



Council for
Intellectual Disability



انواع معاینات صحی

ورق معلومات صحی



به زبان ساده

www.cid.org.au

صفحه فهرست مطالب

1	صحت و قایوی
2	معاینات سالانه صحت
4	واکسین
5	داکتر دندان
6	چشمها
7	شنوایی
8	غربالگری سرطان
14	خلاصه

صحت وقایوی

صحت وقایوی یعنی مراقبت صحی که شما را صحتمند نگه می‌دارد.



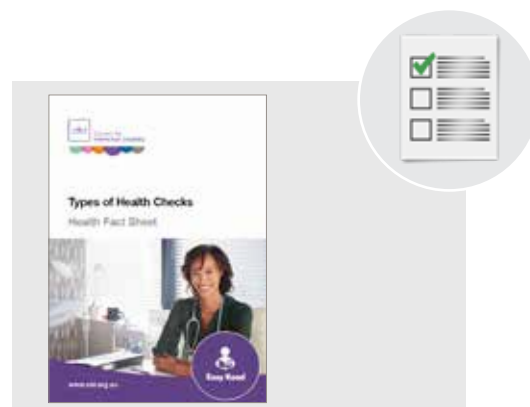
کارهایی است که برای پیدا کردن زودتر مریضی انجام می‌دهید.

به این ترتیب مریضی بدتر نمی‌شود.

اینها کارهایی مثل انجام دادن یک معاینه صحی هستند.



این ورق معلومات در مورد معاینات مختلف صحی به شما می‌گوید.



بررسی سالانه صحت

معاینه سالانه صحت زمانی است که یک داکتر سالانه 1 بار وضعیت صحتی شما را بررسی می‌کند.



داکتر شما قسمت‌های مختلف بدن شما را بررسی خواهد کرد.



ممکن است شما ضرورت داشته باشید که برای انجام بررسی‌های بیشتر نزد یک شخص دیگری بروید مثل

- معاینات خون
- بررسی جلد
- بررسی استخوان



داکترتان به شما می‌گوید به کدام نوع معایناتی ضرورت دارید.



برای انجام یک معاینه سالانهٔ صحت با داکتر خود به تماس شوید.

از آنها بخواهید یک وقت ملاقات طولانی به شما بدهند.



داکتر شما ممکن است از شما بخواهد قبل از انجام معاینه سالانه صحت یک فورم را پر کنید.

شما این کار را در خانه انجام می‌دهید.

شما می‌توانید از کسی بخواهید در انجام آن به شما کمک کند.



شما باید هر سال یک بار صحت خود را چک کنید.

حتی اگر صحت‌تان خوب باشد هم باید آن را انجام دهید.



در اینجا در مورد معاینات سالانه صحت معلومات بیشتری وجود دارد

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

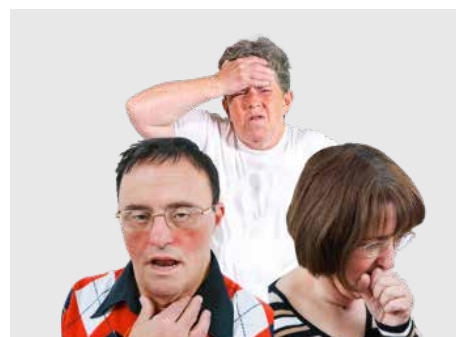


واکسین

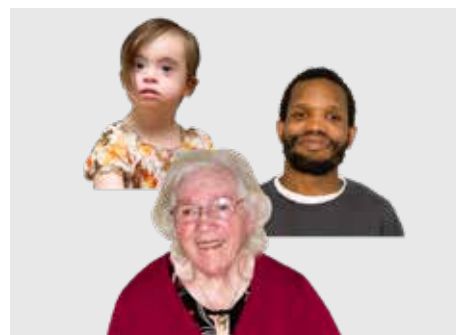
واکسین دواپی است که از مریض شدن شما جلوگیری می کند.
واکسین به بدن شما کمک می کند با یک مریضی مبارزه کند.
بیشتر واکسین ها پیچ کاری می شوند.



برای امراض مختلف واکسین های مختلفی وجود دارد.
واکسین انفلونزا 1 نوع از آن است.
واکسین های زیاد دیگری وجود دارند.



بعضی از واکسین ها برای اطفال هستند.
بعضی از واکسین ها را شما 1 بار در سال تزریق نمایید.
بعضی از واکسین ها را شما هر از گاهی دریافت می کنید.



مهم است که واکسین های که ضرورت دارید را دریافت
نمایید.

این به شما کمک می کند صحت مند بمانید.
داکتر شما می تواند به شما بگوید کدام واکسین ها را ضرورت
دارید.

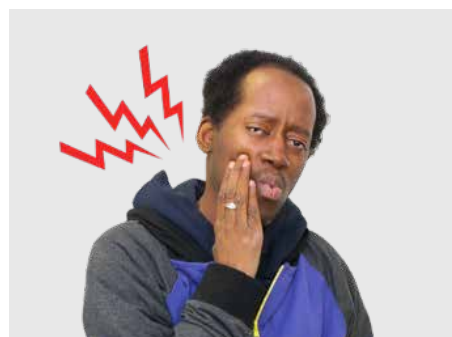


داکتر دندان

داکتر دندانمی تواند دندان ها و دهان شما را صحتمند نگه دارد.



مشکلات دندان می تواند باعث به وجود آمدن مشکلات دیگر صحتی شوند.



خوب است که مشکلات دندان زودتر پیدا شوند.



خوب است که هر 6 ماه نزد داکتر دندان بروید.



چشم‌ها

بینایی سنج یک فرد مسلکی صحتی است که در باره چشم‌ها چیزهای زیادی می‌داند.

بینایی سنج می‌تواند چشم‌های شما را بررسی کند.



آنها می‌توانند چشم‌های شما را برای پیدا کردن مشکلات بررسی کنند.

آنها می‌توانند بگویند آیا به عینک ضرورت دارید یا خیر.



آنها می‌توانند به شما بگویند آیا برای چشم‌های خود به کمک دیگری ضرورت دارید یا خیر.



خوب است که هر 2 سال یک‌بار چشم‌های خود را بررسی کنید.



شنوایی سنج یک فرد مسلکی صحتی است که در باره شنوایی چیزهای زیادی می‌داند.



یک شنوایی سنج می‌تواند شنوایی شما را بررسی کند.



اگر شما مشکلات شنوایی داشته باشید شنوایی سنج می‌تواند به شما کمک کند.

آنها می‌توانند به شما بگویند آیا به سمعک ضرورت دارید یا خیر.



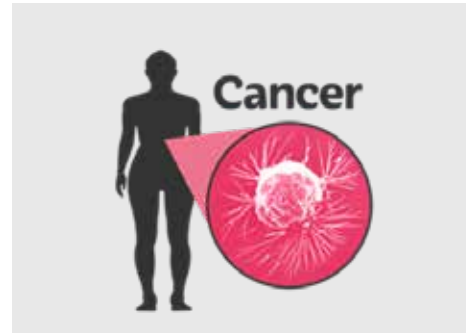
از داکتر خود پرسان کنید که آیا باید شنوایی شما بررسی شود.



غربالگری سرطان

مهم است که بدن خود را از نظر وجود علائم سرطان بررسی کنید.

به این کار غربالگری سرطان می‌گویند.



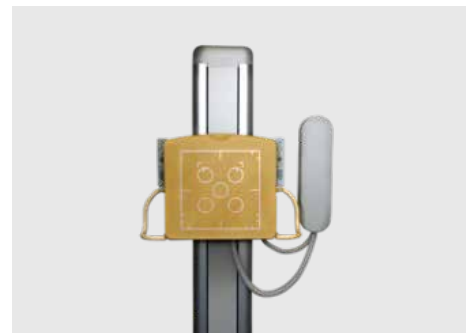
بعضی از غربالگری‌های سرطان را با استفاده از دست‌های تان انجام می‌شوند.

شما می‌توانید از داکتر خود بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

از داکتر خود بخواهید طریقه انجام دادن آن را به شما یاد دهد.



بعضی از غربالگری‌های سرطان با استفاده از دستگاه صورت می‌گیرند.



ما انواع مختلف غربالگری سرطان را در ذیل توضیح می‌دهیم.



غربالگری ثدیه

مهم است که ثدیه‌های خود را بررسی کنید تا ببینید آیا تغییری کرده اند.

تغییر در ثدیه‌ها ممکن است سرطان باشد.

ولی همه تغییرها سرطان نیستند.



شما می‌توانید با دست‌های خود ثدیه‌های خود را بررسی کنید.

داکترتان می‌تواند ثدیه‌های شما را برای شما بررسی کند.

داکترتان می‌تواند به شما طریقه بررسی کردن ثدیه‌ها را یاد دهد.



خوب است هر ماه 1 بار ثدیه‌های خود را بررسی کنید.



اگر کدام تغییری را مشاهده کردید به داکتر خود بگویید.



50

وقتی سن شما بیشتر از 50 ساله است، بررسی‌های بیشتری برای ثدیه وجود دارد.



به آن ماموگرافی می‌گویند.

ماموگرافی زمانی است که یک دستگاه ثدیه‌های شما را بررسی می‌کند.



وقتی سن شما بیشتر از 50 ساله است شما باید هر 2 سال ماموگرافی انجام دهید.



معلومات بیشتر در مورد ماموگرافی اینجا است.

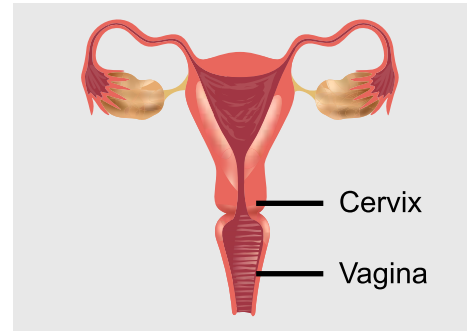
www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



غربالگری دهانه رحم

دهانه رحم شما داخل بدن شما در بالای مهبل قرار دارد.

دهانه رحم‌تان باید برای سرطان بررسی شود.



داکترتان می‌تواند دهانه رحم شما را برای سرطان بررسی کند.

به آن تست غربالگری دهانه رحم می‌گویند.

بعضی اشخاص به آن تست پاپ اسمیر می‌گویند.



برای انجام دادن تست رو به پشت دراز می‌کشید.

داکترتان از داخل مهبل به دهانه رحم‌تان نگاه خواهد کرد.

آنها از دهانه رحم‌تان یک نمونه می‌گیرند.



معلومات بیشتر در مورد غربالگری دهانه رحم در اینجا

وجود دارد.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

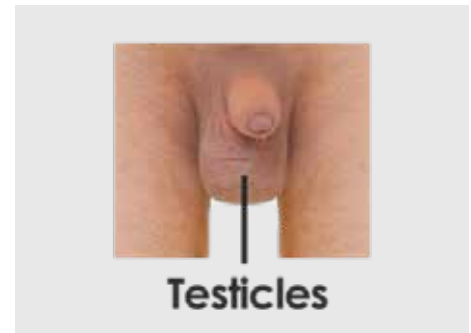


غربالگری بیضه

خصیه‌ها به خایه‌ها نیز معروف هستند.

مهم است که خایه‌های خود را بررسی کنید تا ببینید آیا تغییر کردند یا خیر.

تغییرات خایه ممکن است سرطان باشد.



شما می‌توانید با دست‌های خود خایه‌های خود را بررسی کنید.

داکترتان می‌تواند خایه‌های شما را برایتان بررسی کند.

داکترتان می‌تواند به شما طریقه انجام آن را یاد دهد.



خوب است ماهانه یک بار خایه‌های خود را بررسی کنید.

اگر کدام تغییری مشاهده نمودید به داکتر خود بگویید.



معلومات بیشتر در مورد طریقه بررسی کردن خایه اینجا وجود دارد.

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



غربالگری روده

روده به شکم نیز معروف است.

روده‌ها موادغایطه می‌سازند.



شما باید روده خود را بعد از سن 50 سالگی برای سرطان بررسی کنید.



یک تست برای شما پست خواهد شد.
شما کمی از موادغایطه خود را جمع‌آوری می‌کنید.
آن را برای تست ارسال می‌کنید.



معلومات بیشتر در مورد غربالگری روده در اینجا وجود دارد

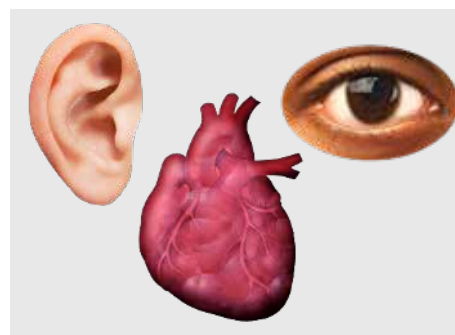
www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



برای صحتمد ماندن، کارهای زیادی را می‌توانید انجام دهید.



خوب است قسمت‌های مختلف بدن خود را بررسی کنید.
خوب است بعضی اوقات وضعیت صحت خود را بررسی کنید.



بررسی‌ها می‌توانند زودتر مریضی را پیدا کنند.
آنها می‌توانند به شما کمک کنند صحتمند بمانید.



در مورد بررسی‌های صحتی با داکتر خود صحبت کنید.
حداقل 1 بار در سال یک بار صحت خود را چک کنید.



ورق معلومات صحی شورای ناتوانی ذهنی (CID)

ما در مورد بررسی‌های سالانه صحت اینجا معلوماتی داریم

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



ما در مورد حقوق شما در دریافت مراقبت صحی مناسب
اینجا معلوماتی داریم

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



ما در اینجا در مورد مراقبت از دندان‌های خود معلومات
داریم

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



ما ورق‌های معلومات صحی بسیار دیگری داریم.

شما می‌توانید آنها را از این سایت بدست آورید

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



ورق‌های معلومات صحی دیگر

در اینجا ورق‌های معلومات دیگری به زبان ساده وجود دارند



معلومات بیشتر در مورد بررسی‌های سرطان در اینجا وجود دارد

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



معلومات بیشتر در مورد معاینات خون در اینجا وجود دارد

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



معلومات بیشتر در مورد عکسبرداری با اکسری و معاینات دیگر در اینجا وجود دارد

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>





با CID به تماس شوید

1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability



این ورق معلومات در سال 2021 تهیه شده است.

تصویر 1 در صفحه 11 با اجازه از سازمان «تنظیم خانواده» NSW استفاده شده است.

این معلومات توسط وزارت صحت عامه (Department of Health) دولت آسترالیا تمویل شده است.