



mercy care



العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن

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 الانسداد الرئوي المزمن وممارسة الرياضة: بإمكانك القيام بذلك!

أن يريك كيفية ضبط معدل التدفق في أثناء النشاط بدلاً من الراحة.

كن نشطاً كل يوم

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

استهدف القيام بمزيج من:

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

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

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

قد يبدو أنه لا يمكن لمرضى 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 ومقدارها.

ربما 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

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

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** أو **(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 أو **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).



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:

- ما الأدوية التي تحتاج إليها ووقت تناولها
- كيفية اكتشاف النوبات
- متى يجب استخدام العلاج بالأكسجين
- متى يجب أن تحصل على قسط أكبر من الراحة
- متى تبدأ التنفس بشفة مزومة
- متى تتصل بطبيبك
- متى تتصل بالرقم **911** أو تذهب إلى غرفة الطوارئ

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

- حقن لقاحات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي
- الموارد التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين
- خططك لممارسة التمارين الرياضية وللنظام الغذائي
- 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 لوضعها.

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)

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. ويمكنه أن يوصلك بإحدى جهات تقديم خدمات الرعاية الصحية أيضًا. 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.