

من أجل صحة أفضل

معرفة الحقائق حول لقاح HPV



يُعد لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) أحد الطرق عالية الفاعلية لحماية الأطفال في فترة المراهقة وما قبلها من المخاطر الصحية المحتملة في المستقبل. يقاوم هذا اللقاح القوي HPV، وهو مجموعة من الفيروسات التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأنواع معينة من السرطان في وقت لاحق من الحياة.

يُعد HPV منتشرًا إلى حدٍ ما، ومع أنه أحيانًا قد لا يسبب أي ضرر، في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة. ولحسن الحظ يتصدى لقاح HPV للأنواع الأشد خطورة من هذا الفيروس، مما يقلل بشكل كبير الخطر المرتبط بأنواع السرطان.

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالحصول على جرعتين من لقاح HPV. ويبغي الحصول على الجرعة الأولى بشكل مثالي في عمر 11 أو 12 عامًا، وتتبعها الجرعة الثانية بعد 6 حتى 12 شهرًا.

ولو كان الطفل أكبر في السن قليلاً، فلا يُعد الوقت قد فات. وتشير مراكز CDC أن الأفراد يمكنهم الحصول على اللقاح حتى سن 26 عامًا إذا فاتهم الحصول عليه في سنوات ما قبل المراهقة.

يُعد لقاح HPV خطوة بسيطة الآن يمكن أن تُحدث فرقًا ضخمًا فيما بعد. ينبغي التحدث إلى طبيبك حول الإجراء المناسب لطفلك.

ميزة استشارة الرضاعة

تُعد الرضاعة الطبيعية الفترة المثالية للتواصل العاطفي مع طفلك الرضيع. ومع أن هذا نعمة تحقق السعادة، قد تراودك بعض الأسئلة أو تطراً بعض المخاوف. ولهذا نخطرك بالميزة الجديدة والتي توفر خدمات استشارة الرضاعة. وهي مضمّنة في الخدمات دون تكلفة عليك. وتوفر لك ما يلي:

- مستشارة الرضاعة الشخصية المخصصة لك.
- المساعدة في أمور الرضاعة الطبيعية ومشكلاتها العامة.
- أماكن متغيرة. يمكنك مقابلة المستشارة في المكان الأكثر راحةً لك، مثل الزيارة عبر الوسائل الافتراضية أو في عيادة الطبيب.
- تحقق الرضاعة الطبيعية الكثير من الفوائد لك ولطفلك الرضيع أيضاً. يمكنها تحقيق ما يلي:
- حماية الأطفال الرُّضع من بعض الأسقام والأمراض.
- تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، ومرض السكري النوع 2، وارتفاع ضغط الدم لدى الأمهات.
- إتاحة الفرصة لمنح الطفل مصدراً عظيماً للعناصر المغذية.

لبدء استخدام هذه الميزة، يمكن زيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid)، واستخدام أداة العثور على الرعاية (Find Care) لاختيار مستشارة الرضاعة الأقرب لمكانك.



برنامج المكافآت Healthy Rewards

يساعد برنامج مكافآت السلامة الصحية (Healthy Rewards) على تحفيزك على تصميم أسلوب حياة صحي من خلال بطاقات الهدايا للمتاجر المشهورة. فهو برنامج مجاني اختياري للأعضاء المؤهلين المسجلين في خطتنا الصحية. يمكن أن تكون مؤهلاً للحصول على مكافآت نظير إكمال ما يلي:



- لفاحات الأطفال والمراهقين في الوقت المجدول المحدد.
 - فحوصات مرض السكري A1C وفحوصات شبكية العين.
 - اختبار موجز حول إدارة مرض السكري.
 - إعادة صرف أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الاكتئاب.
 - فحوصات سرطان الثدي وعنق الرحم.
- بادر بالتسجيل في برنامج المكافآت Healthy Rewards بتسجيل الدخول إلى حساب Wellpoint وزيارة مركز مكافآت المزايا مركز مكافآت المزايا (Benefit Reward Hub) على الرابط [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid)

- زيارات رعاية ما قبل الولادة.
- زيارات رعاية ما بعد الولادة.
- زيارات الحفاظ على الصحة للأطفال والمراهقين وبالبالغين.



استكشاف قوة صورة الجسد الإيجابية

تُعد صورة الجسد الطريقة التي تفكّر وتتنظر بها إلى أجسامنا. يحكم الناس في الآونة الحالية على أنفسهم بناءً على الصورة التي يظهرون عليها أو يقارنون أجسادهم بأولئك الذين يشاهدون في وسائل الإعلام. وهذا قد يضر أحياناً بتقدير الذات أو الثقة بالنفس.

وتذكّر أن التمارين لا تهدف إلى الاتصاف بحجم أو شكل جسد معين. ولكن الأكثر أهمية هو التمتع بالصحة، على المستوى النفسي والبدني على السواء. لذلك، احرص على أن تكون فريداً في ذاتك. يمكن أن تتعامل مع جسدك بطريقة صحيحة، وهذا سيساعدك على تبني طريقة تفكير إيجابية والشعور بالرضا عن نفسك.

وقد تكون مشكلات صورة الجسد أو التقدير الذاتي كثيرة أحياناً بدرجة يعجز الشخص عن التعامل معها بمفرده. وهذا فضلاً عن أن المشكلات الصحية أو الاكتئاب أو الصدمة يمكن أن تؤثر على كيفية شعورك تجاه نفسك.

ولذلك، ينبغي أن تخبر الوالدين أو الطبيب أو المعالج بما تعانيه. وأما صورة الجسد والتقدير الذاتي فيمكن أن يتحسنا بالحصول على المساعدة والرعاية. لمزيد من المعلومات حول صورة الجسد وتأثيرها على التقدير الذاتي، يمكن الانتقال إلى

kidshealth.org/en/teens/body-image.html

وكثيراً ما يقع الأفراد تحت وطأة الضغط للظهور بصورة معينة ليصبحوا في عيون الآخرين "ذوي مظهر حسن". ولكن هذه الأفكار ليست حقيقة ويمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية تجاه أجسادنا. قد تتطور هذه المشاعر سريعاً وتصبح مشكلات خطيرة، مثل الاكتئاب أو اضطرابات الأكل، إذا تركت دون اهتمام بالتعامل معها.

الشعور بالرضا عن الجسد واستمرار التحلي بالثقة القوية بالنفس أمر مهم لصحتنا العاطفية. فيما يلي بعض النصائح حول تحسين الشعور تجاه الجسد:

- تبني التغيير: يتغير جسم الإنسان في كل مرحلة من مراحل العمر. وينبغي مراعاة كل ما يسمح للإنسان بممارسته. لذلك، تذكّر أنك فريد في ذاتك وجميل على حالتك الراهنة.
- وضع أهداف واقعية: ينبغي التأكد من أهدافك للياقة البدنية أو الصحية ترتبط بك ولكن ليس لكي تبدو بمظهر محدد ما. كل جسد مصمم بطريقة مختلفة، لذلك اجعل أهدافك مخصصة بحالتك.
- تناول الأطعمة الصحية: يمكن لتناول نظام غذائي متوازن أن يجعلك تشعر بمزيد من الطاقة الإيجابية الرضا الذاتي.
- ممارسة التمارين بانتظام: الأمر لا يتعلق بالمظهر الجسدي فحسب، ولكن بالشعور الطيب الذي يمنحك إياه أيضاً. فقد يجعلك تشعر بسعادة أكثر ومزيد من الطاقة والحماس.

أفضل الطرق لتخزين الأدوية

من الأهمية أن تُخزَّن الأدوية بشكل صحيح حتى تظل فعَّالة وآمنة بحالة تسمح باستخدامها. تتطلب الأدوية أن تُخزَّن في مكان بارد وجاف بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. وتُعد خزائن المطبخ أو أدراج خزانات الملابس أماكن تخزين جيدة. وينبغي اجتناب الأماكن القريبة من الحرارة، مثل المواعد أو المناطق الرطبة، مثل خزائن الحمام.

ويُستحسن حفظ الأدوية في العبوات الأصلية دون أي كرات قطنية والتي قد تسحب الرطوبة. وفي حال عدم التأكد من مواصفات التخزين، يمكن للصيدلي مساعدتك على ذلك.

الاعتناء بالدواء يعني أيضًا الانتباه إلى علامات تلفه. إذا تغير الدواء من حيث لونه أو ملمسه أو رائحته أو مظهره، فلا يجوز استخدامه بقطع النظر عن تاريخ صلاحيته.

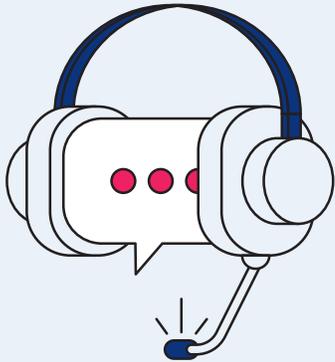
لمزيد من المعلومات حول تخزين الأدوية بأمان، ولمعرفة أفضل طريقة للتخلُّص من الأدوية القديمة، يمكن زيارة medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm



تذكَّر أنه من الأهمية حفظ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.
تُعد الخزانة المزودة بقفل فكرة جيدة لهذا الإجراء.

المصدر: MedlinePlus: تخزين الأدوية الخاصة بك
(Storing your medicines) (أبريل 2024):
.medlineplus.gov

تجديد مزايا Wellpoint



هل غيرت محل إقامتك خلال السنوات الثلاث الماضية؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهل قمت بتحديث بيانات عنوانك لدى TennCare؟
إذا كانت الإجابة لا، فمن المهم أن تقوم بتحديث معلوماتك. إذا لم تُحدِّث بيانات عنوانك، فقد لا تتمكن TennCare من التواصل معك لمساعدتك على الاحتفاظ بمزاياك.

لتحديث معلوماتك، يمكنك:

- الاتصال بـ TennCare Connect على الرقم 855-259-0701.
- تنزيل تطبيق TennCare Connect.
- زيارة موقع TennCare Connect على الويب عبر الرابط التالي tenncareconnect.tn.gov.



متابعة حالتك الصحية أو حالة طفلك باستخدام مزاي Wellpoint

نوفر من أجلك موارد لمعرفة المزيد حول حالتك الصحية أنت أو طفلك.

عندما تتصل بنا لبدء المشاركة في إحدى مزاي Wellpoint التي نوفرها، سيتعاون معك أو مع طفلك أحد منسقي الرعاية لتحديد الأهداف الصحية وتحقيقها. سيقوم منسق الرعاية بما يلي:

- التحدث معك حول احتياجات الرعاية الصحية.
- تنسيق الرعاية، مثل تحديد المواعيد لدى مختلف الأطباء.
- تقديم المعلومات حول خدمات الدعم المحلية لحالات صحية معينة.

تفضل بزيارة موقعنا على الويب

[wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid)

يمكنك الاطلاع على مواردنا الآتية:

- صفحة إدارة حالتك الصحية (*Manage Your Condition*) لمعرفة المزيد حول خدمات الدعم التي نوفرها.
- صفحة الصحة والعافية (*Health & Wellness*) لمعرفة المزيد حول الحالات الصحية والعثور على الأدوات التفاعلية وتطبيقات العافية.



خطوات مهمة لليوم قبل الغد

- اتصل بنا مجاناً على الهاتف رقم **833-731-2153 (TRS 711)**، من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى الساعة 5:30 مساءً، بالتوقيت المركزي. عندما تتصل بنا، سنقوم بما يلي:
- تخصيص منسق رعاية لمتابعة حالتك.
- طرح بعض الأسئلة حول صحتك أو صحة طفلك.
- البدء في تصميم خطة الرعاية الخاصة بك أو بالطفل.
- إخراجك من البرنامج إذا كنت لا ترغب في البقاء فيه حالياً (إلغاء الاشتراك).

نتطلع باهتمام بالغ إلى التعاون معك لتحظى أنت أو طفلك بالصحة المثالية.

أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية التابعة لنا بالبحث عن الجمعيات القريبة التي يمكنها تقديم يد العون إليك عندما تضطرك الحياة إلى طلب مساعدة إضافية بسيطة. يمكنك الحصول على المساعدة التي تتعلق بما يأتي:

الطعام: توصيل الوجبات، وبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) (قسائم الطعام)، والأدوات اللازمة للتعرف على كيفية تناول طعام صحي.

الإسكان: المساعدة في العثور على مأوى أو سكن دائم، وإصلاحات المنازل، ودفع فواتير السكن والمرافق.

السلع: الملابس، والسلع المنزلية، والمستلزمات الطبية، ومستلزمات الرضع والأطفال.

النقل والمواصلات: تصاريح ركوب الحافلات والمساعدة على دفع تكاليف السيارة والوقود.

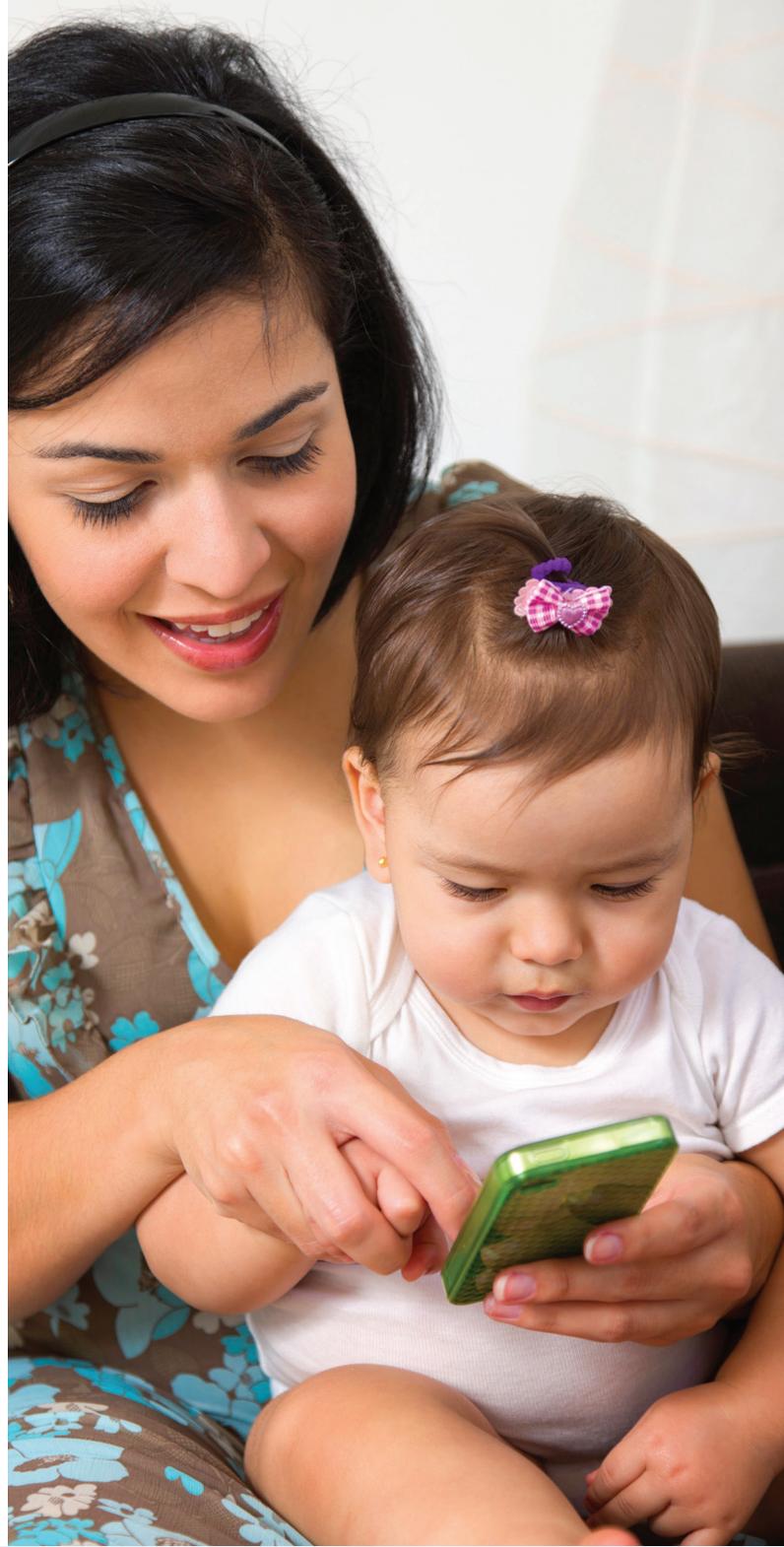
الأموال: الإعانات والقروض والضرائب والتأمينات والفصول التعليمية الحكومية للمساعدة على إدارة الأموال.

العمل: المساعدة على العثور على وظيفة أو المساعدات في أثناء التوظيف، وإعانات البطالة.

التعليم: المساعدة في العثور على المدارس ودفع تكاليف الدراسة لك أو لطفلك، واختبارات تطوير التعليم العام (GED)، والإعانات المالية، والمستلزمات المدرسية، وبرامج التدريب.

المساعدة القانونية: المساعدة على العثور على محامٍ لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية.

للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط tn.gov/humanservices/division-ofappeals-and-hearings/dhs-appeals-legal-aid.html



هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى كتيب الأعضاء عبر الإنترنت؟ اتبع الخطوات التالية:

1. قم بزيارة wellpoint.com/tn/medicaid.

2. اختر خطتك الصحية.

3. بعد ذلك، قم بالتمرير للأسفل للوصول إلى رابط ينقلك إلى كتيب الأعضاء.

إذا كنت تفضل الحصول على نسخة مطبوعة، يمكنك دائمًا الاتصال بنا على الهاتف رقم **833-731-2153 (TRS 711)**. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.





حقك في إلغاء التسجيل في Wellpoint

بصفتك عضوًا مهمًا لدينا، نأمل دائمًا في تزويدك بالمزايا، والخدمات، ووسائل الدعم التي تحتاج إليها لتتعمر بحياة مفعمة بالصحة والعافية. إننا نتفهم أنك ربما ترغب أحيانًا في مغادرة خطتنا الصحية أو إلغاء التسجيل فيها. بوصفك عضوًا لدينا، يحق لك طلب إلغاء التسجيل في الحالات الآتية:

- اختيار التسجيل لدى مؤسسة رعاية مُدارة (MCO) أخرى خلال 90 يومًا من تاريخ التسجيل لدينا.
- اختيار مؤسسة MCO أخرى خلال فترة الاختيار السنوية والتسجيل فيها.
- موافقة CoverKids على طلبك أو التماسك بشأن تغيير مؤسسة MCO بناءً على معايير الصعوبة، وتسجيلك لدى مؤسسة MCO أخرى.
- تسجيلك بشكل غير صحيح في خطتنا الصحية وأنت مسجّل في MCO أخرى.
- انتقالك إلى خارج منطقة الخدمة والتسجيل في MCO أخرى.
- قررت CoverKids أن هذا الأمر في مصلحتك وفي مصلحة CoverKids في أثناء إجراءات الالتماس.
- لم تُعد مؤهلًا للبقاء في CoverKids.
- لم نُعد نقدم خدمات CoverKids أو انتهت صلاحية العقد الذي أبرمناه لتقديم خدمات CoverKids.
- منحتك CoverKids الحق في إنهاء التسجيل لدينا، والتسجيل في مؤسسة MCO أخرى.



حان الآن الوقت المثالي للاستفادة من زيارات المحافظة على صحة الأطفال

تُعد زيارات المحافظة على صحة الأطفال مهمة للحفاظ على الطفل قويًا وبصحة سليمة. تسمح زيارة المحافظة على الصحة هذه للأطباء بمتابعة حالة نمو الطفل وإعطائه الحقن التي تساعد على مقاومة الإصابة بالأمراض.

ماذا تتوقع من زيارة المحافظة على صحة الأطفال

الأعمار من عمر 0 حتى 2 سنة

في أول عامين، ينبغي للأطفال زيارة الأطباء كل شهر حتى 3 شهور. تسمح هذه الزيارات المنتظمة للأطباء ما إذا كان الطفل ينمو بالطريقة التي ينبغي له النمو بها. يبدأ الأطفال التدرج والتمتمة والجلوس في أوقات مختلفة، وهذه كلها أمور سيفحصها الأطباء. وسيحصل الطفل أيضًا على اللقاحات لحمايته من الأمراض، مثل الجدري المائي والتهاب الكبد الوبائي.

الأعمار من 3 إلى 6 سنوات

بين 3 و6 أعوام، ينبغي أن يزور الطفل الطبيب مرة واحدة في العام. وستتحدث الطبيب حول أمور مثل ما يلي:

- مقدار الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشات.
- ما يأكله.
- أي أنواع حساسية قد تكون لديه.

وسيحصل الطفل أيضًا على حقن اللقاحات لحمايته من الأمراض، مثل الحصبة والنكاف والإنفلوانزا.

الأعمار من 7 إلى 13 سنة

من 7 حتى 13 عامًا، يحتاج الأطفال إلى زيارة الطبيب مرة واحدة كل عام. وسيحصلون على حقن اللقاحات، ويتعرّفون على النظافة الشخصية والعادات الصحية، وقد يخضعون للفحص أيضًا للتأكد من سلامتهم العقلية أسوةً بسلامتهم الجسدية. وسيحصلون على حقن اللقاحات للأمراض، مثل HPV والإنفلوانزا والتهاب السحايا.

الأعمار من 14 إلى 18 سنة

ينبغي للمراهقين من عُمر 14 حتى 18 عامًا مواصلة الزيارات السنوية للأطباء للحصول على حقن اللقاحات ولمعرفة المعلومات حول النمو بطريقة صحية، ولطرح أي أسئلة تكون لديهم.

لمعرفة الخدمات واللقاحات المتوقعة في كل زيارة، انتقل إلى childhood-wellness.com/wpt/tn

إحداث التغيير: كيفية البدء

إحداث التغييرات في الحالة الصحية يستغرق وقتًا ويتطلب شجاعةً. بل إن اتخاذ قرار بالإقدام على ذلك يُعد بداية جيدة.

كل إنسان لديه ما يريد تغييره مما يتعلق بصحته. فقد ترغب في فقدان الوزن أو تحسين الأكل أو أداء المزيد من التمارين أو الإقلاع عن التدخين.

فإذا كنت تستطيع تغيير أي شيء يتعلق بصحتك، فما هو؟

بعض التغييرات تكون بسيطة وبعضها يكون كبيرًا، ولكن كل التغييرات تبدأ بخطوة واحدة.

الخطوة 1: اتخاذ القرار بشأن المحاولة

قد لا تبدو الخطوة الأولى صعبة، ولكنها مهمة. وإذا لم تكن مستعدًا بالفعل لإجراء التغيير، فسيكون الالتزام به أصعب. يمكن الاستفادة من طرح بضعة أسئلة على نفسك لمعرفة ما تشعر به حول إجراء التغيير.

1. ماذا يخبرني قلبي بشأن إجراء التغيير؟

2. كيف سأشعر إذا لم أفعل هذا التغيير؟

3. ما أسوأ ما قد يحدث إذا أقدمت على التغيير فعلاً؟

فيما يلي إليك بعض الأمور للتفكير فيها. فقد تساعد على تسهيل اتخاذ القرار بشأن المحاولة:

- لا يلزمني التفكير في التغيير على أنه للأبد.
- لا بأس بإجراء التغيير تدريجيًا.
- يمكن أن أتحدث إلى العائلة أو الأصدقاء ممن أقدموا على تغيير مماثل.

الخطوة 2: تخيل نجاحك

يُعد تخيل نجاحك خطوة أخرى مهمة. حاول تخيل كيف ستصبح الأمور أفضل.

يتمثل التغيير الذي أريد فعله في _____

سأشعر بتحسّن بعد إجراء هذا التغيير. فيما يلي بعض الطرق لكي أتمتع بشعور أفضل.

1. سأشعر بالفخر تجاه نفسي لفعل هذا التغيير.

2. _____

3. _____

الخطوة 3: هل أنت مستعد؟ تأهب. انطلق!

كيف ستعرف أنه حان وقت اتخاذ الخطوة الأولى؟ عندما يحين وقت التنفيذ، فقد تتناوب أفكار مثل ما يلي:

• "لا أريد أن أستمّر في هذا الوضع."

• "ينبغي تغيير شيء ما."

• "ماذا يمكنني أن أفعل لتحسين هذا الأمر؟"

إذا كنت تفكر للحظة في كيف أن هذا التغيير سيجعلك صحتك أفضل، فلا ريب في أنك أصبحت مستعدًا.

وإذا لم تكن مستعدًا بعد، فلا بأس. خذ وقتك. ولكن احرص على دوام الانتباه للشعور الذي يقتضي أنه قد حان وقت إحداث التغيير.

ولكن إذا كنت مستعدًا للاستمتاع بصحة أفضل ونسخة أفضل من ذاتك، فانطلق محلقةً في عنان سماء الصحة السليمة.

يمكنك المساعدة على حماية هويتك من خلال منع الاحتيال، والتبديد، وإساءة الاستخدام.



لإبلاغ مكتب المفتش العام (Office of Inspector General (OIG) عن نشاط مشبوه، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **800-433-3982** مجانًا. يمكنك أيضًا الانتقال إلى موقع الويب tn.gov/tenncare، وتحديد إبلاغ TennCare عن حالة احتيال (Report TennCare Fraud). للتقدم بإبلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمة أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (Medicaid Fraud Control Unit) (MFCU)، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **800-433-5454** مجانًا.

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
خدمات الأعضاء أعضاء CoverKids: 833-731-2153 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط المساعدة التمريضية (24-hour Nurse Helpline) للمساعدة التمريضية المتاح على مدار الساعة: 866-864-2544 (TRS 711)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لـ TennCare Connect: 855-259-0701	طلب الانضمام إلى TennCare أو تجديد عضويتها.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

كوردى :Kurdish

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمندی زمان، بهخوڕایی، بو تو بهردهسته. پهیهوهندی به
833-731-2153 (TRS 711) بکه.

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟ اتصل بنا مجانًا على: 833-731-2153 (TRS: 711).

نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الحقوق المدنية بالولاية. ولا نعامل الناس معاملة مختلفة على أساس العرق أو لون البشرة أو مكان الولادة أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس. هل تظن أننا لم نساعدك أو عاملناك معاملة مختلفة؟ اتصل بنا على رقم 833-731-2153 (TRS 711) أو برنامج TennCare على الهاتف رقم 855-857-1673 (TRS 711) مجانًا.

منشور "من أجل صحة أفضل" تنشره شركة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. ولا يهدف هذا المنشور إلى إسداء مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر © لعام 2024. جميع الحقوق محفوظة. طُبِع في الولايات المتحدة الأمريكية.