



mercy care



# العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بالربو

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](http://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](http://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).

## تتبع أعراض الربو التي تعاني منها

كيف تشعر عند ممارسة الأنشطة؟ هل تنشط أعراض الربو لديك عند أداء أمور عادية، مثل المشي أو صعود الدرج؟ قد يكون ذلك علامة على أنه يزداد سوءاً. كذلك قد يطلب منك طبيبك استخدام مقياس لذروة تدفق الهواء وتتبع نتائجك. يقيس هذا الجهاز معدل تنفسك بصورة جيدة.

اصطحب ملاحظتك معك في كل زيارة للطبيب، واستعرض خطة العمل الخاصة بك للتعامل مع الربو. فمن المفترض أن تخبرك بما يجب فعله عندما تنشط أعراض الربو لديك.

المصدر: *American Lung Association* ([www.lung.org](http://www.lung.org))

إذا كنت مصاباً بالربو، فإن تتبع الأعراض التي تعاني منها قد يساعدك في اتخاذ خطوات لمواصلة التنفس بصورة جيدة. ما الذي ينبغي أن تتبعه؟ ابدأ بما يلي:

الأعراض التي تعاني منها في النهار. دوّن عدد المرات التي يزعجك فيها الربو في أثناء النهار، والأعراض التي تعاني منها. هل تعاني من السعال أو الأزيز؟ هل تشعر بضيق في التنفس؟ هل تشعر بضيق في الصدر؟

الأعراض التي تعاني منها في الليل. هل استيقظت من قبل بسبب الربو؟ دوّن عدد مرات حدوث ذلك.

استخدام جهاز الاستنشاق الخاص بك. كم مرة تحتاج إلى جهاز استنشاقك للإغاثة السريعة؟ إذا كانت هناك زيادة في عدد المرات أو كنت تحتاج إلى إعادة صرفه أكثر من مرتين في السنة، فأخبر طبيبك.

الشعب الهوائية. يمكن أن يساعدك طبيبك في معرفة النوع المناسب لك، ويوضح لك كيفية استخدامه.

### أدوية التحكم طويلة الأمد

يتناول معظم الأشخاص المصابين بالربو دواءً يؤخذ بصورة يومية أيضًا. يمكن أن يساعد ذلك في منع تفاقم نوبات الربو. قد تقوم الأدوية بإرخاء عضلات شعبك الهوائية والتحكم في التورم بمرور الوقت. وهي غالبًا ما تكون في صورة حبوب أو أجهزة استنشاق.

تهدف الأدوية الأخرى طويلة الأمد إلى تغيير كيفية استجابة جسمك لمسببات الحساسية. وقد تكون هذه في صورة حبوب، أو حقن تتلقاها في عيادة طبيبك.

### تعرف على الأدوية الخاصة بك

للحصول على أقصى استفادة من الأدوية الخاصة بك، تحتاج إلى تناولها تمامًا حسب توجيهات طبيبك. يمكن أن تخبرك خطة العمل الخاصة بك للتعامل مع الربو بموعد الأدوية وكيفية تناولها لمواصلة التنفس بصورة جيدة.

المصادر: *American Lung Association*  
*National Heart, Lung, and Blood Institute*  
([www.lung.org](http://www.lung.org))  
([www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov))



## فهم أدوية الربو الخاصة بك

إذا كنت مصابًا بالربو، فإن أحد أساسيات التحكم فيه هو فهم أدويةك. فهناك نوعان رئيسيان: نوع يتحكم في الأعراض التي تعاني منها على الأمد الطويل. والنوع الآخر يوفر الإغاثة السريعة.

### أدوية الإغاثة السريعة

إذا تفاقمت الأعراض التي تعاني منها، يمكن أن تساعدك هذه الأدوية سريعة المفعول في التنفس مرة أخرى. وهي غالبًا ما تكون في صورة أجهزة استنشاق، حيث يرخي بعضها العضلات حول شعبك الهوائية. ويقلل البعض الآخر من التورم داخل

## 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](http://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](http://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.