

# دليل الفحوصات الطبية الشاملة

منذ الولادة، حتى عمر 60 سنة وما فوق

يساعدك هذا الدليل  
لمعرفة ماهي الفحوصات  
الطبية الدورية التي تهتم  
كل فئة عمرية



# في هذا الدليل

## 9 فحوصات البالغين

- فحص ضغط الدم \_\_\_\_\_
- فحص داء السكري \_\_\_\_\_
- فحص الكوليسترول \_\_\_\_\_
- فحص سرطان الثدي \_\_\_\_\_
- فحص سرطان عنق الرحم \_\_\_\_\_
- فحص منظار القولون \_\_\_\_\_

## 1 الفحوصات الدورية

- أهميتها \_\_\_\_\_
- ماذا تقدم لك؟ \_\_\_\_\_

## 22 فحوصات كبار السن

- فحص هشاشة العظام \_\_\_\_\_
- فحص ضغط الدم \_\_\_\_\_
- فحص الكوليسترول \_\_\_\_\_
- فحص داء السكري \_\_\_\_\_
- فحص النظر \_\_\_\_\_
- فحوصات الأسنان \_\_\_\_\_
- فحص منظار القولون \_\_\_\_\_

## 4 أرقام عن بعض الفحوصات الدورية

## 32 كيف تتابع حالتك الصحية في المنزل

## 6 فحوصات الأطفال

- الزيارات الدورية \_\_\_\_\_
- متابعة جدول التطعيمات \_\_\_\_\_
- فحص الكوليسترول \_\_\_\_\_
- صحة الفم \_\_\_\_\_

# هل هي مهمة؟ الفحوصات الدورية

تكشف الفحوصات الدورية عن بعض الأمراض التي لا تظهر أعراضها في مرحلة مبكرة، وذلك عن طريق مجموعة من الخدمات الطبية التي تقدم للشخص بشكل روتيني وهي ما تسمى **بالفحوصات الدورية.**

وتساعد على الحفاظ على صحة الشخص، حيث أنها تعمل على الوقاية من الأمراض ومعرفة عوامل الخطورة والكشف عنها في مراحل مبكرة قبل ظهور الأعراض والبدء بعلاجها ومنع المضاعفات **مثل: ضغط الدم والكوليسترول،** حيث لا توجد لهم أعراض واضحة ولا يتم تشخيصها إلا بالكشف المبكر.

## تعتمد الفحوصات الدورية على عدة عوامل:

الفئة العمرية

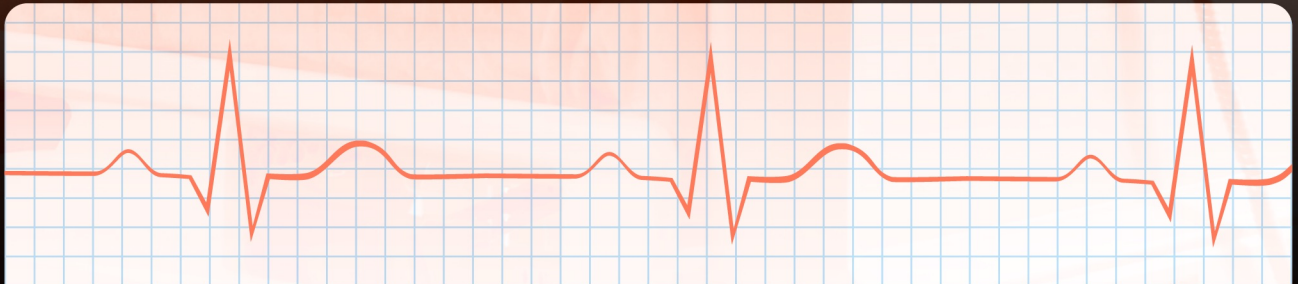
الجنس

التاريخ المرضي



## ماذا تقدم لك؟

تساعد الفحوصات الدورية على كشف  
عوامل الخطر أو العلامات المبكرة  
التي قد تتحول لمشكلة صحية.



### تحديد المخاطر الصحية

التدخل المبكر يقلل المخاطر  
التي تؤثر على صحتك على  
المدى الطويل



### الوقاية من الأمراض

التطعيمات التي تؤخذ بشكل  
دوري حسب العمر والحالة الصحية



### العلاج المبكر

بدء العلاج في المراحل المبكرة  
يكون أكثر فعالية ويقلل الخطر  
بالإصابة بالمضاعفات على  
المدى الطويل



### اكتشاف الأمراض التي ليس لها أعراض واضحة

مثل ضغط الدم والكوليسترول  
وهشاشة العظام



# هناك فرق!

بين الفحوصات الدورية والاختبارات التشخيصية والرعاية المستمرة:

## الفحوصات الدورية

يتم إجراء الفحوصات الدورية لشخص سليم قبل ظهور الأعراض لمرض معين بهدف الكشف المبكر عنه ومنع حدوث المضاعفات

## الاختبارات التشخيصية

إجراءات يتم عملها لتأكيد تشخيص مرض معين لدى الشخص المشتبه بإصابته والبدء بعلاجه

## الرعاية المستمرة

من تم تشخيصه بمرض مزمن يحتاج إلى متابعة منتظمة مع الطبيب للحصول على رعاية مستمرة بهدف السيطرة على المرض ومنع حدوث مضاعفات

# أرقام عن بعض الفحوصات الدورية:

**46%**

من الأشخاص لا يعلمون أنهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم إلا بعد الذهاب إلى الطبيب

**95%**

معدل الشفاء من سرطان الثدي، إذا تم الكشف عنه مبكرًا

**90%**

من النساء اللاتي يجرين الفحص الدوري لسرطان عنق الرحم في مراحله المبكرة يسهل علاجهن

**90%**

من الأشخاص الذين يشخصون بسرطان القولون في مراحله المبكرة يتمتعون بحياة أطول

**45%**

من حالات السكتة القلبية تكون صامتة!

# رحلة الفحص الدوري تبدأ من الولادة



# فحوصات الأطفال من عمر 0-10 سنوات

تعتبر الفحوصات الدورية مهمة للأطفال وحديثي الولادة للكشف المبكر عن بعض الأمراض الشائعة ليتم علاجها بشكل أفضل.

## حديثي الولادة (0-1 سنة)

### الزيارات الدورية لعيادة الأطفال

تتضمن: القياسات الجسدية (الوزن والطول)، ضغط الدم والنمو



صحة الفم



فحص الأنيميا المنجلية



متابعة جدول التطعيمات



### فحوصات العيون

من المهم إجراء فحوصات العيون للأطفال منذ الولادة بشكل دوري للتأكد من صحة النظر والكشف عن أي مشاكل بشكل مبكر



عمر 6 أشهر

يتم فحص العين كل زيارة روتينية للطبيب

حديثي الولادة

يتم فحصهم للتأكد من عدم وجود الماء الأبيض أو اضطرابات أخرى





## الطفولة المبكرة (1-4) سنوات

الزيارات الدورية لعيادة الأطفال  
تتضمن: القياسات الجسدية (الوزن والطول)، ضغط الدم والنمو



زيارة طبيب الأسنان للاطمئنان على صحة الفم



## مرحلة الطفولة (5-10) سنوات

الزيارات الدورية لعيادة الأطفال  
تتضمن: القياسات الجسدية (الوزن والطول)، ضغط الدم والنمو



زيارة طبيب الأسنان للاطمئنان على صحة الفم



فحص الكوليسترول

إذا كان للطفل أحد عوامل الإصابة، مثل: التاريخ العائلي أو يعاني من السمنة



## فحوصات اليافعين من عمر 11-19 سنوات

الزيارات الدورية للعيادة  
تتضمن: القياسات الجسدية (الوزن والطول)، ضغط الدم والنمو



زيارة طبيب الأسنان للاطمئنان على صحة الفم



# أغلب الشباب والبالغين

يظنون بأنهم أصحاء وأن الأمراض  
متعلقة مع التقدم بالعمر

## لكن بعض الأمراض

تسمى بالأمراض الصامتة التي لا يوجد لها أعراض  
ولا تكتشف إلا بالفحوصات الدورية



# فحوصات البالغين من عمر 20-60 سنة

## فحص ضغط الدم:

يعتبر ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة تكون فيها قوة اندفاع الدم على جدران الأوعية الدموية مقابل جدران الشرايين مرتفعة بما يكفي للتسبب بمشكلات صحية. ويتحدد ضغط الدم من خلال كمية الدم التي يضخها القلب ومدى مقاومة تدفقه بالشرايين.

## قياس ضغط الدم

### ضغط الدم الانقباضي

يقيس الرقم العلوي عند انقباض عضلة القلب لضخ الدم إلى أجزاء الجسم، وهي غالبًا ما تكون فترة الجهد مثل الحركة



### ضغط الدم الانبساطي

يقيس الضغط في الشرايين بين نبضات القلب وهي تعتبر الفترة الزمنية التي يرتاح فيها القلب ما بين النبضات

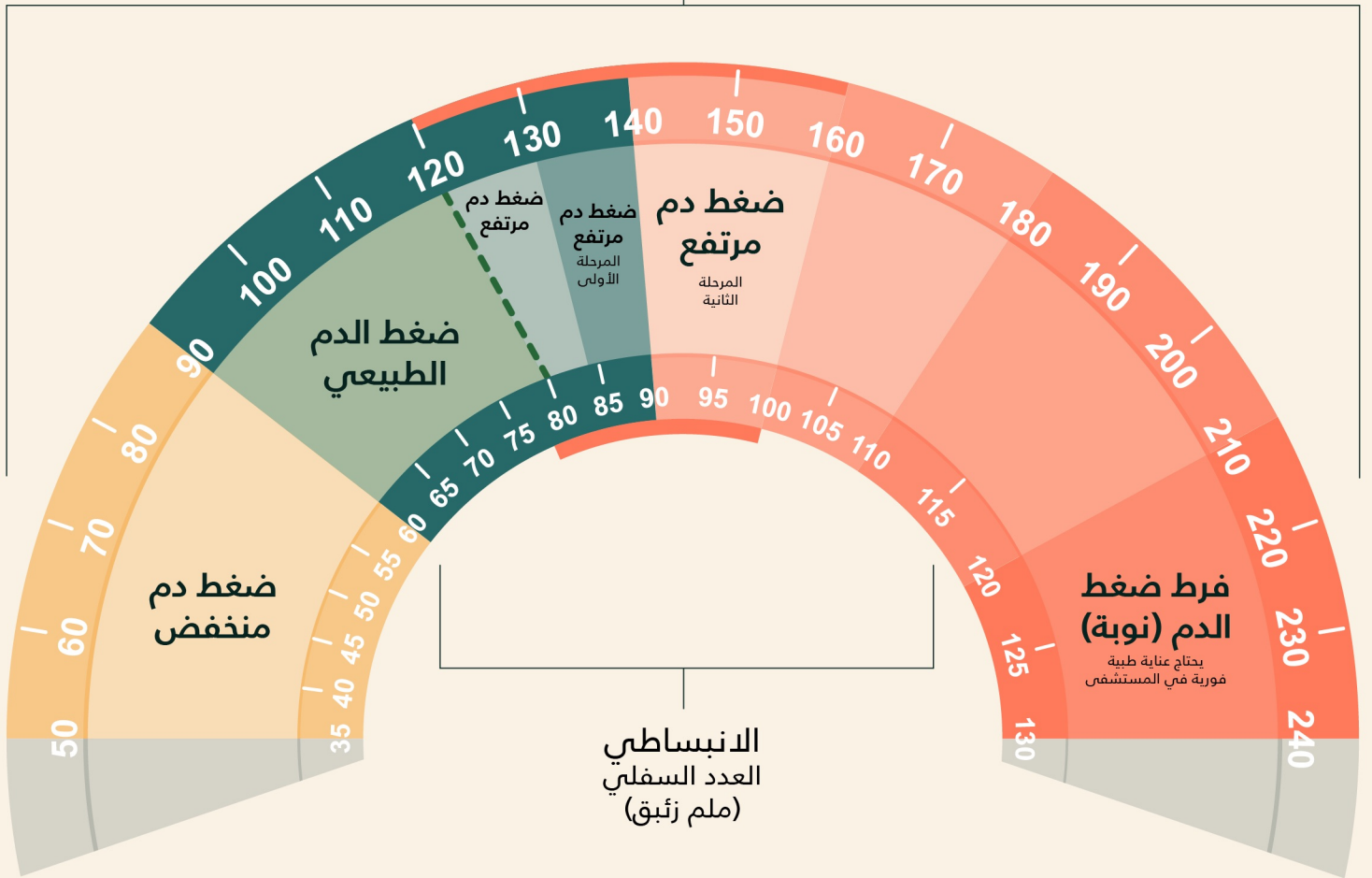


START  
STOP

# ماذا تعني الأرقام؟

كيف تقرأ قياس ضغط الدم؟

الانقباضي  
العدد العلوي  
(ملم زئبق)



معدلات ضغط الدم الطبيعية قد تختلف من شخص لآخر، ولكن، يتم فحص الأشخاص الأصحاء مرة واحدة كل خمس سنوات.

## الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بضغط الدم:

وجود مرض مزمن



وجود تاريخ عائلي



من يعاني من زيادة الوزن أو السمنة



يتم إجراء الفحص مع كل زيارة روتينية لطبيب الأسرة.

## كيف تستعد للفحص؟

عند قياس ضغط الدم يجب عليك:

تجنب شرب الكافيين والتدخين قبل 30 دقيقة من القياس



اجلس بهدوء وتنفس بعمق لمدة 5 دقائق،  
مع دعم الظهر والساقين



اجعل الكوع بالقرب من مستوى القلب



في حال الإحساس بالرغبة في التبول  
فيجب إفراغ المثانة قبل القياس



## فحص داء السكري:

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال الأنسولين الذي ينتجه. مما يؤدي إلى تذبذب في مستوى السكر في الدم.

يتم عمل فحص داء السكري ابتداءً من عمر 35 سنة وبعد ذلك كل ثلاث سنوات للأشخاص الأصحاء.

## أما إذا كان لديك:

- ارتفاع ضغط الدم
- تاريخ عائلي
- أمراض القلب
- زيادة في الوزن أو السمنة
- استخدام بعض الأدوية مثل الكورتيزون
- وجود تاريخ مرضي بسكري الحمل

يتم إجراء الفحص مرة كل سنة.

## كيف تستعد للفحص؟

عند تحليل السكر بالدم يجب عليك:

الصيام على الأقل لمدة 8 ساعات وغالبًا يجرى الاختبار في الصباح

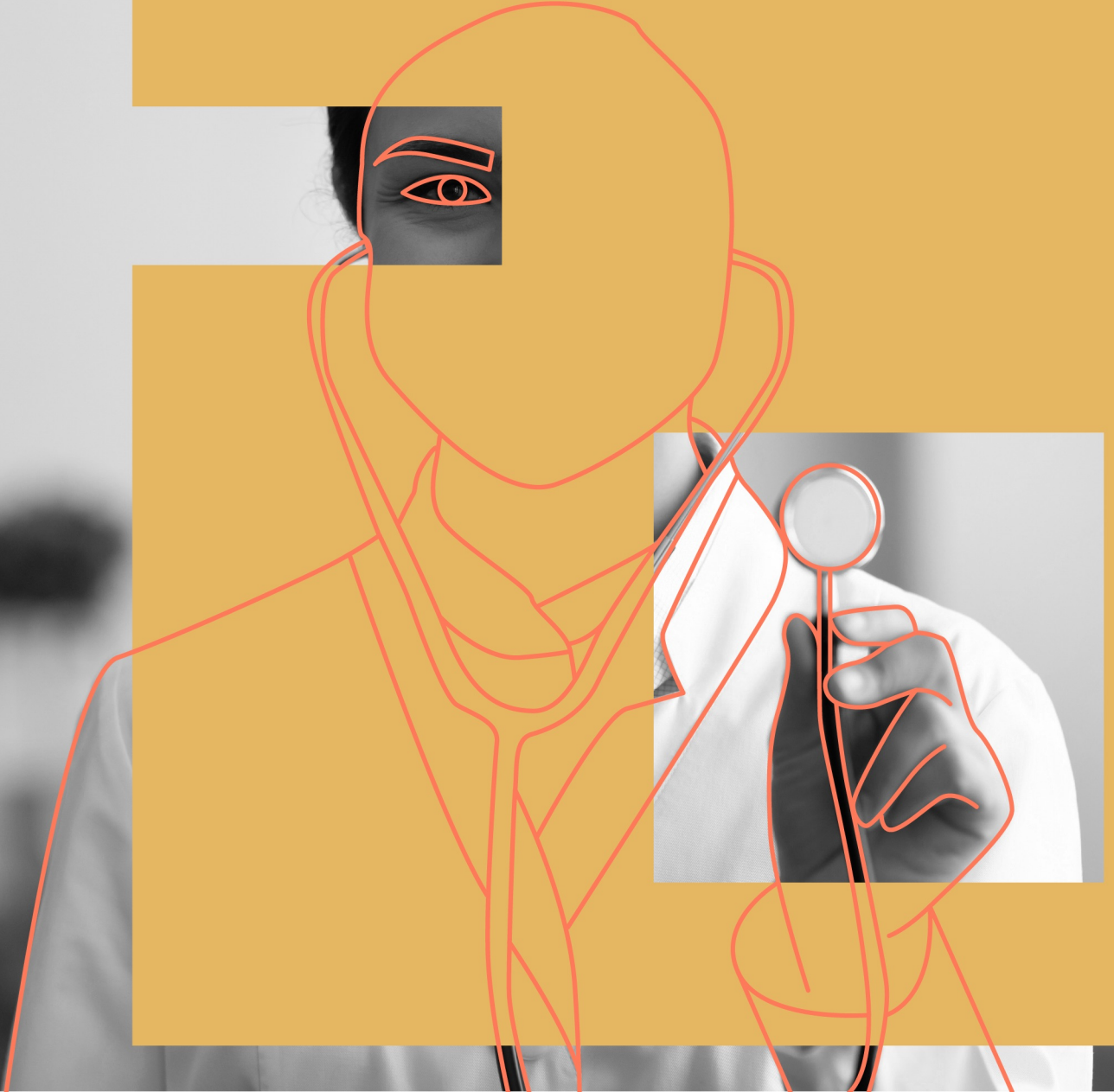
# نسبة السكر في الدم

يوضح الجدول التالي القراءات الأساسية:

المصاب بالسكري	ماقبل السكري	المعدل الطبيعي	في الدم
أعلى من 125 ملجم/دسل	من 125-100 ملجم/دسل	أقل من 100 ملجم/دسل	سكر الصائم ماقبل الوجبة
200 أو أعلى ملجم/دسل	من 199-140 ملجم/دسل	أقل من 140 ملجم/دسل	بعد الوجبة بساعتين
6.5 أو أعلى	6.4-5.7	أقل من 5.7	السكر التراكمي

# تساهم الفحوصات الدورية

على الكشف المبكر عن بعض الأمراض  
والمساعدة في السيطرة على الأعراض





## فحص الكوليسترول:

ارتفاع الكوليسترول ليس له أي أعراض فمن المهم إجراء الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحتك.  
الكوليسترول مادة شمعية يحتاجها الجسم لتكوين الهرمونات وهضم الدهون. يؤدي ارتفاعه في الدم إلى تراكم الترسبات في الشرايين مما يعرض الشخص لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يتم فحص الكوليسترول كل 5 سنوات للأصحاء  
من عمر 35 للرجال و45 للنساء.

أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو السمنة أو السكري فيتم فحص الكوليسترول سنويًا.

## هناك نوعين من الكوليسترول:

### كوليسترول منخفض الكثافة

وهو الكوليسترول الضار الذي يزيد من تصلب الشرايين تدهورًا



### كوليسترول مرتفع الكثافة

ويسمى بالكوليسترول النافع لأنه يزيل الكوليسترول من بطانة الشرايين فيحميها من التصلب



## كيف تستعد للفحص؟

عند فحص الكوليسترول يجب عليك:

الصيام عن الأكل والشرب ماعدا الماء، لمدة 9 إلى 12 ساعة قبل سحب الدم



# مستويات الكوليسترول

المستوى العالي مجم/دل	المستوى المتوسط مجم/دل	المستوى المطلوب مجم/دل	أنواع الكوليسترول
240	240-200	>200	الكوليسترول الإجمالي
>35	45-35	<45	الكوليسترول HDL
<160	160-130	>130	الكوليسترول LDL
<4	-	>3	النسبة بين الكوليسترول الكلي إلى HDL

تختلف المعدلات المتوسطة حسب تقييم الطبيب باختلاف  
العوامل المؤثرة مثل: التدخين، ارتفاع ضغط الدم

## فحص الأسنان:

تجرى فحوصات الأسنان للتأكد من صحة الأسنان وخلوها من التسوس وأمراض اللثة والكشف عن أي مشاكل في الفم وعلاجها في وقت مبكر.

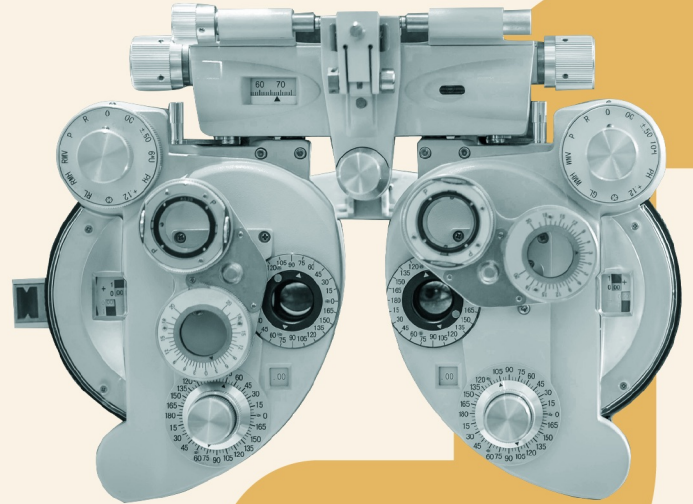
يخضع البالغين والأطفال لفحص الأسنان **كل ستة أشهر**، أما من يعاني من تورم أو التهاب في اللثة فيتوجب عليك زيارة الطبيب أكثر من مرة لإجراء الفحوصات اللازمة.

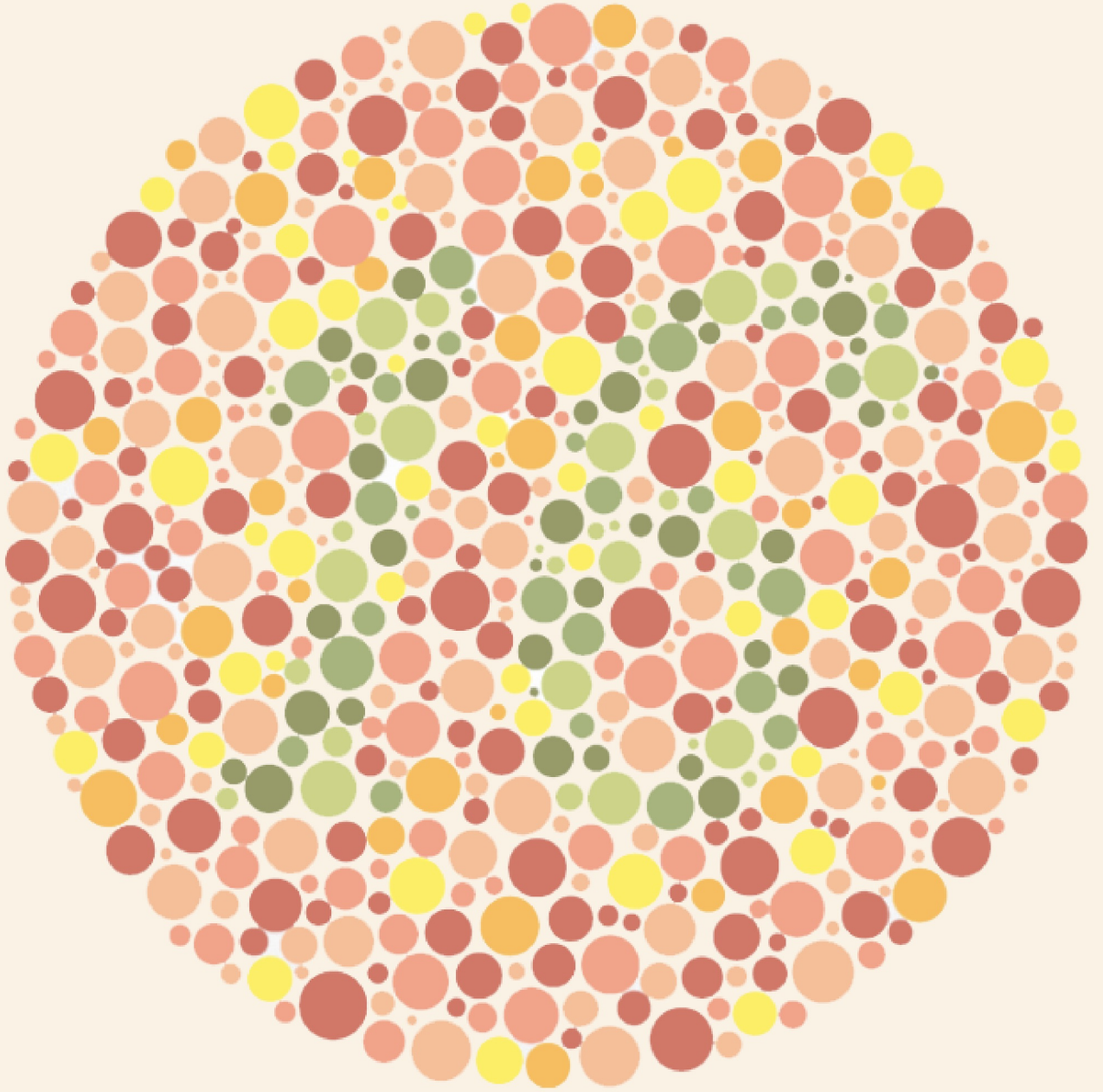


## فحوصات العيون:

يتم إجراء فحوصات النظر **كل سنتين** عند زيارتك للطبيب إذا لاحظت أي مشاكل في النظر.

أما إذا كنت مصاب بداء السكري فيجب **إجراء الفحوصات سنويًا** للتأكد من صحة الشبكية.





كثيرًا ما يتداول اختبارات على شكل صور تدعي قياس النظر من خلال  
معرفة الرقم أو قراءة المكتوب في الصورة **وذلك غير صحيح** حيث  
لا يمكن تحديد مستوى حدة النظر إلا **عن طريق زيارة الطبيب لعمل  
الفحوصات المتخصصة**

## فحص سرطان عنق الرحم:

يعتبر سرطان عنق الرحم من أكثر السرطانات شيوعاً لدى النساء. تساعد مسحة عنق الرحم (Pap Smear) على الكشف المبكر لأي تغيرات تحدث في خلايا عنق الرحم والوقاية من سرطان عنق الرحم.

ينصح بعمل الفحص لكل أثنى من عمر 21 سنة وما فوق كل سنتين إلى ثلاث سنوات.

## كيف تستعدين للفحص؟

عند فحص مسحة عنق الرحم يجب عليك:

تأكدي من انتهاء الدورة الشهرية  
يتم الفحص بعد خمس أيام من انتهاء الدورة الشهرية



تجنبي تناول حبوب منع الحمل  
قبل الذهاب للعيادة بثلاث أيام



عدم وضع أي كريمات أو أدوية على الرحم



غسل الرحم بالماء والصابون المخصص



## كيف يتم إجراء الفحص؟

يتم أخذ خزعة من خلايا عنق الرحم للتأكد من عدم وجود أي خلايا سرطانية

## فحص الماموغرام لسرطان الثدي:

يصيب سرطان الثدي نحو 20% من نساء العالم، فهو يعتبر من أكثر السرطانات شيوعاً. لكن قد يصل معدل الشفاء منه إلى 95% إذا تم الكشف عنه مبكراً عن طريق إجراء فحص الماموغرام بشكل سنوي للسيدات بعمر الأربعين وما فوق.

## يستدعي الكشف مبكراً إذا كان هنالك عوامل خطورة:

تاريخ عائلي



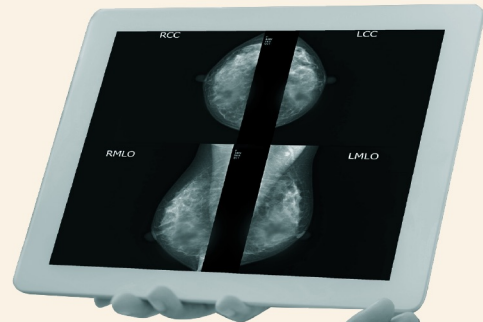
السمنة



الإصابة بأورام سابقة



الإنجاب بسن فوق الثلاثين



## كيف تستعد للفحص؟

فحص الماموغرام هو عبارة عن أخذ صورتين للثدي بالأشعة السينية وتستخدم للكشف عن وجود أي خلايا سرطانية للثدي، عند الفحص يجب عليك:

احجزي موعد الفحص عندما يكون الثدي بشكله الطبيعي؛ حاولي عدم إجراء الفحص في الأسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية أو أثناءها



تجنبي وضع (مزيلات العرق، بودرة العرق، إلخ) فبعض المواد المستخدمة قد تتداخل مع الصورة الإشعاعية



ارتدي ملابس مريحة



## فحص منظار القولون:

يتم عمل فحص منظار القولون للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 45-75 سنة.

**فحص الدم في البراز:**  
مرة واحدة كل سنة

**منظار القولون:**  
كل عشر سنوات

## قم بالفحص إذا كنت تعاني من:

التهاب القولون التقرحي  
وداء كرون



تاريخ عائلي بالإصابة بسرطان  
القولون والمستقيم



وجود دم في البراز



آلام في البطن



فقدان الوزن بشكل ملحوظ



## كيف تستعد للفحص؟

عند فحص منظار القولون يجب عليك:

التحدث مع طبيبك حول أي حالة أو مرض تعاني منه  
وجميع الأدوية والفيتامينات والمكملات التي تستخدمها



قد يطلب منك طبيبك اتباع بعض الإرشادات قبل إجراء الفحص،  
قد تحتاج إلى اتباع نظام غذائي يحتوي على السوائل فقط  
لمدة يوم إلى ثلاثة أيام قبل إجراء الفحص



أكثر من

80%

من كبار السن لديهم

مرض مزمن

واحد على الأقل





# فحوصات كبار السن من عمر 61 وما فوق

## فحص هشاشة العظام:

يتم إجراء فحص هشاشة العظام لقياس مدى كثافة وقوة أو ضعف العظام عن طريق قياس امتصاص الأشعة السينية (دكسا) وهو نوع من أنواع الأشعة السينية للعظام، يعمل الاختبار على مستويات منخفضة من الإشعاع، ويتم عن طريق تمرير ماسح ضوئي فوق الجسم أثناء الاستلقاء على طاولة مبطنة.

### للرجال



يتم إجراء الفحص إذا كان هناك أحد عوامل الخطورة مثل الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي أو أمراض الكلى أو أمراض الكبد

### للنساء



ينصح بعمل الفحص بعد انقطاع الطمث وانخفاض مستوى الهرمونات الذي يحدث بعدها مرة واحدة كل سنتين

## كيف تستعد للفحص؟

عند فحص هشاشة العظام يجب عليك:

عدم تناول مكملات الكالسيوم لمدة 24 ساعة على الأقل



يستحسن ارتداء ملابس فضفاضة ومريحة وتجنب الملابس التي تحتوي على سحابات أو أحزمة أو أزرار مصنوعة من المعدن



قد تحتاج إلى خلع بعض الملابس أو ارتداء ثوب لإجراء الفحص



تحتاج لإزالة المجوهرات والنظارات والأشياء معدنية



## فحص ضغط الدم:

يعتبر ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة تكون فيها قوة اندفاع الدم على جدران الأوعية الدموية مقابل جدران الشرايين مرتفعة بما يكفي للتسبب بمشكلات صحية. ويتحدد ضغط الدم من خلال كمية الدم التي يضخها القلب ومدى مقاومة تدفقه بالشرايين.

### قياس ضغط الدم

#### ضغط الدم الانقباضي

يقيس الرقم العلوي عند انقباض عضلة القلب لضخ الدم إلى أجزاء الجسم، وهي غالبًا ما تكون فترة الجهد مثل الحركة



#### ضغط الدم الانبساطي

يقيس الضغط في الشرايين بين نبضات القلب وهي تعتبر الفترة الزمنية التي يرتاح فيها القلب ما بين النبضات



START  
STOP



## الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بضغط الدم:

وجود مرض مزمن



وجود تاريخ عائلي



من يعاني من زيادة الوزن أو السمنة



يتم إجراء الفحص مع كل زيارة روتينية لطبيب الأسرة.

## كيف تستعد للفحص؟

عند قياس ضغط الدم يجب عليك:

تجنب شرب الكافيين والتدخين قبل 30 دقيقة من القياس



اجلس بهدوء وتنفس بعمق لمدة 5 دقائق،  
مع دعم الظهر والساقين



اجعل الكوع بالقرب من مستوى القلب



في حال الإحساس بالرغبة في التبول  
فيجب إفراغ المثانة قبل القياس



## فحص الكوليسترول:

ارتفاع الكوليسترول ليس له أي أعراض فمن المهم إجراء الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحتك.  
الكوليسترول مادة شمعية يحتاجها الجسم لتكوين الهرمونات وهضم الدهون. يؤدي ارتفاعه في الدم إلى تراكم الترسبات في الشرايين مما يعرض الشخص لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يتم فحص الكوليسترول كل 5 سنوات للأصحاء  
من عمر 35 للرجال و45 للنساء.

أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو السمنة أو السكري  
فيتم فحص الكوليسترول سنويًا.

## هناك نوعين من الكوليسترول:

### كوليسترول منخفض الكثافة

وهو الكوليسترول الضار الذي يزيد  
من تصلب الشرايين تدهورًا



### كوليسترول مرتفع الكثافة

ويسمى بالكوليسترول النافع لأنه  
يزيل الكوليسترول من بطانة  
الشرايين فيحميها من التصلب



## كيف تستعد للفحص؟

عند فحص الكوليسترول يجب عليك:

الصيام عن الأكل والشرب ماعدا الماء، لمدة 9 إلى 12 ساعة  
قبل سحب الدم



# مستويات الكوليسترول

المستوى العالي مجم/دل	المستوى المتوسط مجم/دل	المستوى المطلوب مجم/دل	أنواع الكوليسترول
240	240-200	>200	الكوليسترول الإجمالي
>35	45-35	<45	الكوليسترول HDL
<160	160-130	>130	الكوليسترول LDL
<4	-	>3	النسبة بين الكوليسترول الكلي إلى HDL

تختلف المعدلات المتوسطة حسب تقييم الطبيب باختلاف  
العوامل المؤثرة مثل: التدخين، ارتفاع ضغط الدم

## فحص داء السكري:

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال الأنسولين الذي ينتجه. مما يؤدي إلى تذبذب في مستوى السكر في الدم.

يتم عمل فحص داء السكري ابتداءً من عمر 35 سنة وبعد ذلك كل ثلاث سنوات للأشخاص الأصحاء.

## أما إذا كان لديك:

- ارتفاع ضغط الدم
- تاريخ عائلي
- أمراض القلب
- زيادة في الوزن أو السمنة
- استخدام بعض الأدوية مثل الكورتيزون
- وجود تاريخ مرضي بسكري الحمل

يتم إجراء الفحص مرة كل سنة.

## كيف تستعد للفحص؟

عند تحليل السكر بالدم يجب عليك:

الصيام على الأقل لمدة 8 ساعات وغالبًا يجرى الاختبار في الصباح

# نسبة السكر في الدم

يوضح الجدول التالي القراءات الأساسية:

المصاب بالسكري	ماقبل السكري	المعدل الطبيعي	في الدم
أعلى من 125 ملجم/دسل	من 125-100 ملجم/دسل	أقل من 100 ملجم/دسل	سكر الصائم ماقبل الوجبة
200 أو أعلى ملجم/دسل	من 199-140 ملجم/دسل	أقل من 140 ملجم/دسل	بعد الوجبة بساعتين
6.5 أو أعلى	6.5-5.7	أقل من 5.7	السكر التراكمي



## فحص الأسنان:

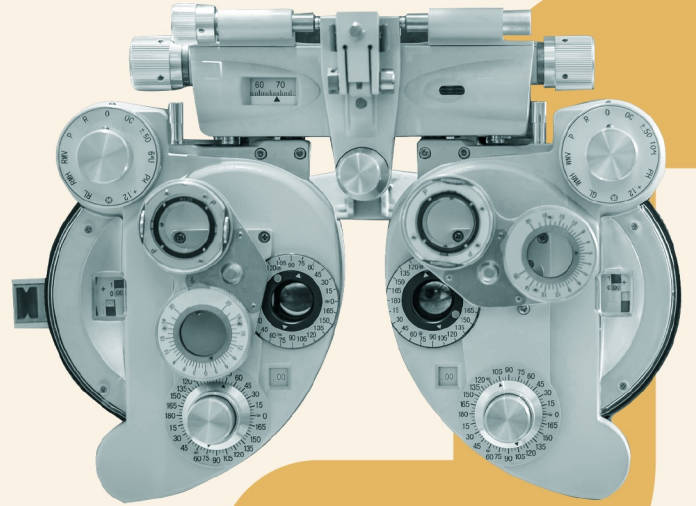
تجرى فحوصات الأسنان للتأكد من صحة الأسنان وخلوها من التسوس وأمراض اللثة والكشف عن أي مشاكل في الفم وعلاجها في وقت مبكر.

يخضع البالغين والأطفال لفحص الأسنان **كل ستة أشهر**، أما من يعاني من تورم أو التهاب في اللثة فيتوجب عليك زيارة الطبيب أكثر من مرة لإجراء الفحوصات اللازمة.



## فحوصات العيون:

يتم إجراء فحوصات النظر **كل سنة إلى سنتين** عند زيارتك للطبيب. أما إذا كنت مصاب بداء السكري فيجب إجراء الفحوصات **سنويًا** للتأكد من صحة الشبكية.



## فحص منظار القولون:

يتم عمل فحص منظار القولون للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 45-75 سنة.

**فحص الدم في البراز:**  
مرة واحدة كل سنة

**منظار القولون:**  
كل عشر سنوات

## قم بالفحص إذا كنت تعاني من:

التهاب القولون التقرحي  
وداء كرون



تاريخ عائلي بالإصابة بسرطان  
القولون والمستقيم



وجود دم في البراز



آلام في البطن



فقدان الوزن بشكل ملحوظ



## كيف تستعد للفحص؟

عند فحص منظار القولون يجب عليك:

التحدث مع طبيبك حول أي حالة أو مرض تعاني منه  
وجميع الأدوية والفيتامينات والمكملات التي تستخدمها



قد يطلب منك طبيبك اتباع بعض الإرشادات قبل إجراء الفحص،  
قد تحتاج إلى اتباع نظام غذائي يحتوي على السوائل فقط  
لمدة يوم إلى ثلاثة أيام قبل إجراء الفحص



# كيف تتابع حالتك الصحية في المنزل؟



## أجهزة قياس ضغط الدم المنزلية:

تسمح لك بأخذ قراءات يومية. احرص على اختيار جهاز الضغط المناسب لذراعك.



## أجهزة مراقبة السكر في الدم:

تعد ضرورية لأي شخص مصاب بداء السكري. احرص على اختيار الأجهزة التي تسجل وتحفظ القراءات الأسبوعية، والتي تشير إلى أنماط الجلوكوز المرتفعة أو المنخفضة.

هنالك العديد من التطبيقات التي تساعد في متابعة صحتك اليومية والتي بالغالب تكون مرتبطة بساعتك الذكية وهاتفك الشخصي.

حيث تساعدك بالاحتفاظ ببياناتك الصحية ومتابعة مستوى اللياقة البدنية وتسجيل السعرات الحرارية ومراقبة جودة النوم وأيضًا تتبع ضربات القلب.

زيارتك لطبيب الأسرة بشكل دوري يساعدك في متابعة  
حالتك الصحية واكتشاف أي أمراض أو تغيرات في وقت  
مبكر لتتم السيطرة عليها وعلاجها بشكل أفضل

اضغط هنا لمشاركة هذا  
الدليل على تويتر



اضغط هنا لمشاركة هذا  
الدليل على الواتس اب



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

