



وزارة الصحة

"افحص واطمئن"



 OmanHealth    OmaniMOH
 www.moh.gov.om  24441999

برنامج «افحص واطمئن»

تتجم الأمراض المزمنة (غير المعدية) عن مزيج من العوامل الوراثية والسيولوجية والبيئية والسلوكية وتسبب أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات حول العالم وتصيب جميع الفئات العمرية ولكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الفئة الأكثر عرضة للإصابة هي بين ٣٠-٦٥ سنة لذا أصبح الكشف المبكر عنها ضرورة للتخفيف من مضاعفاتها.

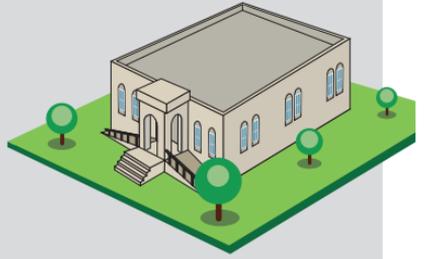


ويتم ذلك في السلطنة عبر البرنامج الوطني للكشف المبكر عن الأمراض المزمنة غير المعدية «افحص واطمئن».

خدمة افحص واطمئن

توجد خدمة افحص واطمئن في المراكز الصحية بمختلف محافظات السلطنة، للأشخاص الذين بلغوا أو تجاوزوا عامهم الخامس والثلاثين، للكشف المبكر عن الإصابة بالأمراض المزمنة التالية:

- السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول
- السمنة
- القصور الكلوي المزمن



إن وصولك لعمرك الخمسة والثلاثين سنة يعني أن الوقت قد حان لتبدأ بالكشف الدوري عن حالتك الصحية للوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة ومضاعفاتها .

خطوات الفحص عن الأمراض المزمنة

- احجز موعد في المؤسسة الصحية التابعة لك.
- احرص على الاستعداد للفحص بالامتناع عن تناول الطعام والشراب (عدا كميات قليلة من الماء) لمدة لا تقل عن ٨ - ١٠ ساعات قبل الفحص.



- سيتم استقبالك وأخذ بعض المعلومات لمعرفة عاداتك الشخصية المرتبطة بأنماط الحياة الصحية ووجود بعض الأمراض عند أقربائك.
- سيتم خلال زيارتك قياس طولك ووزنك لمعرفة مؤشر كتلة الجسم **BMI** ومحيط خصرك لتحديد كمية الدهون في وسط الجسم وبالتالي سيساعد ذلك على تحديد عوامل الخطورة لديك.
- سيتم قياس مؤشراتك الحيوية كقياس معدل دقات القلب وقياس ضغط الدم من كلا الذراعين.



قياس الطول



قياس ضغط الدم

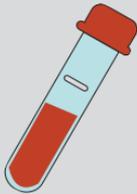


قياس محيط الخصر



قياس الوزن

- سيطلب منك الموافقة على أخذ عينة دم وريدية لفحص:



- مستوى السكر في الدم .
- مستوى الكرياتينين في الدم .
- مستوى الكوليسترول في الدم .

● سيطلب منك إعطاء عينة بول لفحص وجود زلال أو دم في البول.

● سيتم إرسال عينة الدم والبول إلى المختبر لفحصها وسيطلب منك العودة في زيارة أخرى لمعرفة نتيجة الفحص.

● في الزيارة الثانية سيتم مناقشة نتائج الفحوصات وتحديد خطة المتابعة الطبية والعلاجية إن استدعت الحاجة.



● إذا كانت نتائج فحوصاتك سليمة ولا توجد لديك عوامل خطورة للإصابة بأحد هذه الأمراض المزمنة، فيجب معاودة الفحص بعد ثلاث سنوات.

تذكر دائماً

السكري وارتفاع ضغط الدم من الأمراض التي تتسم بالصمت ولا تظهر أعراضها إلا بعد مرور سنوات عديدة وقد تكتشف بعد ظهور المضاعفات.

إحساسك بأنك غير مصاب بهذه الأمراض لا يكفي للتأكد من خلوك منها وقم بزيارة المؤسسة الصحية التابعة لك وطلب خدمة (إفحص واظمئن).