



# إنتِ قلبِ العيله إهتَمِّي بصحتكِ

عزيزاتي النساء،

الحفاظ على صحتكن يبدأ بالفحوصات في الوقت المناسب  
إحدى أهم الطرق للحفاظ على الصحة هي إجراء فحوصات الكشف المبكر عن الأمراض، والتي تتيح  
علاجًا فعالًا وقد تنقذ الحياة.  
(هذه التوصيات كُتبت للنساء السليمات صحيًا)  
إذا كانت هناك أمراض مزمنة، تاريخ مرضي عائلي أو أي مضاعفات أخرى - يجب استشارة الطبيب/ة  
بشأن ملاءمة الفحوصات والمتابعة بشكل شخصي.



## الحفاظ على نمط حياة صحي مهم في كل جيل:

- التغذية الصحية والحفاظ على وزن سليم - الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة، الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل)، البقوليات (مثل العدس)، الأسماك، والأطعمة الغنية بالكالسيوم، مع التقليل من الملح، السكر، العصائر المحلاة، والأطعمة المصنعة (مثل النقانق). يُنصح بتناول الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والحرص على شرب كمية كافية من الماء.
- النشاط البدني - ممارسة نشاط بدني لمدة لا تقل عن 150 دقيقة أسبوعياً بشدة متوسطة (مثل المشي السريع)، أو 75 دقيقة بشدة عالية (مثل الجري). كما يُنصح بممارسة تمارين القوة (مثل رفع الأثقال) مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، بالإضافة إلى تمارين المرونة.
- الحفاظ على صحة العظام مهم منذ سن مبكرة لبناء كتلة عظمية قوية وتقليل خطر الكسور في سن متقدمة.
- من المهم التذكّر - التدخين خطر! سواء كنتِ تدخين أو تتعرضين لدخان المدخين من حولك.
- كوني متنبهة للتغيرات في جسمك - في أي عمر، إذا لاحظتِ أو شعرتِ بكتلة أو انتفاخ في الثدي أو تحت الإبط، تغيّر في جلد الثدي أو إفرازات غير طبيعية من الحلمة، يجب التوجه بشكل عاجل للفحص.
- فحص الجلد الدوري - يُوصى به عند وجود خطر مرتفع للإصابة بسرطان الجلد (وجود قريب من الدرجة الأولى مصاب بالميلانوما، كثرة الشامات أو كبر حجمها، أو التعرض الطويل للشمس لأكثر من ساعتين يومياً). وفي كل عمر من المهم تقليل التعرض للشمس خاصة في ساعات الذروة.
- الاستشارة الجينية "الوراثية" - إذا كان هناك عدة أفراد من العائلة أصيبوا بسرطان (في أي عمر)، أو أصيب أحد أفراد العائلة بسرطان في سن مبكرة، يجب إبلاغ طبيب العائلة والاستفسار حول الحاجة لاستشارة جينية.
- صحة الفم والأسنان - يُنصح بزيارة طبيب الأسنان مرة واحدة سنوياً أو حسب توصية الطبيب.
- اللقاحات - لقاح الإنفلونزا مرة سنوياً، لقاح السعال الديكي بين الأسابيع 27-36 من الحمل، لقاح التهاب الرئوي والحزام الناري ابتداءً من سن 65، واستكمال اللقاحات الأخرى وفق الحالة الصحية.
- انتبهي للتغيرات الكبيرة والمستمرة في المزاج، وتوجهي لاستشارة مهنية ودعم مناسب عند الحاجة. يمكن التوجه لاستشارة عاملة اجتماعية أو أخصائية نفسية في العيادة.
- النوم الكافي - ما لا يقل عن 6 ساعات ليلاً، مع التقليل من استهلاك الكحول.



## نصائح للنساء بين جيل 20-40

- لقاح (HPV) فيروس الورم الحليمي البشري) للوقاية من سرطان عنق الرحم - يُوصى به لجميع النساء إذا لم يتم تلقيه سابقًا (يمكن استكمال التطعيم في صندوق المرضى حتى جيل 26 مجانًا).
- فحص HPV للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم - مرة كل 5 سنوات من جيل 25 وحتى 65 عامًا.
- حمض الفوليك للوقاية من التشوهات الخلقية لدى الأجنة - يُنصح بتناوله طوال فترة الخصوبة (يجب استشارة طبيبة النساء بشأن الجرعة المناسبة)
- فحص دم لـ BRCA للنساء من أصول أشكنازية أو إثيوبية للكشف عن تغيّرات قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي أو المبيض. إذا أظهرت الفحوصات وجود هذه التغيّرات، يجب المتابعة في عيادة خاصة بحاملات الطفرة للحصول على برنامج متابعة شخصي (ضمن سلة الخدمات الصحية)
- فحص الوزن وضغط الدم - يُنصح بإجرائه مرة كل 3-5 سنوات.
- فحص الدهون في الدم - يُنصح بإجرائه مرة كل 5 سنوات.

للاستفسار والحصول على استشارة - نحن هنا من أجلك: مركز مئوحيدت 3833\*  
صحتك بين يديك. فلنحافظ عليها معًا - بوعي، بمسؤولية، ويايمان.

## نصائح للنساء بين جيل 40-50

- تصوير الثدي الشعاعي (الماموغرافيا) للكشف المبكر عن سرطان الثدي - يُنصح بإجرائه مرة سنويًا إذا كنتِ ضمن مجموعة الخطر المرتفع (وجود تاريخ عائلي لسرطان الثدي أو المبيض لدى الأم/الأخت، أو وجود عدة حالات في العائلة، أو وجود تغيّرات سابقة ما قبل سرطانية في الثدي). النساء المعرضات لخطر مرتفع يُنصح لهن باستشارة جراح ثدي لوضع برنامج متابعة شخصي.
- حمض الفوليك للوقاية من التشوهات الخلقية لدى الأجنة - يُنصح بتناوله طوال فترة الخصوبة (يجب استشارة طبيب/ة النساء بشأن الجرعة المناسبة).



- فحص HPV للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم - مرة كل 5 سنوات من جيل 25 وحتى 65 عامًا.
- فحص تنظير القولون (كولونوسكوبيا) - مرة كل 5 سنوات على الأقل للنساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي لسرطان القولون أو كثرة السلائل (البوليبيات) في الأمعاء، أو للنساء اللواتي لديهن تاريخ شخصي لمرض التهاب الأمعاء أو سلائل في الأمعاء.
- إذا كنتِ تعانين من أعراض سن اليأس، يمكن استشارة طبيبة النساء أو طبيبة العائلة، بما يشمل خيارات العلاج المتاحة.
- متابعة دورية لعوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة: قياس الوزن، ضغط الدم، فحص الدهون ومستوى السكر في الدم، وفق التوصيات الطبية.

للاستفسار والحصول على استشارة - نحن هنا من أجلك: مركز مئوحيدت 3833\*  
صحتك بين يديك. فلنحافظ عليها معًا - بوعي، بمسؤولية، وبإيمان.

## نصائح للنساء بين جيل 50-65

- تصوير الثدي الشعاعي (الماموغرافيا) للكشف المبكر عن سرطان الثدي - يُنصح بإجرائه مرة سنويًا إذا كنتِ ضمن مجموعة الخطر المرتفع (وجود تاريخ عائلي لسرطان الثدي أو المبيض لدى الأم/الأخت، أو وجود عدة حالات في العائلة، أو وجود تغييرات سابقة ما قبل سرطانية في الثدي). النساء المعرضات لخطر مرتفع يُنصح لهن باستشارة جراح ثدي لوضع برنامج متابعة شخصي.
- أما إذا كنتِ ضمن فئة الخطر العادي - فيُنصح بإجراء فحص الماموغرافيا مرة كل سنتين.
- فحص HPV للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم - مرة كل 5 سنوات من جيل 25 وحتى 65 عامًا.
- فحص الدم الخفي في البراز للكشف المبكر عن سرطان القولون - يُنصح بإجرائه مرة سنويًا. وإذا كان هناك تاريخ عائلي لسرطان القولون أو تاريخ شخصي لمرض التهاب الأمعاء أو وجود سلائل (بوليبيات) في الأمعاء، فيُنصح بإجراء تنظير القولون (كولونوسكوبيا) مرة كل 5 سنوات على الأقل.
- فحص كثافة العظام - ابتداءً من جيل 65، أو في سن أصغر عند وجود عوامل خطر لهشاشة العظام (مثل انخفاض الوزن، الكسور، أو وجود تاريخ عائلي لهشاشة العظام)



- إذا كنتِ تعانين من أعراض سن اليأس (مثل التعرّق، الهبّات الساخنة، اضطرابات النوم، مشاكل التركيز وغيرها)، يمكن استشارة طبيب/ة النساء أو طبيب/ة العائلة حول خيارات العلاج المتاحة.
- متابعة دورية لعوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة: قياس الوزن، ضغط الدم، فحص الدهون ومستوى السكر في الدم، وفق التوصيات الطبية.

للاستفسار والحصول على استشارة - نحن هنا من أجلك: مركز مئوحيدت 3833\*  
صحتك بين يديك. فلنحافظ عليها معًا - بوعي، بمسؤولية، وبإيمان.

### نصائح للنساء بعمر 65 عامًا فما فوق

- تصوير الثدي الشعاعي (الماموغرافيا) للكشف المبكر عن سرطان الثدي - يُنصح بإجرائه مرة سنويًا إذا كنتِ ضمن مجموعة الخطر المرتفع (وجود تاريخ عائلي لسرطان الثدي أو المبيض لدى الأم/الأخت، أو وجود عدة حالات في العائلة، أو وجود تغييرات سابقة ما قبل سرطانية في الثدي). النساء المعرضات لخطر مرتفع يُنصح لهن باستشارة جراح ثدي لوضع برنامج متابعة شخصي.
- أما إذا كنتِ ضمن فئة الخطر العادي - فيُنصح بإجراء فحص الماموغرافيا مرة كل سنتين.
- فحص HPV للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم - يُوصى بإجرائه مرة واحدة إذا لم تقومي به خلال السنوات العشر الأخيرة.
- فحص الدم الخفي في البراز - مرة سنويًا حتى جيل 75. وإذا كان هناك تاريخ عائلي لسرطان القولون أو تاريخ شخصي لمرض التهاب الأمعاء أو وجود سلائل (بوليبات) في الأمعاء، فيُنصح بإجراء تنظير القولون (كولونوسكوبيا) مرة كل 5 سنوات على الأقل.
- فحص CT للرئتين بجرعة إشعاع منخفضة - مرة كل سنتين للمدخنات الشبهات (أكثر من 20 سنة من تدخين علبة سجائر يوميًا)، سواء حاليًا أو سابقًا، إذا كان الإقلاع عن التدخين منذ أقل من 15 سنة. الفحص مشمول ضمن سلة الخدمات الصحية من جيل 65 حتى 75 عامًا.
- متابعة دورية لعوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة: قياس الوزن، ضغط الدم، فحص الدهون ومستوى السكر في الدم، وفق التوصيات الطبية.



- فحص كثافة العظام - من جيل 65 مرة كل 5 سنوات، أو في سن أصغر عند وجود عوامل خطر لهشاشة العظام (مثل انخفاض الوزن، الكسور أو وجود تاريخ عائلي لهشاشة العظام).
- يُوصى بتناول الكالسيوم (ما لا يقل عن 1200 ملغ يوميًا - ويفضل من الغذاء أو استكماله بمكمل غذائي) وفيتامين D (800-1000 وحدة دولية يوميًا بحسب التغذية والتعرض للشمس). يُنصح باستشارة الطبيب المعالج.
- التقليل من خطر السقوط - احصلي على إرشادات من الممرضة، وعند الحاجة من طاقم العلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي. وللوقاية من السقوط، يُنصح بتجهيز المنزل بدرابزين، مقابض دعم وما شابه.
- اللقاحات - لقاح الإنفلونزا مرة سنويًا، لقاح لمرة واحدة ضد الالتهاب الرئوي (بريفنار 20 - اللقاح الجديد)، ولقاح ضد الحزام الناري (غير مشمول ضمن سلة الخدمات الصحية). بالإضافة إلى ذلك، توجد لقاحات أخرى ضد فيروسات الجهاز التنفسي، لذا يُنصح باستشارة الطبيبة المعالجة.
- الكشف المبكر عن مشاكل السمع، النظر، ضعف الذاكرة أو تراجع الحالة المزاجية - توجهي لإجراء الفحوصات اللازمة.
- احرصي على تقوية العلاقات العائلية والاجتماعية للوقاية من الشعور بالوحدة.
- احرصي على تنظيم برنامج يومي وممارسة نشاطات ذات معنى واهتمام.

للاستفسار والحصول على استشارة - نحن هنا من أجلك: مركز مئوحيدت 3833\*  
صحتك بين يديك. فلنحافظ عليها معًا - بوعي، بمسؤولية، وبإيمان.