



mercy care



العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بمرض الشريان التاجي

ربيع/صيف عام 2021

4 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)

مرض السكري وأمراض القلب: ما العلاقة بينهما؟

- التزم بتناول منتجات الألبان الخالية من الدهون وقليلة الدسم.
- خفّف من تناول السكريات المضافة.
- 3. حافظ على نشاطك. خطّط لأداء 150 دقيقة من التمارين الرياضية في الأسبوع.
- 4. لا تدخن. إذا كنت بحاجة إلى الإقلاع عن التدخين، فيمكن لطبيبك مساعدتك.
- 5. احرص على خفض التوتر. ضع استراتيجيات صحية للرعاية الذاتية مثل: التنفس العميق والتواصل مع الأصدقاء والحصول على قسط وافر من النوم.
- 6. تناول أدويةك، حتى إذا كنت تشعر أنك بخير، فلا تهمل أدويةك أو تتوقف عن تناولها؛ فهي تساعد في الحفاظ على صحتك.

المصادر: American Diabetes Association (www.diabetes.org)؛ American Heart Association (www.heart.org)

غالبًا ما يكون مرض السكري وأمراض القلب متلازمين. في الواقع، يزيد مرض السكري من احتمالية ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

العديد من الأشخاص المصابين بمرض السكري لا يعرفون أنهم مصابون به. فبدلاً من المخاطرة، أسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة لإجراء فحص أم لا.

إذا كنت مصابًا بمرض القلب والسكري، فهناك العديد من الطرق للتحكم في كلتا الحالتين. لكي تبدأ:

1. حدد الأهداف. اسأل طبيبك عن توصياته لطبيعة أهدافك فيما يتعلق بنسبة السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول والوزن. ثم تعاون معه للوصول إلى المعدل المطلوب.
2. اتبع حمية صحية مفيدة للقلب. وهذا يعني:
 - تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة.
 - اختر القطع الخالية من الدهون من اللحوم والأسماك والدواجن منزوعة الجلد.

فهم كيفية عمل أدوية القلب داخل الجسم



أن تعيش بصحة جيدة على الرغم من الإصابة بمرض القلب قد يعني تناول أدوية معينة. إذا وصفها لك طبيبك، فمن الجيد أن تفهم كيفية عملها. على سبيل المثال:

مثبطات مستقبلات بيتا. تقلل هذه الأدوية من إجهاد عضلة القلب. وتساعد على خفض ضغط الدم، مما يساعد على إبطاء نبضات القلب وخفض قوته، كما يستخدمها الأطباء لعلاج ضربات القلب غير الطبيعية وآلام الصدر.

مضادات تخثر الدم. لا تتخدد باسمها، هذه الأدوية في الواقع لا تعمل على تخفيف الدم. ولكنها تساهم في منع تشكل الجلطات الضارة في الأوعية الدموية. كذلك تمنع الجلطات الموجودة من أن تصبح أكبر وأكثر خطورة.

مركبات الستاتين. تساعد هذه الأدوية في خفض البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهو الكوليسترول الضار. كما أنها قد تعزز البروتين الدهني مرتفع الكثافة، وهو الكوليسترول المفيد.

الاستفادة القصوى من الدواء
يجب عليك تناول أدويةك على النحو الذي وصفه الطبيب بدقة، حتى إذا كنت تشعر أنك بخير. إذا تناولت الأدوية على النحو الصحيح، فيمكن أن تساعدك على تجنب الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

إذا كنت تشعر بالقلق إزاء الأعراض الجانبية، فأخبر طبيبك؛ فقد يصف لك جرعة أو دواء مختلفاً يعمل بشكل أفضل. لا توقف الدواء دون موافقة طبيبك.

المصادر: www.cardiosmart.org American College of Cardiology
www.heart.org American Heart Association

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

هل تريد أن تعيش حياة خالية من العقاقير؟ اتصل بخط المساعدة الهاتفية الوطني على الرقم **1-800-662-HELP** (1-800-662-4357).

المصادر: www.cdc.gov :Centers for Disease Control and Prevention
www.samhsa.gov :Substance Abuse and Mental Health Services Administration

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على خدمة (Lifeline) عبر الهاتف، بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أن تتكبد أي تكلفة؟ يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.MercyCareAZ.org أو الاتصال بمكتب خدمات الأعضاء على الرقم **1-800-624-3879** (الهاتف النصي TTY: 711) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

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.

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 الإثنين 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.