



mercy care

العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بمرض السكري

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)

تعرف على ماتعنيه الحروف (ABCs) لمرض السكري

بأمراض الكلى، وتلف الأعصاب، وغير ذلك من المشاكل المتعلقة بمرض السكري.

نقطة البداية

أسأل طبيبك عن أهداف (ABC) الخاصة بك - وعن عدد المرات التي تحتاج فيها إلى إجراء الاختبار. وإذا كنت بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات، فلا تقلق. يمكنك أن تتعاون مع طبيبك لوضع خطة للوصول إلى المعدلات المطلوبة.

تعد إحدى أفضل الخطوات التي يمكنك اتخاذها هي: الحرص على تناول أدويةك كل يوم على النحو الموصوف لك بدقة، إذ تتمثل مهمة هذه الأدوية في مساعدتك على الحفاظ على صحتك.

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

هل تريد أن تكون بصحة جيدة قدر الإمكان - الآن وفي المستقبل؟ إذا كنت تعاني من مرض السكري، فمن الجيد أن نبدأ بمعرفة ما ترمز إليه الحروف (ABCs):

يرمز الحرف (A) إلى اختبار (A1C). يدل ذلك هذا الاختبار على ما إذا كنت تفي بمعدلات سكر الدم المطلوبة أم لا. ويُقاس متوسط نسبة السكر في الدم خلال الثلاثة شهور الماضية.

يرمز الحرف (B) إلى ضغط الدم. إن الحفاظ على مستوى ضغط الدم يمكن أن يحمي قلبك وكليتيك وعينيك.

يرمز الحرف (C) إلى الكوليسترول. يمكن أن تساعدك إدارة الكوليسترول في تجنب الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

يرمز الحرف (S) إلى التدخين. إذا كنت تدخن، فإن الإقلاع عن التدخين قد يقلل من خطر الإصابة

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 **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).



على نمط حياتك، وتناول الأدوية إذا لزم الأمر.

اخضع لفحص العين في الوقت المناسب. قد تفيد فحوصات العين في التشخيص المبكر للمشاكل بالعين. وبذلك يحقق العلاج أفضل نتائج. اسأل طبيبك عن عدد مرات إجراء فحوصات العين. بالنسبة لمعظم الأشخاص، تكون مرة واحدة سنوياً.

المصادر: *American Diabetes Association* (www.diabetes.org)؛ *National Eye Institute* (www.nei.nih.gov)

احرص على سلامة عينيك

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فإليك إحدى أفضل الطرق لحماية بصرك: إجراء فحص نظر.

يمكن أن يزيد مرض السكري من خطر مشكلات العين. ومع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى:

- اعتلال الشبكية
- إعتام عدسة العين
- المياه الزرقاء

قد لا تلاحظ تلك المشكلات في بادئ الأمر، إلا أنها قد تتسبب في فقدان الرؤية تدريجياً أو العمى إذا لم تتم معالجتها.

ضع صحة عينيك ضمن أهدافك

ما الأخبار الجيدة؟ يمكنك اتخاذ بعض الخطوات لمساعدتك في حماية عينيك من مرض السكري.

إدارة معدل السكر في الدم لديك. تواصل مع طبيبك لمساعدتك في إدخال تغييرات

راقب قدميك أيضاً

المصابون بمرض السكري معرضون لمشاكل القدمين. إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فافحص قدميك يومياً بحثاً عن جروح وقروح وغيرها من المشكلات. في حالة ظهور التقرحات في إحدى القدمين، يجب الاتصال بالطبيب أو زيارته على وجه السرعة.

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

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. ويمكنك 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 تعد 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.