



ربيع/صيف عام 2019

حان وقت الإقلاع عن تعاطي التبغ

إذا كنت تتعاطى التبغ، فإن الإقلاع عنه يعد من أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها لتكون بصحة أفضل. يمكنك مضاعفة فرص نجاحك في الإقلاع عن تعاطي التبغ إذا خضعت لعلاج دوائي، بالإضافة إلى الإشراف والتوجيه. ويمكنك الحصول على المساعدة أو التدريب والتوجيه من خلال التوعية الجماعية، أو عبر الهاتف، أو من خلال الرسائل النصية القصيرة. ويمكنك الحصول على الأدوية من

طبيبك. ويمكن لطبيبك أيضًا أن يقوم بإحالتك إلى خط ولاية أريزونا الهاتفي للمساعدة في الإقلاع عن التدخين (ASHLine)؛ للحصول على التوجيه والموارد التي تساعدك في الإقلاع عن تعاطي التبغ. ويمكنك الاتصال بخط ASHLine دون الحصول على إحالة. كما يقدم لك خط ASHLine معلومات تساعدك على حماية نفسك وحماية أحبائك من التدخين السلبي. وقد تمكن كثير من الناس من الإقلاع عن التدخين والتوقف عن تعاطي التبغ من خلال برامج قدمها لهم خط ASHLine. وإذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات التي تساعدك أنت أو شخصًا آخر

تعرفه في الإقلاع عن تعاطي التبغ، فلديك خيارات عدة، وهي:

1. الاتصال هاتفيًا بمكتب خدمات الأعضاء لدى Mercy Care.
2. إذا كنت عضوًا في برنامج إدارة الرعاية من Mercy Care، فتحدث إلى مدير الحالة الخاص بك.
3. التحدث إلى طبيبك.
4. الاتصال هاتفيًا بخط ولاية أريزونا الهاتفي للمساعدة في الإقلاع عن التدخين (ASHLine) مباشرةً على الرقم **1-800-556-6222** أو زيارة الموقع الإلكتروني **www.ashline.org**

وبالإضافة إلى خط ASHLine، هناك موارد أخرى متاحة لك. وللتعرف على مزيد من المعلومات عن الإقلاع عن تعاطي التبغ، توجه إلى الموقع الإلكتروني لبرنامج «أريزونا خالية من التبغ» (Tobacco Free Arizona) على **http://bit.ly/2M2FHj6** وبرنامج «أريزونا خالية من التبغ» (Tobacco Free Arizona) هو برنامج يساعد سكان ولاية أريزونا على التعرف على مخاطر التبغ، ويقدم لهم موارد تساعدهم في الإقلاع عن التعاطي.

أزمات الصحة السلوكية

بإمكان أعضاء Mercy Care الاتصال على خط أزمات الصحة السلوكية المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

• مقاطعة ماريكوبا: 602-222-9444

• مقاطعة بيما ومقاطعة بينال:

1-866-495-6735

• مقاطعة جيلا: 1-877-756-4090

بإمكان أفراد خط الأزمات مساعدتك فيما يلي:

• إجراء مقابلة معك في المجتمع

• إصطحابك إلى مكان آمن

• تعريفك بموارد للرعاية

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات الأعضاء في Mercy Care، دون مقابل. كما يمكن للمكتب أن يزودك بنسخة من دليل مقدمي الخدمات الصحية دون مقابل. يفتح مكتب «خدمات الأعضاء» للعمل من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا حتى 6 مساءً، كما يمكنك الاتصال به على الرقم 602-263-3000 أو الرقم 1-800-624-3879 (جهاز الهاتف النسي/جهاز الاتصالات الكتبي للصم والبكم: 711).

• الترتيب لإجراء استشارة
• تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى

واتصل دائمًا على الرقم 911 في حال تعرضك لمواقف تهدد حياتك.

وإذا كنت في حاجة إلى التحدث لأحد الأشخاص، فاتصل على الخط الهاتفي Warm Line على الرقم 602-347-1100. يُدير خط المساعدة الهاتفي هذا متخصصو دعم من النظراء المعتمدين.

وهم متواجدون على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

• اللاتي أصبن سابقًا بسكري الحمل
أو أنجبن طفلًا كان وزنه عند الولادة 9 أرطال أو أكثر

ما الأعراض؟

هناك بعض العلامات والأعراض لداء السكري من النوع الثاني، منها ما يلي:

• التبول بكثرة

• الشعور بعطش شديد أو تعب شديد أو جوع شديد (حتى وأنت تتناول الطعام)

• تغييم الرؤية

• تباطؤ التئام الجروح أو الكدمات

• الشعور بتنميل/تخدر أو ألم أو وخز في قدميك أو يديك

إذا كنت تعاني من أعراض مثل هذه الأعراض، فأخبر طبيبك بذلك. وسيقوم حينها طبيبك على الأرجح بإجراء فحص لدمك للكشف عما إذا كنت مصابًا بداء السكري أم لا.

المصادر:

American Diabetes Association
National Institute of
Diabetes and Digestive and
Kidney Diseases



• الذين لديهم حالة إصابة سابقة بداء السكري في عائلتهم
• الأمريكيون ذوو الأصول الأفريقية أو سكان ألاسكا الأصليون أو الهنود الأمريكيون (الأمريكيون الأصليون) أو الأمريكيون ذوو الأصول الآسيوية، أو ذوو الأصول الإسبانية/اللاتينية، أو سكان هاواي الأصليون أو سكان جزر المحيط الهادئ

قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني من غيرهم. وفيما يلي الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض:
• من تبلغ أعمارهم 45 عامًا أو أكثر
• أصحاب الوزن الزائد أو البدناء
• كثيرو الجلوس/قليلو النشاط البدني

داء السكري من النوع الثاني: تعرف على الأعراض والمخاطر

داء السكري من النوع الثاني هو مرض ارتفاع مستوى السكر في الدم، وهو الشكل الأكثر شيوعًا لداء السكري. وتبدأ الإصابة به عادةً عندما يعاني الجسم من متاعب في استخدام الإنسولين، وهو هرمون يساعد الجلوكوز (ويُطلق عليه أيضًا اسم «سكر الدم») على الدخول إلى خلايا الجسم. وعندما لا يتمكن الجلوكوز من الدخول إلى الخلايا، يتراكم في مجرى الدم.

وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم إلى الإضرار بالجسم، مما يزيد من احتماليات حدوث مشاكل صحية، مثل أمراض القلب والعين والكلية وتلف الأعصاب. وهناك الكثير من الأشخاص المصابين بهذا المرض لا تظهر عليهم أي أعراض. وهذا هو السبب وراء أهمية معرفة عوامل الخطر الخاصة بك. وقد يُجري طبيبك فحصًا لك للكشف عن هذا المرض إذا كنت معرضًا للخطر، حتى إذا لم تظهر عليك أي أعراض لهذا المرض.

DispatchHealth

بدلاً من الذهاب إلى غرفة الطوارئ، يمكنك الحصول على الرعاية العاجلة وأنت مستريحٌ في منزلك؛ حيث سيصل إلى منزلك فريقٌ طبي مدرب على الطوارئ خلال ساعات قليلة. ويمكنك البقاء في منزلك والتركيز على إحراز تقدم صحي. ولطلب الحصول على الرعاية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **dispatchhealth.com** أو تنزيل تطبيق الجوال الخاص بـ DispatchHealth من متجر Google Play أو متجر App Store الخاص بأجهزة Apple.



الرضاعة الطبيعية تحمي الرضيع والأم على السواء

تعمل الخلايا والهرمونات والأجسام المضادة الموجودة في حليب الثدي على حماية الأطفال الرضع من المرض. وهذه الحماية فريدة من نوعها وتُحدث تغيرات لتلبية احتياجات طفلك. وقد تساعدك الرضاعة الطبيعية أيضاً على التقليل من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، وأنواع معينة من سرطان الثدي وسرطان المبيض. كما تساعدك الرضاعة الطبيعية على إنقاص الوزن الذي اكتسبته في أثناء فترة الحمل.

إن تعلم الرضاعة الطبيعية يستغرق وقتاً وممارسةً وصبراً. ويعد التقام فم الرضيع الجيد للثدي أمراً مهماً لطفلك الرضيع من أجل أن تتم الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح ولكي تشعر بالراحة. وخلال أول أيام الرضاعة الطبيعية، قد يستغرق الأمر بعضاً من الوقت حتى يتعلم الطفل كيفية التقام الثدي بشكل صحيح.

يمكنك أن تعرفي ما إذا كان طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب أم لا. وسوف يصل الطفل الرضيع إلى أعلى درجات الرضا ويزيد وزنه بانتظام بعد بلوغ الأسبوع الأول من عمره. وإذا كان يساورك القلق بشأن ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب أم لا، فتحدثي إلى طبيب طفلك.

ويمكنك تناول أدوية معينة في أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكن ليس جميعها. واحرصي في جميع الأوقات على التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية التي تتناولينها وأن تسألي قبل أن تبدي في تناول أدوية جديدة. وهذا الأمر يشمل الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والتي تُصرف دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية أو العشبية.

يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بعد أن تعودتي إلى العمل أو المدرسة. ويساعدك التخطيط للمستقبلي لعودتك للعمل على تسهيل وتيسير هذه المرحلة التحولية. وتحدثي إلى صاحب العمل عن خياراتك.

الموارد المتاحة لك

يوفر برنامج «ولاية أريزونا للنساء والرضع والأطفال» (WIC) للسيدات والرضع والأطفال الأغذية والمشروبات المتعلقة بالتغذية والحصول على الخدمات الصحية. ويمكن للأمهات المرضعات اللاتي يتلقين دعماً من برنامج WIC الحصول على الدعم من مستشارة من النظراء، وحرمة أغذية محسنة، ومضخات للثدي وغيرها من المستلزمات. واتصلي هاتفياً ببرنامج WIC على الرقم **1-800-252-5942** لتعرفي ما إذا كنت مؤهلة للبرنامج أم لا.

للحصول على المساعدة والدعم والمعلومات، يمكنك الاتصال هاتفياً بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية، التابع لدائرة الخدمات الصحية بولاية أريزونا، على الرقم **1-800-833-4642** وهي متاحة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع. كما توفر مؤسسة La Leche League of Arizona دعماً من الأم إلى الأم يُقدّم للسيدات اللاتي قررن الرضاعة الطبيعية. واتصلي هاتفياً على الرقم **602-234-1956**، أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني **www.llofz.org**.

المصدر: "Your Guide to Breastfeeding" from CDC (Centers for Disease Control and Prevention) Office on Women's Health

هل أجريت فحوصات سرطان القولون والمستقيم؟

تبدأ فحوصات سرطان القولون والمستقيم عادةً من عمر 50 عامًا. وتزداد خطورة إصابتك بسرطان القولون والمستقيم كلما تقدمت في العمر. ويمكنك الحد من هذا الخطر عن طريق الخضوع لفحوصات دورية منتظمة. وعن طريق الفحص، يمكن اكتشاف سرطان القولون والمستقيم في بدايته، وحينها يمكن علاجه.

بدءًا من يونيو 2019، سوف يقوم Mercy Care بشراكة مع أطباء رعاية صحية أولية لمساعدة الأعضاء في إجراء فحوصات سرطان القولون والمستقيم. وقد تتلقى اتصالًا من طبيبك أو من Mercy Care لمساعدتك في إجراء الفحوصات. قد يتاح لك خيار إجراء فحص المواد الكيميائية المناعية في البراز (FIT)، الذي يمكن فيه أخذ

العينات مباشرةً من منزلك. ويُجرى فحص المواد الكيميائية المناعية في البراز (FIT) بصفة سنوية. وهو أحد أحدث وسائل الفحص الأقل توغلاً.

هناك أنواع مختلفة من فحوصات سرطان القولون والمستقيم. وتحدث مع طبيبك لمعرفة الفحص المناسب لحالتك؛ فقد ينقذ هذا الفحص حياتك!

خدمات اللغة والترجمة

يمكن لبرنامج Mercy Care مساعدتك في الحصول على مترجم عبر الهاتف أو مترجم للغة الإشارة؛ لمساعدتك في أثناء زيارات الرعاية الصحية، وذلك دون مقابل. إذا كنت بحاجة للمساعدة بلغتك، أو إذا كنت أصمّ أو تعاني من مشكلات في السمع، فاتصل بمكتب «خدمات الأعضاء» لطلب مترجم على الرقم **3000-263-602** أو **3879-624-1-800** (جهاز الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم: 711).



نُشرت نشرة «صحتك تهمننا» من أجل أعضاء Mercy Care,
4755 S. 44th Place, Phoenix,
AZ 85040

تموّل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مبرم مع «نظام أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية» (AHCCCS).

هذه معلومات صحية عامة لا تُعني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC - إحدى شركات مجموعة Aetna - إدارة برنامج Mercy Care.

اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، على الرقم: **3000-263-602** أو

3879-624-1-800 (جهاز الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم: 711). خط الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة: **3000-263-602** أو **3879-624-1-800**.

www.MercyCareAZ.org

Coffey Communications, Inc. © 2019
جميع الحقوق محفوظة.

MC-1191

ما سبب أهمية فحص فيروس العوز المناعي البشري (HIV)

فيروس العوز المناعي البشري (HIV) هو الفيروس المتسبب في الإصابة بمتلازمة العوز المناعي المكتسب (مرض الإيدز)؛ لذا فإن الخضوع لهذا الفحص قد يكون مقلقاً ويبعث على الخوف.

ولكن إذا كان هناك أي احتمال لأن تكون مصاباً به، فمن المهم أن تكتشف ذلك. وها هو السبب وراء ذلك:

يمكن السيطرة على فيروس العوز المناعي البشري (HIV) بنجاح من خلال العلاج. وفي الواقع، فإن بدء العلاج مبكراً - قبل ظهور الأعراض - يمكن أن يحد بشكل كبير من مخاطر تطور حالتك إلى الإصابة بمتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) من الأساس. ومرض الإيدز هو المرحلة الأخيرة للعدوى بفيروس HIV. وإذا كنت مصاباً بفيروس HIV، يمكن للعلاج المبكر مساعدتك في التمتع بحياة صحية وكاملة.

يمكنك حماية الأشخاص الآخرين. إذا كنت مصاباً بهذا الفيروس، فإن اكتشاف ذلك

والخضوع للعلاج يحدان من مخاطر انتقال الفيروس منك إلى أي شخص آخر.

إذا كنت سيدة حاملاً، يمكنك أن تحمي طفلك من هذا الفيروس؛ حيث إن معالجة السيدات الحوامل المصابات بفيروس HIV تحدد بشكل كبير من خطر انتقال الفيروس إلى أطفالهن.

ويجب أن تسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة لإجراء الفحص أم لا. وإذا كان الأمر كذلك، فعليك الالتزام بالخطوات النهائية. يتمتع الاختبار بأهمية خاصة في حالة ارتفاع مخاطر الإصابة بفيروس HIV لديك. ومن ضمن الأشخاص ذوي المخاطر العالية للإصابة الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال (أي مثليو الجنس)، والأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن. كما أن ممارسة الجنس دون استخدام وسائل حماية قد تزيد من المخاطر.

المصادر: *National Institutes of Health*؛ *U.S. Preventive Services Task Force*