

مرض السكري وارتفاع ضغط الدم

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب ومشاكل العين وأمراض الكلى. اطلب من موفر الرعاية الصحية الذي تتعامل معه فحص ضغط دمك مرة واحدة على الأقل كل عام.

- ضغط الدم الصحي يجب أن يكون أقل من ١٢٠ / ٨٠.
- يتراوح ارتفاع ضغط الدم المبكر بين ١٢٠ / ٨٠ و ١٤٠ / ٩٠.
- يشير قياس ١٤٠ / ٩٠ أو أعلى إلى ارتفاع ضغط الدم.

نصائح مفيدة للمساعدة في خفض ضغط الدم:

- اعمل مع موفر الرعاية الرئيسية لإيجاد خطة علاج مناسبة لك.
- تناول الخبز والحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة.
- افحص ملصقات الأطعمة واختر الأطعمة التي تحتوي على أقل من ٤٠٠ مجم من الصوديوم في الوجبة.
- قلل من تناول الكحول.
- إذا كنت تدخن، فاحصل على مساعدة للإقلاع عن التدخين من خلال التحدث مع الطبيب المعالج لك.

المصدر: الجمعية الأمريكية للسكري

<https://www.diabetes.org/diabetes-risk/prevention/high-blood-pressure>

ما هو مستوى السكر التراكمي (A1C) لديك؟

قانون حماية صحة المواليد والأمهات (NMHPA)

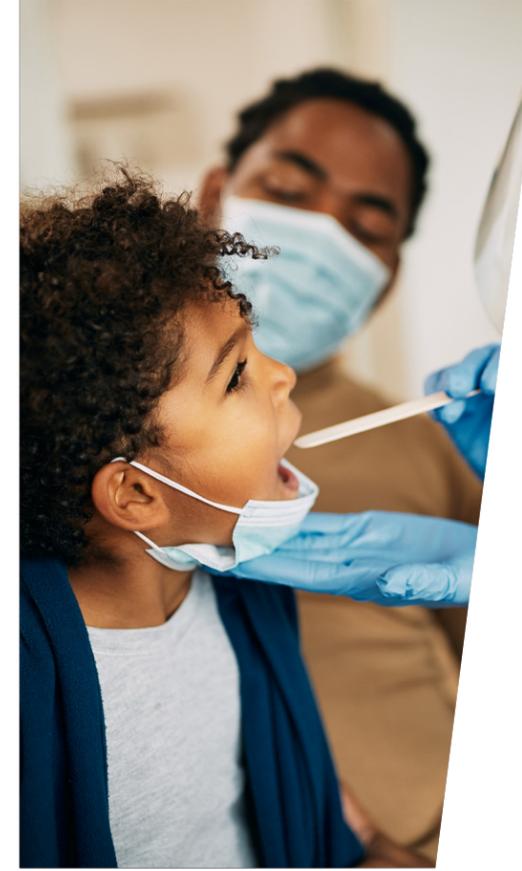
يغطي قانون الأطفال حديثي الولادة الفترة الزمنية التي تتم خلالها تغطيتك أنت وطفلك حديث الولادة بشأن الإقامة في المستشفى بعد الولادة. بالنسبة للولادة المهبلية، يمكنك البقاء في المستشفى لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة. بالنسبة للولادة القيصرية، يمكنك البقاء في المستشفى لمدة تصل إلى ٩٦ ساعة. ومع ذلك، قد يقرر موفر الخدمات الذي تتعامل معه بعد التحدث معك، السماح لك أو لطفلك حديث الولادة بمغادرة المستشفى في وقت مبكر. لمزيد من المعلومات حول قانون الأطفال حديثي الولادة، يرجى زيارة الموقع: www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsmhafs.html

مسؤولياتك

تحدث دائماً مع الطبيب المعالج لك حول أي معلومات صحية واردة في النشرات الإخبارية أو على مواقع الويب للتأكد من أنها تناسبك أنت بأفضل شكل ممكن. لا تستخدم هذه المعلومات مطلقاً لاتخاذ قرارات صحية - بل افعل ما يقول الطبيب المعالج لك أنه الأفضل.

دليل الأعضاء / الخدمات العاجلة / التظلم من الاستثناءات

يمكن للأعضاء طلب نسخة من دليل أعضاء منظمة Healthy U من خلال زيارة موقع الويب الخاص بمنظمة Healthy U، وهو uhealthplan.utah.edu، أو عن طريق الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 801-213-4104. يمكن للأعضاء تقديم استئناف أو شكوى من خلال زيارة الموقع uhealthplan.utah.edu. هل تحتاج إلى رعاية عاجلة أو خدمات الطوارئ؟ اتصل بخدمة العملاء على الرقم 801-213-4104 أو قم بزيارة الموقع uhealthplan.utah.edu للعثور على مركز رعاية عاجلة أو مستشفى بالقرب منك.



حافز السلامة المتعلق بزيارة سلامة الطفل

تساعد الفحوصات المنتظمة في الحفاظ على صحة الأطفال. من المهم للأطفال زيارة الطبيب حتى عندما لا يكونون مرضى.

خلال زيارة سلامة الطفل، سيفحص الطبيب ما يلي:

- السمع
- البصر
- النمو
- التغذية
- النشاط البدني

هل سيبلغ طفلك من العمر ٣ أعوام إلى ١٧ عامًا خلال عام ٢٠٢٢؟ قد تكون مؤهلاً للحصول على بطاقة هدايا بقيمة ٢٥ دولارًا عندما تأخذ طفلك لإجراء فحص سلامة الطفل في عام ٢٠٢٢.

هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على موفر رعاية رئيسية (PCP) لطفلك؟

اتصل بخدمة العملاء على الرقم ١-٨٣٣-٩٨١-٢١٢.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة الموقع: uhealthplan.utah.edu/wellchild

ما هو مستوى السكر التراكمي (A1C) لديك؟

يمنحك اختبار A1C صورة لمتوسط مستوى السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

يمكن أن تختلف مستويات A1C المستهدفة حسب عمر كل شخص وعوامل أخرى مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة. والهدف بالنسبة لمعظم البالغين المصابين بداء السكري هو أن يكون مستوى A1C لديهم أقل من ٧٪.

- إذا كان مستوى A1C لديك بين ٥,٧ وأقل من ٦,٥، فإن مستويات السكر لديك في نطاق مقدمات السكري.
- إذا كان مستوى A1C لديك عند ٦,٥ أو أعلى، فإن المستويات الخاصة بك في نطاق مرض السكري.
- وكلما ارتفع المستوى، زاد خطر إصابتك بمضاعفات مرض السكري.

وعادةً، سيتم إجراء اختبار A1C مرتين سنويًا على الأقل لك إذا كنت تحقق أهدافك المرجوة. أما إذا لم تكن تحقق الأهداف المرجوة، فقد تحتاج إلى إجراء اختبار A1C بشكل أكثر تكرارًا. سيخبرك طبيبك بمدى تكرار الحاجة إلى إجراء اختبار A1C.



المصدر: الجمعية الأمريكية للسكري
<https://www.diabetes.org/a1c>



HEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

اختارك



HEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

PO Box 45180
Salt Lake City, Utah
84145-0180

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, Utah

يتم نشر دورية Healthy U Review مرتين في السنة من قبل خطط الصحة بجامعة يوتا. حقوق الطبع والنشر © لعام ٢٠٢١ محفوظة. جميع الحقوق محفوظة.

تعد دورية Healthy U Review والتعبيرات الرسومية عنها علامات تجارية. يحظر إعادة إنتاجها دون الحصول على إذن حذرًا تامًا. لا يجوز إعادة إنتاج أي مادة في هذا الإصدار دون الحصول على إذن مكتوب. لا تشجع دورية Healthy U Review على استخدام أي شكل من أشكال العلاج الطبي، كما أنها لا تشجع الإدارة الذاتية للمشكلات الطبية. بل إنها تهدف إلى أن تكمل، لا أن تحل محل، الرعاية من العاملين في مجال الرعاية الصحية.



معلومات الاتصال

خدمات ترحيل الاتصال في يوتا
جهاز 1-800-346-4128 TTY/TDD
En Espanol 1-888-346-3126

الإبلاغ عن الاحتيال المشتبه به
801-213-4104 أو
833-981-0212

الفاكس

801-281-6121

بالبريد

Healthy U Medicaid
P.O. Box 45180
Salt Lake City, UT 84145-0180

خدمة العملاء

وخدمات الترجمة الشفوية
801-213-4104 أو
الرقم المجاني 833-981-0212

من الساعة ٨ صباحًا إلى الساعة ٦ مساءً

إدارة العناية

801-213-4104 أو
833-981-0212

على الإنترنت

uhealthplan.utah.edu

برنامج المساعدة في الوصول

احصل على مساعدة في العثور على موفري الخدمات وحجز المواعيد لديهم.

اتصل على الرقم 801-587-2851

HEALTHY U MEDICAID

شتاء ٢٠٢١



خطتك الصحية في متناول يدك

باستخدام حساب البوابة، يمكنك عمل ما يلي:

عرض أو طباعة الوثائق الخاصة بخطتك



اختيار موفر الرعاية الرئيسية (PCP)



البحث عن موفري الخدمات في شبكتك حسب الاسم أو التخصص أو الموقع



إرسال الرسائل والوثائق إلى فريق خدمة العملاء



مراجعة مطالباتك وشرح الامتيازات (EOB) وغير ذلك من الوثائق



الوصول إلى معلومات الصحة والسلامة في قاعدة بيانات المعرفة



يمكنك الوصول إلى معلومات الخطة الصحية التي تشارك بها على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال بوابة الأعضاء الخاصة بنا.

لإعداد حسابك المجاني، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت: UUIIP.HEALTHTRIOCONNECT.COM