



mercy care



العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

خريف/شتاء 2020

الإقلاع عن التدخين: ثلاثة أماكن يمكنك اللجوء إليها للحصول على مساعدة

لم يفت الأوان بعد!

لقاح الإنفلونزا السنوي هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من الإنفلونزا. إذا لم تتلقَّ جرعتك حتى الآن، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على خدمة Lifeline عبر الهاتف، بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أن تتكبد أي تكلفة؟ تفضل بزيارة www.MercyCareAZ.org أو اتصل بمكتب خدمات الأعضاء على 1-800-624-3879 (الهاتف النصي [TTY]: 711) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

2. انضم إلى مجموعة دعم. ستلتقي بأشخاص آخرين يرغبون في الإقلاع عن التدخين. وهو ما يُمثل فرصة لمشاركة التشجيع والنصائح. يمكن لطبيبك أو المستشفى مساعدتك في العثور على مجموعة دعم تعقد اجتماعات شخصياً أو عبر الإنترنت.

3. اتصل بخط إقلاع عن التدخين مجاني. يمكنك التحدث إلى خبراء في الإقلاع عن التدخين. يمكنهم مساعدتك في وضع خطة للتوقف عن التدخين. اتصل بخط الإقلاع عن التدخين التابع للمعهد الوطني للسرطان على الرقم 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848).

المصادر: American Cancer Society (www.cancer.org) American Heart Association (www.heart.org) National Cancer Institute (www.smokefree.gov)

إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع وكنت تدخن، فإن الإقلاع عن التدخين هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحة قلبك، حيث يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويزيد من عمرك.

قد يتطلب الإقلاع عن التدخين للأبد بضع محاولات. الأخبار الجيدة هي: ليس من الضروري أن تقوم بذلك بمفردك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتخلص من هذه العادة السيئة، فإليك ثلاث طرق للعثور على الدعم:

1. تحدّث إلى طبيبك. يمكن لطبيبك تقديم الموارد والأدوية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين. هناك عدة أنواع من الأدوية. ويمكن أن يساعدك طبيبك في اختيار أنسبها لحالتك. احرص على تناولها حسب الإرشادات.

ضغط الدم المرتفع: افحصه في المنزل

هل تعاني من ضغط الدم المرتفع؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يرغب طبيبك في تتبعه باستخدام جهاز مراقبة منزلي.

لماذا؟ يساعد تتبع مستوى ضغط دمك على مدار الوقت، ليس فقط في عيادة الطبيب، في إظهار ما إذا كان العلاج فعالاً أم لا.

ست نصائح بشأن الاختبارات المجرى في المنزل

للحصول على قراءات أكثر دقة في المنزل:

1. أجز الاختبار في الوقت نفسه كل يوم.

2. لا تمارس التمارين الرياضية أو تدخن أو تشرب الكافيين أو الكحول خلال الثلاثين دقيقة السابقة لإجراء الاختبار.

3. أفرغ مثانتك واجلس بهدوء لمدة خمس دقائق قبل إجراء الاختبار.

4. اجلس في وضع مستقيم مسنداً ظهرك إلى الكرسي. ضع قدميك بشكل مسطح على الأرض. اسند ذراعك إلى الطاولة.

5. ضع الجزء السفلي من حزام جهاز قياس ضغط الدم أعلى الجزء الداخلي من مرفقك. لف الحزام حول ذراعك العارية، وليس فوق الملابس.



6. اتبع أي تعليمات أخرى قدمها لك طبيبك. على سبيل المثال، قد يُطلب منك أخذ قراءتين أو أكثر في كل مرة. يعرضك ضغط الدم المرتفع لخطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة. يمكن للأدوية المساعدة، ولكن فقط إذا كنت تتناولها كل يوم حسب التوجيهات بالضبط.

المصدر: American Heart Association
(www.heart.org)

مقدمو الرعاية: ابحث عن المساعدة التي تستحقها

هل تحتاج إلى دعم؟ اسأل مدير الرعاية المسؤول عن أحد أحيائك عن الخدمات التي قد تكون متاحة لك.

أربع طرق للتحكم في صحتك

إذا كنت تعاني من حالة مزمنة، فخذ الأمر خطوة خطوة:

1. اعرف كل شيء عن حالتك.

2. تعاون مع طبيبك لوضع خطة الرعاية.

3. تناول أدويةك.

4. حافظ على اتباع عادات صحية.

المصادر: Agency for Healthcare Research and Quality
(www.ahrq.gov)

اتصل بنا
Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040
خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879
(الهاتف النصي [TTY]: 711)
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً.
خط الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة: 602-263-3000
أو 1-800-624-3879
www.MercyCareAZ.org

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي النشرة الإخبارية هذه على 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. وإذا لم تُعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء وطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

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