



mercy care

العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

خريف/شتاء 2022



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

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 أو اتصل بمكتب خدمات الأعضاء على **1-800-624-3879** (الهاتف النصي [TTY]: **711**) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

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 مساعدة المدخنين بولاية أريزونا (ASHLine) مباشرة على الرقم **1-800-556-6222** أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.ashline.org

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.

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.

4. اجلس في وضع مستقيم مسنداً 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)



ضغط الدم المرتفع: افحصه في المنزل

ست نصائح بشأن الاختبارات المجرة في المنزل للحصول على قراءات أكثر دقة في المنزل: 1. أجر الاختبار في الوقت نفسه كل يوم.

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.

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)

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.