



mercy care



العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بقصور القلب الاحتقاني

خريف/شتاء 2022

لم يفت الأوان بعد!

لقاح الإنفلونزا السنوي هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من الإنفلونزا. إذا لم تتلقَّ جرعتك حتى الآن، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.

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

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

التمارين الرياضية: أظهر بعض الحب لقلبك

تعتبر التمارين الرياضية دواءً جيداً للجميع تقريباً. حتى إذا كنت تعاني من قصور القلب، فقد تكون التمارين الرياضية مفيدة لك أيضاً.

قد تساعد التمارين الرياضية قلبك على العمل بشكل أفضل. وستمتع بمزيد من الطاقة أيضاً على الأرجح. كذلك قد تكون أنشطتك اليومية أسهل.

للبدء:

1. اسأل طبيبك أولاً. تحقق جيداً من أن أداء التمارين الرياضية آمن بالنسبة لك. واكتشف ما الأنشطة الأفضل بالنسبة لك. قد تحتاج إلى البدء ببرنامج تمارين يخضع للإشراف إذا كانت لديك أعراض مثل ضيق التنفس.
 2. اختر تحركاتك. معظم الأنشطة جيدة لك، حتى العديد من الهوايات. احرص على أن تتضمن تمارينك الرياضية أنشطة لضخ الدم في قلبك، مثل المشي أو السباحة.
 3. ولا تُفرط في أداء التمارين. ابدأ ببطء واحرص على أخذ فترات راحة كثيرة. حتى إن قررت المشي لوضع دقائق فقط كل يوم، فهذه بداية جيدة. وإذا كان هذا صعباً للغاية، يمكنك البدء بأداء تمارين باستخدام الكرسي. وبمرور الوقت، ستقوم ببناء القوة لفعل المزيد.
- في حين أن التمارين الرياضية مهمة، فإن أدويتك مهمة أيضاً. فاستمر في تناولها على النحو الموصوف من الطبيب بدقة.

المصادر: American Heart Association (www.heart.org); Heart Failure (www.hfesa.org) Society of America

1. راقب النوبات التي تتعرض لها. إذا نشطت الأعراض لديك، فاتصل بعيادة طبيبك على الفور، حيث يمكنه مساعدتك في الشعور بالتحسن، على سبيل المثال من خلال تغيير دوائك. كلما تم التبكير بالاتصال، ازدادت فرص تجنب مكوثك في مستشفى.

2. قم بقياس وزنك كل يوم. فاكتساب الوزن المفاجئ قد يكون تنبيهاً مبكراً لأن حالة قصور القلب تزداد سوءاً. حاول قياس وزنك في الوقت ذاته كل صباح، بعد استخدام المراض مباشرة. اتصل بطبيبك إذا اكتسبت:

- من اثنين إلى ثلاثة أرطال في يوم واحد
- ٥ أرطال أو أكثر في الأسبوع

3. لا تستهلك كميات كبيرة من السوائل. يزيد قصور القلب من احتمالية تراكم السوائل في جسمك. اسأل طبيبك عن مقدار الماء الذي يلزم تناوله في كل يوم. وقد تحتاج إلى تقليل نسبة الملح (الصوديوم) في نظام غذائك أيضاً.

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



ثلاث خطوات للعيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بمرض قصور القلب

في تحفيزك وأنت تتعامل مع التغييرات التي يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في شعورك. ويمكن أن تساعدك هذه الخطوات الثلاث في منع تفاقم مرضك.

الحصول على مزيد من الطاقة. التنفس بطريقة أفضل.

إذا كنت تعاني من قصور في القلب، فهذه أهداف جيدة يجب مراعاتها. سيساعد ذلك

أربع 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: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

اتصل بنا

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd.,
Phoenix, AZ 85040

خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879
(الهاتف النصي [TTY]: 711)

من الاثنين 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

© 2022 Coffey Communications, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي النشرة الإخبارية هذه على معلومات صحية عامة لا تُغني 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.

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