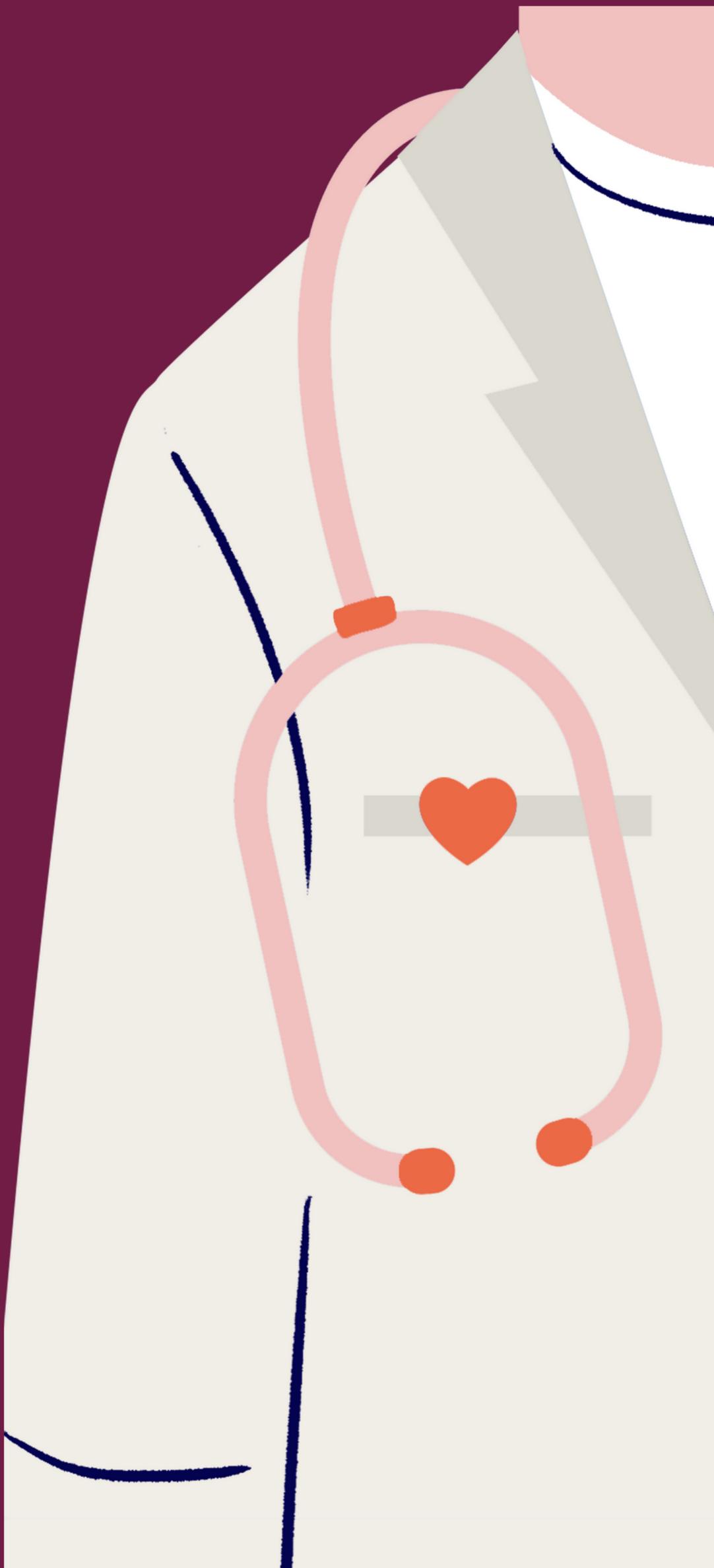




נשים לגופן المرأة وكيانها  
Women and their Bodies



# فحوصات مهمّة في دورة الحياة

## 4 أمور مهمة جداً يمكنك أن تفعليها من أجل صحتك



توقفي عن التدخين واطبي على الرياضة نظام غذاء صحي نوم جيد

التوقف عن التدخين: إذا كنت تدخين، افعلي كل ما بوسعك للإقلاع عن التدخين. هذا هو أهم شيء يمكنك القيام به من أجل صحتك. هناك مجموعة متنوعة من الورش والأدوية التي تساعد في ذلك، والتي يتم تقديمها مجانًا من خلال صناديق التأمين الصحي.

المواظبة على الرياضة: التوصية هي أداء 150 دقيقة من النشاط البدني أسبوعيًا، ولكن أيضًا 10 دقائق من النشاط البدني يوميًا أفضل من عدم ممارسة أي نشاط بدني على الإطلاق. يساعد النشاط البدني على منع تطور أنواع مختلفة من السرطان وارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الشريان التاجي. كما أن النشاط البدني سيساعدك على الحفاظ على صحة العظام والمزاج الجيد والجهاز المناعي.

نظام غذاء صحي: يساعدك على الوقاية من الأمراض وعلاج الأمراض الموجودة. تناولي الأطعمة غير المصنعة في الغالب، مثل الخضروات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات. اشربي الكثير من الماء وحاولي تجنب العصائر حتى الطبيعية والمشروبات الغازية والسكرية ومشروبات الدايت بأنواعها غير صحية أيضًا.

احصلي على نوم جيد: التوصية للنساء البالغات هي النوم 8-9 ساعات كل ليلة. حيث إن مساهمة النوم في الحفاظ على الصحة والوزن الطبيعي للجسم مهمة للغاية. ترتبط قلة النوم بقائمة طويلة من الاضطرابات الجسدية والعقلية.

كل هذه الأمور ستساهم في تحسين صحتك أكثر بكثير من أي فحص أو مقابلة طبيب. يوصى بإجراء "الفحوصات" للنساء الأصحاء وتهدف إلى اكتشاف الأمراض قبل تطورها.

مفتاح صحتك بين يديك. تهدف العديد من اختبارات الفحص إلى الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسكري وفقر الدم وخاصة السرطان. ومن المهم التأكيد على أن حوالي ثلث حالات السرطان تكون بسبب التدخين؛ ويمثل سوء التغذية نحو الثلث الآخر؛ وتسبب الهرمونات والعيوب الجينية زيادة بنسبة 10-25%. حوالي 80% من جميع حالات السرطان ناجمة عن عوامل يمكن الوقاية منها عن طريق تغيير السلوك.



## ملاحظات مهمة:

ه يتم ترتيب التوصيات الخاصة بالفحوصات حسب العمر، في كل عمر يتم إضافة فحوصات أخرى للفحوصات الموصى بها في سن أصغر.

ه إذا كنت تعاني من أي مرض (مرض الأوعية التاجية، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، وما إلى ذلك)، يمكن أن تكون الاختبارات الدورية التي يجب عليك إجراؤها مختلفة. في حالة الشك، وخاصة إذا شعرت أن شيئاً ما ليس على ما يرام، يجب عليك الاتصال بطبيب العائلة المعالج.

ه الفحوصات التي يتم إجراؤها دون سبب طبي مبرر يمكن أن تسبب مضاعفات - عمليات جراحية غير ضرورية، الاستفسارات غير الضرورية والضغط النفسي وأكثر من ذلك.

ه وقبل أن نبدأ، سنعود ونؤكد - أنت أفضل من يعرف جسمك. إذا كنت تشعرين أن هناك شيء خاطئ، اتصلي بطبيب العائلة.

## فحوصات مهمة في دورة الحياة:



● فحص طول ووزن، BMI \*النسبة بين الطول والوزن\*  
موصى اجراؤه كل سنتين، ابتداءً من سن 13.

### ● فحص ضغط الدم

لأعمار أقل من 18 ، على الأقل مرة واحدة، خاصة اذا كان أحد الوالدين يعاني من ضغط دم عالي منذ عمر صغير.  
من سن 20-29، على الأقل مرة كل 5 سنوات.  
من سن 30-39، على الأقل مرة كل 3 سنوات.

\*النساء اللواتي لديهن عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب \*على سبيل المثال أولئك اللاتي تعرضن لنوبة قلبية في الماضي، يعانين من ارتفاع نسبة الكولسترول، لديهن تاريخ عائلي من النوبات القلبية وضغط دم عالي، يجب القيام بالفحص مرة في السنة.

من سن 40-65، اذا كان ضغط الدم حتى 120\80 يجب القيام بالفحص مرة كل سنتين، واذا كان ضغط الدم أعلى، يجب القيام بالفحص مرة في السنة.



### ● الكشف المبكر عن الاكتئاب

تعاني الكثير من النساء من الاكتئاب دون أن يعلمن بوجوده أو يخجلن من طلب المساعدة. أنت لست وحدك، هناك الكثير من النساء اللاتي يعانين من الاكتئاب وهناك علاج جيد وفعال. يتم تشخيص الاكتئاب من خلال سؤالين في استطلاع: "خلال الشهر الماضي، هل شعرت كثيرًا بالاكئاب واليأس؟" و"خلال الشهر الماضي، هل شعرت كثيرًا بعدم الاهتمام، وقلة الاستمتاع بالحياة، وقلة الرغبة في القيام بالأشياء؟". إذا كانت الإجابة على أحد هذه الأسئلة بنعم، فيجب عليك الذهاب إلى طبيب العائلة ومعرفة المساعدة والعلاج.

● ملف الدهون، الذي يشمل الكوليسترول الكلي، HDL الكوليسترول "الجيد"، LDL الكوليسترول "الضار"، والدهون الثلاثية: يوصى به للنساء بعمر 45 فما فوق، مرة واحدة كل 5 سنوات يُبدأ الرجال المراجعة في سن 35. للنساء اللاتي لديهن تاريخ عائلي لارتفاع نسبة الدهون في الدم أو ارتفاع الكوليسترول في الدم أو عوامل خطر أخرى للإصابة بأمراض القلب، ينصح بالفحص مرة واحدة في السنة.



● الفحص الدوري للأسنان: ليس لدى الأطراف المشاركة في الطب الوقائي، مثل فريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي أو فريق العمل الوقائي التابع للولايات المتحدة (USPSTF)، توصية رسمية بشأن تكرار إجراء الفحص الدوري للأسنان. توصي جمعية طب الأسنان الأمريكية بتحديد وتيرة الفحوصات مع طبيب الأسنان وفقاً لاحتياجات كل مريض. الخطوة الوقائية الموصى بها هي زيارة طبيب تقويم العظام كل عامين.



● فحص الجلد: ينصح منذ الصغر بالتعرف على كل بقعة وشامة في الجسم، ومراقبة التغيرات في اللون والشكل والملمس والاتصال بالطبيب إذا كان هناك تغيير. اليوم، التوصية هي أن يقوم الطبيب بفحصك بشكل روتيني إذا كان لديك بشرة فاتحة اللون، أو لديك تاريخ عائلي من سرطان الجلد، أو تتعرضين لأشعة الشمس لأكثر من ساعتين يومياً بين الساعة 01:00 و 05:00، أو إذا كان لديك شامات أو نمش كثيرة، فإن أفضل طريقة للوقاية من سرطان الجلد هي تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارة واستخدام وسائل الحماية مثل واقي الشمس والقبعات والملابس الطويلة.

● الاستشارة الوراثية: يوصى بطلب الاستشارة الوراثية إذا كان لديك تاريخ عائلي أو شخصي للإصابة بسرطان الثدي وتم تشخيصه قبل سن 50؛ التاريخ العائلي لسرطان المبيض، التاريخ العائلي أو الشخصي لسرطان بطانة الرحم. أو سرطان الأمعاء الذي تم تشخيصه قبل سن 50. وإذا تبين بعد الاستشارة الوراثية أن هناك خطر كبير للإصابة بسرطان المبيض، فمن المستحسن أن تخضعي لفحص دوري بدءًا من سن 25 عامًا، والذي يتضمن فحصًا نسائيًا، فحص بالموجات فوق الصوتية للحوض واختبار CA 125 \*فحص الدم لعلامات سرطان المبيض\*.



## تطعيمات موصى بها:

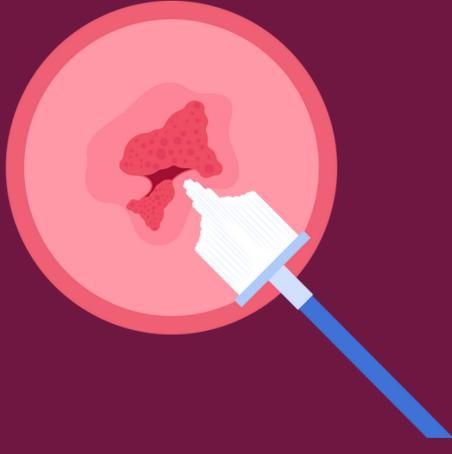
- لقاح الانفلونزا في الشتاء.
- التطعيم ضد الكزاز والدفتيريا
- التطعيم ضد التهاب الكبد الفيروسي من النوع ب: للنساء والأشخاص في الفئات المعرضة للخطر ولم يتم تطعيمهم، موظفي النظام الصحي، النساء اللاتي لديهن شركاء كثيرون، النساء اللاتي اصبن بأحد الأمراض المنقولة جنسياً وأولئك الذين يكون شريكهم حاملاً لالتهاب الكبد والنساء اللاتي يتعرضن للدم.
- لقاح التهاب الكبد الفيروسي من النوع أ: يوصى به للنساء اللاتي يحقن المخدرات، ولمن يخططون للسفر إلى البلدان النامية ولأي شخص مهتم بتلقي اللقاح ولم يتم تطعيمه من قبل.



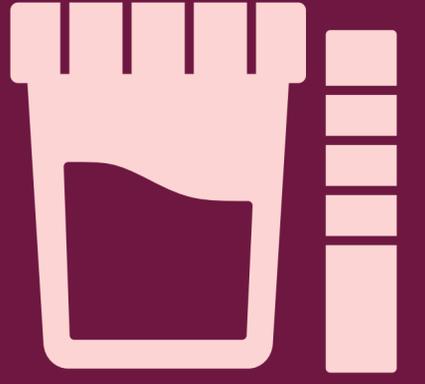
# فحوصات موصى بها في أعمار 20-40



هيموجلوبين



فحص مسحة عنق الرحم



فحص دم وبول

للأمراض المنقولة جنسياً

وتتميز هذه السنوات بالعديد من التغيرات في الحياة الخاصة والبحث عن الذات والسباق على الإنجازات في العمل والإنجاب وغيرها. كل هذه الأمور تسبب الكثير من التوتر، لذلك من المهم تخصيص الوقت لصحتنا قبل ظهور مشاكل خطيرة.

إلى الاختبارات المذكورة أعلاه، يوصى بإضافة الاختبارات التالية:

- فحص مسحة عنق الرحم يهدف إلى الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم. سيسمح تشخيص الخلايا غير الطبيعية بإزالتها حتى قبل أن تصبح خلايا سرطانية. يحدث سرطان عنق الرحم بسبب فيروس ينتقل أثناء ممارسة الجنس دون وقاية. ويقلل استخدام الواقي الذكري من خطر الإصابة بالعدوى، لكنه لا يمنعها تمامًا. كما يمكن أن ينتقل الفيروس عن طريق ملامسة الجلد للجلد في المناطق غير المحمية بواسطة الواقي الذكري، هذا الفحص موجود في سلة الصحة منذ سن 24. في بعض صناديق المرضى يمكن الحصول على فحص ذاتي مجاني - ننصح بفحص الامكانيات الموجودة لك.
- للنساء المعرضات لخطر كبير بسبب بدء الجماع في سن مبكرة (قبل سن 15)؛ للنساء اللاتي يمارسن الجنس مع العديد من الشركاء؛ للنساء اللاتي يمارسن الجنس مع شريك لديه العديد من الشركاء - يوصى بإجراء الفحص في سن 24 عامًا وإجراء فحص آخر بعد عام، كلا الفحصان طبيعيان، يمكنك الاستمرار في إجراء الاختبار مرة كل 3 سنوات حتى سن 65.
- بالنسبة للنساء غير الموجودات في المجموعات المذكورة أعلاه، يوصى بإجراء الاختبار مرة كل 3 سنوات، من سن 25 إلى سن 65. يجب إجراء الاختبار حتى لو تم تطعيمك ضد فيروس الورم الحليمي البشري.

يتم إجراء الاختبار من قبل طبيب أمراض النساء أو طبيب الأسرة 5، ويتم خلاله أخذ عينة من الخلايا من منطقة عنق الرحم، وإرسالها إلى المختبر. الفحص بسيط نسبيًا وعادةً ما ينطوي على إزعاج بسيط. فيما يتعلق بنتائج الفحص، تأكدي من معرفة النتائج بنفسك ولا تعتمد على حقيقة أن إذا العيادة لم تتصل، فهذا يعني أن كل شيء على ما يرام. يوجد اليوم لقاح ضد الفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم، وهو موجود في السلة الصحية ويعطى في المدارس في الصف الثامن.

• **فحص الهيموجلوبين:** يتم إجراؤه باستخدام اختبار دم بسيط. أما بالنسبة للنساء في سن الإنجاب، فينصح بإجرائه خلال فترة الحمل وأيضاً بعد كل حمل، وذلك لكثرة الإصابة بنقص الحديد وفقر الدم أثناء الحمل.

• **فحص الدم والبول للأمراض المنقولة جنسيًا:** إذا كنت تعيشين حياة جنسية نشطة، فمن المستحسن أن يكون معك دائماً واقي ذكري وأن تشعر بالراحة عند تأكيد حقك في الحصول على علاقات محمية وآمنة. لأولئك الذين ما زالوا يمارسون الجنس دون وقاية - يوصى بإجراء اختبارات الدم والبول للتشخيص المبكر للأمراض المنقولة جنسيًا، مثل الجذام واليرقان والزهري وغيرها. يمكن الكشف عن فيروس الورم الحليمي، الذي يمكن أن يسبب سرطان عنق الرحم، من خلال اختبار عنق الرحم، والغرض منه هو الكشف عن التغيرات الخلوية (انظر الأقسام السابقة).

• **سرطان الثدي:** إذا كنت قلقة بشأن حالات الإصابة بسرطان الثدي في عائلتك، فيجب عليك الحصول على الاستشارة الوراثية والاختبار الجيني.



## تطعيمات موصى بها في هذا العمر:

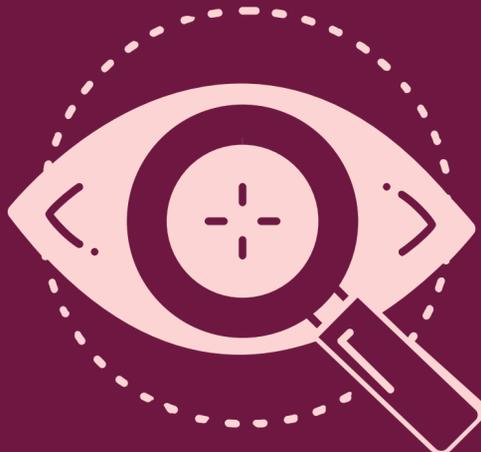
• بالنسبة لأولئك الذين لم يتم تطعيمهم ضد الحصبة الألمانية، يوصى بالحصول على "التطعيم الثلاثي" ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، ويوصى بتلقي جرعتين من اللقاح، ولا يتم التطعيم ضد الحصبة الألمانية أثناء الحمل. يوصى بتجديد اللقاح عندما لا تكوني حاملاً وقبل الحمل التالي المخطط له.

• وتتزايد في هذه السنوات الإصابة بالأمراض المزمنة بمختلف أنواعها، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والأمراض الخبيثة. إن أكثر الوسائل فعالية لتقليل ومنع الإصابة بالأمراض والوفيات هي الاستمرار في اتباع نمط حياة صحي \*الامتناع عن التدخين والتغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بانتظام\* وفي هذه السنوات أيضاً يبدأ توقف الدورة الشهرية - فترة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث نفسه وهي فترة تتميز بالتغيرات الفسيولوجية والعاطفية والجنسية، وهي جزء طبيعي من دورة الحياة وليست مرضاً يحتاج إلى علاج، إلا أن بعض النساء يعانين من أعراض تعطل روتين حياتهن والإضرار بنوعية حياتهم.

## فحوصات موصى بها في أعمار 40-60



كشف مبكر لسرطان الثدي



فحص العيون



كشف مبكر لسرطان القولون



كشف مبكر لسرطان المبيضين

إلى الاختبارات الموصى بها في سن 20-40، يوصى بإضافة الاختبارات التالية:

• فحص العيون من قبل طبيب العيون: مرة واحدة على الأقل خلال هذه الفترة.

• الكشف المبكر عن سرطان القولون: يعتبر سرطان القولون من أكثر أنواع السرطان فتكاً بعد سرطان الرئة. يزيد التشخيص المبكر من فرص البقاء على قيد الحياة إلى أكثر من 90% - لذلك يوصى بإجراء اختبار روتيني للكشف عن هذا السرطان. هناك العديد من الاختبارات الفعالة لتقليل الوفيات الناجمة عن سرطان القولون ويمكن إجراء أحد الخيارات التالية:

1. فحص الدم الخفي في البراز، مرة واحدة سنويًا من سن 50 إلى 74 عامًا. إنه اختبار بسيط وغير مؤلم يتم إجراؤه في المنزل. إذا تم الحصول على نتيجة إيجابية، يجب إجراء تنظير القولون.

2. فحص القولون بالمنظار مرة كل 10 سنوات من سن 50-74، أو على الأقل مرة في سن 55-65. مدة الفحص نصف ساعة ويتم إجراؤه بشكل ضبابي. أثناء الاختبار، يتم إدخال الألياف الضوئية على طول الأمعاء. من خلال الألياف يمكنك رؤية بطانة الأمعاء، وإذا لزم الأمر، أخذ عينات للتشخيص. تجدر الإشارة إلى أن التحضير للاختبار ينطوي على عدم الراحة ويكون الاختبار مزعجاً.

3. بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بسرطان القولون، يوصى بإجراء تنظير القولون كل 5 سنوات. يجب أن تبدأ في إجراء الاختبار من سن 40 أو من سن إصابة أصغر فرد في العائلة بسرطان القولون، أي أقل من 10 سنوات. في مجموعة الخطر يوجد المرضى الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء (IBD) وأولئك الذين أصيب أحد والديهم، أخوهم، أو أختهم بسرطان القولون.

4. تنظير القولون الافتراضي: لم يثبت بعد فعاليته في تقليل الوفيات والمرضى. وقد وجد أن القدرة على اكتشاف الزوائد اللحمية والأورام بها هي نفس قدرة تنظير القولون، ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أن الاختبار يشمل الإشعاع وأنه مجرد اختبار تشخيصي، مما يتطلب إجراء تنظير القولون بشكل منتظم في حالة العثور على شيء ما.

خلاصة القول، تنظير القولون ليس اختبار الفحص المفضل للجميع. توصيات وزارة الصحة وفريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي هي إجراء فحص الدم الخفي في البراز مرة واحدة في السنة من سن 50 إلى سن 74. ليس هناك معنى للاختبار لمرة واحدة. يوصى بتنظير القولون كاختبار فحص في المجموعات المعرضة للخطر: التاريخ العائلي لسرطان القولون، والأورام الحميدة المعروفة، وأنواع السرطان الأولية الأخرى والحالات الخاصة المذكورة أعلاه.

من المهم أن نتذكر أنه يمكن الوقاية من سرطان القولون في كثير من الأحيان عن طريق تغيير نمط الحياة: عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون هي اتباع نظام غذائي سيئ، والذي يشمل استهلاك الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والدهون العالية، وخاصة الدهون غير المشبعة واللحوم الحمراء، وقلة النشاط البدني. واستهلاك الكحول والسمنة. ولذلك فإن التوصيات للوقاية من سرطان القولون هي استهلاك الفواكه والخضروات بجميع أنواعها، واستهلاك الألياف والكالسيوم وحمض الفوليك، واتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وتجنب السمنة والكحول.



• الكشف عن سرطان الثدي: من المهم أن تعرفي ثدييك وأن تعرفي شكلهما وملمسهما عادة، قبل وأثناء وبعد الدورة الشهرية. إذا شعرت بتغيير يزعجك، تواصل مع طبيبك العائلي.

العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي: السمنة، الإفراط في شرب الكحول، التعرض للإشعاعات (مثل الأشعة السينية المتعددة) في سن 10-14، عدد قليل من الولادات أو عدم وجودها، اتباع نظام غذائي غني بالدهون، تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي. سرطان الثدي، وجود الطفرة الجينية BRCA1 و-2، التدخين، بدء الدورة الشهرية في سن مبكرة، إنقطاع الدورة الشهرية في سن متأخرة، ولادة الطفل الأول في سن متأخرة، الاستخدام المطول لحبوب منع الحمل (رغم ذلك، هناك بالفعل أدلة على أن استخدام الحبوب الحديثة، التي تحتوي على تراكيز منخفضة من الهرمونات، لا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي) وكذلك تناول هرمونات بأنواع معينة بعد توقف الدورة الشهرية.

ه تجدر الإشارة إلى أن تناول الهرمونات بعد انقطاع الطمث مسألة معقدة لا يوجد إجماع عليها في الأوساط الطبية. يجب ضبط العلاج الهرموني لكل امرأة حسب شدة الأعراض التي تعاني منها وخصائصها الجينية والشخصية من حيث الأمراض والمتلازمات، وذلك بالتعاون مع طبيب الأسرة وطبيب أمراض النساء المتخصص في سن الأمان، ويتم العلاج تدريجياً، فالانقطاع الفوري يزيد من فرص عودة الأعراض. ومن المفيد أيضاً انتظار الطقس البارد، لأنه في الطقس الحار تكون صعوبة التوقف أكبر.

• العوامل التي تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي: إنجاب الطفل الأول قبل سن 21 عاماً، الرضاعة الطبيعية، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، اتباع نظام غذائي غني بالخضروات.

ه من المهم أن نتذكر أنه في أغلب الأحيان يمكننا الوقاية من نوع السرطان هذا من خلال تغيير السلوك: تجنب التدخين، وممارسة النشاط البدني بانتظام لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، والحفاظ على وزن طبيعي للجسم، واتباع نظام غذائي قليل الدهون، وزيادة استهلاك الخضروات، وتجنب الكحول، والرضاعة الطبيعية بعد كل ولادة. يمكن لحاملي الطفرة الجينية BRCA 1 أو 2 اعتبار استئصال الثدي و/أو استئصال المبيض علاجاً وقائياً. يجب تجنب الاستخدام غير الضروري للهرمونات والنظر بعناية مع طبيب الأسرة في مدة العلاج بالهرمونات وجرعتها، إذا كنت تتناولها. يمكن للنساء المعرضات للخطر الشديد التفكير في تناول العلاج الدوائي الوقائي (تاموكسيفين وralوكسيفين)، مع مراعاة الآثار الجانبية لهذا العلاج.



• فحص التصوير الشعاعي للثدي: هذا الفحص مصمم للكشف عن التغيرات في الثدي، مثل الكتل الصغيرة أو تكلسات الأوردة التي لا يمكن الشعور بها، حتى قبل الإصابة بسرطان الثدي. سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان شيوعًا بين النساء في إسرائيل. تجدر الإشارة إلى أن الفحص قد يسبب عدم الراحة والألم في الثديين. توصيات فريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي هي إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية مرة كل عامين في سن 50-74. بينما توصي جمعية واحدة من تسع بإجراء الفحص في بداية سن 45، ينصح باستشارة طبيبك واختيار ما يناسبك. الفحص اليدوي للثدي من قبل الطبيب بالإضافة إلى التصوير الشعاعي للثدي لا يسبب انخفاضًا في معدل الوفيات. بالنسبة للنساء اللاتي لديهن تاريخ عائلي من الدرجة الأولى لسرطان الثدي (الأم، الأخت، الابنة)، أو مرض الثدي الحميد مع عدم النمطية عند الخزعة، أو سرطان الثدي السابق أو الاستخدام طويل الأمد للعلاج الهرموني، يوصى بإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية مرة واحدة سنة من سن 40. عندما تصاب إحدى قريباتك بسرطان الثدي قبل سن 45 عامًا، ينصح بالبدء بإجراء تصوير الثدي بالأشعة قبل 5 سنوات من عمر ظهور سرطان الثدي لدى قريب المريضة، ووفقًا للدراسات هناك لا يوجد مبرر لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية كاختبار فحص لجميع النساء الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 49 عامًا. ووفقًا للخبراء، ينصح حاملي الطفرة الجينية BRCA1 و 2 بإجراء تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي كاختبار فحص مرة واحدة في السنة وكذلك إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية مرة واحدة في العام. تجدر الإشارة إلى أن هناك حاليًا نقاشًا في المجتمع العلمي والطبي حول ما إذا كان هناك أي مبرر على الإطلاق لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية بين السكان الأصحاء، ولكن في الوقت الحالي التوصيات المقدمة هنا هي التوصيات الرسمية.



- الكشف المبكر عن سرطان المبيض: سرطان المبيض هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى النساء في إسرائيل ومعدل الوفيات بسببه مرتفع.

ه يمكن للنساء المعرضات لخطر كبير، ولديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان المبيض، من لديهن اثنتان على الأقل من أقارب الدرجة الأولى والثانية، إجراء فحص الدم لعلامة CA125 واختبار الموجات فوق الصوتية عبر المهبل مرة واحدة في السنة على الرغم من عدم وجود دليل على أن هذه الاختبارات تقلل من معدل الوفيات.

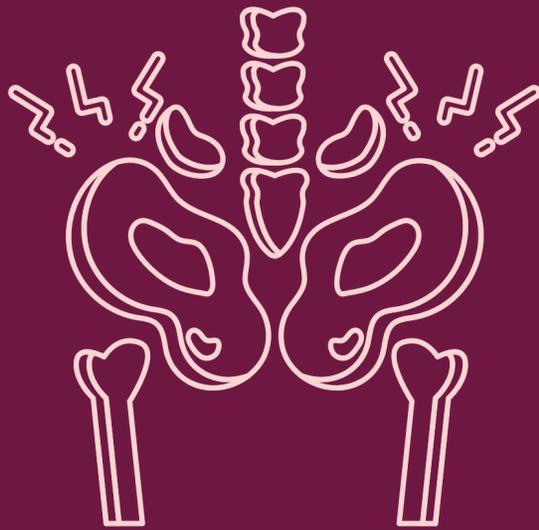
ه إذا كنتِ معرضة لخطر الإصابة بسرطان المبيض، فيجب إجراء الاستشارة الوراثية. وبالنسبة للنساء المعرضات لخطر كبير جداً، هناك مبرر للنظر في استئصال المبيض الوقائي في نهاية فترة الخصوبة، وحتى ذلك الحين يجب إجراء الاختبارات المفصلة أعلاه. ومع ذلك، ينبغي أن يؤخذ في الاعتبار أن الاستئصال الوقائي لكلا المبايض يسبب بداية مفاجئة ومستهدفة لانقطاع الطمث، والذي يتميز بأعراض حادة نسبياً.



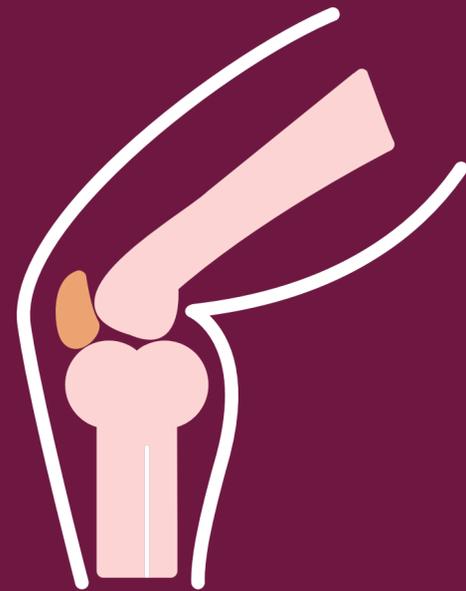
## فحوصات موصى بها في أعمار 40-60



سلس البول



قاع الحوض



آلام أسفل الظهر منع آلام الركبتين



إلى الفحوصات المذكورة أعلاه، يوصى بإضافة الفحوصات التالية:

- الوقاية من آلام أسفل الظهر: نسبة عالية جدًا من الناس في هذا العمر يعانون من آلام الظهر، وأحيانًا بشكل مزمن. يمكن أن يكون ألم أسفل الظهر محدودًا، أي ثانويًا لمرض عضوي في أسفل الظهر، مثل الانزلاق الغضروفي أو تضيق العمود الفقري أو الورم أو الكسر أو العدوى، أو غير محدد، أي ألم بدون عامل محدد يمكن تحديده. إن طبيعة الحياة المعاصرة التي تجمع بين الجلوس لفترات طويلة أو القيادة من جهة وقلّة النشاط البدني من جهة أخرى، تؤدي إلى شكوى العديد من المرضى من آلام الظهر. من المهم الإشارة إلى أن 97% من آلام الظهر هي آلام ميكانيكية، تُعرف بأنها آلام غير محددة في أسفل الظهر، وفي حوالي 85% من الحالات يكون العلاج عبارة عن نشاط بدني يمنع أو يحسن آلام أسفل الظهر، مثل اليوغا والبيلاتس. وخلافاً للرأي السائد، لا ينصح باستخدام أحزمة الظهر والأحذية. لا توجد معلومات كافية للتوصية أو عدم استخدام الفرشات والكراسي الخاصة أو العلاج بالتلاعب اليدوي لمثل العلاج بتقويم العمود الفقري. هناك علاقة بين التدخين وآلام أسفل الظهر، ولذلك ينصح بتجنب التدخين أو الإقلاع عنه. ومن الواضح أن فقدان الوزن وتقليل التوتر النفسي يمكن أن يساهما أيضًا في الوقاية من آلام أسفل الظهر، لكن لا توجد دراسات بخصوص هذه العوامل.

- الوقاية من آلام الركبة: الوزن الزائد هو عامل خطر لتآكل الركبة والورك (التهاب المفاصل العظمي، OA)، كما أن ممارسة النشاط البدني في أي عمر، مع تجنب الأنشطة التي قد تسبب إصابة أو ضررًا بسبب الإفراط في الاستخدام، يقلل من فرصة الإصابة. من خلال ممارسة التمارين الرياضية لتقوية العضلات المحيطة، ولا يوجد مبرر علمي لتناول المكملات الغذائية (مثل كبريتات الكوندريتين) للوقاية من مشاكل الركبة والورك.

- ضعف وهبوط عضلات قاع الحوض: تشير التقديرات إلى أن ما يقرب من 20% من النساء سوف يعانين من هبوط الأعراض خلال حياتهن ونسبة كبيرة من النساء سوف يعانين من هبوط بدون أي أعراض. هناك حالتان غير طبيعيتين في عضلات قاع الحوض: ضعف العضلات والانقباض المفرط (وهو ما يعبر عنه أحيانًا بالألم أثناء الجماع)، لذلك فإن التوصية الوقائية المهمة في كلتا الحالتين هي أداء تمارين لقاع الحوض (يمكن التوجه لمعالجة طبيعية للاستشارة والمساعدة) حتى قبل الحمل والولادة، وأثناء الحمل، وبعد الولادة وبشكل منتظم ويومي خلال حياتنا، كوسيلة لمنع الهبوط وتفاقمه في المستقبل.

- سلس البول: تعاني حوالي ثلث النساء فوق سن 40 من سلس البول مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. وتعاني حوالي 10% منهن من سلس البول بشكل حاد في حياتهن اليومية، مما يسبب تغيراً كبيراً وسلبياً في نوعية حياتهن. ومن المهم معرفة أن هناك علاجات فعالة لهذه المشكلة وينصح بالتواصل مع طبيب العائلة بخصوص هذا الأمر. تتنوع العلاجات وتختلف وفقاً لشدة المشكلة، بدءاً من التدريب المستهدف لعضلات قاع الحوض والعلاج الطبيعي لسلس البول إلى العلاج الدوائي أو العلاج الجراحي.

التطعيمات الموصى بها في هذا العمر:

- التطعيم ضد الكزاز والدفترية: مرة واحدة كل 10 سنوات.
- التطعيم ضد القوباء المنطقية \*الهربس النطاقي\*: يحدث القوباء المنطقية بسبب فيروس من عائلة جدري الماء. الطّفح الجلدي الناجم عن الفيروس مؤلم للغاية، ويمكن أن يستمر الألم وتلف الأعصاب لفترة طويلة. أي شخص مصاب بالجدري المائي يكون معرضاً للخطر، لأن الفيروس يكون في حالة خاملة في الجسم وقد ينفجر لاحقاً في الحياة. اللقاح يقلل من المخاطر وبالتالي توصي منظمة الصحة بالتطعيم لمرة واحدة بعد سن 60.

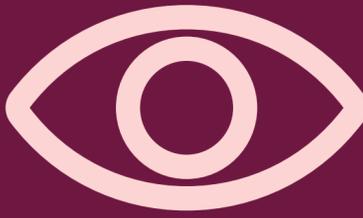
## فحوصات موصى بها في أعمار +65



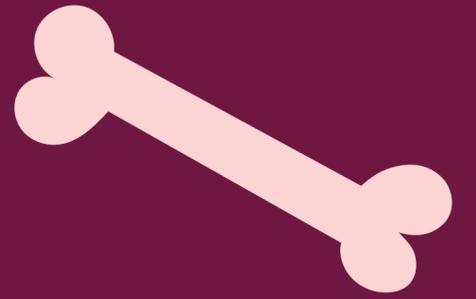
كولسترول



فحص سمع



فحص نظر



هشاشة العظام

إلى الاختبارات المذكورة أعلاه، يوصى بإضافة الاختبارات التالية:

- هشاشة العظام: هي ظاهرة شائعة بين النساء بعد انقطاع الطمث، والتشخيص المبكر لهذه الحالة يسمح بالعلاج الذي يمنع فقدان كتلة العظام.

• اختبار DXA لكثافة العظام: يتم الاختبار عن طريق أخذ الأشعة السينية أثناء الاستلقاء. كجزء من السلة الصحية، يمكن إجراء هذا الاختبار من عمر 60 عاماً، مرة واحدة كل 5 سنوات. يوصي المجلس الوطني لصحة المجتمع وكذلك فريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي بالبدء في إجراء الاختبار فقط من سن 65 عاماً، مرة واحدة كل 5 سنوات. النساء في سن الأمان، اللاتي تزيد أعمارهن عن 50 عاماً ويعانين من كسر ناجم عن هشاشة العظام؛ وجود كسر ناجم عن هشاشة العظام لدى قريب من الدرجة الأولى؛ أو لديهن وزن منخفض جدًا (BMI) أقل من 19- يجب القيام بالفحص مرة كل عامين. حتى النساء اللاتي يتم علاجهن بأدوية تمنع تكسر العظام، يجب عليهن إجراء فحص مرة كل عامين، للمتابعة بعد العلاج. النساء المعرضات لخطر الإصابة بهشاشة العظام أو اللاتي يعالجن بالستيرويدات لمدة 3 أشهر أو أكثر يجب عليهن استشارة طبيب الأسرة فيما يتعلق بتكرار الفحص.

• توصيات للوقاية الأولية من هشاشة العظام: النظام الغذائي المناسب، بما في ذلك الكالسيوم من مصادر جيدة، مثل الخضار الورقية الداكنة، والسلم، والتوفو، واللوز، والبقدونس والبروكلي يساعد في الحفاظ على العظام كما أن ممارسة الرياضة تبني العظام وتقوي العضلات.

• اختبار الكوليسترول: هذا اختبار دم بسيط. توصي فرقة العمل الإسرائيلية لتعزيز الصحة والطب الوقائي بإجراء اختبار دم لمرة واحدة للكوليسترول الكلي والكوليسترول الجيد (HDL) لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والذين لم يقوموا بالفحص من قبل. بالنسبة لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والذين قاموا بالفحص بالماضي وتبين أن مستويات الكوليسترول لديهم طبيعية، ليست هناك حاجة لإجراء اختبارات إضافية لأنه من غير المحتمل أن يرتفع مستوى الكوليسترول بعد سن 65 عاماً. يوصي المعهد الأمريكي لتحسين الأنظمة السريرية (ACSI) بمواصلة إجراء اختبار مستوى الدهون مرة واحدة كل 5 سنوات حتى فوق سن 65 عاماً.



• علاج سلس البول:البول: تزداد هذه المشكلة بشكل كبير في هذا العمر وتعاني حوالي ثلثي النساء من تسرب البول وضعف كبير في قاع الحوض. يعد تسرب البول مشكلة صحية واجتماعية، وغالبًا ما تؤدي إلى تعطيل الأداء اليومي والمهني والاجتماعي لمن يعانون منه. وعلى الرغم من انتشارها المرتفع، إلا أن العديد من النساء يتجنبن الاعتراف بالمشكلة وعلاجها. هناك علاجات فعالة لهذه المشكلة وينصح بالتواصل مع طبيب العائلة للتشاور حول العلاجات الممكنة.

• فحص النظر: مرة واحدة خلال هذه الفترة عند طبيب العيون، ولاحقاً حسب الحاجة.

• فحص السمع: مرة واحدة خلال هذه الفترة، ولاحقاً حسب الحاجة.

• فحص القدمين: تعد صحة القدمين وحركتها ومرونتها أمراً مهماً للغاية للحفاظ على الوضع الصحيح والتوزيع المتوازن لوزن الجسم والحفاظ على التوازن. أثناء الحركة من المهم الانتباه على حركة القدمين، وتحريك أصابع القدم، وتحسين توزيع الوزن أثناء الوقوف على جميع أجزاء القدم وتديلِك أنسجة باطن القدم. ومن المهم أن نقوم بالممارسة بالقدر الذي يناسبنا وقدراتنا. وينصح باستشارة طبيب عظام أو أخصائي علاج طبيعي لفحص ما إذا كنا نعاني من مشاكل في أقدامنا، وما إذا كان من المناسب لنا التعامل مع الأحذية في المنزل أيضاً.

التطعيمات الموصى بها في هذا العمر:

• التركيز بشكل خاص على لقاح الأنفلونزا: بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق، يمكن أن تكون الأنفلونزا مرضاً يهدد حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، قد يتطور الالتهاب الرئوي نتيجة لذلك، وهو السبب الأول للوفاة بين الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في الولايات المتحدة. إذا لم تكن قد حصلت على التطعيم، فافعل ذلك.

• اللقاح المعطل ضد الالتهاب الرئوي (المكورات الرئوية): لقاح يمنع تطور الالتهاب الرئوي، وينصح بتلقيه مرة واحدة من سن 65 سنة فما فوق، ومن حصل على اللقاح قبل سن 65 سنة يجب أن يحصل على جرعة لقاح أخرى بعد سن 65 سنة وذلك بعد مرور 5 سنوات من تاريخ آخر تطعيم.

# فحوصات هناك جدل حولها:

- فحص الثدي يدويًا بواسطة الطبيب: توصي فرقة العمل الكندية بإجراء فحص الثدي بدءًا من سن 50 عامًا. لا يوصي المجلس الوطني للأورام في إسرائيل وفريق العمل للطب الوقائي في الولايات المتحدة بإجراء فحص يدوي للثدي كاختبار فحص للنساء اللاتي لا تظهر عليهن أعراض.

- تناول الأسبرين: يوصى بتناول الأسبرين لأي شخص تعرض لحادث في القلب والأوعية الدموية \*نوبة قلبية، سكتة دماغية، وما إلى ذلك\* للوقاية التي تُعرف باسم "الوقاية الثانوية" \*الوقاية بعد وقوع الحدث بالفعل والغرض منه منع حدث آخر\* هناك خلافات حول تناول الأسبرين من قبل امرأة سليمة \*للوقاية تعرف بـ "الوقاية الأولية"، أي الوقاية من حدث لم يحدث بعد\*، وذلك لأن الأسبرين يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب \*بشكل رئيسي عند الرجال وبدرجة أقل عند النساء\*، ولكنها تزيد أيضًا من خطر النزيف بشكل كبير الصحة والطب الوقائي لا ينصحان بتناول الأسبرين للوقاية الأولية.

- تصوير الثدي بالأشعة السينية في سن 40-48: في عام 2009، غيرت فرقة العمل الأمريكية توصياتها السابقة حول هذا الموضوع وتوصي حاليًا بعدم إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية للنساء في هذه الأعمار اللاتي يقعن في فئة المخاطر الطبيعية. كما لا توصي فرقة العمل الكندية للطب الوقائي والمجلس الوطني للأورام في إسرائيل بإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية في هذه الأعمار. اليوم التوصية هي إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية مرة واحدة سنويًا اعتبارًا من سن 40، مع فحص الثدي من قبل الطبيب، فقط للنساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي لدى أمهن أو أختهن أو ابنتهن، اللاتي تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي السرطان قبل انقطاع الطمث أو للنساء المصابات بأمراض الثدي الحميدة مع عدم النمطية عند إجراء الخزعة.

- الفحص بالموجات فوق الصوتية للعثور على تمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي البطني: وفقًا لـ USPSTF 9، لا توجد معلومات كافية للتوصية أو عدم إجراء الاختبار للنساء المدخنات أو المدخنات في الماضي الذين تتراوح أعمارهم بين 65-75 عامًا. بالنسبة للنساء اللاتي لم يدخن أبدًا، هناك توصية بعدم إجراء هذا الاختبار.

• فحص الكشف عن جلوكوما (مرض ناتج عن ارتفاع ضغط العين).  
حسب USPSTF ليس هناك معلومات كافية للتوصية بالفحص أو ضده.

• الكشف عن سرطان الرئة: يوصي فريق USPSTF بأن يخضع البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و80 عامًا، والذين لديهم تاريخ 30 عامًا من تعاطي الدخان والذين ما زالوا يدخنون أو أوقفوا عن التدخين خلال 15 السنوات الأخيرة، لفحص الصدر بالأشعة المقطعية مع إشعاع منخفض (جرعة منخفضة) CT مرة واحدة في السنة. لا فائدة من إجراء هذا الاختبار لشخص لا تسمح حالته البدنية بإجراء عملية جراحية. تجدر الإشارة إلى أن فريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي يوصي بتجنب هذا الاختبار وقد لم تدخل بعد سلة الأدوية والتقنيات، أفضل طريقة لتجنب سرطان الرئة القاتل هو عدم التدخين، أو التوقف عنه!

• الفحص الروتيني للأمراض النساء للنساء الأصحاء: وفقًا لفريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي، لا توجد أدلة بحثية كافية للتوصية بضرورة أو تكرار إجراء فحص أمراض النساء. يوصي أطباء أمراض النساء بإجراء فحص روتيني مرة واحدة في السنة، ومرة واحدة على الأقل كل 3 سنوات لجميع النساء الأصحاء.

• اختبار الفحص ابتداء من سن 40 لمرضى الكلى المزمن عن طريق اختبار البول: لا يوجد دليل على فائدة أو ضرر هذا الاختبار. من المهم إجراء الاختبار للمرضى الذين يعانون من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وخاصة من سن 60 وما فوق.

• اختبار نسبة السكر في الدم: مصمم للكشف عن مرض السكري، وهو مرض يهدد الحياة. توصي فرقة العمل الأمريكية للطب الوقائي (USPSTF) بأن يقوم البالغون الذين يعانون من زيادة الوزن والذين تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عامًا بفحص مستويات السكر في الدم كجزء من تقييم المخاطر الشامل لخطر الإصابة بأمراض القلب. توصي الجمعية الأمريكية لمرضى السكري باختبار مستوى السكر في الدم مرة واحدة على الأقل كل ثلاث سنوات، وأكثر من ذلك بالنسبة لأولئك الذين هم في مجموعة معرضة للخطر. ومن المهم التأكيد على أن فريق العمل الإسرائيلي لتعزيز الصحة والطب الوقائي لا يوصي على الإطلاق بإجراء فحوصات فحص مرض السكري، ويكتفي بالفحوصات التي يتم إجراؤها حسب تقدير الطبيب المعالج، وفقًا لكل مريضة وخلفتها.

# فحوصات ممكن أن تسبب ضرراً وغير موصى بها

- الفحص الذاتي اليدوي للثدي كاختبار فحص: لقد وجد أن الفحص الذاتي الروتيني للثدي يمكن أن يؤدي إلى إجهاد غير ضروري وإجراءات غازية محتملة. ومع ذلك فإن معظم حالات سرطان الثدي تكتشفها النساء أنفسهن. ولهذا السبب من المهم أن نكون على دراية بثدينا وأن نراقب التغيرات (مثل كتلة، تغيرات في الجلد، تغيرات في مظهر الحلمة، تغيرات في تناسق الثديين) وإذا كانت هناك تغييرات - تتصل طبيب الأسرة، ومع ذلك، لا يوجد حاجة لإجراء الفحص الذاتي الروتيني إذا لم يكن هناك شيء غير عادي.

- فحوصات دورية روتينية شاملة (مثل مسح تنفيدي) بين النساء الأصحاء: جمعية أطباء الأسرة في إسرائيل توصي بعدم إجراء هذه الفحوصات.

- تخطيط القلب أثناء الراحة أو أثناء المجهود للكشف المبكر عن أمراض القلب التاجية: لا يوجد مبرر لإجراء هذه الاختبارات، هناك مجال لإجراء اختبار واحد لتخطيط القلب حتى سن 50 عامًا، والذي سيشكل أساسًا للمقارنة مع اختبارات تخطيط القلب لاحقًا في حياة.

- اختبار الجهد: لا يوجد حاجة لإجراء هذا الاختبار كاختبار فحص للنساء الأصحاء بدون أعراض. قد يؤدي الاختبار إلى اختبارات وعلاجات غازية وغير ضرورية.

- اختبار وظيفة الغدة الدرقية (فحص الدم): لا يوجد مبرر لإجراء هذا الاختبار كاختبار فحص بين النساء الأصحاء دون أعراض، وقد يسبب الاختبار ضررًا بسبب الإفراط في علاج هرمونات الغدة الدرقية أو إعطاء علاج يثبط هرمونات الغدة الدرقية دون داع.

- اختبار مستوى فيتامين د (فحص الدم) بين النساء الأصحاء: توصي جمعية أطباء الأسرة بعدم إجراء هذا الاختبار.



• اختبارات تصوير العمود الفقري بسبب آلام أسفل الظهر: في غياب "الأعلام الحمراء" لعلامات مثيرة للقلق يمكنك التعرف عليها أثناء زيارة طبيب الأسرة، توصي جمعية أطباء الأسرة بعدم إجراء تصوير العمود الفقري بسبب آلام أسفل الظهر الحادة آلام الظهر خلال الأسابيع الست الأولى من بداية الألم.

• إجراء جرعة بول للنساء الأصحاء دون ظهور أعراض: توصي جمعية أطباء الأسرة بعدم إجراء هذا الاختبار. حتى لو تم العثور على عدوى في البول، فلا ينبغي علاج النساء دون أعراض إلا في حالات خاصة، مثل أثناء الحمل، وحول العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي والبولي، وفي متلقي زرع ال بول للنساء الأصحاء دون ظهور أعراض: توصي جمعية أطباء الأسرة بعدم إجراء هذا الاختبار. حتى لو تم العثور على عدوى في البول، فلا ينبغي علاج النساء دون أعراض إلا في حالات خاصة، مثل أثناء الحمل، وحول العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي والبولي، وفي متلقي زرع الكلى. كلى.

دامت صحتك بخير.

