

الإرشادات الصحية الوقائية

طريقك نحو حياة صحية

قوة الوقاية

ضع هذه الإرشادات الصحية الوقائية قيد التطبيق.
فقد تعتمد صحتك وصحة عائلتك عليها.

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 حسابك على blueshieldca.com. اتصل بخدمة العملاء على الرقم الموجود على بطاقة مُعرّف العضوية الخاصة بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 0 إلى عامين

التطعيمات				
رقم الحقنة في سلسلة اللقاحات	1	2	3	4
كوفيد-19	يوصى به لكل من يبلغ عمره 6 أشهر فما فوق. ²⁹			
DTaP (الدفتريريا والتيتانوس والسعال الديكي)	2	4	6	15-18 شهرًا
الإنفلونزا، سنويًا	للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق. ^{18,2}			
الالتهاب الكبدي A	12-23 شهرًا (الجرعة الثانية بعد 6 أشهر على الأقل من الأولى).			
الالتهاب الكبدي B	0 (الميلاد)	1-2	6-18 شهرًا	
Hib (لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب))	2	4	6 ³⁶	15-12 شهرًا
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	2	4	6-18 شهرًا	
المكورات السحائية عمر 2-18 شهرًا	للأطفال الذين لديهم عوامل الخطر الإصابة بها.			
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	الجرعة الأولى في سن 12-15 شهرًا، الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات.			
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	2	4	6	15-12 شهرًا
روتاريكس (فيروس روتا)، أو	2	4	شهور	
RotaTeq (فيروس روتا)	2	4	6	شهور
RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	0 (الميلاد)	للأطفال الذين لديهم عوامل الخطر الإصابة به		
الحُمَاق (جدري الماء)	12-15 شهرًا، الجرعة الثانية في عمر 4-6 سنوات.			

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 تجعل زجاجة الحليب مستندة 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.

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات

الفحص السنوي

يشمل محيط الرأس والطول/الارتفاع والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والفحص المناسب للعمر وتاريخ الخدمات الوقائية وتنسيقها.

اضطراب طيف التوحد

الفحص الموصى به في عمر 18 و24 شهرًا.

الفحص السلوكي/ الاجتماعي/ العاطفي

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).

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 0 إلى عامين

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
رعاية الأسنان	ناقش استخدام أو وصف وصفة طبية لمكملات غذائية تؤخذ عن طريق الفم للأطفال من عمر 6 أشهر فما فوق. استخدام ورنيش الفلورايد على الأسنان الأولية (اللبنية) كل 3 إلى 6 أشهر للرضع والأطفال من 6 أشهر إلى 5 سنوات. ²⁴
فحص النمو	يُوصى بالفحص للرضع والأطفال الصغار (في سن 9 و18 شهرًا) لاستكشاف اضطرابات النمو.
التهاب الملتحمة الناجم عن المكورات البنية	دواء العين الموضعي. ويتم إعطاؤه أثناء الرعاية الأولية لحديثي الولادة.
لوحة فحص حديثي الولادة	الفحص الموصى به لجميع الاضطرابات المدرجة في لوحة الفحص الموحدة الموصى بها (RUSP). ²³
سرطان الجلد	الإرشادات السلوكية لتقليل التعرض للشمس للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و24 عامًا المعرضين لخطر كبير.
البصر والسمع	يوصى بالفحص للكشف عن ضعف الرؤية (العين الكسولة) أو عوامل خطر الإصابة به ¹

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

- استخدم بوابات السلامة عبر السلالم (العلوية والسفلية). يجب استخدام حواجز الأمان على النوافذ الموجودة في الطوابق أعلى من الطابق الأول.
- احتفظ بدرجات حرارة سخان الماء الساخن أقل من 120 درجة فهرنهايت.
- يجب تغطية مقابس الكهرباء غير المستخدمة بأغطية بلاستيكية آمنة للأطفال.
- فكر في عدم وضع طفلك في مشاية الطفل. في وحالة 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 والحلوى الصلبة.
- استخدم السياجات التي تحيط بكل جوانب حمامات السباحة. يجب إبقاء بوابات أحواض السباحة مغلقة.

تقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هي سبب رئيسي للوفاة للرضع. اترك الرضع ينامون على ظهورهم. فهذا يقلل من خطر SIDS.

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.

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.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و10 سنوات

التطعيمات	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
كوفيد-19 يوصى به لكل من يبلغ عمره 6 أشهر فما فوق. ²⁹	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
حمى الضنك سلسلة تتكون من ثلاث جرعات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 9 إلى 16 عامًا الذين يعيشون في مناطق موبوءة بحمى الضنك ولديهم تأكيد معلمي على الإصابة بعدوى الضنك في السابق. ⁶	السلامة • استخدم قائمة التحقق لتضمن أن منزلك "مناسب للأطفال من حيث متطلبات السلامة" • تحقق مما إذا كان منزلك به طلاء يحتوي على الرصاص.
DTaP (الدفتريريا والتيتانوس والسعال الديكي) الجرعة الخامسة في عمر 6-4 سنوات (التيتانوس، الدفتريريا، السعال الديكي "Tdap" لعمر 7 سنوات وما فوق).	التمارين • ننصح بممارسة النشاط البدني كعائلة على سبيل المثال، المشي أو اللعب في الملعب. • تقليل وقت مطالعة الشاشات إلى أقل من ساعتين يوميًا. ويشمل هذا الأجهزة المحمولة وأجهزة الكمبيوتر والتلفزيون.
الإنفلونزا، سنويًا يوصى بها. ^{18,2}	التغذية • اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
الالتهاب الكبدي A بالنسبة للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به.	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.
الالتهاب الكبدي B بالنسبة للأطفال الذين لم يستكملوا سلسلة التطعيم بين 0 و18 شهرًا.	
Hib (لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب)) بالنسبة للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به.	
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل) الجرعة الرابعة في عمر 6-4 سنوات.	
المكورات السحائية للأطفال الذين لديهم عوامل الخطر الإصابة بها.	
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية) الجرعة الثانية في عمر 6-4 سنوات.	
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي) بالنسبة للأطفال الذين يعانون من عوامل الخطر ⁶ أو الذين لم يكملوا جرعاتهم (الذين تتراوح أعمارهم من 2 إلى 5 سنوات).	
Tdap (التيتانوس والدفتريريا والسعال الديكي) بالنسبة للأطفال الذين لم يتم تطعيمهم في السابق بلقاح DTaP.	
الحُمَاق (جدري الماء) الجرعة الثانية في عمر 6-4 سنوات.	

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	الفحص السنوي
يشمل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم والفحص المناسب للعمر وتاريخ الخدمات الوقائية وتنسيقها.	الفحص السنوي
يوصى بالفحص لاضطرابات القلق لدى الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و18 سنة.	القلق
يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.	الفحص السلوكي/الاجتماعي/العاطفي

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و10 سنوات

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
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).	فحص مستوى الرصاص في الدم
ناقش استخدام أو وصف وصفة طبية لمكملات غذائية تؤخذ عن طريق الفم للأطفال من عمر 6 أشهر فما فوق. استخدام ورنيش الفلورايد على الأسنان الأولية (اللبنية) كل 3 إلى 6 أشهر للرضع والأطفال من 6 أشهر إلى 5 سنوات. ²⁴	رعاية الأسنان
يوصى بإجراء الفحص للأطفال الرضع والأطفال الصغار لاكتشاف اضطرابات النمو بهدف تعزيز النمو الأمثل.	فحص النمو
الفحص والإرشادات وإحالات البرامج للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 سنوات فما فوق مع مؤشر كتلة الجسم المرتفع (BMI) لتعزيز التحسينات في حالة الوزن.	البدانة
إرشادات سلوكية لتقليل التعرض للشمس للأشخاص المعرضين لخطر كبير والذين تتراوح أعمارهم من 6 أشهر إلى 24 عامًا.	سرطان الجلد
توفير التوجيه أو الإرشادات لمنع البدء في استخدام التبغ بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة.	استخدام التبغ والإقلاع عنه
يوصى بالفحص للكشف عن ضعف الرؤية (العين الكسولة) أو عوامل خطر الإصابة به. ¹	البصر والسمع

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

- تأكد من أن طفلك يرتدي خوذة أثناء التزلج على العجلات أو ركوب الدراجة. تأكد من أن طفلك يستخدم معدات واقية أثناء التزلج على العجلات أو التزلج على لوح التزلج. ويمكن أن يشمل ذلك خوذة ودعامات للرسغ والركبة.
- يجب عليك تحذير طفلك من خطر تناول الكحول وتعاطي المخدرات. العديد من الإصابات المرتبطة بالقيادة وممارسة الرياضة تحدث بسبب تناول الكحول وتعاطي المخدرات.
- 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 أو الذين يبلغ طولهم 4 أقدام و9 بوصات على الأقل 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.

لجميع الأعمار

- احفظ رقم مركز مراقبة السموم - 1222-222 (800) - على هاتفك. ضعه على هاتفك الأرضي إذا كان لديك هاتف أرضي. كما يمكنك إضافة الرقم إلى قائمة "المعلومات المهمة" بمنزلك. الرقم هو نفسه في كل موقع في الولايات المتحدة. لا تحاول علاج التسمم حتى تتصل بمركز مراقبة السموم.

- استخدم أجهزة إنذار/كاشفات أول أكسيد الكربون والدخان في منزلك. ينبغي تغيير البطاريات كل عام. قم بفحصها 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.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عامًا

التطعيمات	
كوفيد-19	يوصى به لكل من يبلغ عمره 6 أشهر فما فوق. ²⁹
حمى الضنك	سلسلة تتكون من ثلاث جرعات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 9 إلى 16 عامًا الذين يعيشون في مناطق موبوءة بحمى الضنك ولديهم تأكيد عملي على الإصابة بعدوى الضنك في السابق. ⁶ موصى بها. ²
الإنفلونزا، سنويًا	سلسلة تتكون من جرعتين للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق ولديهم عوامل خطر الإصابة به.
الالتهاب الكبدي A	سلسلة تتكون من جرعتين للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق؛ للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به ويرغبون في الوقاية. ²⁹
الالتهاب الكبدي B	سلسلة تتكون من جرعتين للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق؛ للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به ويرغبون في الوقاية. ²⁹
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث جرعات اعتمادًا على العمر عند التطعيم الأولي. يوصى به لجميع المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و12 عامًا وحتى 18 عامًا.
IPV (لقاح شلل الأطفال المعطل)	للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم في السابق. لا يُوصى به للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أكثر.
المكورات السحائية	سلسلة التطعيم الروتيني المكونة من جرعتين. الجرعة الأولى في عمر 11-12، الجرعة 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. ⁶
جرعة معززة من Tdap (التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي)	بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و12 عامًا والذين أكملوا سلسلة تطعيم DTaP (الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي) الموصى به. ¹⁷
الخُمَاق (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 / يوم.

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات

إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول بشكل ضار وتقديم الإرشادات السلوكية حسب الحاجة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ⁷
الفحص السنوي	يشمل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وضغط الدم والفحص المناسب للعمر وتاريخ الخدمات الوقائية وتدريبها.
الفحص السلوكي/الاجتماعي/العاطفي	يُوصى بإجراء تقييم سنوي يركز على الأسرة. قد يشمل ذلك تقييمات للحالات الصحية المتعلقة بأشياء مثل المكان الذي يعيش فيه الأشخاص والعمل واللعب.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عامًا

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
فحص لجميع النساء النشطات جنسياً اللواتي يبلغن 24 عامًا أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عامًا أو أكثر واللواتي هنّ عرضة لزيادة خطر الإصابة بالعدوى. ¹¹	الكلاميديا ومرض السيلان
وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتوعية والإرشاد والتوجيه. ³²	وسائل منع الحمل
فحص جميع المراهقين لاكتشاف اضطراب الاكتئاب الرئيسي (MDD) والقلق.	الاكتئاب/القلق
فحص العنف من الشريك الحميم (IPV) لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إحالة النساء إلى خدمات الدعم المستمرة. ³⁴	الإساءة والعنف الأسري
فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ²⁵	إساءة استعمال العقاقير
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. ²⁷	الحماية الصحية والنشاط البدني
فحص عدوى HCV (فيروس التهاب الكبد الوبائي C) لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بالعدوى. ³⁰	التهاب الكبد الوبائي C
فحص عدوى 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 للأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بـ HIV. ¹⁶	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 المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ³³	عدوى السيل الكامن (LTBI)
الفحص والإرشادات وإحالات البرنامج للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 سنوات فما فوق لتعزيز تحسين حالة الوزن.	البدانة
الإرشادات السلوكية لجميع المراهقين الناشطين جنسيًا وللبالغين المعرضين لخطر أكبر للإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا (STIs). ²⁶	الأمراض المنقولة جنسيًا
إرشادات سلوكية لتقليل التعرض للشمس للمراهقين المعرضين لخطر كبير.	سرطان الجلد

مواضيع قد ترغب أنت أو طفلك في مناقشتها مع الطبيب:

الصحة الجنسية

- الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا (STI) / فيروس نقص المناعة البشرية،¹⁶ ممارسة 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 وC، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسيًا. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل 3 أشهر دون أي تكلفة.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 19 عامًا

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
السكتة القلبية المفاجئة	إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا.
الزهري	فحص الأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ¹²
استخدام التبغ والإقلاع عنه	توفير التوجيه أو الإرشادات لمنع البدء في استخدام التبغ بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة.

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 طفلك يجد طريقه/طريقها 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 للبقاء هادئًا".
- 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.
- 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:

اضطرابات الصحة العقلية وإدمان المخدرات

- يُعد استخدام الكحول والتبغ (السجائر أو التدخين) الإلكتروني أو مضع التبغ، والمواد المستنشقة، والمخدرات الأخرى بين المراهقين مصدر قلق كبير للوالدين. أخبر الطبيب إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن طفلك.
- تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي 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 وفرشاة 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 سؤالك عنها.

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و49 سنة

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.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
- تقدر جرعة الكالسيوم المثلى للنساء في عمر بين 25 و50 عامًا بنحو 1000 ملجم/اليوم
- فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.

التطعيمات	
كوفيد-19	يُوصى به لكل من يبلغ عمره 6 أشهر فما فوق. ²⁹
الإنفلونزا، سنويًا	موصى بها. ²
الالتهاب الكبدي A	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ³
الالتهاب الكبدي B	سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقًا للقاح أو الحالة للأعمار من 19 إلى 59. ⁴
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	يُوصى به لجميع البالغين حتى سن 26 عامًا. سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث حسب العمر وقت التطعيم الأولي.
المكورات السحائية	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁸
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ⁵
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁷
جرعة معززة من TD (مرض التيتانوس، الدفتيريا)	يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات. ¹⁵
الخُمَاق (جدري الماء)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 8-4 أسابيع. ¹⁰

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات

إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول بشكل ضار وتقديم الإرشادات السلوكية حسب الحاجة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ⁷
ضغط الدم والطول والوزن وموشر كتلة الجسم والرؤية والسمع	في الزيارة الوقائية، سنويًا. ويشمل ذلك تنسيق الخدمات الوقائية.
تقييم مخاطر 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. ²⁰
سرطان الثدي	يُنصح بإجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي كل سنتين للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 40 عامًا والأكبر 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.

للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و49 سنة

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك	
المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك	الصحة الجنسية
• الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا (STI) / فيروس نقص المناعة البشرية، ¹⁶ ممارسة 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 وC، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسيًا. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل 3 أشهر دون أي تكلفة.	
الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	أمراض القلب والأوعية الدموية
استخدام الستاتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عامًا والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر بالإصابة بهذه الأمراض. ³⁵	سرطان عنق الرحم
يوصى بإجراء الفحص كل 3 سنوات بفحص خلايا عنق الرحم عن طريق اختبار مسحة عنق الرحم للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 21 و29 عامًا. بالنسبة للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 30 و65 عامًا، يُوصى بإجراء الفحص كل 3 سنوات لخلايا عنق الرحم وحدها، كل 5 سنوات مع اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) بمفرده للمعرضات لخطر عالي للإصابة، أو كل 5 سنوات مع اختبار فيروس الورم الحليمي البشري مع فحص خلايا عنق الرحم للمعرضات لخطر عالي للإصابة.	الكلاميديا ومرض السيلان
فحص لجميع النساء النشطات جنسيًا اللواتي يبلغن 24 عامًا أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عامًا أو أكثر واللواتي هنّ عرضة لزيادة خطر الإصابة بالعدوى. ¹¹	سرطان القولون والمستقيم
فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عامًا. ⁹	وسائل منع الحمل
وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والتوعية والإرشاد والتوجيه. ³²	الاكتئاب/القلق
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. ²²	الإساءة والعنف الأسري
فحص العنف من الشريك الحميم (IPV) لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إحالة النساء إلى خدمات الدعم المستمرة. ³⁴	إساءة استعمال العقاقير
فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ²⁵	الحمية 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. ²⁷	التهاب الكبد الوبائي C
فحص عدوى HCV (فيروس التهاب الكبد الوبائي C) لدى الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بالعدوى من عمر 18 إلى 79 عامًا. ³⁰	

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية 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. ¹⁶	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 المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ³³	عدوى السيل الكامن (LTBI)
الفحص والإرشادات وإحالات البرنامج لتعزيز تحسين حالة الوزن.	البدانة
فحص النساء المعرضات لخطر متزايد بالإصابة به. ¹³	هشاشة العظام
الإرشادات السلوكية لجميع المراهقين الناشطين جنسيًا وللبالغين المعرضين لخطر أكبر للإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا (STIs). ²⁶	الأمراض المنقولة جنسيًا
الإرشادات السلوكية لتقليل التعرض للشمس للبالغين الصغار حتى سن 24 عامًا المعرضين لخطر كبير بالإصابة به.	سرطان الجلد
إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا.	السكتة القلبية المفاجئة
فحص النساء الحوامل والأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ¹²	الزهري
فحص جميع البالغين بشأن استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للبالغين غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.	استخدام التبغ والإقلاع عنه
الفحص السنوي.	سلس البول

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك

اضطرابات الصحة العقلية وإدمان المخدرات

- التوقف عن التدخين.
- الحد من تناول الكحول. الامتناع عن تعاطي الكحول أو المخدرات أثناء القيادة.
- تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي 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 كنتِ حاملاً، يُرجى الرجوع إلى صفحة "للنساء الحوامل" للحصول على التوصيات المتعلقة بالحمل.

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عامًا

التطعيمات	
كوفيد-19	يُوصى به لكل من يبلغ عمره 6 أشهر فما فوق. ²⁹
الإنفلونزا، سنويًا	موصى بها. ²
الالتهاب الكبدي A	للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ³
الالتهاب الكبدي B	سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقًا للقاح أو الحالة للأعمار من 19 إلى 59. ⁴
HPV (فيروس الورم الحليمي البشري)	يُوصى به لجميع البالغين حتى سن 26 عامًا. سلسلة تتكون من جرعتين أو ثلاث حسب العمر وقت التطعيم الأولي.
المكورات السحائية	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁸
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)	مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ⁵
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁷
جرعة معززة من TD (مرض التيتانوس، الدفتيريا)	يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات. ¹⁵
الحُمَاق (جدري الماء)	يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 8-4 أسابيع. ¹⁰

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.
- الرجال أكبر من 40 عامًا: 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.

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات

إدمان الكحول	فحص تعاطي الكحول بشكل ضار وتقديم الإرشادات السلوكية حسب الحاجة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ⁷
ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والرؤية 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 خطر الإصابة بهذه الأمراض. ³⁵
سرطان القولون والمستقيم	فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عامًا. ⁹
وسائل منع الحمل	وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الأغذية والعقاقير (FDA) والتوعية والإرشاد والتوجيه. ³²
الاكتئاب/القلق	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. ²²

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عامًا

المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك الصحة الجنسية	الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات
• الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا (STI) / فيروس نقص المناعة البشرية، ¹⁶ ممارسة الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس.	إساءة استعمال العقاقير فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ²⁵
• تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل.	الحمية 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. ²⁷
• 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 وC، اختبار الكرياتينين في الدم بشكل دوري، اختبار الحمل بشكل دوري، والفحص الدوري للأمراض البكتيرية المنقولة جنسيًا. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل 3 أشهر دون أي تكلفة.	التهاب الكبد الوبائي C فحص عدوى HCV (فيروس التهاب الكبد الوبائي C) في الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بالعدوى. ³⁰
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 المنقولة جنسيًا. تتم تغطية المتابعة المستمرة والإرشادات والمراقبة كل 3 أشهر دون أي تكلفة.	فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) فحص عدوى 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 للأشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بـ HIV. ¹⁶
	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.
	عدوى السيل الكامن (LTBI) فحص الأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ³³
	البدانة الفحص والإرشادات وإحالات البرنامج لتعزيز تحسين حالة الوزن.
	الأمراض المنقولة جنسيًا الإرشادات السلوكية لجميع المراهقين الناشطين جنسيًا وللبالغين المعرضين لخطر أكبر للإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا (STIs). ²⁶
	سرطان الجلد الإرشادات السلوكية لتقليل التعرض للشمس للبالغين الصغار حتى سن 24 عامًا المعرضين لخطر كبير بالإصابة به.
	السكتة القلبية المفاجئة إجراء تقييم المخاطر حسب الاقتضاء للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا.
	الزهري فحص الأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ¹²
	استخدام التبغ والإقلاع عنه فحص جميع البالغين بشأن استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للبالغين غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.

للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و49 عامًا

"تعرف على نتائجك". نشجعك على معرفة "نتائجك" عند زيارة طبيبك والعمل على تحقيق الأهداف المثلى. يمكن القيام بذلك من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

المواضيع التي قد ترغب في

مناقشتها مع طبيبك

اضطرابات الصحة العقلية

وإدمان المخدرات

• التوقف عن التدخين.

الحد من تناول الكحول. الامتناع

عن تعاطي الكحول أو المخدرات

أثناء القيادة.

• تعرف اضطرابات الصحة

العقلية وتعاطي 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 والفرشاة

باستخدام معجون أسنان

بالفلورايد يوميًا. عليك بالحصول

على الرعاية الطبية للأسنان

بانتظام.

عوامل صحة القلب	الأهداف المثلى
إجمالي الكوليسترول	أقل من 200 ملجم/ديسيلتر
الكوليسترول "الضار" LDL	أقل من 100 ملجم/ديسيلتر
الكوليسترول "النافع" HDL	60 ملجم/ديسيلتر أو أعلى
الدهون الثلاثية	أقل من 150 ملجم/ديسيلتر
ضغط الدم	أقل من 120/80 مم زئبقي
سكر الدم الصائم	أقل من 100 ملجم/ديسيلتر
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	أقل من 25 كجم / م ²
التمارين	حد أدنى 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع

للرجال والنساء بعمر 50 عامًا وأكبر

التطعيمات	المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
كوفيد-19- يوصى به لكل من يبلغ عمره 6 أشهر فما فوق. ²⁹	التغذية
الإنفلونزا، سنويًا موصى بها. ²	• اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. قلل من الدهون والسعرات الحرارية. تناول الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة كل يوم.
الالتهاب الكبدي A للأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ وللأشخاص الذين يرغبون في الوقاية. ³	• تقدر جرعة الكالسيوم المثلث بنحو 1500 ملجم في اليوم للنساء بعد انقطاع الطمث اللواتي لا يتبعن علاجًا بهرمون الأستروجين.
الالتهاب الكبدي B سلسلة الجرعة الموصى بها 2 أو 3 أو 4 جرعات وفقًا للحالة وللأعمار من 19 إلى 59. ⁴	• فيتامين D مهم لنمو العظام والعضلات ووظائفها والحفاظ عليها.
المكورات السحائية للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁸	
MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية) مرة واحدة، دون دليل على وجود تحصين ضد العدوى أو إذا لم تكن هناك جرعة ثانية سابقة. ⁵	
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي) موصى به للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا وأكثر؛ وللأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عامًا والذين يعانون من عوامل خطر الإصابة بها. ⁷	
جرعة معززة من TD (مرض التيتانوس، الدفتيريا) يُوصى بها مرة واحدة كل 10 سنوات. ¹⁵	
الحُمَاق (جدري الماء) يُوصى به للبالغين دون أي دليل على التطعيم؛ سلسلة تتكون من جرعتين يفصل بينهما 4-8 أسابيع. ¹⁰	
زوستر (الحزام الناري) سلسلة من جرعتين من لقاح RZV يفصل بينهما 2-6 أشهر.	

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات
بالنسبة للأعمار من 65 إلى 75 عامًا الذين سبق لهم التدخين، يتم إجراء فحص AAA مرة واحدة عن طريق التصوير بالموجات فوق الصوتية.	AAA (تمدد الأوعية الدموية الأبهرية)
فحص تعاطي الكحول بشكل ضار وتقديم الإرشادات السلوكية حسب الحاجة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ⁷	إدمان الكحول
في الفحص السنوي.	ضغط الدم والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والرؤية والسمع
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. ²⁰	تقييم مخاطر BRCA والإرشادات/الاختبارات الجينية
يُنصح بإجراء فحص التصوير الإشعاعي للثدي كل سنتين للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 40 عامًا والأكثر من ذلك.	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.	استخدام أدوية سرطان الثدي

للرجال والنساء بعمر 50 عامًا وأكبر

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات		المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
استخدام الستاتين للوقاية الأولية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عامًا والذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر الإصابة بهذه الأمراض. ³⁵	أمراض القلب والأوعية الدموية	الصحة الجنسية
يُوصى بإجراء الفحص كل 3 سنوات لخلايا عنق الرحم فقط، أو كل 5 سنوات باستخدام اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) عالي الخطورة فقط، أو كل 5 سنوات باستخدام اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) عالي الخطورة مع فحص خلايا عنق الرحم.	سرطان عنق الرحم	• الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا (STI) / فيروس نقص المناعة البشرية، ¹⁶ ممارسة الجنس بأمان (استخدام الواقيات الذكرية) أو الامتناع عن ممارسة الجنس.
فحص لجميع النساء النشطات جنسيًا اللواتي يبلغن 24 عامًا أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عامًا أو أكثر واللواتي هنّ عرضة لخطر العدوى بشكل متزايد. ¹¹	الكلاميديا ومرض السيلان	• تجنب الحمل غير المرغوب فيه؛ استخدم وسائل منع الحمل.
فحص البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عامًا. ^{21,9}	سرطان القولون والمستقيم	• قبل البدء في العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)، يوصى بإجراء الاختبارات التالية:
وسائل منع الحمل المعتمدة من إدارة الأغذية والعقاقير (FDA) والتوعية والإرشاد والتوجيه. ³²	وسائل منع الحمل	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 3 أشهر دون أي تكلفة.
فحص الاكتئاب والقلق لدى جميع البالغين.	الاكتئاب/القلق	اضطرابات الصحة العقلية
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. ²²	مرض السكري/مقدمات السكري	وإدمان المخدرات
فحص العنف من الشريك الحميم (IPV) لدى النساء في سن الإنجاب وتقديم الدعم المستمر أو إحالة النساء إلى خدمات الدعم المستمرة. ³⁴	الإساءة والعنف الأسري	• التوقف عن التدخين.
فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ²⁵	إساءة استعمال العقاقير	الحد من تناول الكحول. الامتناع عن تعاطي الكحول أو المخدرات أثناء القيادة.
يوصى بالتدخلات الرياضية (الدعم لتقليل المخاطر) للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر المعرضين أكثر لخطر السقوط. ²⁸	الوقاية من السقوط.	
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. ²⁷	الحماية الصحية والنشاط البدني	
فحص عدوى HCV (فيروس التهاب الكبد الوبائي C) في الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بالعدوى. ³⁰	التهاب الكبد الوبائي C	
فحص عدوى 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 أشخاص المعرضين لخطر كبير للعدوى بفيروس نقص بـ HIV. ¹⁶	فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	

للرجال والنساء بعمر 50 عامًا وأكبر

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات		المواضيع التي قد ترغب في مناقشتها مع طبيبك
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.	اضطرابات الصحة العقلية وإدمان المخدرات (تابع)
عدوى السل الكامن (LTBI)	فحص الأشخاص المعرضين لخطر العدوى بشكل متزايد. ³³	• تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي 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.
سرطان الرئة	فحص سرطان الرئة سنويًا للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عامًا والذين لديهم تاريخ من التدخين لمدة 20 عامًا أو أكثر أو الذين أفلعوا في غضون 15 عامًا باستخدام التصوير المقطعي المحوسب بكمية منخفضة من الإشعاع. ³¹	• تنظيف الأسنان بالخيط والفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد يوميًا. عليك بالحصول على الرعاية الطبية للأسنان بانتظام.
البدانة	الفحص والإرشادات وإحالات البرنامج لتعزيز تحسين حالة الوزن.	• أمور أخرى يجب مناقشتها
هشاشة العظام	يوصى بالفحص الروتيني للكشف عن هشاشة العظام مع اختبار قياس كثافة العظام للنساء الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق والنساء اللواتي تقل أعمارهن عن 65 عامًا وأكثر عرضة لخطر الإصابة به. ¹³	• الوقاية من السقوط.
الأمراض المنقولة جنسيًا	الإرشادات السلوكية لجميع المراهقين الناشطين جنسيًا وللبالغين المعرضين لخطر أكبر للإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا (STIs). ²⁶	• المخاطر والمزايا المحتملة للعلاج بالهرمونات البديلة (HRT) للنساء بعد انقطاع الطمث.
الزهري	فحص الأشخاص المعرضين أكثر لخطر العدوى. ¹²	• مخاطر التفاعلات الدوائية.
استخدام التبغ والإقلاع عنه	فحص جميع البالغين بشأن استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للبالغين غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.	• النشاط البدني.
سلس البول	الفحص السنوي للنساء.	• فحص العين للكشف عن الجلوكوما بواسطة متخصص في رعاية العيون (مثل اختصاصي العيون أو اختصاصي البصريات) للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر.

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.

الفحوصات/الإرشاد والتوجيه/الخدمات	
إدمان الكحول	فحص استخدام الكحول الضار وتقديم الإرشادات السلوكية حسب الحاجة.
القلق	الفحص أثناء الحمل وما بعد الولادة.
الأسبرين	جرعة منخفضة من الأسبرين (81 مجم/اليوم) باعتبارها دواء وقائي بعد 12 أسبوعًا من الحمل لدى النساء المعرضات لخطر كبير للإصابة بتسمم الحمل. ¹⁴
بكتيريا البول بدون أعراض	يوصى بإجراء الفحص باستخدام مزرعة البول للنساء الحوامل.
تدخلات الرعاية الأولية لدعم الرضاعة الطبيعية	الإرشاد والتوعية وأدوات ومستلزمات الرضاعة الطبيعية لضمان نجاح البدء في الرضاعة الطبيعية والحفاظ عليها.
الكلاميديا ومرض السيلان	فحص لجميع النساء النشطات جنسياً اللواتي يبلغن 24 عامًا أو أقل، وللنساء اللواتي تبلغ أعمارهن 25 عامًا أو أكثر واللواتي هنّ عرضة لخطر العدوى بشكل متزايد. ¹¹
الاكتئاب	فحص الاكتئاب. الإحالات إلى التدخلات الإرشادية (الدعم لتقليل المخاطر) للنساء الحوامل وللنساء المعرضات بعد الولادة لخطر متزايد للإصابة بالاكتئاب.
إساءة استعمال العقاقير الإنفلونزا، سنويًا	فحص تعاطي العقاقير بشكل ضار للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة أو أكثر. ²⁵ موصى بها. ²
حمض الفوليك	مناقشة تناول 0.4 إلى 0.8 ملجم يوميًا.
داء السكري الحلمي	يوصى بالفحص لاكتشاف داء السكري الحلمي (GDM) لدى النساء الحوامل دون ظهور أعراض بعد 24 أسبوعًا من الحمل.
زيادة الوزن الصحية	الإرشادات والتدخلات السلوكية (دعم لتقليل المخاطر) الموصى بها لتعزيز زيادة الوزن الصحي ومنع زيادة الوزن أثناء الحمل بصورة زائدة.
الالتهاب الكبدي A	للأفراد الذين لديهم عوامل خطر الإصابة به؛ للأفراد الذين يرغبون في الوقاية. ³
الالتهاب الكبدي B	الزيارة الأولى قبل الولادة.
فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	فحص عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لجميع النساء الحوامل. يشمل ذلك الأفراد الحاضرين أثناء المخاض أو الولادة والذين لم يتم تحديد حالتهم فيما يتعلق بالإصابة بـ 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 شهرًا من تاريخ التشخيص أو من نهاية الحمل، أيهما جاء لاحقًا.
عدم توافق فصيلة الدم (Rh(D) incompatibility)	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 الدم سلبية بين الأسبوعين 24 و28 من الحمل، ما لم يكن الأب البيولوجي معروفًا بأنه يحمل فصيلة دم سلبية.
الزهري	الفحص المبكر الموصى به للكشف عن العدوى لدى جميع النساء الحوامل. ¹²
Tdap (التيتانوس والدفتريريا والسعال الديكي)	جرعة واحدة من Tdap (التيتانوس والدفتريريا والسعال الديكي) الموصى بها خلال كل حمل. ويفضل أن يكون ذلك في الفترة المبكرة من الحمل في أسابيع الحمل من 27 إلى 36.
استخدام التبغ والإقلاع عنه	فحص جميع البالغين بشأن استخدام التبغ، ونصحهم بالتوقف عن استخدام التبغ، وتقديم التدخلات السلوكية، والعلاج الدوائي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن تعاطي التبغ للبالغين غير الحوامل اللواتي يستخدمن التبغ.
سلس البول	الفحص السنوي للنساء.

رعاية ما قبل الولادة

البدء في غضون 14 يومًا من تأكيد الحمل وزيارة الطبيب في أول 12 أسبوعًا.

المكملات الغذائية

يجب أن تتناول النساء في سن الإنجاب 0.4 إلى 0.8 ملجم من حمض الفوليك يوميًا. فهذا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالعيوب الخلقية في دماغ الجنين والحبل الشوكي. يوصى بتناول الكالسيوم للنساء الحوامل أو المرضعات بمعدل 1000 ملجم يوميًا.

الفحوصات والتشخيصات

فحص ضغط الدم والوزن في جميع الزيارات؛ تحليل البول؛ التاريخ الطبي والتقييم البدني للحوامل؛ فحوصات للكشف عن ببيلة جرثومية بدون أعراض، الكلاميديا، داء السكري الحملي، بكتيريا المجموعة B المكورة العقدية، التهاب الكبد B، الزهري، السيلان، مستوى الهيماتوكريت (الكسر الحجمي لكريات الدم الحمراء)، الحصبة الألمانية، جذري الماء، عدم توافق العامل الريصي (Rh(D)؛ إرشادات وفحص فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؛ الفحص بصدى الموجات فوق السمعية؛ فحص البروتين الجنيني ألفا؛ فحص عينة الزغابات المشيمية (CVS) أو بزل لفحص السائل الأمنيوسي للنساء بعمر 35 سنة أو أكثر؛ تحاليل الدم لبعض العيوب الخلقية؛ قياس ارتفاع قاع الرحم؛ ومتابعة دقات قلب الجنين.

مواضيع المناقشة خلال زيارات الرعاية قبل الولادة

- 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) أولية (بعد التحقق من العنف بين الأشخاص والعنف الأسري)
- الأدوية والعقاقير الدوائية الأخرى

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. جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات معرضون لمشاكل في الرؤية ويجب فحصهم؛ تشمل العوامل المحددة للخطر الحول، الأخطاء الانكسارية، وعتامة الأوساط الشفافة في العين.
2. يوصى بالتطعيم السنوي ضد الإنفلونزا لجميع الأشخاص الذين يبلغون من العمر 6 أشهر فما فوق، بما في ذلك جميع البالغين.
3. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي A مع موفر الرعاية الخاص بك.
4. يجب مناقشة عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي B مع موفر الرعاية الخاص بك.
5. 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 4 أسابيع، للحصبة والنكاف، أو جرعة واحدة على الأقل للحصبة الألمانية. ينبغي عليك مراجعة طبيبك للحصول على تفاصيل حول الحمل.
6. التطعيم الروتيني للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 9-16 عامًا والمقيمين في مناطق موبوءة بحمى الضنك ولديهم تأكيد مخبري للإصابة بحمى الضنك في السابق. وتشمل المناطق الموبوءة بورتوريكو وساموا الأمريكية وجزر فيرجن الأمريكية ولايات ميكرونيسيا الموحدة وجمهورية جزر مارشال وجمهورية بالاو.
7. 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.
8. يشمل الأفراد المعرضون لخطر الإصابة بمرض المكورات السحائية المسافرين الدوليين والطلاب الملتحقين بالجامعات. يجب على هؤلاء الأفراد مناقشة مخاطر ومزايا التطعيم مع طبيبيهم.
9. سرطان القولون والمستقيم هو السبب الرئيسي الثالث للوفاة بسبب السرطان لكل من الرجال والنساء. وكثيرًا ما يتم تشخيصه لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و74 سنة. ويقدر أن 10.5% من حالات سرطان القولون والمستقيم الجديدة تحدث في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا.
10. يشمل الأفراد المعرضون لخطر الإصابة بمرض الجدري المائي أولئك المخالطين للأشخاص الذين هم في فئة عالية من المخاطر للإصابة بأمراض شديدة (مثل العاملين في الرعاية الصحية وأفراد الأسرة الذين لديهم اتصال مع أشخاص يعانون من ضعف المناعة) أو الذين هم ضمن فئة الأكثر عرضة لخطر العدوى أو انتقالها (مثل معلمي الأطفال الصغار؛ وموظفي دور رعاية الأطفال؛ والعاملين المقيمين وأعضاء الأطقم العاملين في المؤسسات، بما في ذلك المؤسسات الإصلاحية؛ وطلاب الجامعات؛ والعسكريين؛ والمراهقين والبالغين الذين يعيشون في أسر لديهم أطفال؛ النساء غير الحوامل في سن الإنجاب؛ والمسافرين الدوليين).
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. يجب على النساء الحوامل المعرضات بدرجة عالية لخطر الإصابة بتسمم الحمل استخدام جرعة منخفضة من الأسبرين (81 ملجم/في اليوم) كدواء وقائي بعد 12 أسبوعًا من الحمل.
15. يمكن إعطاء الأشخاص المخالطين للأطفال دون سن 12 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.

16. تشمل العدوى المنقولة جنسيًا، والمعروفة أيضًا باسم الأمراض المنقولة جنسيًا، الكلاميديا والسيلان والهربس وفيروس نقص المناعة البشرية وفيروس الورم الحليمي البشري ومرض الزهري وغيرها.
17. يوصى بالجرعة المعززة من Tdap (التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي) للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و12 عامًا الذين أكملوا سلسلة التطعيم DTaP للأطفال، ولم يتلقوا بعد جرعة معززة من لقاح التيتانوس والدفتيريا (Td).
18. 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.
19. فحص تمدد الأوعية الدموية الأبهرية (AAA) بالموجات فوق الصوتية للرجال الذين لديهم تاريخ من التدخين.
20. سوف يقوم طبيبك بتقييم تاريخك الشخصي أو الأسري للإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان قناة فالوب أو سرطان البريتوني أو التاريخ الأسري للطفرات الجينية 1 و2 (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.
21. هناك العديد من اختبارات الفحص الموصى بها لسرطان القولون والمستقيم. سيأخذ طبيبك في اعتباره مجموعة من العوامل لتحديد الاختبار الأنسب. تشمل الفحوصات ما يلي:
- اختبار الدم الخفي في البراز باستخدام الجواياك عالي الحساسية (HSGFOBT) أو الاختبار المناعي الكيميائي للبراز (FIT) كل عام؛ و
 - اختبار الحمض النووي في البراز-FIT كل 1 إلى 3 سنوات؛ و
 - تصوير القولون المقطعي المحوسب كل 5 سنوات؛ و
 - التنظير السيني المرن كل 5 سنوات؛ و
 - التنظير السيني المرن كل 10 سنوات مع FIT السنوي؛ و
 - فحص تنظير القولون كل 10 سنوات
22. 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.
23. اختيار الحالات بناءً على "فحص حديثي الولادة: مقابل لوحة ونظام فحص موحد"، كما ورد في تقرير الكلية الأمريكية لطب الوراثة (ACMG) بتكليف من إدارة الموارد الصحية والخدمات (HRSA).
24. يجب مناقشة مكملات الفلورايد التي تؤخذ عن طريق الفم خلال زيارات الرعاية الوقائية إذا كان مصدر المياه الرئيسي ليس به نسبة كافية من الفلورايد.
25. يجب تنفيذ فحص تعاطي المخدرات عندما يمكن تقديم خدمات التشخيص الدقيق والعلاج الفعال والرعاية المناسبة أو إحالتها.
26. الإرشادات السلوكية لمنع الأمراض المنقولة جنسيًا للأطفال والمراهقين والبالغين النشطين جنسيًا. المعرضين لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا. 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® - هو برنامج أدوية نمط الحياة المقدم من Blue Shield Promise الذي يركز على الوقاية من مرض السكري.
28. 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.
29. توصي اللجنة الاستشارية لممارسات التحصين (ACIP) باستخدام لقاحات كوفيد-19 لكل من بلغ عمره 6 أشهر فما فوق. يمكن إعطاء لقاح كوفيد-19 واللقاحات الأخرى في نفس اليوم.
30. فحص التهاب الكبد الوبائي C للبالغين من سن 18 إلى 79 عامًا.
31. 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.

32. تشمل التغطية ما يلي:
- أدوية وأجهزة ومنتجات لمنع الحمل المقررة بوصفة طبية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA)؛ و
 - تركيب الأجهزة وفكها؛ و
 - إجراءات التعقيم؛ و
 - التثقيف والإرشاد بشأن وسائل منع الحمل بما في ذلك الاستمرار في الالتزام بها؛ و
 - خدمات المتابعة ذات الصلة؛ وإدارة الآثار الجانبية. بالنسبة لوسائل منع الحمل الهرمونية الذاتية، من الممكن حصولك على صرفية تصل إلى 12 شهرًا.
33. عدوى مرض السل وعدوى السل الكامن (LTBI) للبالغين بدون ظهور أعراض الذين هم عرضة بصورة أكبر لخطر الإصابة بالعدوى.
34. جميع النساء في سن الإنجاب معرضات بشكل محتمل لخطر العنف من الشريك الحميم (IPV) ويجب فحصهن. هناك مجموعة متنوعة من العوامل التي تزيد من خطر العنف من الشريك الحميم (IPV)، مثل التعرض للعنف في الطفولة، وصغر السن، والبطالة، وتعاطي المخدرات، والصعوبات الزوجية، والصعوبات الاقتصادية.
35. 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 العرضي أو السكتة الدماغية الإقفارية) للوقاية من أحداث وأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) والوفاة عندما يتم استيفاء جميع المعايير التالية: 1) أن تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عامًا؛ 2) أن 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)؛ و 3) أن 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.
36. 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.

Wellvolution هي علامة تجارية مسجلة لـ Blue Shield of California. تتم إدارة Wellvolution وجميع البرامج والخدمات والعروض الصحية الرقمية والشخصية المرتبطة بها من قبل شركة Solera, Inc.، خدمات البرنامج هذه ليست ميزة مغطاة ضمن خطط Blue Shield Promise الصحية ولا تنطبق عليها أي من شروط خطط Blue Shield Promise الصحية أو بنودها. تحتفظ Blue Shield Promise بالحق في إنهاء هذا البرنامج في أي وقت دون سابق إنذار.

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 برنامج Medi-Cal لتغطية الخطة للمزايا الصحية الوقائية. يُوصى أحدث الجداول الدورية لمبادرة Bright Futures برعاية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال 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>