



mercy care



# العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

خريف/شتاء 2021

## 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](http://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).

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

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.

## مقدمو الرعاية: ابحث عن المساعدة التي تستحقها

هل تحتاج إلى دعم؟ اسأل مدير الرعاية المسؤول عن أحد أحبائك 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.

المصدر: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

## ضغط الدم المرتفع: افحصه في المنزل

4. اجلس في وضع مستقيم مسندًا 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 إذا كنت تتناولها حسب التوجيهات بالضبط فقط.

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

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 المجرأة في المنزل

للحصول على قراءات أكثر دقة في المنزل:

1. أجر 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.

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.

### اتصل بنا

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd.,  
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

© 2021 Coffey Communications, Inc. جميع الحقوق محفوظة.