



mercy care

صحة القلب  
ربيع/صيف عام 2020



## أربع طرق للتحكم في صحتك

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

1. تعلّم كل شيء عن حالتك.
2. تعاون مع طبيبك لوضع خطة الرعاية.
3. تناول أدويةك.
4. حافظ على اتباع عادات صحية.

المصدر:

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

## خمس طرق سهلة لممارسة التمارين الرياضية في المنزل

توجه إلى المكتبة. شاهد فيديو التمارين الرياضية.  
الأمر أشبه بالحصول على مدرب شخصي مجاناً.

قم بأخذ عدة جولات داخل مركز تسوق. لتتحدى  
نفسك بشكل أكبر، اصعد السلم أو السلالم المتحركة.

اذهب إلى مدرسة. تحقق مما إذا كان مركز المجتمع  
المحلي يوفر دروساً مجانية أو منخفضة التكاليف في  
اللياقة البدنية.

صمّم تمارينك الرياضية الخاصة. لإجراء مجموعة  
التمارين داخل المنزل، يمكنك مزج بعض تمارين الكارديو  
(مثل تمرين القفز مع فتح الذراعين والساقين والتحرك)  
مع تمارين القوة (مثل تمرين المعدة والقرفصاء).

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

Physical Activity Guidelines for Americans  
(health.gov/paguidelines/second-edition/)

إحدى أفضل الهدايا التي يمكنك منحها لقلبك هي  
أن تتحرك أكثر. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم،  
فمن الممكن أن تساعدك ممارسة التمارين بصورة  
منتظمة على خفضه - والحفاظ عليه في نطاق صحي.  
ينبغي على معظم البالغين القيام بتمارين معتدلة لمدة  
150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.

ما الذي يمكنك فعله إذا لم تستطع الخروج للتمرين  
في الهواء الطلق؟ ربما لأن الطقس سيئ - أو لأن الهواء  
غير نقي. قد يكون التواجد خارج المنزل غير مناسب في  
ذلك اليوم.

توجد العديد من الطرق لأداء التمارين الرياضية التي  
تحتاح إليها داخل المنزل:

استرخ واستمتع بالرقص. شغّل موسيقاك المفضلة  
واستمع بالرقص. لا بأس بالرقص بأسلوبك الخاص،  
فليس هناك من يشاهدك.

### اتصل بنا

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040

خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879

(الهاتف النصي: 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

© 2020 Coffey Communications, Inc جميع الحقوق محفوظة.

MC-1358-H

MC-HH-SS20

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 التحدّث إلى قسم إدارة الرعاية.

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

## راقب وزنك يوميًا

إذا كنت تعاني من قصور القلب، فيلزم عليك متابعة وزنك باستمرار. فاكتساب الوزن المفاجئ أو التورم قد يعني الاحتفاظ بالسوائل وأن حالتك تصبح أسوأ.

قم بقياس وزنك في نفس الوقت كل يوم. اسأل طبيبك عن الوقت الذي يجب عليك فيه التواصل معه بشأن الزيادة المفاجئة في الوزن. قد يطلب منك طبيبك إبلاغه إذا اكتسبت رطلين أو 3 أرطال في يوم واحد، أو أكثر من 5 أرطال في أسبوع واحد.

راقب التورم. إذا لاحظت ظهور أي تورم جديد في البطن أو الساقين أو الكاحلين أو القدم، فأخبر طبيبك على الفور.

فيمكن أن تساعد معالجة اكتساب الوزن والتورم مبكرًا في منع تدهور الحالة. قد يطلب منك طبيبك القيام بما يلي:

- تناول كميات أقل من الصوديوم والملح
- شرب كميات أقل من السوائل
- تعديل الأدوية التي تتناولها

المصادر: American Heart Association  
(www.heart.org)  
Heart Failure Society of America  
(www.hfsa.org)



## التفكير مليًا قبل التوقف عن تناول الدواء

علب تنظيم أقرص الدواء أو الأدوات الأخرى التي قد تساعدك أيضًا. لا أحب الآثار الجانبية أو المضاعفات. أخبر طبيبك. قد يصف لك دواء أو جرعة مختلفة تعمل بشكل أفضل.

المصادر: American Heart Association  
(www.heart.org)  
Heart Failure Society of America  
(www.hfsa.org)

لا أعرف كيف أتناول دوائي. اسأل طبيبك أو الصيدلي أسئلة مثل:

- ما جرعة هذا الدواء؟
- في أي وقت من اليوم أتناوله؟
- ما الذي يجب عليّ فعله إذا نسيت تناول إحدى الجرعات؟
- هل يلزم تناوله مع الطعام؟
- كيف أعرف ما إذا كان يؤثر أم لا؟

يصعب عليّ تذكر تناول الدواء. قد يكون من المفيد ربط تناول الدواء بشيء آخر تقوم به كل يوم - مثل تنظيف الأسنان. اسأل الصيدلي عن

هل تميل إلى التوقف عن تناول دواء وصفه لك طبيبك؟ هذه ليست فكرة جيدة. خاصة إذا كنت تعاني من قصور في القلب.

للدواء دور بالغ الأهمية في علاجك. إنه يحمي قلبك ويساعدك على أن تعيش حياة مزدهرة.

بدلاً من إيقاف الدواء، جرب بعض هذه الحلول:

يصعب عليّ دفع ثمن الدواء. أخبر طبيبك بذلك. قد يصف الطبيب دواءً مختلفاً له المفعول نفسه تقريباً ولكن تكلفته أقل. وهناك أيضاً برامج تقدم أدوية مخفضة أو مجانية. قد يساعدك طبيبك في العثور على أحد هذه البرامج.

## مرض السكري وأمراض القلب: ما العلاقة بينهما؟

غالبًا ما يكون مرض السكري وأمراض القلب متلازمين. في الواقع، يزيد مرض السكري من احتمالية ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

العديد من الأشخاص المصابين بمرض السكري لا يعرفون أنهم مصابون به. فبدلاً من المخاطرة، اسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة لإجراء فحص أم لا.

إذا كنت مصاباً بمرض القلب والسكري، فهناك العديد من الطرق للتحكم في كلتا الحالتين. لكي نبدأ:

1. **حدد الأهداف.** اسأل طبيبك عن توصياته لطبيعة أهدافك فيما يتعلق بنسبة السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول والوزن. ثم تعاون معه للوصول إلى المعدل المطلوب.

2. **اتبع حمية صحية مفيدة للقلب.** وهذا يعني:

- تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة.
- تناول قطع اللحم قليلة الدهون والأسماك والدواجن منزوعة الجلد.
- احرص على تناول منتجات الألبان الخالية من الدهون والمنخفضة الدهون.
- خفف من تناول السكريات المضافة.

3. **حافظ على نشاطك.** خُطِّطْ لأداء 150 دقيقة من التمارين الرياضية في الأسبوع.

4. **لا تدخن.** إذا كنت بحاجة إلى الإقلاع عن التدخين، فيمكن لطبيبك مساعدتك.

5. **احرص على خفض التوتر.** ضع استراتيجيات صحية للرعاية الذاتية مثل: التنفس العميق والتواصل مع الأصدقاء والحصول على قسط وافر من النوم.

6. **تناول أدويةك.** حتى إذا كنت تشعر أنك بخير، فلا تهمل أدويةك أو تتوقف عن تناولها؛ فهي تساعد في الحفاظ على صحتك.

المصادر: American Diabetes Association (www.diabetes.org)؛  
American Heart Association (www.heart.org)



## فهم كيفية عمل أدوية القلب داخل الجسم

أن تعيش بصحة جيدة على الرغم من الإصابة بمرض القلب قد يعني تناول أدوية معينة. إذا وصفها لك طبيبك، فمن الجيد أن تفهم كيفية عملها. على سبيل المثال:

**مثبطات مستقبلات بيتا.** تقلل هذه الأدوية من إجهاد عضلة القلب. وتساعد على خفض ضغط الدم، مما يساعد على إبطاء نبضات القلب وخفض قوته، كما يستخدمها الأطباء لعلاج ضربات القلب غير الطبيعية وآلام الصدر.

**مضادات تخثر الدم.** لا تتخدع باسمها، حيث إنها لا تعمل على خفض كثافة الدم بالفعل، ولكنها تساهم في منع تشكل الجلطات الضارة في الأوعية الدموية. كذلك تمنع الجلطات الموجودة من أن تصبح أكبر وأكثر خطورة.

**مركبات الستاتين.** تساعد هذه الأدوية في خفض البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهو الكوليسترول الضار. كما أنها قد تعزز البروتين الدهني مرتفع الكثافة، وهو الكوليسترول المفيد.

### الاستفادة القصوى من الدواء

يجب عليك تناول أدويةك على النحو الذي وصفه الطبيب بدقة، حتى إذا كنت تشعر أنك بخير. إذا تناولت الأدوية على النحو الصحيح، فيمكن أن تساعدك على تجنب الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

إذا كنت تشعر بالقلق إزاء الأعراض الجانبية، فأخبر طبيبك؛ فقد يصف لك جرعة أو دواء مختلفاً يعمل بشكل أفضل. لا توقف الدواء دون موافقة طبيبك.

المصادر: American College of Cardiology؛  
(www.cardiosmart.org)؛  
American Heart Association  
(www.heart.org)

## معرفة مخاطر الأدوية الأفيونية

المسكنات الأفيونية هي أدوية قوية مهدئة للأم، ويسهل إدمانها.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتخفيف الألم، فتحدث مع طبيبك حول الخيارات الأكثر أمانًا. إذا كنت تستخدم أحد المسكنات الأفيونية، فتناول أقل جرعة ممكنة لأقصر فترة زمنية، واسأل طبيبك عن Narcan، فهو من الممكن أن ينقذ حياتك.

هل تريد أن تعيش حياة خالية من العقاقير؟ اتصل بالخط الهاتفي الوطني على **1-800-662-HELP** (**1-800-662-4357**).

المصادر:

Centers for Disease Control and Prevention  
(www.cdc.gov)  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
(www.samhsa.gov)



## هل تحتاج إلى خفض مستوى الصوديوم؟ إليك كيفية القيام بذلك

اشترِ المواد الغذائية الطازجة. اختر الدواجن أو السمك أو اللحم الطازج بدلاً من الأطعمة المعالجة أو المدخنة.

عبر عن رغباتك عند تناول الطعام في الخارج. اسأل عما إذا كان يمكن إعداد طعامك دون ملح إضافي.

انتبه إلى الإشارات التحذيرية الموجودة في قوائم الطعام. تتسم الأطعمة الموصوفة بأنها مخللة أو متبلة أو مشوية باحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم.

### نصيحة أخيرة

الطعام ليس المصدر الوحيد للصوديوم، إذ تحتوي بعض الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية على كميات كبيرة من الصوديوم أيضًا. تحقق من الملصقات الموجودة عليها - واترك أي شيء يحتوي على صوديوم أو صودا على الرف.

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

هل يرتفع ضغط دمك تدريجياً؟ لخفض ضغط الدم - وحماية القلب - قد يقترح طبيبك خفض مستوى الصوديوم. الصوديوم معدن يوجد في الملح.

ويأتي معظمه في نظامنا الغذائي نتيجة تناول أطعمة معبأة ووجبات المطاعم. ويمكن أن تساعدك هذه الخطوات البسيطة في تخفيض معدله:

تسوق بذكاء. احرص على تخصيص بضع دقائق لمقارنة الملصقات الموجودة على المنتجات الغذائية. بعد ذلك، اختر المنتج الذي يحتوي على أقل كمية من الصوديوم للوجبة الواحدة.

انتق التوابل بعناية. غالبًا ما تكون الصلصات وصلصات التغميس وتوابل السلطة مملوءة بالصوديوم. ابحث عن المنتجات التي تحتوي على كمية قليلة من الصوديوم، أو استخدم الأعشاب والتوابل لإضفاء المذاق.

اشطف المنتجات قبل الاستخدام لإزالة الصوديوم. اغسل الخضراوات والبقوليات المعلبة قبل الطهي.

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. ويمكنه أن يوصلك بإحدى جهات تقديم خدمات الرعاية الصحية أيضًا. اتصل بخدمات الأعضاء، واطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

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: **711**) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).