

# توجيهات للحفاظ على صحة البالغين والكبار في السن (من عمر 19 سنة وما فوق)

إن كل التوجيهات التي اعتمدها Molina هي من اللجنة الاستشارية لممارسات التحصين (ACIP، 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).

تُعتبر الرعاية الوقائية أساسية لصحتك. ستظهر لك التوجيهات الواردة أدناه الاختبارات والحقن التي تحتاج إليها للحفاظ على صحتك.

الإطار الزمني	التحصينات (Immunizations)
مرة كل عام خلال موسم الإنفلونزا (فصل الخريف) لكل البالغين والكبار في السن.	الإنفلونزا (Influenza)
جرعة واحدة من Tdap، ثم جرعات معززة (Td) كل 10 سنوات.	التيتانوس (Tetanus)، الدفتيريا (Diphtheria)، البوردتييلة الشاهوقية (Pertussis) (Td أو Tdap)
جرعة واحدة (في حال عدم توفر دليل على حقن في مرحلة الطفولة أو مناعة).	الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (MMR)، (Rubella، Mumps، Measles)
جرعة واحدة للأشخاص البالغين 65 سنة من العمر أو أكثر أو لمن لديهم عامل خطر.	المكورات الرئوية (Pneumococcal)
جرعتان في حال عدم توفر دليل على حقن أو مناعة.	الحمق (Varicella) (جدري الماء (Chicken Pox))
جرعة واحدة لمن هم في خطر كبير. إعادة تلقح بعد 5 سنوات في حال بقي الخطر متواجداً.	مرض المكورات السحائية (Meningococcal)
سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات بالاستناد إلى العمر الذي تم أخذ اللقاح الأول فيه حتى الـ 26 سنة من العمر. بعد عمر الـ 26 سنة، ناقش الموضوع مع طبيبك.	فيروس الورم الحليمي البشري (Human Papillomavirus)
جرعة واحدة للبالغين من العمر 50 سنة أو أكثر.	الهربس النطاقي (Shingles)
سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات.	التهاب الكبد أ (Hepatitis A)
سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات.	التهاب الكبد ب (Hepatitis B)

65 سنة وأكثر	من 50 إلى 64 سنة	من 19 إلى 49 سنة	الفحوصات (Screenings)
كل سنة	كل سنة	كل سنة	الطول/الوزن/مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index - BMI)
فحص سنوي للجميع - الهدف = 80/120 مم زئبق أو أقل للأشخاص الذين يعانون ضغط الدم المرتفع - الهدف = 89/139 مم زئبق أو أقل			ضغط الدم
الهدف: إجمالي الكوليسترول = أقل من 200 ملج/ديسيلتر البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL، low-density lipoprotein) الذي يُعرف بالكوليسترول السيء - أقل من 100 ملج/ديسيلتر البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL، high-density lipoprotein) الذي يُعرف بالكوليسترول الجيد - أكثر من أو ما يعادل 60 ملج/ديسيلتر الجليسريدات الثلاثية - أقل من 150 ملج/ديسيلتر			الكوليسترول
من 50 إلى 75 سنة من العمر. فحص الدم الخفي في البراز (FOBT)، Fecal Occult Blood test) سنويًا*، فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT) (Fecal immunochemical test) - الحمض النووي (DNA) (Deoxyribonucleic acid)* كل سنتين أو التنظير السيني* كل 5 سنوات أو تنظير القولون كل 10 سنوات.			فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم (Colonoscopy، COL)



MolinaHealthcare.com

**MOLINA**  
HEALTHCARE

Your Extended Family.

65 سنة وأكثر	من 50 إلى 64 سنة	من 19 إلى 49 سنة	الفحوصات (Screenings)
	النساء في عمر الـ 50 إلى 74 سنة. فحص التصوير الشعاعي للثدي كل سنتين.		فحص سرطان الثدي (Breast، BCS) (Cancer Screening)
	النساء في عمر الـ 21 إلى 64 سنة. فحص عنق الرحم كل 3 سنوات.		فحص سرطان عنق الرحم (Cervical، CCS) (Cancer Screening)
		النساء حتى عمر 24 سنة. اختبار البول السنوي.	فحص الكلايديا

\*FOBT هو فحص الدم الخفي في البراز \*فحص FIT DNA هو فحص الحمض النووي في البراز \*فحص التنظير السيني هو إجراء التنظير السيني المرن

## رعاية مرضى السكري – اختبارات للأشخاص الذين يعانون ارتفاع نسبة السكر في الدم

65 سنة وما فوق	من 50 إلى 64 سنة	من 19 إلى 49 سنة	الفحص (Screening)
		كل سنة	ضغط الدم
		فحص دم يتم إجراؤه مرة كل سنة (قد يقوم طبيبك بهذا الاختبار بوتيرة أكبر).	الهيموغلوبين A1c (Hemoglobin A1c)
		فحص بول يتم إجراؤه مرة كل سنة للتحقق من وجود مرض كلوي.	فحص اعتلال الكلية
		فحص العين المتوسعة من قبل طبيب العيون. مرة في السنة إذا كانت النتيجة سلبية ومرتين في السنة إذا كانت إيجابية.	فحص شبكية العين

## الرعاية للكبار في السن (من عمر 65 سنة وما فوق)

مراجعة الأدوية	من عمر 66 سنة وما فوق. مراجعة سنوية للأدوية بما في ذلك الأدوية بموجب وصفة طبية أو الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة والأعشاب أو المكملات.
التقييم الوظيفي	من عمر 66 سنة وما فوق. مراجعة سنوية للأنشطة اليومية (مهام الرعاية الصحية الأساسية اليومية)
تقييم الألم	من عمر 66 سنة وما فوق. تقييم سنوي للألم.
خطة الرعاية الصحية المتقدمة	تحدث مع طبيبك وأعرب عن تمنياتك في ما يتعلق بخياراتك بشأن تخطيط الرعاية في نهاية الحياة. سيساعد هذا الأمر طبيبك وعائلتك عندما أو في حال تعذر عليك التحدث عن نفسك.

## الرعاية قبل الولادة وبعدها

الرعاية قبل الولادة	راجع طبيبك حالما تعلمين أنك حامل للحصول على الفحص الصحي في الفصل الأول ما بين صفر و13 أسبوعًا من الحمل. بعد زيارة الطبي في الفصل الأول، سيحدد مواعيد زيارات المتابعة بحسب حاجاتك.
رعاية ما بعد الولادة	بالنسبة إلى الفحص الصحي بعد الولادة، فيجب إجراؤه في غضون 7 إلى 84 يومًا (من أسبوع إلى 12 أسبوعًا) بعد الولادة.

إذا كانت لديك أي استفسارات، فيمكنك الاتصال

## بخط استشارة الممرضات على مدار الساعة:

نحن هنا لمساعدتك.

للغة الإنجليزية: (888) 275-8750

للغة الإسبانية: (866) 648-3537

الهاتف النصي (TTY، Teletypewriter)/جهاز الاتصال للصم والبكم

(TDD، Telecommunication Device for the Deaf): 711

للحصول على هذه المعلومات بلغتك المفضلة أو بتنسيق يمكن الوصول إليه، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء. يظهر الرقم على الجهة الخلفية من بطاقة التعريف الخاصة بك.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.