

الأمر التي ينبغي معرفتها عن: التعايش مع مرض الخلايا المنجلية



فهم مرض الخلايا المنجلية

هل تعلم...؟

- يؤثر مرض الخلايا المنجلية على خلايا الدم الحمراء. فهو يغير شكلها. فتبدو أشبه بالحرف "C" بدلا من كونها دائرية الشكل
- ويتسبب مرض الخلايا المنجلية في موت خلايا الدم الحمراء في موعد سابق لأوانه. وعندما يحدث هذا، لا توجد أعداد كافية من الخلايا لحمل الأكسجين إلى أجزاء الجسم. وتسمى تلك الحالة بالأنيميا (فقر الدم)
- ويتسبب مرض الخلايا المنجلية في التصاق خلايا الدم الحمراء ببعضها ما يؤدي على انسداد الأوعية الدموية. ويتسبب هذا في الألم والجلطات الدموية، ومشكلات في أعضاء الجسم بما فيها القلب والرئتين والكلية.^{1,2}
- ويُسهّل مرض الخلايا المنجلية أيضًا الإصابة بالعدوى.³
- يولد المصابون بمرض الخلايا المنجلية بهذا المرض. ووفق التقديرات، فإن 100000 أمريكي مصاب بهذا المرض.⁴
- يمكن أن يعيش المصاب بمرض الخلايا المنجلية حياة طويلة وكاملة

طرق الحفاظ على صحة جيدة



حدد موعدًا مع مقدم الرعاية الصحية وواظب على حضور زيارتك المعتادة

قد يصف لك مقدم الرعاية الصحية دواءً اسمه **هيدروكسي يوريا** للمساعدة في التحكم في مرضك والوقاية من نوبات الألم. اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية عند تناول هذا الدواء. واطب على تناوله حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية عن تحديث لقاحاتك، خاصة اللقاح الذي يساعد في الوقاية من الالتهاب الرئوي

اغسل يديك بالصابون والماء عدة مرات يوميًا

تناول أطعمة صحية

اشرب كمية وفيرة من الماء



حاول تجنب:

- فعل الأشياء التي يمكن أن تشعرك بالسخونة الشديدة أو البرودة الشديدة
- التواجد على مرتفعات عالية (مثل السفر في طائرة أو زيارة مدن معينة)
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل عنيف

اعرف وقت الحاجة إلى تلقي المساعدة الطبية

اتبع إرشادات دليل الطوارئ الخاص بمرض الخلايا المنجلية التي تم نشرها على:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/healthyliving-emerg-guide.html>

كن أنت مسانداً لصحتك!

استخدم مخصصات Medicaid لمساعدتك في الحفاظ على صحتك.

يمكن أن تساعدك مخصصات

Medicaid هذه في الوقاية من

المشكلات

- الزيارات الطبية، بحيث يمكنك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية عما تشعر به
- الأدوية، بما فيها **هيدروكسي يوريا**، الذي يمكنه مساعدتك في البقاء بصحة جيدة وتجنب الألم

• اللقاحات، للوقاية من حالات العدوى

• الفحوصات الطبية، لمراقبة صحتك وفحص

مستوى الأداء الوظيفي لأعضائك

• خدمات إدارة الرعاية من خلال برنامج

Health Home،

الذي يمكنه مساعدتك في

إجراء الترتيبات اللازمة للحصول على

الخدمات والرعاية الطبية التي تحتاجها

إذا كانت لديك

أسئلة بخصوص استخدام

مخصصاتك، فاتصل برقم الهاتف

المدرج في بطاقة

Medicaid الخاصة بك



لمعرفة المزيد عن مرض الخلايا المنجلية، يُرجى زيارة:

www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell

¹ <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/betterhealthtoolkit/caring-for-common-complications.html>

² <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/treatments.html>

³ <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/treatments.html>

⁴ <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/data.html>