

ربيع/صيف عام ٢٠١٨

٧ أسئلة ذكية تطرحها على طبيبك

- هل تعلم أنه يمكنك طرح مجموعة من الأسئلة على طبيبك؟ يُعتبر طرح الأسئلة في الواقع طريقة رائعة لتعلم ما يخص صحتك. كما يمكن أن يساعدك طرح الأسئلة في اتخاذ قرارات أفضل.
1. ما تشخيص حالتني؟
2. هل أحتاج إلى إجراء اختبار أو الحصول على وصفة طبية؟ ولماذا؟
3. ما فوائد العلاج وآثاره الجانبية؟
4. كيف يمكنني المحافظة على صحتني؟
5. ما ينبغي عليّ فعله حتى موعد الزيارة القادمة؟
6. إذا كانت لدي أسئلة تتعلق بالمتابعة، فكيف أحصل على إجاباتها؟
7. هل تخطط لاستخدام الإنترنت للقراءة حول حالتك؟ اطلب
- هل تعلم أنه يمكنك طرح مجموعة من الأسئلة على طبيبك؟ يُعتبر طرح الأسئلة في الواقع طريقة رائعة لتعلم ما يخص صحتك. كما يمكن أن يساعدك طرح الأسئلة في اتخاذ قرارات أفضل.
- قم بتدوين أهدافك وأفكارك قبل أن تقابل طبيبك. اسأل نفسك ما المشكلات الصحية التي تحتاج للحديث عنها مع طبيبك. أعد قائمة بالأسئلة التي يجب عليك طرحها.
- يمكنك استخدام نماذج الأسئلة التالية كدليل، وتعديلها لتلبي احتياجاتك، ثم اطرحها على طبيبك!
- من طبيبك اقتراح مواقع على الويب، إذا كنت تريد أن تقرأ من مصادر موثوقة.
- تُقدّر Mercy Care اختلاف أعضائها الثقافي واللغوي. يحقُّ لك تلقي الرعاية الثقافية المناسبة. عند التحدث مع طبيبك، نوصيك بإطلاعك على التفضيلات والاحتياجات الثقافية الخاصة بك لتلقي الخدمات. إذا كنت تود حضور شخص آخر، فاطلب ذلك.
- إذا احتجت إلى ترتيب خدمات الترجمة، فاتصل بخدمات الأعضاء قبل موعدك بثلاثة (3) أيام. يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء من الإثنين إلى الجمعة، من
- المصدر: Agency for Healthcare Research and Quality

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات الأعضاء في Mercy Care، دون مقابل. كما يمكن للمكتب أن يزودك بنسخة من دليل مقدمي الخدمات الصحية دون مقابل. يفتح مكتب "خدمات الأعضاء" للعمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 6 مساءً، كما يمكنك الاتصال به على الرقم 602-263-3000 أو الرقم 1-800-624-3879 (جهاز الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم: 711).

هل أجريت فحوصات سرطان القولون؟

تبدأ فحوصات سرطان القولون عادةً من عمر 50 عامًا. سرطان القولون مرض فريد، ويمكنك الوقاية منه. يزداد خطر الإصابة به مع تقدم السن. وعن طريق الفحص، يمكن اكتشاف سرطان القولون في بدايته، وحينها يمكن علاجه.

أحد أنواع الفحص للكشف عن سرطان القولون هو فحص المواد الكيميائية المناعية في البراز (FIT). يجرى اختبار FIT سنويًا، ويُعتبر إحدى طرق الفحص التي تستلزم تدخلًا جراحيًا بسيطًا. يتطلب اختبار FIT ما يلي:

- القليل من التحضير
- عينتان فقط

بدءًا من يونيو ٢٠١٨، تتعاقد Mercy Care مع أطباء رعاية أوليين لمساعدة الأعضاء في إجراء فحص سرطان القولون. قد تتلقى اتصالًا من طبيب الرعاية الأولية أو من Mercy Care خلال هذه الفترة؛ لمساعدتك في إجراء فحص سرطان القولون. قد ينقذ هذا الفحص حياتك!



كيفية الحد من الأمراض المنقولة جنسيًا والحمل غير المرغوب فيه

الرحمي (IUD)، و/أو وسائل منع الحمل عن طريق الحقن، قد يحد من خطر الحمل غير المرغوب فيه. بالإضافة إلى استخدام وسائل منع الحمل، يمكن أن يحد استخدام الواقيات الذكرية على نحو صحيح في كل ممارسة جنسية من خطر الإصابة بمرض نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسيًا للذكور والإناث.

المصدر: الموقع الإلكتروني لـ U.S. Department of Health & Human Services

الفحوصات الخاصة بالأمراض المنقولة جنسيًا مهمة للغاية؛ لأن الأمراض المنقولة جنسيًا غالبًا لا يكون لها أعراض. أفضل طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا هي عدم ممارسة الجنس. في حالة ممارسة المراهقين للجنس، عليهم استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح، ومع كل ممارسة جنسية. الطريقة الوحيدة للتأكد من تجنب الحمل غير المرغوب فيه هي عدم ممارسة الجنس. فاستخدام وسائل منع الحمل، مثل: الواقيات الجنسية، و/أو حبوب منع الحمل، و/أو اللاصقة، و/أو الحلقات المهبلية، و/أو اللولب

نصف الحالات الجديدة تقريبًا التي يبلغ عددها 20 مليون حالة من الأمراض المنقولة جنسيًا (STDs) كل عام هي من الشباب الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عامًا. تعاني حاليًا 2 من كل 5 فتيات ممن يمارسن الجنس من أحد الأمراض المنقولة جنسيًا، التي قد تؤدي إلى العقم وربما الموت. وعلى الرغم من انخفاض معدلات مرض نقص المناعة البشرية بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و19 عامًا، يُشكل الذكور أكثر من 80 بالمائة ممن يتم تشخيص إصابتهم بمرض نقص المناعة البشرية.

ركن المراكز الطبية لرعاية المرضى (PCMH) ما المراكز الطبية لرعاية المرضى (PCMH)؟

تشمل شبكة مقدمي خدمات برنامج Mercy Care أطباء الرعاية الصحية الأساسية، وهم يُثلون جزءًا من نموذج جديد للرعاية يُطلق عليه المراكز الطبية لرعاية المرضى (PCMH). عندما تختار أن تكون مشتركًا في أحد المراكز الطبية لرعاية المرضى، فسوف يكون لديك فريق للرعاية الصحية مخصص لك. ويتلخص هدف هذا الفريق في العمل معك للحفاظ على صحتك. وسيقوم أعضاء هذا الفريق بإجراء الإحالات الطبية، والمساعدة في تنسيق الرعاية لك من خلال مختبرات التحاليل وأخصائيي العلاج بالأشعة والأخصائيين؛ إلى جانب التحقق من استيعابك لمعلومات الرعاية الصحية الخاصة بك. إذا ما احتجت للمساعدة، يمكن للفريق التابع لك مساعدتك في وضع برنامج للعودة إلى كامل صحتك.

أخبار سعيدة

طبيب الرعاية الصحية الأساسية الخاص بك هو جزء من نموذج المراكز الطبية لرعاية المرضى لدينا. ويعني ذلك أن لديك بالفعل فريقًا من الأطباء والممرضات وأخصائيي الرعاية مستعدًا لمساعدتك. اطلب من طبيبك المزيد من المعلومات اليوم.

خدمات اللغة والترجمة

يمكن لبرنامج Mercy Care مساعدتك في الحصول على مترجم عبر الهاتف أو مترجم اللغة الإشارة؛ لمساعدتك أثناء زيارات الرعاية الصحية، وذلك دون مقابل. إذا كنت بحاجة للمساعدة 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** (جهاز الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم: 711).

هل تفكر في تدخين السجائر الإلكترونية؟ فكر مرة أخرى

لم تخضع السجائر الإلكترونية للاختبار حتى الآن على نطاق واسع. وحتى يتم إجراء الأبحاث لهذا الغرض، فهي تظل عادةً خطيرة، وليست الطريقة المثلى للإقلاع عن التدخين، إذا كنت تسعى لذلك. هل ترغب في الإقلاع عن التبغ؟ يمكن للأدوية بالإضافة إلى التدريب مضاعفة فرصك في الإقلاع عنه بنجاح. تحدث إلى طبيبك أو اتصل بخط ASHLine على الرقم **1-800-556-6222**.

المصادر: *American Lung Association*;
National Institute on Drug Abuse;
U.S. Food and Drug Administration

قد يبدو تدخين السجائر الإلكترونية أو استخدامها غير ضار، لكنه ليس كذلك. هناك أمور قليلة عليك معرفتها قبل خوض التجربة:

- تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين. وهي المادة المسببة للإدمان، والتي تُعلّق الأشخاص بالتدخين.
- تُشكل الكمية المرتفعة من النيكوتين الموجودة في السجائر الإلكترونية خطر التعرض للتسمم، مما يدفعك للتفكير إذا كنت تفضي وقتًا بجوار الأطفال.
- تزداد احتمالية تدخين التبغ لاحقًا بالنسبة للمراهقين الذين يُجربون السجائر الإلكترونية.
- وليس واضحًا ما إن كانت السجائر الإلكترونية تساعد الأشخاص في الإقلاع عن التدخين. تحدث مع طبيبك إذا كنت تفكر في الإقلاع عن التدخين؛ لينصحك بالمنتجات التي قد تساعدك.

الوقاية من الإصابات والانتحار

الانتحار هو ثاني الأسباب الرئيسية المؤدية إلى وفاة الصغار والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و24 عامًا. لكن المساعدة متوفرة. لا تخش التعبير عن احتياجاتك لأصدقائك أو عائلتك أو مُدرّسيك، فهم يرغبون في المساعدة. إذا كانت تظن أنك قد تلحق الأذى بنفسك أو بشخص آخر، يُرجى الاتصال على الرقم **911**.



شبكة الاستجابة للكوارث متاحة للمساعدة عند حدوث أزمة صحية سلوكية. على سبيل المثال، اتصل بشبكة الاستجابة للكوارث إذا كنت أنت أو شخص آخر يتحدث عن الانتحار أو يفكر فيه. يعمل بشبكة الاستجابة للطوارئ متخصصون مُدرّبون يمكنك التحدث إليهم، لمدة 24 ساعة يوميًا طوال أيام الأسبوع. ويمكنهم مساعدتك بطرق متعددة، منها:

- التحدث معك وتهديتك
- التحدث عما يقلقك بشأن أحد الأحباء
- مساعدتك في التعامل مع العلاقات الصعبة، أو مواقف العنف أو التهديد
- تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى
- يمكنك الاتصال بشبكة الاستجابة للطوارئ على الأرقام المدرجة أدناه في أي وقت.
- مقاطعة ماريكوبا: **602-222-9444**
- مقاطعات كوتشايز/غراهام/غرينلي/سانتا كروز: **1-866-495-6735**
- مقاطعة بيما: **520-622-6000** أو **1-800-796-6762**
- مقاطعات جيلا/بينال/يومبا: **1-866-495-6735**
- يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن الوطني للحماية من الانتحار في أي وقت، وتكون المكالمات سرية:
- الخط الساخن الوطني للحماية من الانتحار **1-800-273-8255**

المصدر: *National Suicide Prevention Lifeline* (suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/youth)

اضطرابات طيف التوحد: كيف يتم فحص الأطفال؟ ومتى؟

هل تقلق أحياناً بشأن طريقة تصرف أطفالك؟ هل يفعل طفلك أشياء مختلفة عن الأطفال الآخرين من الفئة العمرية نفسها؟

وقد يكون طفلك بأفضل حال؛ فالأطفال يتطورون بطرق مختلفة. لكن ينبغي عليك إخبار طبيب طفلك بما يقلقك. قد تُوحى بعض المشكلات بوجود مشكلة في النمو، مثل: اضطرابات طيف التوحد (ASD). وفي هذه الحالة، يمكن تقديم الكثير من المساعدة لطفلك إذا ما تم تشخيص حالته مبكراً قدر الإمكان.

ما اضطرابات طيف التوحد؟
اضطرابات طيف التوحد عبارة عن إعاقة عصبية تؤثر في كيفية تواصل الأطفال، وتصرفهم، وتعلمهم. طبقاً لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يؤثر مرض اضطرابات طيف التوحد على 1 من كل 64 طفلاً في أريزونا. بدأ الخبراء مؤخراً إطلاق اسم الاضطراب الطيفي (بدلاً من الاكتفاء بمسمى التوحد)؛ لأن

الأعراض قد تتراوح بين متوسطة وشديدة.

ويلازم هذا المرض المصاب مدى الحياة. لكن أظهرت الأبحاث أن برامج التدخل المبكر يمكنها مساعدة الأطفال في أن يحظوا بأفضل حياة ممكنة. تعالج هذه التدخلات عادةً أعراض مرض اضطرابات طيف التوحد.

لذا، يقوم العديد من الأطباء بفحص كل الأطفال بعمر من 16 إلى 30 شهراً؛ للكشف عن اضطرابات طيف التوحد من خلال إجراء فحوصات الطفل المعافي. كما يفحصونهم للكشف عن حالات تأخر النمو من أول زيارة. خلال أحد الاختبارات، قد يراقب الطبيب كيفية تصرف طفلك وتحركه، من بين أمور أخرى. قد يطرح عليك الطبيب بعض الأسئلة حول طفلك.

لا يوجد اختبار طبي واحد للكشف عن اضطرابات طيف التوحد. يشخص الأطباء الحالة جزئياً عن طريق مراقبة سلوك الطفل.

ما بعض العلامات التحذيرية لهذا المرض؟

يؤدي الآباء دوراً كبيراً في تحديد اضطرابات طيف التوحد. إذا كان لديك أي مخاوف حول كيفية تحدث ابنك أو تصرفه، فأحضره معك لزيارة الطبيب. العلامات التي تظهر لدى العديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد، على سبيل المثال:

- لا يتواصلون بالعينين، ولا يستجيبون عندما تناد بهم بأسمائهم، أو لا يردون الابتسامة.
- ولديهم مشكلات في اتباع نظر شخص آخر.
- كما يواجهون صعوبة في التواصل غير اللفظي، مثل الابتسام أو التلويح باليد.
- ويغمغمون بلغة غير مفهومة كالأطفال الرضع، لكنهم يتوقفون فجأة قبل أن يبلغوا عامين من العمر.
- ولا ينسجمون مع الآخرين.
- كما يُظهرون سلوكاً غير مألوف. على سبيل المثال، بعض الأطفال يهتزون للأمام وللخلف، أو يقضون وقتاً طويلاً في ترتيب الأشياء أو وضع الأشياء بترتيب مُعيّن.

في حالة الشك في الإصابة باضطرابات طيف التوحد، ينبغي أن يقابل طفلك متخصصاً لتقييمه.

مصادر إضافية:
Centers for Disease Control
& Prevention
National Institutes of Health

يُنشر HEALTH MATTERS كخدمة مجتمعية لأعضاء برنامج Mercy Care Plan، 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040. تُموّل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مبرم مع "نظام أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية" (AHCCCS). هذه معلومات صحية عامة لا تُعني 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 Plan. اتصل بخدمة أعضاء برنامج Mercy Care Plan من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (جهاز الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم: **711**) www.mercycareplan.com

Coffey Communications, Inc. © 2018
جميع الحقوق محفوظة.

MC-863

