



mercy care



العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بالربو

ربيع/صيف عام 2021

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

3. العفن. اصلح تسريب الأنابيب فوراً. استخدم مزيل للرطوبة للحفاظ على هواء المنزل جافاً.

4. الصراصير. تخلص من أي مصادر مياه أو أغذية قد تجذب الصراصير. نظف الفتات، واكنس الأرضيات كل بضعة أيام. فكر في استخدام مصائد الصراصير إذا كانت هذه الحشرات لا تزال موجودة.

5. عث الغبار. تعيش هذه الحشرات الصغيرة في الغبار. لتجنب استنشاقها، قم بلف المفارش والوسائد بأغطية مقاومة للعث. اغسل أغطية السرير مرة واحدة في الأسبوع.

المصادر: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (www.aaaai.org); Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

5 مثيرات شائعة لنوبات الربو

هل تعاني من الأزيز في التنفس؟ إذا كنت مصاباً بالربو، فقد يعني هذا أنك تعرضت لإحدى مثيرات نوبات الربو لديك، مما يؤثر في نوبة الربو ويجعلها أسوأ. وقد تختلف المثيرات من شخص لآخر. يمكن لطبيبك مساعدتك في معرفة مثيرات الربو لديك.

نستعرض فيما يلي خمسة من أكثر المثيرات شيوعاً وكيفية تجنبها:

1. دخان التبغ. إذا كنت مدخناً، فاطلب من طبيبك مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. اطلب من الآخرين عدم التدخين حولك أو في منزلك أو سيارتك.

2. الحيوانات الأليفة ذات الفراء. أبقها خارج المنزل أو خارج غرفة نومك، إن أمكن. استخدم المكنسة الكهربائية دائماً وامسح الأرضيات مرة واحدة في الأسبوع.

3 أشياء أساسية ينبغي أن تعرفها عن الربو

كلما زادت معرفتك بالربو، أصبحت عنايةك بنفسك أفضل إذا كنت مصاباً به. ابدأ بهذه الحقائق الثلاث:

1. الربو مرض لا نهاية له. لن تعاني من الأعراض دائماً، ولكن المجاري التنفسية في رئتيك تكون دوماً ملتهبة. لتجنب نوبات الربو، يجب أن تلتزم بخطة العلاج الخاصة بك - حتى إذا كنت تشعر بأنك على ما يرام.

2. يمكن أن تساعدك خطة العمل لمعالجة الربو على الشعور بالتحسن. اسأل طبيبك إذا لم تكن لديك خطة. سوف تذكرك خطة العمل على كيفية تجنب مثيرات الربو. وستتضمن قائمة بالأدوية التي تحتاج إلى تناولها وتوقيت تناولها. راجع خطة العمل الخاصة بك في كل مرة تزور طبيبك. اطرح أسئلة حول أي جزء لا تستوعبه. يمكن أن يساعد اتباع خطة العمل الخاصة بك في تجنب الذهاب إلى المستشفى.

3. قد تكون نوبة الربو حادة. وقد تكون مهددة للحياة. لا تستخف بهذا المرض، فبعض الأشخاص يموتون بسبب الربو. وهذا هو السبب وراء أهمية حصولك



على مساعدة طبية طارئة عند التعرض لنوبات الربو الشديدة. سوف تحدد خطة العمل الخاصة بك الوقت الذي يجب عليك فيه الاتصال بالرقم 911 أو بالطبيب.

المصادر: American Lung Association (www.lung.org)؛ National Institutes of Health (www.nih.gov)

معرفة مخاطر الأدوية الأفيونية

الأدوية الأفيونية هي أدوية قوية مهدئة للألم، ويسهل إدمانها.

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

هل تريد أن تعيش حياة خالية من العقاقير؟ اتصل بخط المساعدة الهاتفية الوطني على الرقم 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 تعلم أنه يمكنك الحصول على خدمة (Lifeline) عبر الهاتف، بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أن تتكبد أي تكلفة؟ يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أو www.MercyCareAZ.org أو الاتصال بمكتب خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-624-3879 (الهاتف النصي TTY: 711) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

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

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 الإثنين 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 تغني 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.