



Council for
Intellectual Disability



انواع چکاپ‌های سلامت گزاره‌برگ سلامت



آسان‌خوان

www.cid.org.au

فهرست مطالب

1	سلامت پیش گیرانه
2	چکاپ سالانه سلامت
3	واکسن
4	دندان پزشکی
5	چشمها
6	شنوایی
7	غربال گری سرطان
13	خلاصه

سلامت پیش گیرانه

سلامت پیش گیرانه یعنی مراقبت‌های سلامت که شما را سالم نگه می‌دارند.



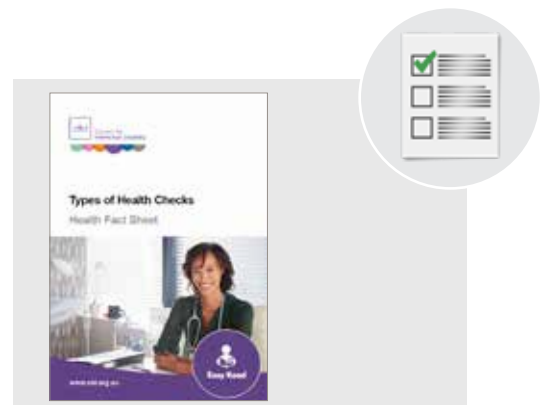
این همان کاری است که شما برای یافتن زودهنگام بیماری انجام می‌دهید.

به این ترتیب بیماری وخیم نخواهد شد.

کارهایی مانند انجام چکاپ سلامت.



این گزاره‌برگ در مورد چکاپ‌های مختلف سلامت به شما اطلاعات می‌دهد.



چکاپ سالانه سلامت

چکاپ سالانه سلامت زمانی است که پزشک یک بار در سال سلامت شما را بررسی می‌کند.



پزشک شما بخش‌های مختلف بدن‌تان را معاینه خواهد کرد.



ممکن است برای بررسی‌های بیشتر، مانند موارد زیر، لازم باشد به فرد دیگری مراجعه کنید:

- آزمایش‌های خون
- معاینه پوست
- بررسی استخوان‌ها



پزشکتان می‌تواند به شما بگوید که به چه بررسی‌هایی نیاز دارید.



برای انجام چکاپ سالانه سلامت با پزشک خود تماس بگیرید.

یک وقت ملاقات طولانی رزرو کنید.



ممکن است پزشکتان از شما بخواهد که قبل از چکاپ سالانه سلامت، فرمی را پر کنید.

شما این کار را در خانه انجام می‌دهید.

می‌توانید از فردی بخواهید که در این زمینه به شما کمک کند.



شما باید هر سال یک چکاپ سلامت انجام دهید.

حتی اگر احساس می‌کنید که حالتان خوب است باید این کار را انجام دهید.



در اینجا اطلاعات بیشتری درباره چکاپ‌های سالانه سلامت وجود دارد:

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



واکسن

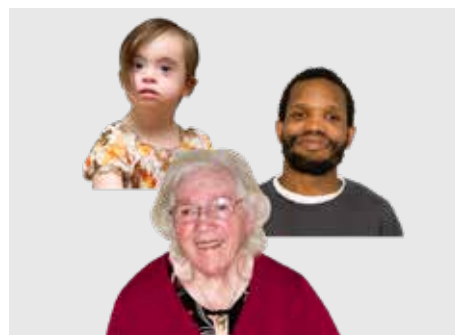
واکسن، دارویی برای جلوگیری از بیمار شدن شماست.
واکسن به بدن شما کمک می‌کند تا با بیماری مبارزه کند.
بسیاری از واکسن‌ها با سرنگ تزریق می‌شوند.



واکسن‌های متفاوتی برای بیماری‌های مختلف وجود دارند.
واکسن آنفلوآنزا یک نوع واکسن است.
بسیاری از واکسن‌های دیگر وجود دارند.



برخی واکسن‌ها مخصوص کودکان است.
شما برخی واکسن‌ها را یک بار در سال می‌زنید.
برخی واکسن‌ها را هر از گاهی می‌زنید.



مهم است که واکسن‌های مورد نیاز خود را دریافت کنید.
این کار به شما کمک می‌کند سالم بمانید.
پزشکتان می‌تواند به شما بگوید که به چه واکسن‌هایی نیاز دارید.

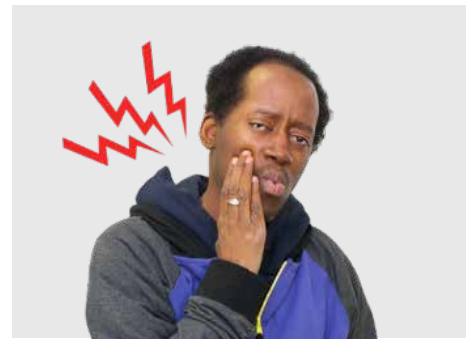


دندان پزشکی

دندان پزشکی می تواند دندان ها و دهان شما را سالم نگه دارد.



مشکلات دندان می توانند باعث سایر مشکلات در سلامت شوند.



خوب است که مشکلات دندان را زود پیدا کنید.



خوب است که هر شش ماه یک بار به دندان پزشکی مراجعه کنید.



چشم‌ها

بینایی‌سنج (اپتومتریست) یکی از اعضای کادر سلامت است که درباره چشم‌ها زیاد می‌داند.

بینایی‌سنج می‌تواند چشم‌های شما را معاینه کند.



او می‌تواند چشم‌های شما را از نظر مشکلات بررسی کند.

او می‌تواند به شما بگوید که آیا به عینک نیاز دارید یا خیر.



او می‌تواند به شما اطلاع دهد که آیا به کمک دیگری در مورد چشم‌های خود نیاز دارید یا خیر.



خوب است که هر دو سال یک‌بار چشم‌هایتان چک شوند.



شنوایی‌شناس (ادیولوژیست) یکی از اعضای کادر سلامت است که درباره شنوایی زیاد می‌داند.



شنوایی‌شناس می‌تواند شنوایی شما را بررسی کند.



اگر مشکلات شنوایی دارید، شنوایی‌شناس می‌تواند کمک کند.
او می‌تواند به شما بگوید آیا به سمعک نیاز دارید یا خیر.



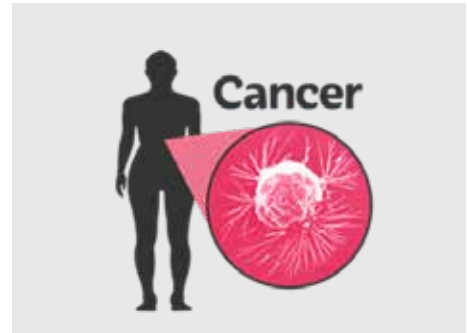
از پزشک خود بپرسید که آیا باید برای چکاپ شنوایی بروید یا خیر.



غربال گری سرطان

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

این کار، غربال گری سرطان نامیده می‌شود.



برخی غربال گری‌های سرطان با استفاده از دست‌های شما انجام می‌شوند.

می‌توانید از پزشک خود بخواهید این کار را انجام دهد.

از پزشک خود بخواهید که نحوه انجام این کار را به شما نشان دهد.



برخی غربال گری‌های سرطان با دستگاه انجام می‌شوند.



ما انواع مختلف غربال گری‌های سرطان را در زیر توضیح می‌دهیم.



غربالگری سرطان پستان

مهم است که پستان‌های خود را بررسی و معاینه کنید تا ببینید آیا تغییر می‌کنند یا خیر.

تغییرات در پستان‌های شما ممکن است سرطان باشد.

اما همه تغییرات، سرطان نیستند.



می‌توانید پستان‌های خود را با دست‌هایتان معاینه کنید.

پزشک شما می‌تواند پستان‌های شما را برای معاینه کند.

پزشک شما می‌تواند به شما نشان دهد که چگونه پستان‌های خود را معاینه کنید.



خوب است هر ماه یک بار پستان‌های خود را بررسی و معاینه کنید.



اگر متوجه تغییری شدید، به پزشک خود بگویید.

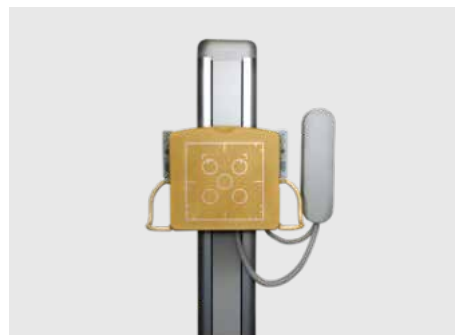


50

پس از ۵۰ سالگی بررسی‌های بیشتری برای پستان‌های شما وجود دارد.



به این بررسی، **ماموگرافی (mammogram)** می‌گویند.
ماموگرافی زمانی است که یک دستگاه پستان‌های شما را بررسی می‌کند.



شما باید پس از ۵۰ سالگی هر دو سال یک‌بار ماموگرافی انجام دهید.



اطلاعات بیشتر در مورد ماموگرافی در اینجا است:

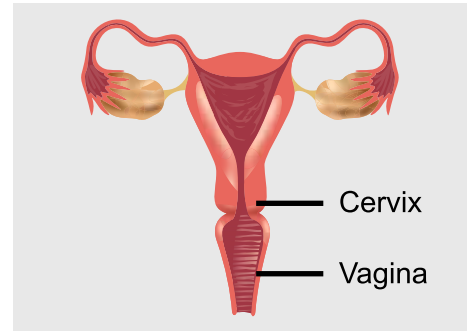
www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



غربال گری سرطان دهانه رحم

دهانه رحم شما در داخل بدنتان در بالای واژن شما قرار دارد.

دهانه رحم شما باید از نظر سرطان بررسی شود.



پزشک شما می‌تواند دهانه رحم شما را از نظر سرطان معاینه کند.

به این، تست غربال گری سرطان دهانه رحم می‌گویند.

برخی افراد این را پاپ اسمیر (Pap smear) می‌نامند.



برای انجام تست به پشت دراز می‌کشید.

پزشکتان داخل واژن شما را در قسمت دهانه رحم بررسی خواهد کرد.

او یک سواب از دهانه رحم شما می‌گیرد.



اطلاعات بیشتر در مورد غربال گری سرطان دهانه رحم در اینجاست:

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

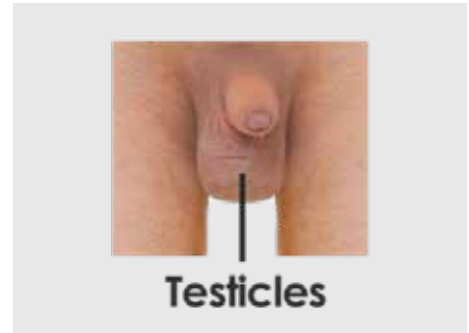


غربالگری سرطان بیضه

بیضه‌ها با نام تخم‌ها نیز شناخته می‌شوند.

مهم است که بیضه‌های خود را بررسی کنید تا ببینید تغییر می‌کنند یا خیر.

تغییرات بیضه ممکن است سرطان باشد.



می‌توانید بیضه‌های خود را با دست‌هایتان معاینه کنید.

پزشک شما می‌تواند بیضه‌های شما را برای معاینه کند.

پزشک شما می‌تواند نحوه انجام این کار را به شما نشان دهد.



شما باید بیضه‌های خود را یک بار در ماه معاینه کنید.

اگر متوجه تغییری شدید، به پزشک خود بگویید.



اطلاعات بیشتر درباره اینکه چگونه بیضه‌های خود را چک کنید در اینجا ارائه شده است:

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



غربال‌گری سرطان روده

روده‌های شما با نام گاتز (guts) نیز شناخته می‌شوند.

روده‌های شما مدفوع می‌سازند.



بعد از ۵۰ سالگی شما باید روده‌های خود را از نظر سرطان بررسی کنید.



شما یک تست از طریق پست دریافت خواهید کرد.
یک مقدار کوچک از مدفوع خود را جمع‌آوری می‌کنید.
آن را برای آزمایش می‌فرستید.



اطلاعات بیشتر در مورد غربال‌گری سرطان روده در اینجا ارائه شده است:

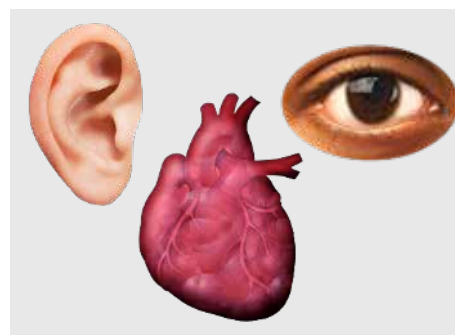
www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



کارهای زیادی وجود دارند که شما می‌توانید برای سالم ماندن انجام دهید.



خوب است که قسمت‌های مختلف بدن خود را چک کنید.
خوب است که مرتباً سلامت خود را چکاپ کنید.



چکاپ‌ها می‌توانند باعث شوند بیماری‌ها زود تشخیص داده شوند.

چکاپ‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا سالم بمانید.



با پزشک خود درباره چکاپ‌های سلامت صحبت کنید.
حداقل یک‌بار در سال یک چکاپ سلامت انجام دهید.



گزاره‌برگ‌های سلامت انجمن کم‌توانی ذهنی (CID)

ما در اینجا اطلاعاتی درباره چکاپ‌های سالانه سلامت داریم:

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



ما در اینجا اطلاعاتی درباره حق شما برای برخوردار بودن از مراقبت‌های خوب سلامت داریم:

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



ما در اینجا اطلاعاتی درباره مراقبت از دندان‌های شما داریم:

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



ما تعداد زیادی گزاره‌برگ سلامت دیگر داریم.

می‌توانید آن‌ها را از این وب‌سایت دریافت کنید:

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



سایر گزاره‌برگ‌های سلامت

در اینجا چند گزاره‌برگ آسان‌خوان دیگر وجود دارد.



اطلاعات بیشتر درباره بررسی‌های سرطان در اینجا ارائه شده است:

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



اطلاعات بیشتر درباره آزمایش‌های خون در اینجا ارائه شده است:

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



اطلاعات بیشتر درباره رادیوگرافی با اشعه ایکس و سایر تست‌ها در اینجا ارائه شده است:

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





تماس با سی‌آی‌دی (CID)

1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability



این گزاره‌برگ در سال ۲۰۲۱ تهیه شده است.

یک تصویر در صفحه ۱۱ با اجازه فمیلی پلنینگ نیوساتولز (Family Planning NSW) استفاده شده است.

این اطلاعات با استفاده از بودجه اداره سلامت دولت استرالیا تهیه شده است.