



يُعتبر الفحص البدني السنوي الصحي حاجة ملحة لكل امرأة وتتضاعف أهميته للنساء بعد الأربعين من العمر. فيما يلي قائمة بالفحوص والخدمات الصحية التي يجب على طبيبك أن يقدمها أثناء الفحص البدني السنوي.

#### الأعمار من 18 إلى 39 سنة

- الطول والوزن
- ضغط الدم
- جددى مناعتك بالتلقيحات التي انقضت منذ الطفولة مثل الكزاز والسعال الديكي والخناق والهريس النطاقي والمكورات الرئوية وفيروسه الورم الخليمي
- التلقيح السنوي ضد الأنفلونزا
- تلقيح مضاد لذات الرئة كل 5 سنوات
- كوليسترو (فحص مرة واحدة في العشرينات من عمرك)
- فحص الثديين بحثاً عن الكتل
- فحص الحوض وأخذ لطاخة بابانيكولاو
- أمور شخصية مقلقة أخرى تودين مناقشتها

#### الأعمار من 40 إلى 64 سنة

- الطول والوزن
- ضغط الدم
- جددى مناعتك بالتلقيحات التي انقضت منذ الطفولة مثل الكزاز والسعال الديكي والخناق والهريس النطاقي والمكورات الرئوية وفيروسه الورم الخليمي
- التلقيح السنوي ضد الأنفلونزا
- تلقيح مضاد لذات الرئة كل 5 سنوات
- كوليسترو
- فحص مستويات السكر في الدم على معدة فارغة بحثاً عن مرض السكري
- فحص الثديين بحثاً عن الكتل
- حددى موعداً لأخذ صورة شعاعية للثدي
- فحص الحوض وأخذ لطاخة بابانيكولاو
- تنظيف القولون (في سن الـ 50 للجميع، ولمن هم في سن الأربعين ولهم تاريخ عائلي للإصابة بالمرض وكل 10 سنوات فيما بعد)
- الفحص مع المسح الكامل للجسم بحثاً عن شامات مشبوهة أو آفات جلدية
- الاستماع إلى ضربات القلب والرتنين
- فحص المنطقة البطنية والغدد الدرقية والعقد اللمفية بحثاً عن أي تشوهات
- أمور شخصية مقلقة أخرى تودين مناقشتها

#### الأعمار من 65 فأكثر

- الطول والوزن (تقلص الطول يحتمل أن يدل على الإصابة بمرض هشاشة العظام)
- ضغط الدم
- جددى مناعتك بالتلقيحات التي انقضت منذ الطفولة مثل الكزاز والسعال الديكي والخناق والهريس النطاقي والمكورات الرئوية وفيروسه الورم الخليمي
- التلقيح السنوي ضد الأنفلونزا
- تلقيح مضاد لذات الرئة كل 5 سنوات
- أسألي عن الحاجة إلى التلقيح ضد المكورات الرئوية والهريس النطاقي
- كوليسترو
- فحص مستويات السكر في الدم على معدة فارغة بحثاً عن السكري
- فحص الثديين بحثاً عن الكتل
- تحديد موعداً لأخذ صورة شعاعية للثدي
- فحص الحوض وأخذ لطاخة بابانيكولاو
- تنظيف القولون (في سن الـ 40 للواتي لهن تاريخ عائلي للإصابة بالمرض وكل 5 سنوات فيما بعد)
- الفحص مع المسح الكامل للجسم بحثاً عن شامات مشبوهة أو آفات جلدية
- الاستماع إلى ضربات القلب والرتنين
- فحص المنطقة البطنية والغدد الدرقية
- مسح كثافة العظام (كل 2-5 سنوات)
- أمور شخصية مقلقة أخرى تودين مناقشتها

## صحة المرأة أثناء كافة مراحل الحياة:

ملاحظتان مهمتان بشأن فحصك السنوي

تأكد من تزويد معلومات عن تاريخ العائلة الصحي، وأية معلومات مستجدة سنوياً، فهذا التاريخ ذو أهمية أساسية للعناية والفحوص الصحية التي يقترحها طبيبك لتحسين صحتك إلى أقصى حد

قبل زيارة الطبيب، اكتبي استفساراتك في دفتر ملاحظات وادرجي قائمة بكافة الأدوية التي تتناولينها والأدوية التي تحتاجين تعيبتها مجدداً اجلسي دفتر الملاحظات معك لكي تسجلي إجابات الطبيب على استفساراتك

يقدم مركز اوكوود للصحة النسائية عناية استثنائية وروؤفة للنساء من كافة الأعمار عن طريق التثقيف والتشخيص والعلاج ذو النوعية الجيدة مع التخصص في العناية بالثدي، الاستشارة الجينية، والأمومة والأمراض النسائية والمجاري البولية النسائية، يقدم مركز اوكوود أحدث المبتكرات التكنولوجية وأسباب الراحة المصممة لتأمين الامتياز الاكاديمي والراحة والملاءمة لتحديد موعد مع أحد أطباء اوكوود يرجى الاتصال بالهاتف رقم **800.543.WELL** أو تفضلي زيارة موقعنا على الشبكة **oakwood.org**.

يمكنك اختيار طبيبك حسب الاختصاص واللغة والجنس والتأمين المقبول والموقع



**Oakwood**  
We specialize. In you.™