

قائمة التحقق من صحة البالغين

اجعل الرعاية الوقائية أولوية

تحكم في صحتك اليوم من أجل غد أكثر صحة. استخدم قائمة المراجعة هذه لإبقاء الفحوصات والزيارات في مقدمة أولوياتك. تتم تغطية خدمات الرعاية الوقائية مجاناً عند الاستعانة بمقدمي خدمات داخل الشبكة.

تحقق مع مُقدم الخدمة الخاص بك حول الرعاية الأفضل بالنسبة لك والأكثر أهمية لصحتك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم خدمة داعم ومؤكد، فيُرجى الاتصال بالرقم 1-877-222-1240 (TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً.

ماذا	من / متى	لماذا
الرعاية الوقائية العامة		
زيارة العافية للفحص الروتيني السنوي	مرة كل سنة	تعد هذه الزيارة مع مُقدم الرعاية الأولية الخاص بك فرصة رائعة لمناقشة التمارين والنظام الغذائي والنوم والأدوية والحالة المزاجية وأي فحوصات قد تكون مُستحقاً لها.
الزيارة السنوية لأخصائي أمراض النساء والتوليد (OB/GYN)	مرة كل سنة*	تركز هذه الزيارة مع طبيب أمراض النساء والتوليد على الصحة الإنجابية ومنع الحمل وتنظيم الأسرة ورعاية الخصوبة، بما في ذلك الدورة الشهرية واستئصال الثدي/الكشف عن الثدي وعنق الرحم والحوض والرحم وصحة قاع الحوض.
فحص ضغط الدم	الأعمار من 18 إلى 39 عامًا، كل 3 إلى 5 سنوات، ومرة واحدة سنوياً بعد سن الأربعين	إن فحص ضغط الدم يمكن أن يعطي طبيبك معلومات مهمة حول خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.
صحة العظام - فحص هشاشة العظام	سن 65+ أو بعد انقطاع الطمث	قد يعرضك العمر والتاريخ العائلي وانقطاع الطمث وعوامل أخرى للخطر. ساعد في الحفاظ على قوة عظامك من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين د.
فحص الكوليسترول	كل 4-6 سنوات	الكثير من الكوليسترول يجعل من الصعب تدفق الدم عبر الجسم. قلل من خطر إصابتك بالأكل الصحي وممارسة الرياضة.
فحص الاكتئاب	الجميع، بما في ذلك النساء الحوامل أو بعد الولادة وكبار السن	تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من انخفاض مستمر في الحالة المزاجية، أو مشاعر الحزن، أو مشاكل في النوم، أو فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة عادة على مدار أسبوعين.
فحص مرض السكري (النوع 2)	العمر 35-70، مرة واحدة في السنة إذا كان الوزن الزائد/السمنة	هناك الكثير من الطرق للوقاية من مرض السكري وإدارته إذا كنت على دراية بمخاطرك.
فحص فيروس نقص المناعة البشرية	مرة واحدة على الأقل في العمر؛ في كثير من الأحيان إذا كنت في خطر كبير	الطريقة الوحيدة لمعرفة أنك غير مُصاب بفيروس نقص المناعة البشرية هي إجراء الاختبار. يعد فحص فيروس نقص المناعة البشرية مهماً في أي عمر إذا كنت مُعرضاً للخطر.
فحص العدوى المُنقولة جنسياً (STI)	إذا كنت نشطاً جنسياً، بما في ذلك النساء الحوامل	قد لا يكون للعدوى الجنسية أعراض، ويتم مشاركتها من خلال الاتصال الجنسي. يمكن اختبار الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك الكلاميديا أو السيلان أو الهريس أو فيروس نقص المناعة البشرية في عيادة الطبيب أو العيادة باستخدام عينة من البول أو الدم أو الأنسجة أو اللعاب ثم إرسالها إلى المختبر. تتوفر خيارات الاختبار المنزلي.

*إذا كانت المرأة نشطة جنسياً بعد سن 65 عامًا، فيجب عليها إجراء فحص الحوض مرة واحدة على الأقل كل ثلاث سنوات.



ماذا

من/ متى

لماذا

فحوصات السرطان

قد تؤدي فحوصات السرطان إلى اكتشاف مبكر، مما يُسهل علاجه وربما الشفاء منه. قد تختلف احتياجاتك لفحص السرطان إذا كنت قد خضعت لجراحة الثدي أو الصدر أو الأعضاء التناسلية، أو العلاج الهرموني، أو بسبب عوامل الخطر الصحية الشخصية الأخرى. يُمكن لمُقدم الرعاية الصحية الخاص بك تأكيد الفحوصات الأفضل بالنسبة لك بناءً على صحتك وتاريخك الصحي.

صحة الثدي - تصوير الثدي بالأشعة السينية (الأشعة التشخيصية)	يُوصى بإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية بدءًا من سن 40 عامًا وكل سنة أو سنتين حتى سن 75 عامًا.	يُستخدم فحص التصوير الشعاعي للثدي الأشعة السينية لأنسجة الثدي للكشف عن التغيرات في أنسجة الثدي التي قد تكون سرطانية.
فحص سرطان عنق الرحم	الأعمار من 21 إلى 65 عامًا، كل 3 إلى 5 سنوات	عنق الرحم هو الجزء السفلي من الرحم (الرحم). يُمكن أن يُساعد اختبار عنق الرحم وفيروس الورم الحليمي البشري المنتظم في العثور على التشوهات قبل أن تتحول إلى سرطان.
فحص سرطان القولون والمستقيم	الأعمار من 45 إلى 75 عامًا (في وقت أبكر إذا كانوا مُعرضين لخطر أعلى)، كل 5 إلى 10 سنوات (أو أكثر تواترًا بناءً على المخاطر الصحية)	يُمكن للاختبارات الخاصة اكتشاف سرطان القولون والمستقيم مبكرًا، مما يسهل علاجه.
فحص سرطان الرئة	الأعمار من 50 إلى 80 عامًا الذين يدخنون بشراهة (تاريخ 20 عامًا)، أو يدخنون حاليًا، أو أقلعوا عن التدخين خلال الخمس عشرة عامًا الماضية.	الأشخاص الذين يدخنون، وخاصة المدخنين الشرهين، مُعرضون بشكل كبير لخطر الإصابة بسرطان الرئة.
فحص البروستاتا	الأعمار 55-69	البروستاتا هي جزء من الجهاز التناسلي الذي يشمل القضيب والبروستاتا والخصيتين. مع التقدم في السن، يُمكن أن يزيد حجم البروستاتا ويقل تدفق البول. تحدث مع طبيبك لتقرر ما إذا كان الفحص مناسبًا لك.

اللقاحات

اللقاحات	وفقًا لتوجيهات مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بناءً على المخاطر الصحية الشخصية التي تتعرض لها.	اللقاحات تنفذ الأرواح، حتى بالنسبة للأشخاص الأصحاء. معظم اللقاحات مجانية، بما في ذلك تلك التي تمنع كوفيد-19 والأنفلونزا والالتهاب الرئوي والكزاز ولقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). يُوصى باستخدام لقاح القوباء المنطقية (Shingrix) للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا.
----------	---	---

تستند توصيات الفحص إلى إرشادات فرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية الأمريكية (USPSTF) اعتبارًا من أبريل 2024.

*يُمكن أن تتحول الزيارة الصحية أو الخدمة الوقائية في بعض الأحيان إلى "زيارة
مرضية"، حيث قد يتم تطبيق نفقات ثرية للخصم و/أو الدفع المشترك و/
أو التأمين المشترك. قد تكون هناك أيضًا خدمات أخرى يتم إجراؤها جنبًا إلى
جنب مع خدمات الرعاية الوقائية المذكورة أعلاه والتي قد تخضع للخصم و/أو
الدفع المشترك و/أو التأمين المشترك. لا تشمل الإجراءات والحقن والخدمات
التشخيصية وخدمات المختبرات والأشعة السينية أو أي خدمات أخرى لم يتم
تصنيفها على أنها خدمات وقائية.

مُقدمو الخدمة من خارج الشبكة/غير المُتعاقدين ليسوا ملزمين بمعالجة أعضاء
Univera Healthcare، إلا في حالات الطوارئ. يُرجى الاتصال برقم خدمة العملاء
لدينا أو الاطلاع على دليل التغطية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

تتوافق خطتنا الصحية مع قوانين الحقوق المدنية الفيدرالية. نحن لا نميز على
أساس العرق أو اللون أو الأصل أو العمر أو الإعاقة أو الجنس.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda free idiomas disponible
for usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que
puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。
请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

حقوق النشر © 2024. كل الحقوق محفوظة.

UN-3461AR / 19400-24M

تتضمن بعض الخطط التي تُقدمها Univera Healthcare أيضًا تغطية لرعاية
الأسنان والبصر والسمع، مثل الفحوصات الروتينية والنظارات أو العدسات
اللاصقة وفحوصات السمع و/أو أدوات المساعدة على السمع.

قم بتسجيل الدخول إلى UniveraHealthcare.com
للتحقق من المزايا والتغطية.



كما يسعد خدمة العملاء لدينا بتقديم المساعدة.

univera
H E A L T H C A R E