



خريف / شتاء 2016

قصور القلب الاحتقاني أجر مراجعة شاملة للأدوية التي تتناولها

عدم حاجتك إلى دواء آخر أو تغيير الجرعات وإضافة إلى إحضار أدويتك، قم بتحضير أي أسئلة ترغب في الاستفسار عنها لطرحها في زيارة المراجعة الشاملة هذه. وممكنك طلب المساعدة من أحد أفراد العائلة أو أحد مقدمي الرعاية إذا أردت ذلك.

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

قم بإحضار جميع أدويتك في هذه الزيارة. ويتضمن ذلك إحضار ما يلي:
الأدوية الموصوفة
الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية
الفيتامينات والمكملات
وسوف يتأكد طبيبك مما يلي:
عدم تفاعل الأدوية التي تتناولها بأي طريقة قد تؤذيك
عدم انتهاء صلاحية أي من أدويتك
فهمك لما ينبغي أن يفعله كل دواء وما إذا كنت تتناوله بطريقة صحيحة

تتمثل فرص الشفاء في قيامك بأخذ أدوية تعمل على إدارة مرض القلب لديك. وتساعد هذه الأدوية في الحفاظ على حالتك الصحية، بل قد تنقذ حياتك.

ومع ذلك، فإنه كلما تناول المزيد من الأدوية، تزيد فرصة حدوث مشاكل. علاوة على أن أخذ جرعة خطأ أو تناول أدوية معينة معاً يمكن أن يكون خطيراً. وللمساعدة في منع حدوث هذه المشاكل، فإنه عليك إجراء مراجعة شاملة للأدوية التي تتناولها مع طبيبك.

اتصل بنا

Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D,
Phoenix, AZ 85040

خدمات الأعضاء: 1-800-624-3879 أو 602-263-3000
(هاتف الصم 7-1-1)

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى الساعة 6 مساءً.
www.MercyCarePlan.com

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بشكل جزئي بموجب عقد مع ولاية أريزونا. وهذه معلومات صحية عامة ولا ينبغي أن تُغني عن الاستشارة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الخدمات الصحية. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الخدمات الصحية الخاص إخبارك باحتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك.

إذا لم تُعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، فإنه يُرجى الاتصال بقسم إدارة الرعاية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC - إحدى شركات مجموعة Aetna - إدارة برنامج Mercy Care Plan.

الكوليسترول: قُل نعم لهذا الاختبار

يؤثر ارتفاع الكوليسترول على قلبك. وهو عادة ما لا يكون له أعراض. وهذا يُعني أنك قد تصاب به وأنت لا تدري. ولحسن الحظ، يُمكن أن يُمكنك اختبار بسيط للدم من معرفة ما إذا كان الكوليسترول لديك مرتفعًا.

يتفق الخبراء على أنه ينبغي على الكثير من البالغين إجراء اختبار للكوليسترول. وقد يتوقف السن الذي ينبغي عليك البدء في إجراء الاختبار فيه على التاريخ المرضي لأفراد عائلتك أو مخاطر أخرى متعلقة بمرض القلب. فإذا كان سنك أكثر من 20 سنة، فاستشر طبيبك بشأن ما كان إجراء اختبار خيارًا مناسبًا بالنسبة لك. وقد تتفاوت المواعيد الأنسب لإجراء الفحص بناءً على سنك وعوامل الخطر الأخرى.

و بمجرد خروج النتائج، احرص على أن تسأل طبيبك عما يلي:

ما تعنيه تلك النتائج بالنسبة للحالة الصحية لقلبك

ما تحتاج إلى فعله بعد ذلك لحماية قلبك
ما إذا كنت بحاجة إلى فحص متابعة

المصادر: American Heart Association
(www.heart.org);

U.S. Preventive Services Task Force
(www.uspreventiveservicestaskforce.org)



هل أنت بحاجة إلى مساعدة؟ قد يخبرك مدير الرعاية الخاص بك بالمزيد عن قصور القلب الاحتقاني ويساعدك في الاتصال بمقدم الخدمات الصحية. اتصل بخدمات الأعضاء واطلب التحدث إلى قسم إدارة الرعاية.

لقد بدأ موسم الإنفلونزا: هل أخذت لقاحك؟

أنت تعرف ما هي أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟ خذ لقاحًا ضدها كل عام.

هذا ينطبق على الجميع. أما إذا كانت حالتك مزمنة، فإن هذا يصير أكثر أهمية. ومن ثم، حاول أخذ اللقاح في أقرب وقت ممكن في الخريف.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

هل تُجهدُك العُطلات؟

يُمكن أن يمثّل فصل الشتاء وقتًا صعبًا من العام. فتغيّرات الطقس والإجازات أضحت وشيكة. ويضاف إلى هذه التحديات تحدٍ آخر يتمثل في الإصابة بمرضٍ مُزمن. ويتسبب ذلك أحيانًا في الإصابة بالاكتئاب والاضطراب، مما يؤدي بدوره إلى جعل حالتك أكثر سوءًا. ويُمكن أن يتسبب ذلك أيضًا في إفساد علاقاتك بأفراد عائلتك وأصدقائك وجوانب أخرى من حياتك.

إذا شعرت بهبوط أو إذا ظل مزاجك سيئًا لمدة أسبوعين أو أكثر، فأخبر طبيبك بذلك. ويُمكن أن يُساعد استبيان بسيط عبر

الإنترنت في بدء ذلك النقاش. زر الموقع: www.adaa.org وانقر على التبويب «Live and Thrive». وفي الصفحة «Ask and Learn»، ستجد رابطًا مؤديًا إلى أداة لفحص الاكتئاب. بعد الإجابة عن الأسئلة، قم بطباعة النتائج ومشاركتها مع طبيبك.

المصدر: Anxiety and Depression Association of America (www.adaa.org)