



mercy care



العيش بشكل جيد بالرغم من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

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)

5 طرق سهلة لممارسة التمارين الرياضية في المنزل

توجه إلى المكتبة. شاهد فيديو التمارين الرياضية. الأمر أشبه بالحصول على مدرب شخصي مجاناً.

قم بزيادة نشاطك. إذا كان بإمكانك الوصول إلى السلام، اصعد وانزل عليها.

اتصل بالإنترنت. تحقق مما إذا كان مركز المجتمع المحلي يث دروساً مجانية أو منخفضة التكاليف للياقة البدنية عبر الإنترنت.

صمم تمارينك الرياضية الخاصة. لإجراء مجموعة التمارين داخل المنزل، يمكنك مزج بعض تمارين الكارديو (مثل تمرين القفز مع فتح الذراعين والساقين والتحرك) مع تمارين القوة (مثل تمرين المعدة والرفصاء).

المصادر: American Heart Association (www.heart.org) Physical Activity Guidelines for Americans (health.gov/paguidelines/second-edition)

إحدى أفضل الهدايا التي يمكنك منحها لقلبك هي أن تتحرك أكثر. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فمن الممكن أن تساعدك ممارسة التمارين بصورة منتظمة على خفضه - والحفاظ عليه في نطاق صحي. ينبغي على معظم البالغين القيام بتمارين معتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.

ما الذي يمكنك فعله إذا لم تستطع الخروج للتمرين في الهواء الطلق؟ ربما لأن الطقس سيئ - أو لأن جودة الهواء سيئة. قد يكون التواجد خارج المنزل غير مناسب في ذلك اليوم.

توجد العديد من الطرق لأداء التمارين الرياضية التي تحتاج إليها داخل المنزل:

استرخ واستمتع بالرقص. شغل موسيقاك المفضلة واستمتع بالرقص. لا بأس بالرقص بأسلوبك الخاص، فليس هناك من يشاهدك.

هل تحتاج إلى خفض مستوى الصوديوم؟ إليك كيفية القيام بذلك

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).



عبر عن رغباتك عند تناول الطعام في الخارج. اسأل عما إذا كان يمكن إعداد طعامك دون ملح إضافي.

انتبه إلى الإشارات التحذيرية الموجودة في قوائم الطعام. تتسم الأطعمة الموصوفة بأنها مخلفة أو متبلة أو مشوية باحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم.

نصيحة أخيرة

الطعام ليس المصدر الوحيد للصوديوم، إذ تحتوي بعض الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية على كميات كبيرة من الصوديوم أيضاً. تحقق من الملصقات الموجودة عليها - واترك أي شيء يحتوي على صوديوم أو صودا على الرف.

المصدر: *American Heart Association* (www.heart.org)

هل يرتفع ضغط دمك تدريجياً؟ لخفض ضغط الدم -وحماية القلب- قد يقترح طبيبك خفض مستوى الصوديوم. الصوديوم معدن يوجد في الملح.

ويأتي معظمه في نظامنا الغذائي نتيجة تناول أطعمة معبأة ووجبات المطاعم. ويمكن أن تساعدك هذه الخطوات البسيطة في تخفيض معدله:

تسوق بذكاء. احرص على تخصيص بضع دقائق لمقارنة الملصقات الموجودة على المنتجات الغذائية. بعد ذلك، اختر المنتج الذي يحتوي على أقل كمية من الصوديوم للوجبة الواحدة.

انتق التوابل بعناية. غالباً ما تكون الصلصات وصلصات التغميس وتوابل السلطة مملوءة بالصوديوم. ابحث عن المنتجات التي تحتوي على كمية قليلة من الصوديوم، أو استخدم الأعشاب والتوابل لإضفاء المذاق.

اشطف المنتجات قبل الاستخدام لإزالة الصوديوم. اغسل الخضراوات والبقوليات المعلبة قبل الطهي.

اشترِ المواد الغذائية الطازجة. اختر الدواجن أو السمك أو اللحم الطازج بدلاً من الأطعمة المعالجة أو المدخنة.

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.