



**HEALTHY
LIFESTYLE**

Regular Health Screenings & Vaccinations



المركز الطبي الدولي
International Medical Center

Age (Years)	Regular Health Screenings		Vaccination
	Cardovascular	Women's Health / Colon / Others	
19 - 39	<ol style="list-style-type: none"> Blood Pressure measurement: Every 2 years: If blood pressure < 120 / 80. Annually: If systolic is (120-139), or diastolic is (80-90). Diabetes screening: Every 3 years if you are obese or have sustained blood pressure >135 / 80: - Fasting blood sugar or Hemoglobin A1c (HbA1c). Lipid Profile every 5 years starting at the age of 20 for: - Men at risk* until the age of 35, then for all men. - Women at risk*. 	<p>For women:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cervical Cancer screening: - Every 3 years with Pap smear (starting at 21) Or - Every 5 years with Pap smear + HPV testing (women >30). <p>For men and women:</p> <ol style="list-style-type: none"> HIV screening. 	<ol style="list-style-type: none"> Influenza: Annually. Tdap: Once, then Td Every 10 Years. Varicella: 2 doses (if has no immunity against it). MMR: 1 or 2 doses (if has no immunity against it). Meningitis vaccine: Every 5 years. HPV vaccine: 3 doses for women 19-26 years of age.
40 - 49	<ol style="list-style-type: none"> Blood pressure measurement: Annually. Lipid Profile: Every 5 years for men and for women at risk*. Diabetes screening: Every 3 years (fasting blood glucose or hemoglobin A1c). Discuss with your physician the need for Lipid-lowering agents. 	<p>For women:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cervical Cancer screening: - Every 3 years with Pap smear Or - Every 5 years with Pap smear + HPV testing. Discuss the need for mammography with your physician. <p>For men and women:</p> <ol style="list-style-type: none"> HIV screening 	<ol style="list-style-type: none"> Influenza: Annually. Td: Every 10 Years. Varicella: 2 doses (if has no immunity against it). MMR: 1 or 2 doses (if has no immunity against it). Meningitis vaccine: Every 5 years.
50 - 64	<ol style="list-style-type: none"> Blood pressure measurement: Annually. Lipid Profile: Every 5 years for men and for women at risk*. Diabetes screening: Every 3 years (fasting blood glucose or hemoglobin A1c). Discuss with your physician the use of Aspirin and Lipid-lowering agents. 	<p>For women:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cervical Cancer screening: - Every 3 years with Pap smear Or - Every 5 years with Pap smear + HPV testing. Mammography: Every 2 years. <p>For men and women:</p> <ol style="list-style-type: none"> HIV screening. Colon Cancer Screening: Discuss your choice with your physician (fecal occult blood test, sigmoidoscopy or colonoscopy). 	<ol style="list-style-type: none"> Influenza: Annually. Td: Every 10 Years. Varicella: 2 doses (if has no immunity against it). MMR: 1 or 2 doses (if has no immunity against it). Meningitis vaccine: Every 5 years. Shingles: >60 years. Pneumococcal: 13-valent then 23-valent (after 1 year).
≥ 65	<ol style="list-style-type: none"> Blood pressure measurement: Annually. Lipid profile: Every 5 years for men and for women at risk*. Diabetes screening: Every 3 years until the age of 70 (fasting blood glucose or hemoglobin A1c). For Men: One-time ultrasound screening for abdominal aortic aneurysm in men aged 65-75 who have ever smoked. Discuss with your physician the use of Lipid-lowering agents. 	<p>For Women:</p> <ol style="list-style-type: none"> Discuss pap test with your physician. Mammography: Every 2 years (until the age of 74). Osteoporosis screening: Bone Mineral Density test. 	<ol style="list-style-type: none"> Influenza: Annually. Td: Every 10 Years. Varicella: 2 doses (if has no immunity against it). Meningitis vaccine: Every 5 years. Shingles: If not vaccinated already. Pneumococcal: 13-valent then 23-valent after 1 year (if not vaccinated already).

* Men and women at risk are those with any of the following: Obesity, diabetes, hypertension, smoking, or family history of cardiovascular diseases.



نمط الحياة الصحي

الفحوصات الصحية الدورية والتطعيمات



المركز الطبي الدولي
International Medical Center

المرحلة العمرية	القلب والأوعية الدموية	صحة المرأة / القولون / أخرى	التطعيمات
١٩ - ٣٩	١. قياس ضغط الدم: كل سنتين: إذا كان ضغط الدم أقل من (١٢٠/٨٠). كل سنة: إذا كان ضغط الدم الانقباضي (١٢٠-١٣٩). أو الانبساطى (٨٠-٩٠). ٢. فحص السكر في الدم: كل ٣ سنوات إذا كنت تعاني من السمنة أو كان ضغط الدم باستمرار أكثر من (١٣٥/٨٠): - اختبار سكر الصيام أو فحص السكر التراكمي. ٣. فحص مستوى الدهون في الدم كل ٥ سنوات ابتداءً من سن الـ ٢٠ سنة: - للرجال المعرضون للخطر* حتى سن الـ ٣٥، ثم لكل الرجال. - للنساء المعرضات للخطر*.	للنساء: ١. فحص سرطان عنق الرحم: - كل ٣ سنوات عن طريق مسحة عنق الرحم (ابتداءً من سن الـ ٢١ سنة). أو - كل ٥ سنوات عن طريق مسحة عنق الرحم + فحص فيروس الورم الحليمي البشري في الدم HPV. للرجال والنساء: ١. فحص فيروس نقص المناعة البشرية في الدم HIV.	١. تطعيم الإنفلونزا: سنوياً. ٢. تطعيم الثلاثي البكتيري: مرة واحدة. ثم الثلاثي البكتيري كل ١٠ سنوات. ٣. تطعيم الجدري المائي: جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم أو لم يصبه المرض). ٤. تطعيم الثلاثي الفيروسي: جرعة أو جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم). ٥. تطعيم الحمى الشوكية: كل ٥ سنوات. ٦. تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري HPV: ٣ جرعات للنساء من عمر ١٩ حتى ٢٦ سنة.
٤٠ - ٤٩	١. قياس ضغط الدم: سنوياً. ٢. فحص الدهون في الدم: كل ٥ سنوات (لكل للرجال وللنساء المعرضات للخطر*). ٣. فحص السكر: كل ٣ سنوات (معدل السكر الصيام أو السكر التراكمي). ٤. تشاور مع طبيبك عن مدى حاجتك لاستخدام الأدوية الخافضة للدهون.	للنساء: ١. فحص سرطان عنق الرحم: - كل ٣ سنوات عن طريق مسحة عنق الرحم (ابتداءً من سن الـ ٢١ سنة). أو - كل ٥ سنوات عن طريق مسحة عنق الرحم + فحص فيروس الورم الحليمي البشري في الدم HPV ٢. استشارة طبيبك عن مدى احتياجك لأشعة الثدي (الماموجرام). للرجال والنساء: ١. فحص فيروس نقص المناعة البشرية في الدم HIV.	١. تطعيم الإنفلونزا: سنوياً. ٢. تطعيم الثلاثي البكتيري: كل ١٠ سنوات. ٣. تطعيم الجدري المائي: جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم أو لم يصبه المرض). ٤. تطعيم الثلاثي الفيروسي: جرعة أو جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم). ٥. تطعيم الحمى الشوكية: كل ٥ سنوات.
٥٠ - ٦٤	١. قياس ضغط الدم: سنوياً. ٢. فحص الدهون في الدم: كل ٥ سنوات (لكل للرجال وللنساء المعرضات للخطر*). ٣. فحص السكر: كل ٣ سنوات (معدل سكر الصيام أو السكر التراكمي). ٤. تشاور مع طبيبك عن مدى حاجتك لاستخدام الأدوية الخافضة للدهون ودواء الأسبرين.	للنساء: ١. فحص سرطان عنق الرحم: - كل ٣ سنوات عن طريق مسحة عنق الرحم (ابتداءً من سن الـ ٢١ سنة). أو - كل ٥ سنوات عن طريق مسحة عنق الرحم + فحص فيروس الورم الحليمي البشري في الدم HPV. ٢. فحص أشعة الثدي (الماموجرام) كل سنتين. للرجال والنساء: ١. فحص فيروس نقص المناعة البشرية في الدم HIV. ٢. فحص سرطان القولون: تشاور مع طبيبك لاختيار الفحص المناسب لك (فحص الدم الخفي في البراز أو التنظير السيني أو تنظير القولون).	١. تطعيم الإنفلونزا: سنوياً. ٢. تطعيم الثلاثي البكتيري: كل ١٠ سنوات. ٣. تطعيم الجدري المائي: جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم أو لم يصبه المرض). ٤. تطعيم الثلاثي الفيروسي: جرعة أو جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم). ٥. تطعيم الحمى الشوكية: كل ٥ سنوات. ٦. تطعيم القوباء المنطقية: شنتيلز: لن هم أكبر من ٦٠ سنة. ٧. تطعيم الالتهاب الرئوي: النوع ١٣ ثم النوع ٢٣ بعد سنة.
≥ ٦٥	١. قياس ضغط الدم: سنوياً. ٢. فحص الدهون في الدم: كل ٥ سنوات (لكل للرجال وللنساء المعرضات للخطر*). ٣. فحص السكر: كل ٣ سنوات (معدل سكر الصيام أو السكر التراكمي) حتى سن الـ ٧٠ سنة. ٤. أشعة الموجات فوق الصوتية لتمدد الشريان الأورطي البطني (للرجال فقط): لن عمره ٦٥ إلى ٧٥ سنة. وسبق له التدخين. ٥. تشاور مع طبيبك عن مدى حاجتك لاستخدام الأدوية الخافضة للدهون.	للنساء: ١. استشارة طبيبك بخصوص مسحة عنق الرحم. ٢. فحص أشعة الثدي (الماموجرام) كل سنتين. حتى سن ٧٤ سنة. ٣. فحص الأشعة لهشاشة العظام.	١. تطعيم الإنفلونزا: سنوياً. ٢. تطعيم الثلاثي البكتيري: كل ١٠ سنوات. ٣. تطعيم الجدري المائي: جرعتين (لن لم يسبق له التطعيم أو لم يصبه المرض). ٤. تطعيم الحمى الشوكية: كل ٥ سنوات. ٥. تطعيم القوباء المنطقية: شنتيلز: لن لم يسبق له التطعيم. ٦. تطعيم الالتهاب الرئوي: النوع ١٣ ثم النوع ٢٣ بعد سنة (لن لم يسبق له التطعيم).

* النساء والرجال المعرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب هم من يعانون: مرض السمنة، مرض السكري، مرض ارتفاع ضغط الدم، المدخنين، أو من لديهم تاريخ مرضي في العائلة لأمراض القلب.