



mercy care



# العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بمرض الشريان التاجي

خريف/شتاء 2022

## 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).

## اتخذ خطوة نحو الأكل الصحي للقلب

تناول المشروبات الخالية من السكر. حسّن من مذاق الماء بإضافة الليمون أو التوت.

اختر البروتينات قليلة الدهون. تحوّل إلى تناول الأسماك، والدواجن منزوعة الجلد، واللحم المفروم قليل الدهون. انزع الدهون عن الأنواع الأخرى من اللحوم.

خطط لتناول وجبة خالية من اللحوم مرة في الأسبوع. احرص على تناول الفاصولياء أو المعكرونة مع الخضار.

ومجرد إتقانك لهذه التغييرات، جرّب القيام بغيرها.

تعد التغييرات في نمط الحياة من هذا القبيل أدوات رائعة للمساعدة في حماية قلبك. وإذا كتب لك طبيبك بعض الأدوية، تكون بالدرجة نفسها من الأهمية. تأكد من تناولها على النحو الموصوف من الطبيب بدقة.

المصادر: Academy of Nutrition and Dietetics (www.eatright.org) American Heart Association (www.heart.org)

الخيارات الغذائية الصحية يمكن أن تساعد قلبك، حتى لو كنت تعاني بالفعل من أمراض القلب.

ولكن ليس من الضروري تغيير كل شيء دفعة واحدة. فابدأ بخطوات بسيطة مثل ما يلي:

ابدأ في تناول الحبوب الكاملة. اختر خبز القمح الكامل، والمعكرونة، وخبز التورتيا. جرب الشوفان أو حبوب الإفطار الكاملة. اختر الأرز البني بدلاً من الأبيض.

استخدم نوعاً جديداً من زيت الطهي. فزيت الزيتون أو زيت الكانولا أفضل لصحتك من الزبدة أو السمن.

قلّل من استخدام الملح. اقرأ ملصقات التغذية للعثور على الأطعمة قليلة الصوديوم (وهو اسم آخر للملح).

تحوّل إلى استخدام منتجات الألبان قليلة الدسم. وعندما تعتاد على استخدامها، جرّب الأنواع الخالية من الدسم بعد ذلك.

المستقبل. وتعرّف على دواعي استخدام كل دواء، وتناوله حسب توصيات الطبيب. التزم بالإقلاع عن التدخين. إذا كنت مدخنًا، فاطلب من طبيبك مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. قد يستغرق منك الأمر عدة محاولات، ولكنه أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحة قلبك.

قم بتغيير عادات تناول الطعام الخاصة بك. اختر مجموعة متنوعة من الأطعمة قليلة الدسم والصحية للقلب. اسأل طبيبك عما إذا كان يتعين عليك تقليل نسبة الصوديوم (الملح) والسكريات المضافة.

جدد نشاطك. اسأل طبيبك عن طريقة بدء النشاط بطريقة آمنة. قد يكون من الأفضل البدء ببرنامج لإعادة تأهيل القلب خاضع للإشراف.

أخبر طبيبك عمّا تشعر به. قد تشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف جراء الإصابة بنوبة قلبية. وهذا يمكن تفهمه. وإذا تعارض ما تشعر به مع عملية استعادة عافيتك، فاطلب المساعدة.

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



## التمتع بصحة جيدة بعد التعرض لنوبة قلبية

وخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية أخرى. يمكن أن تساعدك هذه الخطوات أيضًا:

تناول أدويةك، فإنها يمكن أن تساعدك في تجنب حدوث اضطرابات بالقلب في

إذا أصبت بنوبة قلبية، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لبدء استعادة عافيتك والتمتع بصحة أفضل.

ابدأ بزيارة طبيبك بقدر ما أوصاك. ستتعلم طريقة المساعدة في استعادة قلبك عافيته

## أربع طرق للتحكم في صحتك

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

3. تناول أدويةك.

4. حافظ على اتباع عادات صحية.

1. اعرف كل شيء عن حالتك.

2. تعاون مع طبيبك لوضع خطة الرعاية.

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

### 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

© 2022 Coffey Communications, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي النشرة الإخبارية هذه على 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. وإذا لم تُعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء.

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