



mercy care



# العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن

خريف/شتاء 2020

## 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).

## تناول الطعام بشكل جيد، وتنفس بصورة أفضل

عندما تكون مرهقاً أو تشعر بالشبع إذا كان مرض الانسداد الرئوي المزمن يؤثر على شهيتك أو طاقتك، فقد تشعر بالتعب الشديد أو الشبع بدرجة كبيرة. يمكن أن تساعدك هذه النصائح في الحصول على العناصر الغذائية التي تحتاج إليها:

- الراحة قبل تناول الطعام.
- تناول أربع إلى ست وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.
- تناول أكبر وجباتك في وقت مبكر من اليوم، عندما يكون من المرجح أن تتمتع بمزيد من الطاقة.
- شرب المياه بعد ساعة من تناول الوجبات، بدلاً من شربها في أثناء الوجبات.

المصادر: American Dietetic Association (www.eatright.org)؛ American Lung Association COPD Foundation (www.lung.org)؛ (www.copdfoundation.org)

إن النظام الغذائي الصحي مهم لنا جميعاً. وخاصةً إذا كنت تعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، فقد يساعدك اتخاذ القرارات الصحيحة على التنفس بشكل أسهل.

على سبيل المثال، يمكن أن يساعد تناول مصدر جيد من البروتين مرتين في اليوم على الأقل في الحفاظ على قوة العضلات التي تستخدمها للتنفس. تشمل مصادر البروتين الجيدة ما يلي:

- الحليب والجبن
  - البيض
  - اللحوم والأسماك والدواجن
  - المكسرات و الفاصولياء والبازلاء
- بالنسبة لبعض الأشخاص، يُعد تناول كميات أقل من الكربوهيدرات والدهون هو الأفضل للتنفس. يمكن أن تشمل الدهون الصحية أطعمة مثل الأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون.

وقد يحتاج بعض الأشخاص أيضاً إلى الحد من الملح (الصوديوم) في نظامهم الغذائي. اسأل طبيبك عن الأفضل لك.

## مقدمو الرعاية: ابحث عن المساعدة التي تستحقها

هل تحتاج إلى دعم؟ اسأل مدير الرعاية المسؤول عن أحد أحبائك عن الخدمات التي قد تكون متاحة لك.



## تجنب الأمور التي تؤدي إلى تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن

الأبخرة الكيميائية. اسأل طبيبك عما يمكنك فعله لتقليل خطر تعرضك لها في العمل. هل تحتاج إلى الطلاء أو رش مبيدات للحشرات في المنزل؟ اطلب من شخص آخر إنجاز هذه الأعمال. وإن أمكن، فامكث في مكان آخر لفترة من الوقت.

التهابات الرئة. كافح جراثيم البرد والإنفلونزا بغسل يديك مرارًا. احصل على لقاحات لحمايتك من الإنفلونزا والالتهاب الرئوي.

نصيحة أخيرة: تناول أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن الخاصة بك على النحو الموصوف لك تمامًا. فهذا أمر ضروري للحفاظ على كفاءة وظائف رئتيك.

المصادر: American Lung Association National Heart, Lung, and Blood Institute (www.nhlbi.nih.gov)

إن العيش بصحة جيدة على الرغم من الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) يعني حماية رئتيك. ما أفضل طريقة للقيام بذلك إذا كانت تعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن؟

إذا كنت تدخن، فإن الخطوة الأولى، والأهم، هي التوقف عن التدخين. اطلب من الآخرين عدم التدخين حولك أيضًا. إذا كنت تواجه صعوبة في الإقلاع عن التدخين، يمكن لطبيبك مساعدتك، حيث توجد برامج وأدوية يمكن أن تساعدك في التخلص من إدمانك.

ثم ابذل قصارى جهدك لتجنب الأمور الأخرى التي تزيد من صعوبة التنفس. وتشمل هذه الأمور:

الغبار وتلوث الهواء. ابقَ داخل منزلك وأغلق النوافذ عند وجود نسبة كبيرة من التلوث أو الغبار في الخارج إذا كان ذلك ممكنًا.

## 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 أدوية.
4. حافظ على اتباع عادات صحية.

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

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 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

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.