

# إرشادات الحفاظ على الصحة للبالغين وكبار السن (21 عامًا فأكثر)



كل التوجيهات التي اعتمدها Molina هي من اللجنة الاستشارية لممارسات التطعيم (ACIP، The Advisory Committee of Immunization Practices) وفرقة الخدمات الوقائية الأمريكية (USPSTF، The U.S. Preventive Services Task Force) ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC، Centers for Disease Control and Prevention).

## الرعاية الوقائية جوهرية لصحتك. ستوضح التوجيهات أدناه الفحوصات والحقن التي تحتاج إليها للحفاظ على صحتك.

التحصينات	الإطار الزمني
الإنفلونزا (Influenza)	مرة واحدة سنويًا خلال موسم الإنفلونزا (الخريف) لجميع البالغين وكبار السن.
التيتانوس (Tetanus)، الديفتيريا (Diphtheria)، البورديتيلة الشاهوقية (Pertussis) (Td أو Tdap)	جرعة واحدة من Tdap، ثم جرعة تنشيطية (Td) كل 10 سنوات أو عند الحاجة بعد الإصابة بجرح.
الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (MMR)	جرعة واحدة (في حال عدم توفر إثبات على تلقي تطعيمات الطفولة أو وجود مناعة).
المكورات الرئوية (Pneumococcal)	جرعة واحدة للأشخاص بعمر 65 عامًا أو أكثر أو لمن لديهم عامل خطر.
الحماق (جدري الماء)	جرعتان في حال عدم توفر إثبات على تلقي التطعيمات أو وجود مناعة.
مكوري سحائي	سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات. إعادة التطعيم كل 5 سنوات في حال وجود خطر مرتفع.
فيروس الورم الحليمي البشري (Human Papilloma Virus)	سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات حسب العمر عند أول تطعيم وحتى سن 26 عامًا. بعد سن 26 عامًا، ناقش الأمر مع طبيبك حتى سن 45 عامًا.
الهربس النطاقي (الحزام الناري)	سلسلة من جرعتين للبالغين بعمر 50 عامًا أو أكثر.
التهاب الكبد أ (Hepatitis A)	سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات.
الالتهاب الكبدي الوبائي ب	سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات.

الفحوصات	21-49 عامًا	50-64 عامًا	الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة فما فوق
الطول / الوزن / مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كل عام	كل عام	كل عام
ضغط الدم	فحص سنوي للجميع - الهدف = 120/80 مم/زئبق أو أقل للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم - الهدف = 130/80 مم/زئبق أو أقل		
الكوليسترول	كل 4-6 سنوات. الهدف: الكوليسترول الكلي = أقل من 150 ملغم/ديسيلتر كوليسترول LDL (الضار) - أقل من 100 ملغم/ديسيلتر كوليسترول HDL (الجيد) - يساوي أو يزيد عن 60 ملغم/ديسيلتر الدهون الثلاثية - أقل من 150 ملغم/ديسيلتر		
فحص سرطان القولون والمستقيم (COL)	من 45 إلى 75 سنة: اختبار الدم الخفي في البراز (FOBT)* أو اختبار FIT سنويًا، واختبار FIT-DNA* كل 3 سنوات، أو اختبار تنظيف القولون السيني* كل 5 سنوات، أو تنظيف القولون كل 10 سنوات.		
فحص سرطان الثدي (التصوير الشعاعي للثدي "BCS")	يُقدّم للفئة العمرية من 40 إلى 49 عامًا.	السيدات من عمر 50 إلى 74 عامًا: فحص الماموجرام كل 2 عام.	
فحص سرطان عنق الرحم (CCS)	السيدات من 21 إلى 64 سنة: مسحة عنق الرحم (Pap smear) كل 3 سنوات.	للأعمار من 30 إلى 65 عامًا، اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) كل 5 سنوات.	
فحص الكلاميديا	السيدات حتى عمر 25 سنة: اختبار البول السنوي.		

\* اختبار (FOBT) هو اختبار الدم الخفي في البراز اختبار FIT-DNA هو اختبار الحمض النووي للبراز

\* اختبار تنظيف القولون السيني هو إجراء تنظيف القولون السيني المرن

## رعاية مرضى السكري – فحوصات للأشخاص الذين لديهم ارتفاع في سكر الدم (وفقًا لتوصيات (American Diabetes Association)

الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة فما فوق	50-64 عامًا	21-49 عامًا	الفحوصات
			ضغط الدم
			هيموغلوبين السكري (A1c)
			فحص اعتلال الكلى (Nephropathy)
			فحص العين الشبكي

### رعاية كبار السن (65 عامًا فأكثر)

مراجعة الأدوية	لمن هم بعمر 66 عامًا فأكثر. مراجعة سنوية للأدوية تشمل الأدوية الموصوفة، والأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية، والأعشاب أو المكملات. وقد تتم بشكل أكثر تكرارًا في حال إضافة أدوية جديدة أو تعديل الجرعات بشكل متكرر.
التقييم الوظيفي	لمن هم بعمر 66 عامًا فأكثر. مراجعة سنوية للأنشطة اليومية الأساسية (مهام العناية الذاتية اليومية).
تقييم الألم	لمن هم بعمر 66 عامًا فأكثر. تقييم سنوي للألم. وقد يتم بشكل أكثر تكرارًا في حال ظهور مشكلات جديدة.
خطة الرعاية المسبقة	تحدث مع طبيبك وحدد رغباتك المتعلقة بخيارات الرعاية في نهاية الحياة. سيساعد ذلك طبيبك وعائلتك في حال عدم قدرتك على التعبير عن نفسك.

### رعاية ما قبل وبعد الولادة

رعاية ما قبل الولادة	قم بزيارة طبيبك بمجرد علمك بالحمل للحصول على الفحص الصحي في الثلث الأول (الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل) الأسابيع 13-0 أو خلال 42 يومًا من التسجيل في Molina. بعد الزيارة الأولى، سيقوم طبيبك بتحديد زيارات المتابعة بناءً على حالتك. ستكون الزيارات شهرية حتى قرب نهاية الحمل، ثم كل أسبوعين، ثم أسبوعيًا حتى موعد الولادة. اتصل برقم خدمات الأعضاء لدى Molina الموجود على بطاقة التعريف ID الخاصة بك، واطلب مدير حالة الأمومة.
رعاية ما بعد الولادة	يجب إجراء الفحص الصحي بعد الولادة خلال الفترة من 7 إلى 84 يومًا (من 1 إلى 12 أسبوعًا) بعد الولادة. على الرغم من انشغالك بمولودك الجديد، فإن هذه الزيارة مهمة لك! سيتأكد مقدم الرعاية من تعافيك بشكل جيد بعد الولادة، وسيفحص احتمال الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، ويناقش معك تنظيم الأسرة. لا تفوتي الفرصة!

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرجى الاتصال بـ

**خط الاستشارات التمريضية المتاح على مدار 24 ساعة:**

نحن هنا لمساعدتك.

اللغة الإنجليزية: 8750-275 (888) اللغة الإسبانية: 3537-648 (866)

(وبالنسبة لمستخدمي الهاتف النصي (TTY)/جهاز الاتصال للصم والبكم (TDD)، يمكنهم الاتصال على: 711)



للحصول على هذه المعلومات بلغتك المفضلة أو بتنسيقات يسهل استخدامها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء. يظهر الرقم على الجهة الخلفية من بطاقة التعريف الخاصة بك.