



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

በጋ 2016

Healthy Now

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

የስኳር መጠንዎን ያወቃሉ?

ስለ ስኳር ከተነሳ፤ ቁጥሩ ዋጋ አለዉ። ሁሉም የስኳር በሽተኛ ሊያወቃቸዉ የሚገቡ የ የጓቴ ቁጥሮች መመሪያ።

1 **Hb A1c (በተለምዶ A1c ተብሎ ይጠራል)** ይህ የደም ምርመራ በደምዎ ውስጥ ያለው ስኳር ምን ያህል የተቆጣጠረ መሆኑን ያሳያል። በየቀኑ የሚያደርጉት በደም ውስጥ ያለ የስኳር ምርመራ በምርመራው ወቅት በደምዎ ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን የሚለካ ነው። ነገር ግን Hb A1c ላለፉትን ከ2 እስከ 3 ወር በደምዎ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ምን ያህል እንደተቆጣጠረ የሚያሳይ ነው። ይህ ደግሞ የህክምና እቅድዎ እየሰራ መሆኑን እንዲያውቁ ይረዳዎታል።

ዝርዝሮች: ከ7% በታች ያለ Hb A1c የጋራ ዕቅድ ነው። ሐኪሞ እቅድን ከዚህ በላይ ወይም በታች ሊያደርገው ይችላል። በዓመት 2 ጊዜ ምርመራ ማድረግዎን እርግጠኛ ይሁኑ።

2 **የደም ግፊት** የደም ግፊት መጠንዎ የደም ቧንቧዎችዎን ጤንነት ያሳያል። ከፍተኛ የደም ግፊት ልብዎ በሀይል እንዲሰራ ያደርጋል። ለልብ ድካም ፣ ለስትሮክ እና ለኩላሊት በሽታ የመጋለጥ እድሎን ይጨምራል። የደም ግፊትዎን መቆጣር በጣም ጠቃሚ ነው።

ዝርዝሮች: ጤናማ የደም ግፊት መጠን 120/80 (“120 በ 80”) ወይም ከዚያ በታች ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት 140/90 ወይም ከዚያ በላይ ነው። በ 120/80 እና በ 140/90 መካከል ያለው የደም ግፊት “የመጀመሪያ ደረጃ ከፍተኛ የደም ግፊት ነው።” በእያንዳንዱ የህክምና ክትትል ወቅት የደም ግፊት መጠንዎን ይመርመሩ።

3 **ኮሌስትሮል እና ትራይግላይሴሪዶድስ** እነዚህ ቁጥሮች በደምዎ ውስጥ የሚገኙት ቅባቶች በጤናማ ክልል ውስጥ መሆናቸውን ይናገራሉ። ከመጠን ሊያልፍ የደም ስር ውስጥ የቅባት ክምችት ያመጡ እና ለልብ ድካም እና ለስትሮክ የመጋለጥ እድሎን ይጨምራል።

ዝርዝሮች: በየ 5 ዓመት ወይም ሐኪምዎ ባዘዘበት ጊዜ ሁሉ ምርመራ ያድርጉ። የአሜሪካ የስኳር በሽተኞች ማህበር የስኳር በሽተኞች እነዚህን ቁጥሮች ግብ ማድረግ አለባቸው ይላል:

- LDL (ኤልዲኤል) (“አደገኛ”) ኮሌስትሮል: ከ 100 ሚሊግራም/ዴሲ ሊትር በታች
- HDL (ኤችዲኤል) (“ጥሩ”) ኮሌስትሮል ለወንዶች ከ 40 ሚሊግራም/ዴሲ ሊትር በላይ እና ለሴቶች ደግሞ ከ 50 ሚሊግራም/ዴሲ ሊትር በላይ
- ትራይግላይሴሪዶድስ: ከ 150 ሚሊግራም/ዴሲ ሊትር በታች

ምንጮች: የአሜሪካ የስኳር በሽተኞች ማህበር፣ ብሔራዊ የስኳር በሽታ የትምህርት ፕሮግራም

If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 800-408-7511, 24 hours a day.
 Si necesita esta información en español, llame Servicios al Miembro las 24 horas del día al 202-408-4720 o 800-408-7511.
 ይህ መረጃ የሚያስፈልገዎት ከሆነ ወደ 202-408-4720 ወይም 800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ። በቀን 24 ሰዓት።
 إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء عن طريق الاتصال بالرقم 202-408-4720 أو الرقم 800-408-7511، طوال اليوم.
 Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 800-408-7511, en tout temps.
 如果您需要用中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 800-408-7511，聯絡會員服務部。
 Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 800-408-7511, 24 horas por dia.

ስለ ደም ግፊት ሊያውቁት የሚገቡ ነገሮች

ከፍተኛ የደም ግፊት ማለት ልብዎ ደምዎን ለመርጨት ከሚገባው በላይ ሲሰራ ማለት ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት ማለት ለልብ ድካም፣ ለኩላሊት በሽታ ወይም ለስትሮክ በቀላሉ መጋለጥ ማለትም ጭምር ነው። አብዛኛውን ጊዜ ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለብዎት ለማወቅ አይቻሉም—የግዴታ በሐኪም መመርመር አለብዎት። ከ 18 እስከ 39 ዓመት፣ በየዓመቱ የደም ግፊት ምርመራ ማድረግ አለብዎት።

በእነዚህ ሁኔታዎች ለደም ግፊት በከፍተኛ ሁኔታ የተጋለጡ ነዎት፡

- 65 ዓመት በላይ ከሆኑ
- አፍሪካን አሜሪካን ከሆኑ
- የደም ግፊት ያለባቸው ወላጆች ወይም አያቶች ካልዎት

ከእነዚህ አንዱ ይመለከታል? ከሆነ፣ የደም ግፊት ምርመራ ብዙ ጊዜ ማድረግ ይኖርቦት እንደሆነ ሐኪምን ይጠይቁ።

ጤናማ የደም ግፊት ይዞ መቆየት

- ክብደትዎ ከመጠን በላይ ከሆነ፣ ክብደትዎን ይቀንሱ
- በየቀኑ ቢያንስ ለ 30 ደቂቃ እንቅስቃሴ ያድርጉ
- በምግብዎ ላይ ጥቂት ጨው (ሶዲየም) ይጨምሩ፤ እና ጨው የበዛባቸው ብዙ ምግቦችን አይመገቡ
- ወንዶች በቀን ከ 2 እና ሴቶች በቀን ከ 1 የአልኮል መጠጥ በላይ አይውሱዱ

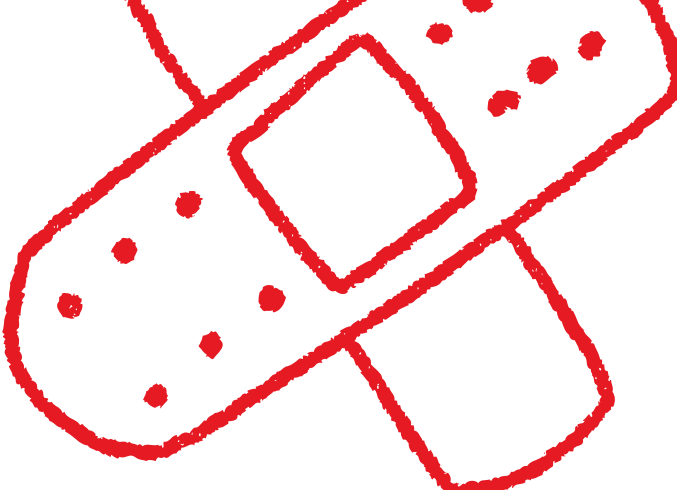
በተጨማሪም ያስታውሱ፡ ማጨስ፣ ልክ እንደ ከፍተኛ የደም ግፊት ለልብ ድካም ወይም ለስትሮክ በቀላሉ ያጋልጣል። የሚያጨሱ ከሆነ፣ ያቆሙ!

ከፍተኛ የደም ግፊት እና በእንክብካቤ መያዝ ከፍተኛ የደም ግፊት ካሉብዎት፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) (አሜሪካካል ካሪታስ ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ (ዲ.ሲ.))ጤናዎን እንዲቆጣጠሩ እንዲረዳዎ የጤና እንክብካቤ ፕሮግራም አለው። ይህ ፕሮግራም ተንከባካቢ አሰልጣኝ ይመድብላል። ይህ ተንከባካቢ አሰልጣኝዎ የደም ግፊትዎን ለመቆጣጠር የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ እንዲያገኙ ይረዳዎታል። ጤናማ ምርጫዎች እንዲመርጡ ይረዳዎታል ወይም ትረዳዎታሉት። ተንከባካቢ አሰልጣኝዎ በእያንዳንዱ ሳምንት እየደወለ የጤና እቅድን እንደሚጠቀሙ እንደሆነ ያረጋግጣል።

የ እንክብካቤ ፕሮግራሙን ስለመቀላቀል የበለጠ ለማወቅ፣ በደንበኞች አገልግሎት በ 202-408-4720 ወይም በነፃ-መስመር 1-800-408-7511 (መስማት ለተሳናቸው በ 1-800-570-1190) ይደውሉ።



ወደ ድንገተኛ ክፍል መቼ መሄድ ይኖርብዎታል?



የድንገተኛ ክፍል (አ.አ.ር) (ER) በጣም ስራ ያለበት ስፍራ ነው። ህመምተኞችን “መጀመሪያ የመጣ መጀመሪያ ይገለገላል” በሚለው መሰረት አያከምም። በጣም ከባድ ችግሮችን በመጀመሪያ ያስተናግዳሉ። የድንገተኛ ክፍልን ሲያፈልግዎ ብቻ መጠቀም፣ ረጅም አላፈላጊ ወረፋን ለማስቀረት ይረዳል።

መቼ ወደ ድንገተኛ ክፍል መሄድ እንዳለብ ወይም መቼ ሌሎች ህክምናዎች በቂ እንደሆኑ ለማወቅ የሚረዳዎ ጥቆማዎች እዚህ አሉ።

ቋሚ በሆነ ሐኪምዎ ይመርመሩ

እስከቻሉ ድረስ፣ ሐኪምዎን የመጀመሪያ ምርጫዎ ያድርጉ። ስር ለሰደደ (ለረጅም ጊዜ በእርሶ ላይ ለቆየ) ችግር ወይም እንደ ክትባት እና የቅድመ መከላከል ሕክምና እና ምርመራ ሲያስፈልግዎ ሐኪምዎን ያግኙ። ይህም ከሐኪም ጋር የሚኖረዎትን ግንኙነት እንዲያዳብሩ ይረዳዎታል።

አስቸኳይ እንክብካቤን መረዳት

የሐኪምዎ ቢሮ ዝግ ከሆነ ወይም ቀጠሮ መያዝ ካልቻሉ፣ ከሊኒክ ወይም የአስቸኳይ እንክብካቤ ማዕከል (አፋጣኝ እንክብካቤ) ወደሚያገኙበት ቦታ መሄድ የተሻለ አማራጭ ነው። አስቸኳይ የእንክብካቤ ማዕከሎች አብዛኛውን ጊዜ በምሽት እና በሳምንቱ የዕረፍት ቀናቶች ክፍት ናቸው። በቅርብ ያለ ከሊኒክ ወይም የእንክብካቤ ማዕከል እንዲጠቁም ሐኪምዎን ይጠይቁ።

የአስቸኳይ እንክብካቤ (አፋጣኝ እንክብካቤ) ማዕከሎች እንደ እነዚህ ያሉ ችግሮችን ያከማሉ፡

- ስፊት የሚያስፈልጋቸው አነስተኛ መቆረጦች
- የእንስሳት ንክሻዎችን
- ማቅለሽለሽ
- ሽፍታዎች
- ኢንፍሎዌንሻ እና ጉንፋኖችን

ጊዜ ሁሉ ነገር ሲሆን፡ ድንገተኛ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል። እነዚህም፡

- ለመተንፈስ መቸገር
- ራስን መሳት ወይም በድንገት ማዘር
- ለ 2 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ የደረት ህመም
- ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ደም መፍሰስ
- ሣል ወይም ደም ማስመለስ
- ድንገተኛ ወይም ከባድ ህመም
- የአይታ መዛባት
- ግራ መጋባት ወይም የአይምሮ ሁኔታ መለወጥ ወይም የመናገር ችሎታ መዛባት

በየትኛውም ጊዜ የሕክምና ምክር ያግኙ!

ከሕክምና ባለሙያ የአዋቂ ምክር ለማግኘት፣ በሳምንት የ 7 ቀን በቀን የ 24 ሰዓት የሕክምና ምክር መስመራችን ላይ መደወል ይችላሉ። በዚህ መስመር ለእነዚህ አገልግሎቶች መደወል ይችላሉ፡

- ሲታመሙ የሕክምና አማራጮችን ያግኙ
- አፋጣኝ የእንክብካቤ ማዕከል ያግኙ
- ወደ ሐኪም የሚያደርስዎትን ያግኙ

አሁኑኑ እንክብካቤ ማግኘት ከፈለጉ 1-877-759-6279 ይደውሉ።

የእርስዎ ሚስጥር መጠበቅ (ፕራይቪሲ) ለእኛ ጠቃሚ ነው። በቅርቡ 'አኖቴስ' አፍ ፕራይቪሲ ፕራክቲስኦችንን አሻሽለን። ይህ ማስታወቂያ የእርስዎን መረጃ እንዴት እንደምንጠቀም ይነግርዎታል። የተሻሻለውን ማስታወቂያ ማገባት ከፈለጉ እባክዎ www.amerihhealthcaritasdc.com ይጎብኙ። መረጃዎን እንዴት በሚስጥራዊነት እንደምንጠቀም ጥያቄ ካልዎት ወይም ቅጂው በፖስታ እዲላክልዎት ከፈለጉ እባክዎ ለአባላት አገልግሎት በ 1-800-408-7511 ይደውሉ። መስማት ለተሳናቸው 1-800-570-1190 ይደውሉ።



የመዋና ገንዳ ጥንቃቄን ይለማመዱ

አየተዝናኑ ቀኑን ለመዋል፤ የመዋና ገንዳ በጣም ጥሩ ስፍራ ነው።

እርስዎ እና ቤተሰብዎ እነዚህን የጥንቃቄ ጥቆማዎች መጠበቃችሁን እርግጠኛ ይሁኑ።

- ለድንገተኛ አደጋ ቢያስፈልግዎ ከመዋና ገንዳው አካባቢ ተንቀሳቃሽ ስልክ ያስቀምጡ።
 - ሕፃን ልጆችን በውሀ ውስጥ ከሆኑ ይያዙአቸው። በእጅ የሚጠለቁት ፕላስቲኮች ለመዋናት የሚረዱ እንጂ የመንሳፊፊያ መሳሪያዎች አይደሉም።
 - የመዋና ገንዳውን ለቀው ሲሄዱ መጫወቻዎች የጸዳ ያድርጉት። ህፃን ልጆች ውሃ ውስጥ እንደ ኳስ ያሉ መጫወቻዎችን ለመያዝ ሲሞክሩ ወድቀው ሊሰምጡ ይችላሉ።
 - ልጆችን ሙያቸው በተረጋገጠ የዋና አስተማሪዎች ጋር ያስመዝግቡ። ልጆች እንዴት መዋናት እንደሚችሉ ቢያውቁም እንኳ፤ በውሀ ወሰጥ ወይም በውሃ አካባቢ ሲጫወቱ ወላጆች ሊቆጣጠሩአቸው ይገባል።
 - ልጆችን በውሀ አካባቢ፣ የገላ መታጠቢያ ገንዳ ቢሆንም እንኳ በጭራሽ ለብቻቸው አይተውአቸው። ልጆች ጥቂት ጥልቀት ባለው እንደ 2 ኢንች በሆነ ውሀ ውስጥ እንኳን ሊሰምጡ ይችላሉ።

እርሶና ቤተሰብዎ ለጥንቃቄ ቅድሚያ በሚሰጡበት ጊዜ፤ በዋና በመዝናናት ቀንዎን ማሳለፍ ቀላል ነው።



በአካባቢዎ የሚገኝ አስተማማኝ የመዋና ገንዳ ወይም የዋና ትምህርት ለማግኘት እርዳታ ይፈልጋሉ? ዲ.ሲ. ዲ.ፓርትመንት ኦፍ ፓርክስ ኤንድ ሪክሬሽን በ 202-673-7647 ያግኙ ወይም ድህረገገቸውን በ www.dpr.dc.gov ይመልከቱ። በ 1250 ዩ ስትሪት ኤንደብሊው ፊሽንግተን ዲ.ሲ. 20009 (1250 U Street NW, Washington, DC 20009) አድራሻ ይገኛሉ።

የእርሶ የጤና እቅድ ማስታወሻ!

እነዚህን ጠቃሚ የጤና አገልግሎቶች እና ማስታወሻዎች እንዳይረሱ።

- ለስፖርት እና ለጤናማ የምግብ አሰራር ትምህርቶች፤ በ 2027 ማርቲን ሉተር ኪንግ ጄ.አር. ኤቪ.ኤ. ኤስ.ኤ. ፊሽንግተን ዲ.ሲ. 20020 (2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, DC 20020) የሚገኘውን የአባላት ጤንነት ማእከላችንን ይጎብኙ።
- ወደ ሕክምና ቀጠሮዎ ነፃ የትራንስፖርት አገልግሎት እንዲዘጋጅሎት ወደ አባላት አገልግሎት ይደውሉ።
- አዲስ! እኔ ጤኒኛ ነኝ!SM የሽልማት ፕሮግራም። መረጃ ለማግኘት በ 1-877-759-6224 ይደውሉ።
- የጥርስ ሕክምና ሽፋን አልዎት! ቀጠሮ ለመያዝ ወደ አባላት አገልግሎት ይደውሉ።
- ከ ጎጂ ፕሌይ (Google Play) እና ከአፕ ስቶር (Apple App) መደብራችን ፕሮግራሞችንን ይጫኑ። AHCDC (ኤ.ኤች.ሲ.ዲ.ሲ) ይፈልጉ።
- በ www.dchealthlink.com የሕክምና እርዳታ ሽፋንን በቀጥታ ያድሱ።
- 19 ዓመት ሞላዎት? የአዋቂዎች ሕክም መቀየር ከፈለጉ የልጆች ሕክምን ይጠይቁ።
- የሕክምና እርዳታ አባላት የቀጥታ የቪዲዮ የምክር አገልግሎት መስመራችንን መጠቀም ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc ይጎብኙ።
- የመድሀኒት አስታዎሽ ላይ እንዴት መመዝገብ እንደሚችሉ ፋርማሲስቱን ይጠይቁት።
- ነጻ የማብራሪያ እና የትርጉም አገልግሎት እናቀርባለን።
- AmeriHealth Caritas DC (የ አሜሪካካል ካሪታስ) ሕክምና ጎርሶች የተጠቀምናቸው የአመራር ቡድን (UM) አባላቶች ናቸው። ሕክምና ያስፈልጎታል ያለውን እንክብካቤ የሚመለከቱ እና ውሳኔ የሚሰጡ ናቸው። በአባላት አገልግሎት ደውለው የአመራር ቡድኑን ክፍል ማግኘት ይችላሉ።
- የአዲስ አባል መታወቂያ ለመጠየቅ፤ ሕክምን ለመቀየር፤ ስለጤናዎ ሁኔታ ጠቅላላ ምስል ለማግኘት እና ለሌሎች ወደ አባላት መግቢያ ይዘለቁ።

ጥያቄዎች? ለአባላት አገልግሎት በ 1-800-408-7511 (መስማት ለተሳናቸው 1-800-570-1190) ይደውሉ። ተጨማሪ መረጃ ይፈልጋሉ? www.amerihealthcaritasdc.com ይጎብኙ።