



mercy care

صحة الرئة
ربيع/صيف عام 2020

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

3. **العفن:** اصلح تسريب الأنابيب فوراً. استخدم
مزيل للرطوبة للحفاظ على هواء المنزل جافاً.

4. **الصرصور.** تخلص من أي مصادر مياه أو أغذية قد
تجذب الصرصور. نظف الفتات، واكنس الأرضيات
كل بضعة أيام. فكر في استخدام مصائد الصرصور
إذا كانت هذه الحشرات لا تزال موجودة.

5. **عث الغبار.** تعيش هذه الحشرات الصغيرة في
الغبار. لتجنب استنشاقها، قم بلف المفارش
والوسائد بأغطية مقاومة للعث. اغسل أغطية
السرير مرة واحدة في الأسبوع.

المصادر:

American Academy of Allergy, Asthma &
Immunology (www.aaaai.org)
Centers for Disease Control and Prevention
(www.cdc.gov)

أشهر خمسة مثيرات لنوبات الربو

هل تعاني من الأزيز في التنفس؟ إذا كنت مصاباً
بالربو، فقد يعني هذا أنك تعرضت لإحدى مثيرات
نوبات الربو لديك، مما يؤثر في نوبة الربو ويجعلها
أسوأ. وقد تختلف المثيرات من شخص لآخر. يمكن
لطبيبك مساعدتك في معرفة مثيرات الربو لديك.
نستعرض فيما يلي خمسة من أكثر المثيرات شيوعاً
وكيفية تجنبها:

1. **دخان التبغ.** إذا كنت مدخناً، فاطلب من
طبيبك مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. اطلب
من الآخرين عدم التدخين حولك أو في منزلك
أو سيارتك.

2. **الحيوانات الأليفة ذات الفراء.** أبقها خارج المنزل
أو خارج غرفة نومك، إن أمكن. استخدم المكنسة
الكهربائية دائماً وامسح الأرضيات مرة واحدة
في الأسبوع.

اتصل بنا

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040

خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879

(الهاتف النصي: 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

© 2020 Coffey Communications, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

MC-1358-L MC-LH-SS20

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي
النشرة الإخبارية هذه على 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.
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.



ثلاثة أمور أساسية ينبغي أن تعرفها عن الربو

كلما زادت معرفتك بالربو، أصبحت عنايتك بنفسك أفضل إذا كنت مصابًا به. ابدأ بهذه الحقائق الثلاث:

1. الربو مرض لا نهاية له. لن تعاني من الأعراض دائمًا، ولكن المجاري التنفسية في رئتيك تكون دوماً ملتهبة. لتجنب نوبات الربو، يجب أن تلتزم بخطة العلاج الخاصة بك، حتى إذا كنت تشعر بأنك على ما يرام.

2. يمكن أن تساعدك خطة العمل لمعالجة الربو على الشعور بالتحسن. أسأل طبيبك إذا لم تكن لديك خطة. سوف تدلك خطة العمل على كيفية تجنب مثيرات الربو. وستتضمن قائمة بالأدوية التي تحتاج إلى تناولها وتوقيت تناولها. راجع خطة العمل الخاصة بك في كل مرة تزور طبيبك. اطرح أسئلة حول أي جزء لا تستوعبه. يمكن أن يساعد اتباع خطة العمل الخاصة بك في تجنب الذهاب إلى المستشفى.

3. قد تكون نوبة الربو حادة. وقد تكون مهددة للحياة. لا تستخف بهذا المرض، فبعض الأشخاص يموتون بسبب الربو. وهذا هو السبب وراء أهمية حصولك على مساعدة طبية طارئة عند التعرض لنوبات الربو الشديدة. سوف تحدد خطة العمل الخاصة بك الوقت الذي يجب عليك فيه الاتصال بالرقم 911 أو بالطبيب.

المصادر: American Lung Association (www.lung.org) National Institutes of Health (www.nih.gov)

مرض الانسداد الرئوي المزمن وممارسة الرياضة: تستطيع أن تفعل هذا!

كن نشطاً كل يوم يجب أن تبدأ بتمارين بسيطة وسهلة. يمكنك زيادة وقتك وجهدك من خلال القيام بالمزيد من التمارين كل يوم.

حافظ على مزج مجموعة من:

- تمارين الأيروبيكس، مثل: المشي أو السباحة
- حركات بناء العضلات بالأوزان أو الأحزمة
- تمارين الإحماء والتبريد

لكي تبقى متحفزاً، ضع أهدافاً صغيرة لنفسك. سوف تندهب مما يمكنك القيام به!

المصادر: American Lung Association

(www.lung.org)

COPD Foundation

(www.copdfoundation.org)

قد يبدو أنه لا يمكن لمريض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) ممارسة التمارين الرياضية، ولكن هذا ممكن.

إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، فإن ممارسة التمارين الرياضية لن تجعل حالتك أسوأ. ولكنها في الواقع يمكن أن تساعدك على الشعور بالتحسن.

التأهب للبداية

تحدث مع طبيبك قبل بدء برنامج التدريب الخاص بك. اسأل عن أنواع التمارين المناسبة لك وكميتها.

رما يريد طبيبك أن تبدأ بإعادة التأهيل الرئوي. هذه سلسلة من دروس التمارين الرياضية، حيث يمكنك تعلم كيفية ممارسة التمارين والبقاء نشيطاً مع عدم الشعور بضيق في التنفس.

إذا كنت تستخدم جهاز الأكسجين، فينبغي عليك ممارسة الرياضة في أثناء استخدامه. يمكن لطبيبك أن يريك كيفية ضبط معدل التدفق في أثناء النشاط بدلاً من الراحة.

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. ويمكنه أن يوصلك بإحدى جهات تقديم خدمات الرعاية الصحية أيضاً. اتصل بخدمات الأعضاء، واطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

استعد، وضع الخطة، وابدأ التنفيذ: وضع خطة لإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

إذا كنت تعاني من مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، فقد تكون خطة العمل ذات فائدة كبيرة.

ما الذي يمكن أن تقدمه لك الخطة؟

- يمكن أن تحيطك خطتك علمًا بما يلي:
- الأدوية التي تحتاج إليها ووقت تناولها
- كيفية اكتشاف نوبات الربو
- الوقت الذي يجب عليك فيه استخدام العلاج بالأكسجين
- الوقت الذي يجب عليك فيه الحصول على مزيد من راحة
- الوقت الذي يجب عليك فيه بدء التنفس عن طريق زَم الشفتين
- الوقت الذي يجب عليك فيه الاتصال بالطبيب
- الوقت الذي يجب عليك فيه الاتصال بالرقم 911 أو الذهاب إلى قسم الطوارئ

يمكن أن تذكرك خطتك أيضًا بالخطوات التي تتبعها للشعور بتحسّن وحماية صحتك. ويمكن أن يشمل ذلك أمورًا مثل:

- لقاحات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي
- الموارد التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين
- خطط للالتزام بنظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية
- إعادة التأهيل الرئوي للمساعدة في تحسين تنفسك

استمر في العمل الجيد!

إذا لم تكن لديك خطة عمل خاصة لمعالجة مرض الانسداد الرئوي المزمن، فتحدث مع طبيبك. إنها وثيقة مهمة يمكنك التعاون أنت وطبيبك لتنفيذها.

إذا كانت لديك خطة، فأحضرها معك في كل زيارة إلى الطبيب. وبهذه الطريقة، يمكنك أنت وطبيبك التحدث عن كيفية عملها بالنسبة لك.

المصدر: American Lung Association (www.lung.org)

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 أمانًا. إذا كنت تستخدم أحد المسكنات الأفيونية، فتناول أقل جرعة ممكنة لأقصر فترة زمنية، واسأل طبيبك عن Narcan، فهو من الممكن أن ينقذ حياتك.

هل تريد أن تعيش حياة خالية من العقاقير؟ اتصل بخط المساعدة الهاتفية الوطني على 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؟ تفضّل زيارة www.MercyCareAZ.org أو اتصل بمكتب خدمات الأعضاء على 1-800-624-3879 (الهاتف النصي: 711) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).