



mercy care



# صحتك تهمنا

ربيع / صيف عام 2021

## الإقلاع عن تعاطي التبغ

هل تقوم بتدخين التبغ؟ إن الإقلاع عن تعاطي التبغ يُعد أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تفعلها للحفاظ على صحتك. يمكنك مضاعفة فرص نجاحك في الإقلاع عن تعاطي التبغ إذا خضعت لعلاج دوائي، بالإضافة إلى الإشراف والتوجيه. ويمكنك الحصول على المساعدة أو التدريب من خلال التوعية الجماعية، أو عبر الهاتف، أو من خلال الرسائل النصية القصيرة. ويمكنك الحصول على الأدوية من طبيبك.

ويمكن لطبيبك أيضاً أن يقوم بإحالتك إلى خط ولاية أريزونا الهاتفي لمساعدة المدخنين (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 كثيرٌ من الناس من الإقلاع عن التدخين والتوقف عن تعاطي التبغ من خلال برامج قدمها لهم خط (ASHLine). وإذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات التي تساعدك أنت أو شخصاً آخر تعرفه، في الإقلاع عن تعاطي التبغ، فلديك خيارات عدة. يمكنك القيام بما يلي:

1. الاتصال بمكتب خدمات أعضاء برنامج Mercy Care، على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم [TDD] 711).

2. إذا كنت عضواً في برنامج إدارة الرعاية التابع لخطة Mercy Care، فتحدث إلى مدير الحالة الخاص بك.

3. التحدث إلى طبيبك.

4. الاتصال هاتفياً 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. لمزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التبغ، فمُ زيارة موقع ولاية أريزونا خالية من التبغ (Tobacco Free Arizona) على الرابط **www.azdhs.gov/prevention/tobacco-chronic-disease/tobacco-free-az/index.php**. وبرنامج «أريزونا خالية من التبغ» (Tobacco Free Arizona) هو برنامج يساعد سكان ولاية أريزونا على التعرف على مخاطر التبغ، ويقدم لهم موارد تساعدكم في الإقلاع عن التعاطي.

## الرضاعة الطبيعية تحمي الرضيع والأم على حد سواء

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 قد تساعدك الرضاعة الطبيعية على إنقاص وزنك الذي زاد 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 الأيام الأولى في الرضاعة الطبيعية، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعلم الطفل الرضيع 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 الرضيع يحصل على ما يكفي من الحليب أم لا، فتحدثي إلى طبيب طفلك الرضيع.

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 تسألني قبل أن تبدئي في تناول أدوية جديدة. ويشمل ذلك الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والتي تُصرف دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية أو مكملات الأعشاب. يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بعد أن تعودتي إلى العمل أو المدرسة. ويساعدك التخطيط المستقبلي 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 رضاعة طبيعية الحصول على الدعم من استشارة النظراء، وحمزة أغذية مُحسنة، ومضخات للثدي وغيرها من المستلزمات. اتصلي هاتفياً ببرنامج (WIC) على الرقم **1-800-252-5942** لتعرفي ما إذا كنت مؤهلة للبرنامج أم لا.
- يمكنك الاتصال هاتفياً بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية، التابع لإدارة الخدمات الصحية بولاية أريزونا على الرقم **1-800-833-4642**، على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.
- كما توفر مؤسسة (La Leche League of Arizona) دعماً من الأم إلى الأم للسيدات اللاتي قررن اختيار الرضاعة الطبيعية. اتصلي بالرقم **602-234-1956** أو قومي بزيارة الموقع الإلكتروني **www.lllofaz.org**.

المصدر: "Your Guide to Breastfeeding" from the CDC Office of Women's Health (CDC) Health



## هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

الطريقة الوحيدة للتأكد من ذلك هي قيامك بقياس ضغط الدم لديك



إذا أخبرك طبيبك بأنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فنحن نريد مساعدتك على تقليل المخاطر.

فيما يلي خمسة أشياء يمكنك القيام بها لخفض ضغط الدم:

- الحفاظ على وزن صحي. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، ضع خطة لفقدان الوزن. قد يؤدي فقدان 5 أو 10 أرطال إلى خفض مستوى ضغط الدم لديك.
- كن نشطاً. استهدف القيام بما لا يقل عن نصف ساعة من النشاط المعتدل يومياً لمدة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع (تشمل أمثلة النشاط المعتدل البستنة أو المشي السريع أو صعود السلم أو تجريف أوراق الشجر أو السباحة أو ركوب الدراجات).
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً. يشتمل على الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم والأسماك والدجاج منزوع الجلد والحبوب الكاملة والمكسرات.
- قلل الصوديوم (الملح) في نظامك الغذائي.
- تناول أدويةك الموصوفة لك حسب التوجيهات. اتبع الخطة التي تضعها أنت وطبيبك لخفض ضغط الدم، بما في ذلك تناول جميع الأدوية التي طلبها طبيبك.

## الحمل ومرض ضعف المناعة المكتسبة (HIV): أهمية إجراء الاختبارات

نوصي السيدات الحوامل بإجراء الاختبار، حتى اللاتي لا يعتقدن أنهن مصابات بفيروس (HIV). قد لا تظهر أي أعراض لدى الأشخاص المصابين بفيروس (HIV) لسنوات أحياناً.

إن التعرف على حالة الإصابة بفيروس (HIV) من عدمها سوف يساعدك في التأكد من سلامة صحتك وصحة طفلك. أسأل طبيبك عن كيفية إجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لأي من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)، يمكن لطبيبك أن يصف لك الدواء ويساعدك في البحث عن استشارة. يتم إجراء الاختبار وتقديم الأدوية والمشورة لك دون مقابل.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention

هل تفكرين في إنجاب طفل؟ هل أنت حامل الآن؟ تأكدي من إجراء اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV). هذا هو الفيروس المسبب لمرض الإيدز (AIDS).

يمكن للسيدة المصابة بفيروس (HIV) أن تنقل هذا الفيروس لجنينها. يمكن أن يحدث ذلك أثناء الحمل. كما يمكن أن يحدث ذلك أيضاً في أثناء الولادة.

إذا أدركت السيدة أنها مصابة، يمكنها أن تتخذ خطوات للحفاظ على صحتها وصحة جنينها. يمكن لأدوية خاصة أن تساعد في تجنب نقل الفيروس لطفلها.

وتحقق هذه الأدوية أفضل نتيجة إذا بدأت في تناولها مبكراً. ولكن إذا لم يكن ذلك باستطاعتك، فإنه يمكنها مساعدتك أيضاً إذا تم استخدامها قبل بدء المخاض وولادة الطفل.



## الانتحار: كيف تحصل على المساعدة وتساعد الآخرين

- ابق مع الشخص أو تأكد من أن الشخص في مكان خاص وآمن مع شخص آخر يعتني به حتى يمكنك الحصول على مزيد من المساعدة.
- قُم بإزالة أي أشياء يمكن استخدامها في محاولة الانتحار.

تعرف على المزيد حول خطوات العمل التي يمكنك اتخاذها. يمكنك الاتصال بخط الحياة الوطني لمنع الانتحار (National Suicide Prevention)

(Lifeline) على الرقم **1-800-273-TALK**

(8255)، أو قُم بزيارة الموقع الإلكتروني

**www.suicidepreventionlifeline.org**

تحدث إلى المهنيين واتبع إرشاداتهم.

### لأزمات الصحة السلوكية

بإمكان أعضاء Mercy Care الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

• مقاطعة ماريكوبا: **602-222-9444**

• مقاطعة بيما ومقاطعة بينال:

**1-866-495-6735**

• مقاطعة جيبلا: **1-877-756-4090**

• جميع أنحاء ولاية أريزونا:

**1-888-404-5530**

بإمكان أفراد خط الأزمات مساعدتك فيما يلي:

- إجراء مقابلة معك في المجتمع
- إصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في تحديد مواردك للرعاية
- مساعدتك في الترتيب لإجراء استشارة
- تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى

واتصل دائماً بالرقم **911** في حال تعرضك لمواقف تهدد حياتك.

وإذا كنت في حاجة إلى التحدث لأحد

الأشخاص، فاتصل بخط المساعدة

(Warm Line): **602-347-1100**. يدير

خط الدعم متخصصو دعم النظراء المعتمدون. وهو متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

المصدر: [www.samhsa.gov/suicide](http://www.samhsa.gov/suicide)

يمكن أن يؤدي تغيير الفصول خلال الربيع إلى إثارة مجموعة من المشاعر. يمكن أن يكون وقت للطاقة المتجددة حيث يصبح الطقس أكثر دفئاً ونبدأ في قضاء المزيد من الوقت في الخارج. مع انتشار الجائحة التي يقيد القدرة على التواصل مع الأصدقاء والعائلة، يشعر الكثير من الناس بالوحدة. نحن نعيش في أوقات من عدم اليقين والضغوط المالية وزيادة الواجبات والشواغل الصحية والكثير غير ذلك. لكن من المهم أن تعرف أنك لست وحدك.

فيما يلي بعض النصائح المفيدة من إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (SAMHSA) وخط الحياة الوطني لمنع الانتحار (National Suicide Prevention Lifeline) حول كيفية مساعدة نفسك وأصدقائك وعائلتك. نحن نشجعك على الاطمئنان على خمسة من الأصدقاء أو أفراد الأسرة بعد قراءة هذا المقال. يمكنك أن تحدث فرقاً وتكون الشخص الذي يبادر بالاتصال **#BeThe1To**.

### مساعدة لأجلك

التحدث مع شخص ما عن أفكارك ومشاعرك يمكن أن ينقذ حياتك. هناك خطوات يمكنك اتخاذها للحفاظ على سلامتك خلال الأزمات. اتصل أو تواصل عبر الإنترنت مع خط الحياة الوطني لمنع الانتحار (National Suicide Prevention Lifeline) للحصول على الدعم. يمكنهم مساعدتك في:

- البحث عن معالج/ مجموعة دعم
- بناء شبكة دعم واستخدامها
- وضع خطة للسلامة

### مساعدة لشخص تعرفه

تعرف على كيفية ملاحظة العلامات التحذيرية عندما يكون شخص ما في خطر — وما يمكنك القيام به للمساعدة. إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما قد يكون في خطر الإقدام على الانتحار:

- اتصل برقم **911**، إذا كان خطر إيذاء النفس يبدو محتملاً.
- إسأل الشخص إذا كان يفكر في قتل نفسه. لن يضع هذا الفكرة في ذهنه أو يزيد من احتمالية محاولته الإقدام على الانتحار.
- استمع دون إصدار أحكام واطهر اهتمامك.





## 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 إلى المساعدة بلغتك، أو إذا كنت أصم أو تعاني من مشكلات في السمع، فاتصل بمكتب خدمات الأعضاء لطلب مترجم على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم [TDD] 711).

## صحة أسنان الطفل:

### لا تنسَ تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الفحوصات الطبية

الأسنان الأمريكية أنه يتعين اصطحاب الأطفال الرضع لزيارة طبيب الأسنان قبل بلوغ عام.

الأطفال. يجب أن يرى معظم الأطفال طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

#### خلال الزيارة

أخبر طبيب الأسنان إذا طرأت تغيرات على صحة طفلك. يمكن أن تؤثر الحالات المرضية في الأسنان، ولا سيما إذا كان الطفل يعاني مما يلي:

- حساسية الأسنان
- تورم اللثة أو نزيفها
- رائحة فم كريهة دائماً
- ألم أو تورم في فمك
- جفاف الفم
- مرض السكري أو أمراض القلب أو اضطراب الأكل أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)

تاريخ العائلة الطبي لتسوس الأسنان أو مرض اللثة

المصادر: *American Dental Association*; *Arizona Department of Health Services: Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health*; *Arizona School Dental Survey, 1999–2003*; *National Institutes of Health*

تمثل الزيارات المنتظمة لفحص الأسنان أهميةً للأشخاص من جميع الأعمار. تنشئ الطبقة الجيرية أو البلاك من الطعام وتسبب تسوس الأسنان (تسوس الأسنان/نخر الأسنان). يصيب التسوس أسنان الأطفال في ولاية أريزونا، بمعدل خمسة أسنان في المتوسط. وهذا يعني سنًا من كل 4 أسنان في فم الطفل. لا يعني استخدام الفرشاة والخيط لتنظيف الأسنان التخلص من جميع الطبقات الجيرية التي تُسبب التسوس.

وهذا هو سبب أهمية التوجه إلى طبيب الأسنان لتنظيف أسنان الطفل. إن عملية تنظيف الأسنان ستزيل ما هو عالق في خلف الأسنان. يتمتع الأعضاء حتى سن 21 عاماً بتغطية لخدمات الرعاية المنتظمة للأسنان.

كما أنها تتيح لطبيب الأسنان الكشف عن المشكلات مبكراً، عندما يكون من السهل معالجتها. على سبيل المثال، يسهُل حشو الطبقات الجيرية عندما تكون صغيرة. ويمكن معالجة مرضى اللثة عند الكشف عنه مبكراً.

#### متى تزور طبيب الأسنان

اتبع إرشادات طبيب الأسنان بشأن عدد مرات زيارة طفلك لطبيب الأسنان. إليك ما يُشجع الخبراء على اتباعه كثيراً:

الأطفال الرضع. اصطحب طفلك الرضيع إلى طبيب الأسنان بعد بروز السن الأول. تقول جمعية طب

تُطبع نشرة (HEALTH MATTERS) لأعضاء خطة Mercy Care  
4755 S. 44th Place,  
Phoenix, AZ 85040

تُمَوَّل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مبرم مع "نظام أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية (AHCCCS)".

هذه معلومات صحية عامة لا تُغني 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 بمكتب خدمات أعضاء برنامج Mercy Care من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، على

الرقم **602-263-3000**

أو **1-800-624-3879**

(رقم الهاتف النصي [TTY]/

جهاز الاتصالات الكتابي للصم

والبكم [TDD] 711). خط

الممرضات المتاح على مدار 24

ساعة: **602-263-3000** أو

**1-800-624-3879**

[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)

© 2021 Coffey Communications, Inc  
جميع الحقوق محفوظة.