



mercy care



العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بقصور القلب الاحتقالي

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)

فكر ملياً قبل أن تتوقف عن تناول دوائك

هل تميل إلى التوقف عن تناول دواء وصفه لك طبيبك؟ هذه ليست فكرة جيدة، خاصة إذا كنت تعاني من قصور في القلب.

للدواء دور بالغ الأهمية في علاجك. إنه يحمي قلبك ويساعدك على أن تعيش حياة مزدهرة.

بدلاً من إيقاف الدواء، جرب بعض هذه الحلول:

يصعب عليّ دفع ثمن الدواء. أخبر طبيبك بذلك. قد يصف الطبيب دواءً مختلفاً له المفعول نفسه تقريباً ولكن تكلفته أقل. وهناك أيضاً برامج تقدم أدوية مخفضة أو مجانية. قد يساعدك طبيبك في العثور على أحد هذه البرامج.

لا أعرف كيف أتناول دوائي. اسأل طبيبك أو الصيدلي أسئلة مثل:

- ما جرعة هذا الدواء؟
- في أي وقت من اليوم أتناوله؟

• ما الذي يجب عليّ فعله إذا نسيت تناول إحدى الجرعات؟

• هل يلزم تناوله مع الطعام؟

• كيف أعرف ما إذا كان يؤثر أم لا؟

يصعب عليّ تذكر تناول الدواء. قد يكون من المفيد ربط تناول الدواء بشيء آخر تقوم به كل يوم - مثل تنظيف الأسنان. اسأل الصيدلي عن علب تنظيم أقراص الدواء أو الأدوات الأخرى التي قد تساعدك أيضاً.

لا أحب الآثار الجانبية. أخبر طبيبك. قد يصف لك دواء أو جرعة مختلفة تعمل بشكل أفضل.

المصادر: American Heart Association (www.heart.org)؛ Heart Failure Society of America (www.hfsa.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 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: *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؟ 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).



راقب وزنك يومياً

راقب التورم. إذا لاحظت ظهور أي تورم جديد في البطن أو الساقين أو الكاحلين أو القدم، فأخبر طبيبك على الفور.

فيمكن أن تساعد معالجة اكتساب الوزن والتورم مبكراً في منع تدهور الحالة. قد يطلب منك طبيبك القيام بما يلي:

- تأكل مقدار أقل من الصوديوم والملح
- تشرب سوائل أقل
- تعديل الأدوية التي تتناولها

المصادر: *American Heart Association (www.heart.org)*
Heart Failure Society of America (www.hfsa.org)

إذا كنت تعاني من قصور القلب، فأنت بحاجة إلى متابعة وزنك باستمرار. فإكتساب الوزن المفاجئ أو التورم قد يعني الاحتفاظ بالسوائل وأن حالتك تصبح أسوأ.

قم بقياس وزنك في نفس الوقت كل يوم. اسأل طبيبك عن الوقت الذي يجب عليك فيه التواصل معه بشأن الزيادة المفاجئة في الوزن. على سبيل المثال، قد يطلب منك طبيبك إبلاغه إذا اكتسبت رطلين أو 3 أرطال في يوم واحد، أو 5 أرطال في أسبوع واحد.

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. ويمكنك 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.