



Council for
Intellectual Disability



أنواع الفحوصات الصحية

صحيفة الحقائق الصحية



صيغة ميسرة

www.cid.org.au

صفحة المحتويات

1	الصحة الوقائية
2	الفحص الطبي السنوي
4	اللقاحات
5	طبيب الأسنان
6	العيون
7	السمع
8	فحص السرطان
14	ملخص

تحذير - تحتوي صحيفة الحقائق هذه على بعض الصور العارية.

الصحة الوقائية

الصحة الوقائية تعني الرعاية الصحية التي تحافظ على تمتعك بالصحة.



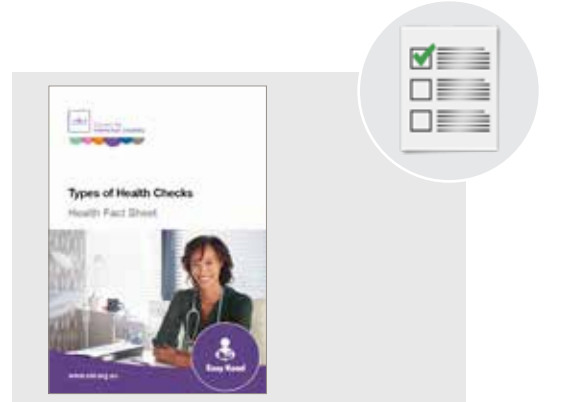
أي ما تفعله لتكتشف إصابتك بالمرض في وقت مبكر.

بهذه الطريقة لن تزداد الأمور سوءًا.

أشياء مثل الحصول على فحص طبي.



تطلعك ورقة الحقائق هذه على الفحوصات الصحية المختلفة.



الفحص الطبي السنوي

الفحص الطبي السنوي أي عندما يقوم الطبيب بالتحقق من صحتك مرة واحدة كل عام.



سيقوم طبيبك بفحص أجزاء مختلفة من جسمك



قد تحتاج إلى رؤية شخص آخر لإجراء فحوصات إضافية مثل

- تحاليل الدم
- فحوصات الجلد
- فحص العظام



يمكن لطبيبك أن يخبرك بالفحوصات التي تحتاجها.



اتصل بطبيبك للحصول على فحص طبي سنوي.

اطلب الحصول على موعد طويل.



قد يطلب منك طبيبك ملء استمارة قبل إجراء الفحص الطبي السنوي.

ستقوم بذلك في المنزل.

يمكنك أن تطلب من شخص ما مساعدتك في ذلك.



يجب أن تخضع للفحص الطبي كل عام.

يجب عليك القيام بذلك حتى لو كنت تشعر بأنّ صحتك جيدة.



يتضمّن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن الفحوصات الطبية السنوية

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet



اللقاحات

اللقاح هو دواء يمنع إصابتك بالمرض.
يساعد اللقاح جسمك على مقاومة المرض.
تُعطى العديد من اللقاحات عن طريق الإبر.



هناك لقاحات مختلفة للأمراض المختلفة.
لقاح الإنفلونزا هو أحد هذه الأنواع.
هناك الكثير من اللقاحات الأخرى.



بعض اللقاحات مخصصة للأطفال.
تحصل على بعض اللقاحات مرة واحدة في السنة.
وتحصل على بعض اللقاحات الأخرى بين الحين والحين.



من المهم أن تحصل على اللقاحات التي تحتاجها.
سيساعدك ذلك على البقاء بصحة جيدة.
يمكن لطبيبك أن يخبرك باللقاحات التي تحتاجها.



طبيب الأسنان

يمكن لطبيب الأسنان أن يحافظ على صحة أسنانك وفمك.



يمكن أن تسبب مشاكل الأسنان مشاكل صحية أخرى.



من الأفضل أن تكتشف مشاكل الأسنان في وقت مبكر.



من الأفضل زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.



العيون

طبيب العيون هو عامل صحي يعرف الكثير عن العيون.

يُمكن لطبيب العيون أن يفحص عينيك.



يمكنه فحص عينيك بحثًا عن المشاكل.

يمكنه إخبارك ما إذا كنت بحاجة إلى نظارة.



يمكنه إخبارك إذا كنت بحاجة للحصول على مساعدة أخرى
لعينيك.



من الأفضل أن تفحص عينيك كل عامين.



اختصاصي السمع هو عامل صحي يعرف الكثير عن السمع.



بإمكان اختصاصي السمع أن يفحص سمعك.



يمكن أن يساعدك اختصاصي السمع إذا كنت تعاني من مشاكل في السمع.

يمكنه إخبارك إذا كنت بحاجة إلى مُعينات سمعية.



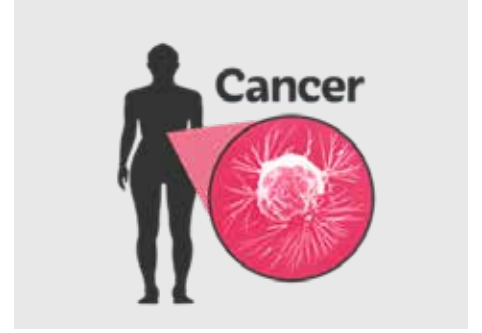
اسأل طبيبك عما إذا كان يجب عليك فحص سمعك.



فحص السرطان

من المهم فحص جسمك بحثًا عن علامات تدل على إصابتك
بالسرطان.

وهذا ما يسمى بفحص السرطان.



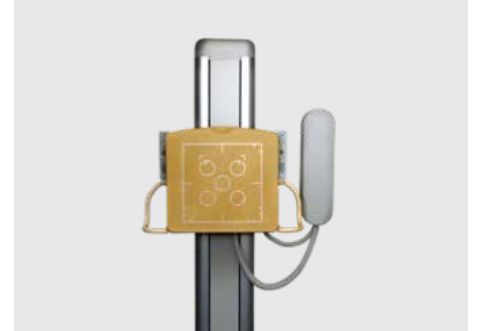
يتم إجراء بعض فحوصات السرطان باستخدام يديك.

يمكنك أن تطلب من طبيبك القيام بذلك.

اطلب من طبيبك أن يوضح لك كيفية القيام بذلك.



يتم إجراء بعض فحوصات السرطان بالآلات.



نوضح فيما يلي الأنواع المختلفة لفحوصات السرطان.



فحص الثدي

من المهم فحص ثدييك لمعرفة ما إذا كان هناك أي تغيير.

التغيرات في ثدييك قد تكون سرطانية.

لكن ليست كل التغيرات سرطانية.



يمكنك فحص ثدييك بيديك.

ويمكن لطبيبك فحص ثدييك.

يمكن لطبيبك أن يوضح لك كيفية فحص ثدييك.



من الأفضل فحص ثدييك مرة واحدة كل شهر.



أخبري طبيبك إذا وجدت أي تغيير.



50

عندما يكون عمرك أكثر من 50 عامًا، يتم إجراء فحوصات إضافية لثدييك.



وهذا ما يسمى بتصوير الثدي بالأشعة أو الماموغرام.
الماموغرام أي عندما يتم فحص ثدييك بواسطة جهاز.



يجب أن تقومي بإجراء الماموغرام كل عامين عندما يكون
عمرك أكثر من 50 عامًا.



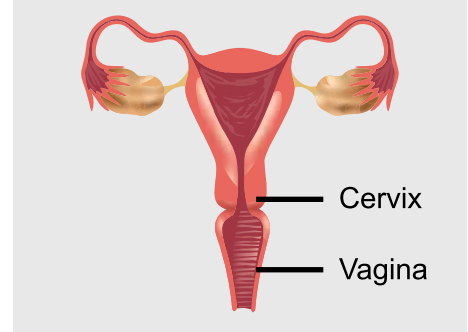
يتضمّن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن الماموغرام.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



فحص عنق الرحم

يقع عنق الرحم داخل جسمك في الجزء العلوي من المهبل.
يجب فحص عنق الرحم للتحقق من عدم إصابتك بالسرطان.



يمكن لطبيبك فحص عنق الرحم بحثًا عن وجود أي سرطان.
وهذا ما يسمى بالاختبار الخاص بفحص عنق الرحم.
يسمي بعض الناس هذا الاختبار مسحة عنق الرحم.



لإجراء الاختبار، ستستلقي على ظهرك.
سينظر طبيبك داخل المهبل إلى عنق الرحم.
وسيأخذ مسحة من عنق الرحم.



يتضمن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن فحص عنق
الرحم.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

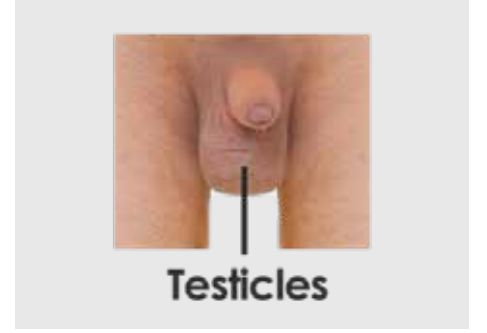


فحص الخصيتين

تُعرف الخصيتان أيضًا باسم الكرتين.

من المهم فحص خصيتيك لمعرفة ما إذا كان هناك أي تغيير.

قد تكون التغيرات في الخصيتين سرطانية.



يمكنك فحص خصيتيك بيديك.

ويمكن لطبيبك أن يقوم بفحص خصيتيك.

يمكن لطبيبك أن يوضح لك كيفية القيام بذلك.



يجب عليك فحص خصيتيك مرة واحدة في الشهر.

أخبر طبيبك إذا لاحظت أي تغييرات.



يتضمن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن كيفية فحص خصيتيك.

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>



فحص الأمعاء

تُعرف أمعاؤك أيضًا باسم الأحشاء.

أمعاؤك هي المسؤولة عن البراز.



يجب عليك فحص أمعائك بحثًا عن وجود سرطان بعد بلوغك سن الخمسين.



ستحصل على اختبار في البريد.

خُذ عيّنة قليلة من برازك.

وأرسله مرة أخرى للاختبار.



يحتوي الرابط التالي على مزيد من المعلومات عن فحص الأمعاء

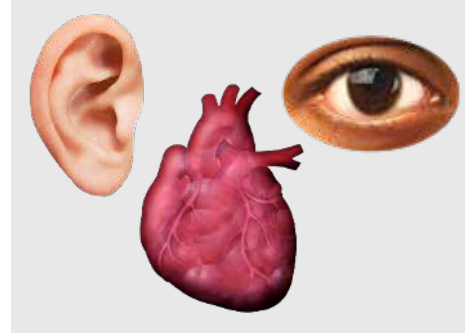
www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك.



يُفضّل إجراء الفحوصات لأجزاء مختلفة من جسمك.
يُفضّل التحقق من صحتك دائمًا.



يمكن أن تكشف الفحوصات عن وجود الأمراض في وقت مبكر.

يمكنها مساعدتك على البقاء بصحة جيدة.



تحدث إلى طبيبك بشأن الفحوصات الطبية.

قم بإجراء الفحوصات الطبية لمرة واحدة على الأقل في السنة.



صحائف الوقائع الصحية الخاصة بمجلس CID

يتضمن الرابط التالي معلومات عن الفحوصات الطبية
السنوية

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet



يتضمن الرابط التالي معلومات عن حقك في الحصول على
رعاية صحية جيدة

www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet



يتضمن الرابط التالي معلومات عن العناية بأسنانك

www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet



لدينا الكثير من صحائف الوقائع الصحية الأخرى.

يمكنك الاطلاع عليها من

www.cid.org.au/resource-category/health



صحائف الوقائع الصحية الأخرى

فيما يلي بعض صحائف الوقائع بصيغة ميسرة



يتضمن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن الفحوصات
الخاصة بالسرطان

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



يتضمن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن اختبارات الدم

[https://aci.health.nsw.gov.au/resources/
intellectual-disability/hospitalisation/say-less-
show-more](https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more)



يتضمن الرابط التالي مزيدًا من المعلومات عن الأشعة السينية
والاختبارات الأخرى

[https://aci.health.nsw.gov.au/resources/
intellectual-disability/hospitalisation/say-less-
show-more](https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more)





بيانات الاتصال بمجلس CID

1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability



تم إعداد صحيفة الحقائق هذه في العام 2021.

تم استخدام صورة واحدة في الصفحة 11 بإذن من وزارة التخطيط العائلي في نيو ساوث ويلز.

تم إعداد هذه المعلومات بتمويل من وزارة الصحة (Department of Health) التابعة للحكومة الأسترالية.