفاع ضغط الدم (بما في ذلك تسمم الحمل) الصحة العقلية للأم	<p>فحص تعاطي الكحول الضار والاستشارات السلوكية حسب الحاجة¹⁵ الفحص أثناء الحمل وما بعد الولادة.</p> <p>جرعة منخفضة من الأسبرين (81 مجم/يومياً) باعتباره دواء وقائي بعد 12 أسبوعاً من الحمل لدى النساء المعرضات لخطر كبير للإصابة بتسمم الحمل.³⁶</p> <p>يوصى بإجراء الفحص باستخدام مزمرة البول للنساء الحوامل.</p> <p>الاستشارات والتوعية والإحالات والمعدات والمستلزمات أثناء الحمل وبعد الولادة لدعم الرضاعة الطبيعية.</p> <p>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</p> <p>فحص الاكتئاب. الإحالات إلى التدخلات الإرشادية (الدعم لتقليل المخاطر) للنساء الحوامل وللنساء المعرضات بعد الولادة لخطر متزايد للإصابة بالاكتئاب.</p> <p>فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للصحة. يوصى باستخدام 0.4 إلى 0.8 ملجم يومياً.</p> <p>يوصى بالفحص لاكتشاف داء السكري الحمي لدى النساء الحوامل دون ظهور أعراض بعد 24 أسبوعاً من الحمل.</p> <p>الإرشادات والتدخلات السلوكية الموصى بها لتعزيز زيادة الوزن الصحي ومنع زيادة الوزن أثناء الحمل بصورة زائدة.</p> <p>فحص الإصابة ببعض فيروسات 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).</p> <p>الفحص باستخدام قياسات ضغط الدم طوال فترة الحمل.</p> <p>الخدمات الخاضعة للتغطية لمن يقدمون وثائق مكتوبة عن تشخيص إصابتهم بحالة تتعلق بالصحة العقلية للأم. قد يستمر استكمال الخدمات الخاضعة للتغطية حتى 12 شهراً من تاريخ التشخيص أو من نهاية الحمل، أيهما جاء لاحقاً.</p>

للنساء الحوامل

الفحوصات والإرشاد والتوجيه والخدمات

عدم توافق Rh(D)	يوصى بإجراء فحص تحديد فصيلة الدم (D) Rh واختبار الأجسام المضادة لجميع النساء الحوامل خلال زياراتهن الأولى لرعاية الحمل، وتكرار اختبار الأجسام المضادة لـ Rh(D) لجميع النساء اللواتي لم يتعرضن للتحسس ولديهن فصيلة دم (D) Rh سلبية بين الأسبوعين 24 و28 من الحمل، ما لم يكن الأب البيولوجي معروفاً بأنه يحمل فصيلة دم (D) Rh 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

البدء في غضون 14 يوماً من تأكيد الحمل وزيارة الطبيب في أول 12 أسبوعاً.

المكمولات 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 بعيوب الخلقية في دماغ الجنين والحبيل الشوكي. يوصى بتناول الكالسيوم للنساء الحوامل أو المرضعات بمعدل 1000 ملجم يومياً.

الفحوصات والتشخيصات

- فحص ضغط الدم والوزن في جميع الزيارات
- اختبار البول
- التاريخ التوليدي والفحص البدني
- الفحوصات من أجل:
 - بكتيريا البول بدون أعراض
 - الكلاميديا
 - داء السكري الحمل
 - بكتيريا المكورات العنقودية من المجموعة B
 - الالتهاب الكبدي
 - مرض الزهري
 - مرض السيلان
 - الهايماتوكريت
 - الحصبة الألمانية
 - الحُمّاق

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 الأمnioسي) (للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 35 عاماً وأكبر)
- اختبارات الدم لاستكشاف بعض العيوب الخلقية
- ارتفاع قاع الرحم
- نبضات قلب الجنين

رعاية ما بعد الولادة

في غضون ثلاثة إلى سبعة أسابيع بعد الولادة، فحص ما بعد الولادة لتشمل الوزن وضغط الدم وفحص الثدي والبطن أو فحص الحوض.

1. توصي إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بلقاحات كوفيد-19 لكل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر إلى 18 عاماً، وأي شخص لديه عوامل خطر الإصابة، أو الأفراد المخالطين عن قرب لآخرين 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. عادة ما يتم إعطاء لقاح Hib (لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب)) في سلسلة تتكون من جرعتن أو ثلاثة جرعات أولية، وذلك حسب العلامة التجارية المفاجأة. يوصى بجرعة إضافية معززة في عمر 12-15 شهراً للأطفال الذين أكملوا جرعات الأولية قبل عيد ميلادهم الأول.
4. يشمل الأفراد المعرضون لخطر الإصابة بمرض المكورات السحائية المسافرين الدوليين والطلاب الملتحقين بالجامعات. يجب على هؤلاء الأفراد مناقشة مخاطر ومزايا التطعيم مع طبيبه.
5. 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 وجدرى الماء (حقنة واحدة)؛ أو لقاحات منفصلة ضد الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (MMR) وجدرى الماء (حقنتان). يجب على الوالدين استشارة طبيب الأطفال الخاص بطفلهما عند اللزوم.
6. وتوصي إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بلقاح RSV (الفيروس المخلوي التنفسى) 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 لقاحاً خلال الحمل)، وبالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و19 شهراً إذا كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بـ RSV الوفيق.
7. يجب مناقشة مكممات الفلورايد التي تؤخذ عن طريق الفم خلال زيارات الرعاية الوقائية إذا كان مصدر المياه الرئيسي ليس به نسبة كافية من الفلورايد.
8. اختيار الحالات بناءً على "فحص حديثي الولادة: مقابل لوحة ونظم فحص موحد"، كما ورد في تقرير الكلية الأمريكية لعلم الوراثة الطبية (ACMG) بتكليف من إدارة الموارد الصحية والخدمات (HRSA).
9. جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات معرضون لخطر الإصابة باضطرابات الرؤية ويجب خضوعهم للفحص؛ وتشمل عوامل الخطر المحددة الحول، والأخطاء الانكسارية، وعثامة الأوساط الشفافة في العين.
10. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي A مع موفر الرعاية الخاص بك.
11. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي B مع موفر الرعاية الخاص بك.
12. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي B مع موفر الرعاية الخاصة بالمكورات الرؤية مع موفر الرعاية الخاص بك.
13. يوصى بالجرعة المعززة من Tdap (التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي اللاخلي) للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و12 عاماً الذين أكملوا سلسلة التطعيم DTaP للأطفال، ولم يتلقوا بعد جرعة معززة من لقاح التيتانوس والدفتيريا (Td).
14. التدخلات السلوكية الإرشادية الموجزة أثبتت فعاليتها في تقليل تعاطي الكحول الضار لدى البالغين الذين يبلغون من العمر 18 عاماً أو أكثر، بما في ذلك النساء الحوامل. تختلف التدخلات الإرشادية السلوكية الفعالة باختلاف مكوناتها المحددة وطريقة تنفيذها ومدتها وعدد مرات التدخلات.
15. تشمل العدوى المنقولية جنسياً، والمعروفة أيضاً باسم الأمراض المنقولية جنسياً، الكلاميديا والسيلان والهربس وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) ومرض الزهري وغيرها.
16. تشمل عوامل خطر الإصابة بعدوى الكلاميديا والسيلان تاريخ الإصابة بالكلاميديا أو غيرها من الأمراض المنقولية جنسياً، والشركاء الجنسين الجدد أو المتعددين، واستخدام الواقع الذكري بشكل غير منتظم، والاشتغال بتجارة الجنس، وتعاطي المخدرات.
17. تعطيتك تشمل ما يلى:
- (أ) أدوية وأجهزة ومنتجات منع الحمل المقررة بوصفة طبية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA)؛ و
 - (ب) تركيب الأجهزة وإزالتها؛
 - (ج) إجراءات التعقيم؛
 - (د) التنقيف 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 شهراً.
18. 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 متعددة من العوامل التي تزيد من خطر العنف

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

سوف يقوم طبيبك بتقييم تاريخك الشخصي أو الأسري للإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان فحارة فالوب أو سرطان البريتوني أو التاريخ الأسري للطفرات 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 السيدتين للوقاية الأولية من أمراض القلب والأوعية الدموية في البالغين: توصي USPSTF باستخدام السيدتين 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 عاماً؛ 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 عاماً. أدوية السيدتين هي ميزة خاضعة للتنفسية في الصيدلية.

وفقاً 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 عاماً. ويقدر أن 10.5% من حالات سرطان القولون والمستقيم الجديدة تحدث في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً. 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 3-1 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 تفتيذ فحص تعاطي المخدرات عندما يمكن تقديم خدمات التشخيص الدقيق والعلاج الفعال والرعاية المناسبة أو إحالتها.

21. يوصي 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 Blue Shield of California من خلال خطة Promise Health Plan 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 المنقولية جنسياً للمرأهقين والبالغين النشطين جنسياً المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بالأمراض المنقولية جنسياً.

24. تشمل عوامل خطر الإصابة بمرض الزهري جميع المراهقين والبالغين الذين يتلقون رعاية صحية في بيئه 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 المنقولية جنسياً 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 التكاف أو الحصبة الألمانية، يُنصح بتلقي جرعتين على الأقل، يفصل بينهما مدة لا تقل عن أربعة أسابيع، للحصبة والتكاف، أو جرعة واحدة على الأقل للحصبة الألمانية. ينبعي عليك مراجعة طبيبك للحصول على تفاصيل حول الحمل.

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

27. تشمل الأفراد المعرضون لخطر الإصابة بعدوى الجدري المائي الأشخاص المخالفين 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

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 عاماً فأكثر والذين هم أكثر عرضة لخطر السقوط.
35. فحص سرطان الرئة للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عاماً 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.
31. يجب إجراء فحص مرض السكري/مقدمات السكري للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عاماً 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 عاماً!

Wellvolution هي علامة تجارية مسجلة لصالح Blue Shield of California. تدار Wellvolution وجميع البرامج والخدمات والعروض الصحية الرقمية والشخصية المرتبطة بها من قبل شركة Solera Health, Inc. وشركة Blue Shield هي شركة مستقلة عن Solera Health. خدمات البرنامج هذه ليست ميزة من المزايا الخاصة للتغطية ضمن الخطط الصحية لدى Blue Shield ولا تتطبق أي من شروط أو بنود الخطط الصحية لدى Blue Shield تحفظ Wellvolution حقوقها في إنهاء هذا البرنامج في أي وقت دون سابق إنذار. يجوز أن تخضع أي نزاعات تتعلق بـ Wellvolution لإجراءات التحكيم المعتمد 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. يوصي أحدث جدول دوري لمبادرة Bright Futures برعاية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بحصول الأعضاء الذين تقل أعمارهم عن 21 عاماً 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>