

Stroke

فحص صحي مجاني  
من قبل خدمة الصحة  
الوطنية NHS

يساعدك على تجنب مرض  
القلب والسكتة الدماغية والسكري  
ومرض الكلى.

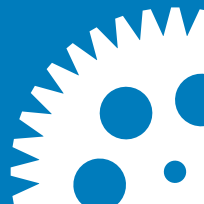
Heart disease

Diabetes

Kidney disease

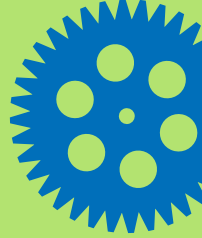
# Free NHS Health Check

Helping you prevent heart disease, stroke,  
diabetes and kidney disease.



# هذه الكراسة هي عن الفحص الصحي المجاني لخدمات الصحة الوطنية NHS الخاص بك

عندما نقول نحن في هذه الكراسة  
فإننا نعني خدمات الصحة الوطنية أو  
"NHS" للاختصار.



هذا **جلطة دماغية**. الوعاء الدموي هو أنبوب  
لنقل الدم حول جسمك.

• يمكن أن يتعرض أحد الأوعية الدموية في  
**القلب** للانسداد. وقد يسبب هذا **نوبة قلبية**  
أو **ذبحة**. الذبحة هي ألم في صدرك بسبب  
عدم حصول قلبك على ما يكفي من الأوكسجين.

• يمكن أن تتضرر **الكلى** نتيجة الإصابة بمرض  
**ضغط الدم المرتفع** أو **السكري**. وهذا يمكن  
أن يسبب مشاكل في الكلى ويزيد من احتمال  
تعرضك **لنوبة قلبية**.

• زيادة الوزن، أو عدم ممارسة قدر كاف من  
التمارين الرياضية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة  
**بمرض السكري من النوع 2**. مرض السكري  
من النوع 2 هو أكثر أنواع مرض السكري شيوعاً.

• تحدث الإصابة بمرض السكري عندما تكون  
لديك نسبة عالية من السكر في دمك. ويمكن  
أن يجعلك **السكري** تشعر بأنك متعباً وعطشاً  
ويمكن أن يسبب مشاكل صحية أخرى في  
المستقبل.

إن معاناتك من مشكلة صحية واحدة يمكن أن يعني  
أنك من الأكثر احتمالاً أن تتعرض لمشاكل صحية  
أخرى في المستقبل.

## ما هو الفحص الصحي لخدمات الصحة الوطنية NHS؟

إن كان سنك بين 40 و 74 عاماً، فقد يعرض  
عليك إجراء فحص صحي مجاني من قبل  
خدمات الصحة الوطنية NHS.

سيتضمن الفحص الصحي المجاني لخدمات  
الصحة الوطنية NHS الخاص بك:

- معرفة ما إذا كنت في خطر من بعض المشاكل  
الصحية
- إخبارك عن كيفية الاهتمام بصحتك بشكل  
أفضل
- مساعدتك على تغيير أمور في حياتك لجعل  
صحتك أفضل في المستقبل.

## لماذا ينبغي عليك إجراء الفحص الصحي الخاص بخدمات الصحة الوطنية NHS؟

كلما تقدمنا في السن كلما زاد احتمال أن  
تكون لدينا مشاكل في صحتنا.

وبعض هذه المشاكل الأكثر شيوعاً هي:

- يمكن أن يتعرض أحد الأوعية الدموية في  
الدماغ للانسداد أو النزف. ويمكن أن يسبب

- تدوين تفاصيل سنك وجنسك وأصلك العرقي
- قياس ضغط دمك
- إجراء فحص بسيط للدم للتحقق من نسبة الكوليسترول الخاصة بك.

## ماذا يحدث بعد الفحص الصحي؟

سيحدث الطبيب أو الممرضة معك بشأن ما يمكنك فعله لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

- سيبلغك الطبيب أو الممرضة عن نتائج الفحوص الخاصة بك ويشرحوا لك ماذا تعني. وقد يعطوك النتائج في نهاية الفحص، أو في يوم آخر.
- سيقدم لك الطبيب أو الممرضة نصيحة بشأن كيفية تقليل المخاطر الصحية التي يمكن أن تتعرض لها والعيش حياة صحية.
- إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم فقد تحتاج إلى إجراء فحص ثانٍ للدم للتأكد من سلامة كليتيك.
- قد يحتاج بعض الأشخاص أيضاً إلى إجراء فحص آخر للدم للتحقق من الإصابة بمرض السكري من النوع 2.
- قد يقترح عليك الطبيب أو الممرضة تلقي بعض العلاج أو تناول بعض الأدوية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

## بعض العوامل التي قد تزيد من خطر تعرضك لمشاكل صحية:

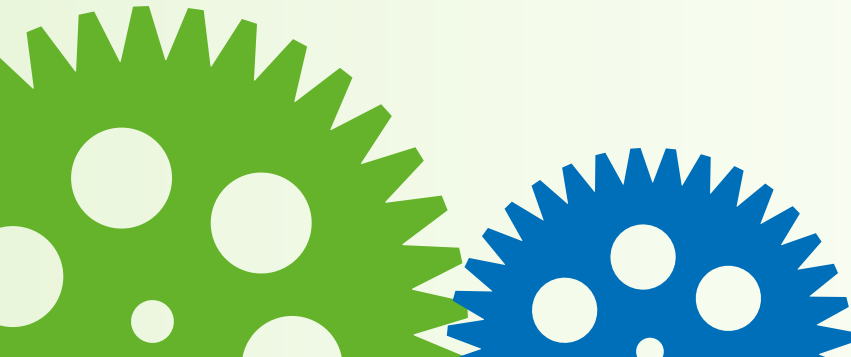
- زيادة الوزن
- عدم ممارسة قدر كافٍ من التمارين الرياضية
- التدخين
- ضغط الدم المرتفع
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. الكوليسترول هو نوع من الدهون في جسمك. أنت بحاجة إلى بعض الكوليسترول، ولكن ارتفاع نسبته مضر لك.
- سيتيح لك الفحص الصحي المجاني لخدمات الصحة الوطنية NHS معرفة كيفية منح نفسك أفضل فرصة لتفادي هذه المشاكل.

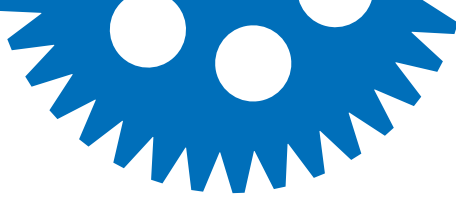
## ماذا يحدث في الفحص الصحي لخدمات الصحة الوطنية NHS؟

سوف يقوم الطبيب أو الممرضة بفحصك للتحقق من مدى احتمالية تعرضك للإصابة بأحد أمراض القلب، أو داء السكري من النوع 2، أو مرض كلوي أو جلطة دماغية.

سوف يستغرق الفحص حوالي 20 إلى 30 دقيقة. وسيقوم الطبيب أو الممرضة بالآتي:

- توجيه بعض الأسئلة البسيطة لك عن أمور مثل تاريخ عائلتك المرضي وأي أدوية تتناولها بالفعل
- قياس الطول والوزن الخاص بك





## بعض الإجابات على الأسئلة الأخرى التي قد تكون لديك

**إذا أظهر الفحص أنني معرض لنسبة  
"منخفضة من الخطر"، فهل يعني هذا أنني  
لن أتعرض لهذه المشاكل الصحية؟**

لا يمكننا القول أنك ستعرض أو لن تتعرض لواحدة  
من هذه المشاكل. ولكن القيام بشيء ما الآن يمكن  
أن يساعدك على تقليل المخاطر.

### هل سيخضع كل فرد للفحص الصحي الخاص بخدمات الصحة الوطنية؟

يعد الفحص الصحي الخاص بخدمات الصحة  
الوطنية NHS جزءاً من خطة خدمات الصحة  
الوطنية NHS الجديدة لمساعدتك على الاهتمام  
بصحتك والبقاء بصحة جيدة.

سنطلب من جميع الأشخاص الذين تتراوح  
أعمارهم بين 40 و 74 عاماً ممن لا يعانون أصلاً  
من واحدة من المشاكل الأربعة، أن يعودوا لإجراء  
فحص كل 5 سنوات.

إذا كنت قلقاً بشأن صحتك، فعليك التحدث إلى  
طبيبك.

حتى وإن كنت تشعر بصحة جيدة، فمن الأجدر أن  
تجري الفحص الصحي لخدمات الصحة الوطنية  
NHS الخاص بك الآن. وبإمكاننا بعدئذ العمل  
معك من أجل تحسين فرصك على تقادي هذه  
المشاكل الصحية في المستقبل.

**أشعر أنني بصحة جيدة! لماذا احتاج إلى  
إجراء الفحص الصحي الخاص بخدمات  
الصحة الوطنية NHS؟**

يساعد الفحص الصحي الخاص بخدمات الصحة  
الوطنية NHS على معرفة المشاكل المحتملة في  
وقت مبكر.

إذا عرفت عن المشاكل المحتملة في وقت مبكر،  
فمن الأسهل أن تحافظ على صحة جيدة.

### هل أن بعض المشاكل الصحية متوارثة في العائلات؟

إن كان لدى عائلتك تاريخاً مرضياً بمشاكل القلب،  
أو الإصابة بجلطة دماغية أو مرض السكري  
من النوع 2، أو مشاكل في الكلى، فقد تكون أكثر  
عرضة للخطر. إن قمت بإجراء معين بشأنها الآن،  
فمن الممكن أن يساعد ذلك على منعك من مواجهة  
هذه المشاكل لاحقاً.

### أعرف أن ما أقوم به خطأ، كيف يمكن للطبيب أن يساعدني؟

إذا كنت ترغب بمساعدة في إنقاص وزنك، فإن  
ممارسة المزيد من التمارين الرياضية أو الإقلاع  
عن التدخين يمكن أن يساعدك على تحقيق ذلك.  
كما أننا قد نعطيك أدوية لمساعدتك.

يمكنك الحصول على هذه الكراسي بحروف مطبوعة كبيرة الحجم لضعاف البصر سريدي ويدر. أو بحروف مطبوعة  
معتدلة الحجم أو بطريقة "برايل" للمكفوفين. أو على شريط كاسيت صوتي (جميعها باللغة الإنجليزية). وبلغات مختلفة.

أكتب إلى:

DH Publications Orderline  
PO Box 777, London SE16

هاتف: 0300 123 1002

هاتف نصوص "كستون": 0300 123 1003

(من الساعة الثامنة صباحاً إلى الساعة السادسة مساءً من الاثنين إلى الجمعة)

فاكس: 01623 724 524

زر الموقع: [www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk)

البريد الإلكتروني: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)

ويمكنك أيضاً أن تجد هذه الكراسي في موقعنا على الإنترنت: [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk)

الرجاء الاستفسار عن رقم الكراسي 09 Sept 09 عند طلب الحصول على هذه الكراسي.

© Crown copyright 2009

295110/Arabic 1p Sept 09

صادرة عن المكتب المركزي للمعلومات COI لصالح وزارة الصحة

### لمعرفة المزيد:

زر الموقع: [www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

أو اتصل هاتفياً بخط المساعدة الخاص بالفحص

الصحي لخدمات الصحة الوطنية NHS على الرقم

0845 850 9850.

لا تزيد تكلفة المكالمات الهاتفية عن 5 بنسات في الدقيقة من هاتف منزلي عائد لشركة  
الاتصالات البريطانية "بي تي". إذا كنت تستخدم هاتفاً نقالاً أو شركة هاتف غير شركة فيبي  
تريف، فإن مكالمتك قد تكلف أكثر من ذلك.