MetroPlus Health Plan
پیشگی منصوبہ بنائیں

HEALTHletter®

بہار 2016

آپ نمبر 1 ہمارے ساتھ ہیں!
www.metroplus.org پر ہم سے ملیں

آپ اپنے دمہ کے لیے کاروائی کریں

کیا آپ کا دمہ قابو میں ہے؟ یہ انتباہی علامات ہیں ہو سکتا ہے نہ ہو:

- آپ کو سانس لینے میں مشکل ہے۔ آپ دن یا رات میں کئی بار کھانستے یا خرخراہٹ کرتے ہیں۔
- آپ اپنا انہیلر (inhaler) ہفتے میں دو بار سے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔
- دمہ کی وجہ سے آپ کا اسکول یا کام چھوٹ جاتا ہے۔
- آپ کو دمہ کے علاج کے لیے ER جانا پڑتا ہے۔

کیا آپ نے ان علامات کا مشاہدہ کیا ہے؟ تو یہ آپ کا اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی دمہ کی ادویات کا جائزہ لے سکتا ہے۔ وہ آپ کہ دمہ کے منصوبہ کی تجدید کر سکتا ہے۔ یاد رکھیں، دمہ کو قابو کیا جا سکتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر کام کریں اور ملاقات کرتے رہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے MetroPlus Health Plan کو **1.800.303.9626** پر کال کریں۔

MetroPlus Health تلاش کریں

اطفال کے لیے نگہداشت کی ملاقاتیں

بچوں کو بہتر ملاقات کے لیے سال میں ایک بار اپنے ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔ 2 سال سے کم عمر بچے زیادہ کثرت سے جائیں۔ کیوں؟ کیوں کہ بچے تیزی سے بڑھتے اور تبدیل ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر صحت کے مسائل کا معائنہ کر سکتا ہے اور اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ آپ کا بچہ معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے۔

آپ کے بچے کی آئندہ صحت کی ملاقاتوں کے لیے یہ 4 تجاویز ہیں:

1. معمول کی ملاقاتیں پیشگی طے کر لیں۔ یہ آپ کو اپنے لیے بہترین وقت تلاش کرنے میں مدد دے گا۔ اسی دن کی ملاقاتیں صرف تب کے لیے ہیں جب آپ کا بچہ بیمار یا زخمی ہو۔ ER ملاقاتیں صرف ہنگامی حالات کے لیے ہیں- صحت کے ایسے مسائل جو موت یا عضو کے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔

2. اگر آپ کو کوئی ملاقات منسوخ کرنی ہو تو جتنا جلد ممکن ہو دفتر کو کال کریں۔ نیز اگر آپ کو دیر ہو گئی ہو تو بھی کال کریں۔

3. دفتر کو بتائیں کہ آپ نے ملاقات کا وقت کیوں لیا تھا۔ کیا آپ کے بچے کو امیونائزیشن (مامونیت) کی ضرورت ہے؟ معمول کا معائنہ؟ ایک معائنہ تا کہ وہ کھیلوں میں حصہ لے سکیں؟ کسی قسم کے سوالات یا خدشات کا تذکرہ کریں۔

4. اگر آپ کو ملاقات کے لیے اوقات طے کرنے میں مدد درکار ہے تو ممبر سروسز کو کال کریں۔ عملہ ان ارکان کی بھی مدد کر سکتا ہے جو انگریزی نہیں بولتے۔ کال کریں **1.800.303.9626**

اگر آپ کا بچہ دفتری اوقات کے بعد بیمار ہو جاتا ہے تو فوری علاج کی کلینک میں جائیں۔ آپ ہماری 24 گھنٹے ہیلتھ لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں **1.800.442.2560**

یاد دہانیاں

- اگر آپ منتقل ہوتے ہیں یا فون نمبر تبدیل کرتے ہیں تو ہمیں بتائیں۔ کال کریں **1.800.303.9626**
- کیا آپ کو سننے میں مسئلہ ہے؟ تو اپنا TTY/TDD نمبر استعمال کریں۔ کال کریں **1.800.881.2812**
- کیا آپ جلد ہی 65 سال کے ہونے والے ہیں؟ تو MetroPlus Medicare کے متعلق جانیں۔ کال کریں **1.866.986.0356**
- ہمارے فراہم کنندگان کی فہرست کی نقل حاصل کرنے کے لیے، ممبر سروسز کو کال کریں۔

ہم سے جڑیں

MetroPlus ہیلتھ پلان آپ کی بہترین صحت کا خواہاں ہے۔ اگر اس حوالہ سے آپ کے کوئی سوالات ہیں کہ علاج کیسے حاصل کیا جائے، ڈاکٹر کیسے تلاش کیا جائے یا اپنے فوائد کیسے حاصل کیے جائیں تو ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے یہ تین طریقے ہیں:

1. ممبر سروسز سے بات کریں: **1.800.303.9626** (پیر تا ہفتہ، صبح 8 تا شام 8 بجے)۔
2. ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں: **www.metroplus.org**
3. Facebook پر تازہ ترین خبریں حاصل کریں: **www.facebook.com/MetroPlusHealth**

بھولیں مت: آپ کے بچے کو لیڈ پوائزننگ معائنے کی ضرورت ہے۔ لیڈ ہر عمر کے افراد کو نقصان پہنچا سکتا ہے لیکن 6 سال سے کم عمر کے بچے اضافی خطرے کا شکار ہوتے ہیں۔ لیڈ کی بڑھی ہوئی سطح سیکھنے کے مسائل اور صحت کے دیگر مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے لیڈ ٹیسٹ کے متعلق پوچھیں اس سے قبل کہ آپ کا بچہ 1 سال کا ہو۔

METROPLUS HEALTH PLAN کیلئے رازداری نوٹس

MetroPlus آپ کے رازداری حقوق کا احترام کرتا ہے۔ یہ نوٹس بیان کرتا ہے کہ غیر عوامی ذاتی نوعیت کی مالی اور صحت سے متعلقہ معلومات ("معلومات") جو ہمیں آپ کے بارے میں موصول ہوتی ہیں، ہم انہیں کیسے صیغہ راز میں اور محفوظ رکھتے ہیں جیسا کہ نیو یارک اسٹیٹ بیمہ قانون (قاعدہ 169) تقاضا کرتا ہے۔

معلومات کے زمرے، جو ہم اکٹھی اور افشا کر سکتے ہیں.

MetroPlus مندرجہ ذیل ذرائع سے آپ کے بارے میں معلومات اکٹھی کرتا ہے:

- جو معلومات آپ درخواست اور دیگر فارموں میں ہمیں فراہم کرتے ہیں یا جو آپ ہمیں بتاتے ہیں؛ اور
- ہمارے، طبی نگہداشت کے فراہم کُنندگان اور دوسروں کے ساتھ آپ کے معاملات کے بارے میں معلومات۔

ہم آپ کی معلومات کے ساتھ کیا کرتے ہیں

ہم اپنے اراکین اور سابقہ اراکین کے بارے میں کسی کو بھی معلومات فراہم نہیں کرتے ، ماسوائے جس کی قانون میں اجازت ہو۔

ہم صحت کے منصوبہ کے مقاصد کیلئے قانون کے مطابق معلومات استعمال کرتے ہیں، جیساکہ مندرجہ ذیل ہیں:

- طبی نگہداشت کے وظائف کی فراہمی کیلئے، جو آپ MetroPlus Health Plan کے ایک رکن کی حیثیت سے موصول کرتے ہیں؛ مثال کے طور پر، آپ کو درکار علاج کے انتظام کیلئے اور خدمات کی ادائیگی کیلئے جو آپ موصول کرتے ہیں؛
- پروگرام اور خدمات جو MetroPlus رکن ہونے کے تحت آپ کے لیے دستیاب ہیں، کے متعلق آپ سے رابطہ کرنے کیلئے؛ اور
- ہمارے کاروبار کا انتظام و انصرام کرنے اور قانونی اور با ضابطہ ضروریات کی پابندی کرنے کیلئے۔

ہم آُپ کی رازداری کی حفاظت کیسے کرتے ہیں

- ہم آپ کی معلومات تک ملازمین اور دیگر عملے، جنہیں MetroPlus کاروبار یا قانونی اور با ضابطہ لوازمات کو چلانے کیلئے معلومات درکار ہوتی ہے، کی رسائی کو محدود کرتے ہیں۔
- ملازمین نظم و ضبط کے پابند ہیں، اور انہیں ہماری پالیسیوں اور طریقۂ کار کی خلاف ورزی کی صورت میں ملازمت سے فارغ کیا جا سکتا ہے۔
- ہم ریاستی اور وفاقی قواعد کے مطابق معلومات کو صیغۂ راز اور محفوظ رکھنے کیلئے مادی، الیکٹرانک اور باضابطہ طریقہ کار بھی استعمال کرتے ہیں۔

سابقہ ارکان

- اگر آپ کی MetroPlus رکنیت ختم ہو جاتی ہے، ہماری موجودہ اراکین کی پالیسیوں اور طریقۂ کار کے تحت آپ کی معلومات تحفظ شدہ رہیں گی۔

آپ ذیل میں دیے گئے پتہ یا فون نمبر پر METROPLUS سے رابطہ کر سکتے ہیں:

- ہماری رازداری پالیسیوں اور عمل کاری کے بارے میں مزید معلومات کی درخواست کریں،
- ہمیں رازداری سے متعلقہ شکایت درج کروائیں، یا
- مارے ریکارڈ میں اپنے بارے میں معلومات کا جائزہ لینے کی درخواست (تحریری) کے لیے.

کسٹمر سروسز، MetroPlus Health Plan
Water Street, 3rd Floor 160
New York, NY 10038
فون: 1.800.303.9626
ٹی ٹی وائی: 1.800.881.2812 یا 711
کسٹمر سروسز کے اوقات کار: پیر تا ہفتہ صبح 8 تا رات 8 بجے۔

دل کی **انجمادی بندش کیا ہے؟**

دل کی انجمادی بندش (CHF) تب واقع ہوتی ہے جب آپ کا دل کمزور ہوتا ہے اور آپ کے جسم کے لیے کافی خون نہ دھکیل سکتا ہو۔ وقت گزرنے کے ساتھ بڑھنے والی علامات۔ ان میں شامل ہے:

- سانس کی تنگی
- کھانسی یا خرخراہٹ
- تھکاوٹ
- آپ کے ہاتھوں، ٹانگوں یا پیٹ میں سوجن
- پریشان خیالات
- بلا وجہ وزن میں اضافہ
- دل کی تیز دھڑکن

CHF اکثر دل کی بیماریوں کی وجہ سے ہوتا ہے، جب آپ کی دل کی شریانیں تنگ یا بند ہو جائیں۔ فاضل وزن ہونا اور ذیابیطس یا بلند فشار خون ہونا آپ کے لیے CHF کے خطرہ میں اضافہ کرتا ہے۔ کوئی بھی چیز جو آپ کے دل کو کمزور کرتی ہے وہ CHF کا سبب بن سکتی ہے۔ جب آپ کا دل کمزور ہو تو اس کے لیے خون دھکیلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جب دل کو جاری رہنے کے لیے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے تو وہ بڑا ہو جاتا ہے۔ وہ مزید عضلات بناتا ہے اور تیزی سے دھکیلتا ہے۔

علاج کے ساتھ، آپ CHF کو آ دھیما کر سکتے ہیں۔ صحت طرز زندگی کی تبدیلیاں آپ کی علامات کو کم کر سکتی ہیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو آپ کو ترک کر دینی چاہیے۔ وزن کم کرنے اور بہتر خوراک لینے کے حوالہ سے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

آپ کا ڈاکٹر ادویات تجویز کر سکتا ہے، بشمول ACE مانع، آزمائشی مسدود کار اور پیشاب آور ادویات کے۔

قلبی کشادگی، طبی آلات اور سرجری دیگر اختیارات ہیں۔

CHF مکمل ختم نہیں ہوتا۔ لیکن اس کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کے منصوبہ برائے علاج پر عمل کو یقینی بنائیں۔

ترک کرنے کی 3 وجوہات

تمباکو نوشی چھوڑنا مشکل ہے۔ اپنی کامیابی کے امکانات بڑھانے کے لیے ترک کرنے کی وجہ ڈھونڈیں۔ یہ کچھ ممکنہ اہداف ہیں:

1. **اپنی صحت بہتر بنانے کے لیے:** تمباکو نوشی آپ کے لیے کینسر، فالج، امراض قلب اور دیگر بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔
2. **پیسے بچانے کے لیے: سگریٹ مہنگے ہیں!** اس لحاظ سے کہ آپ کتنی تمباکو نوشی کرتے ہیں، اگر آپ ترک کر دیں تو آپ سالانہ ہزاروں ڈالر بچا سکتے ہیں۔
3. **زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے: تمباکو نوشی آپ کی ذائقے اور سونگھنے کی حس کو متاثر کرتی ہے۔** یہ آپ کی سفر اور تقاریب میں شرکت کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

ترک کرنے کے لیے تیار ہیں؟ New York State Smoker's Quit Line (**1.866.697.8487**) سے مفت مدد حاصل کریں یا ملاحظہ کریں **www.becomeanex.org** and **www.nycsmokefree.org/resources**

MetroPlus کے ارکان ترک کرنے کے لیے مشورہ یا ادویات حاصل کر سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے **1.800.303.9626** پر ہمیں کال کریں۔

بلند فشار خون آپ کے دل کو نقصان پہنچاتا ہے

بلند فشار خون کو ہائپر ٹینشن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کی عموماً کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ لیکن یہ تشویشناک ہے۔

بلند فشار خون کا مطلب ہے کہ آپ کا دل خون دھکیلنے کے لیے بہت زیادہ مشقت کر رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ آپ کے دل کو نقصان پہنچاتا ہے۔

یہ دل کے دورہ، فالج اور صحت کے دیگر مسائل کی طرف لے جاتا ہے۔

اپنے بلڈ پریشر کے نمبر جانیں۔ اگر آپ بلند فشار خون کا شکار ہیں تو آپ کا ڈاکٹر ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ بہتر خوراک اور ورزش بھی مدد کر سکتے ہیں۔

زیابیطس کے علاج کے لیے
آپ کا رہنما

اگر آپ زیابیطس کا شکار ہیں تو کون سی اہم ترین چیزیں آپ کر سکتے ہیں؟ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ پابندی سے ملیں۔ یہ اس لیے کہ زیابیطس بہت تیزی سے تبدیل ہو سکتی ہے۔ نیز، زیابیطس آپ کے جسم میں صحت کے سنگین مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی حالت کو سنبھالنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کرے گا۔

جب آپ اپنے ڈاکٹر سے ملنے جائیں تو آپ ان ٹیسٹوں کی توقع رکھ سکتے ہیں:

- **Hemoglobin A1c ٹیسٹ**، ہر تین ماہ میں۔ خون کا یہ ٹیسٹ آپ کے خون میں شوگر کی اوسط کی جانچ کرتا ہےہدف٪7 -٪8 ہے۔ آپ کے نتائج ڈاکٹر کو بتائیں گے کہ آیا آپ کا علاج کام کر رہا ہے۔
- **بلڈ پریشر اسکریننگ** ہر طبی دورے پر مقصد 140/90 mm/Hg سے بھی کم ہے۔
- **پاؤں کا مکمل معائنہ**، سال میں ایک بار۔
- **پورین پروٹین ٹیسٹ** (پیشاب میں البومن کی کمی)، گردے کی بیماریوں کی جانچ کے لیے سال میں ایک بار۔
- **کولیسٹرول اسکریننگ**، سال میں ایک بار۔

زیابیطس کا شکار افراد کو ہر سال آنکھ اور دانت کا معائنہ بھی کروانا چاہیے۔

کچھ چیزیں ہیں جنہیں آپ اپنی صحت کی معاونت کے لیے کر سکتے ہیں:

- کم از کم دن میں تین بار اپنی خون کی شوگر کی جانچ کریں۔ کئی لوگ کھانے سے قبل، کھانے کے بعد اور سوتے وقت جانچ کرتے ہیں۔ اگر آپ انسولین لیتے ہیں تو آپ کو زیادہ کثرت سے جانچ کرنی چاہیے۔
- روزانہ اپنے پاؤں کا معائنہ کریں۔ رنگ میں تبدیلی، سوجن، سن ہونے، درد یا زخم کی جانچ کریں۔
- ان ٹیسٹوں کے حوالہ سے اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

زیابیطس کی تین اقسام

زیابیطس کی دو بنیادی اقسام ہیں:

- **قسم 1** جسم تھوڑی یا بالکل انسولین نہیں بناتا۔ قسم 1 والے افراد کو انسولین کے شاٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔
- **قسم 2** سب سے عام ہے۔ قسم 2 والے افراد کا جسم انسولین کا بہتر استعمال نہیں کرتا۔ خطرے کے عوامل میں زیادہ وزن، بلند فشار خون اور زیابیطس کی خاندانی تاریخ ہونا شامل ہے۔ قسم 2 کی زیابیطس کا علاج بہتر خوراک اور ورزش کی عادت سے کیا جا سکتا ہے۔ کبھی کبھار انسولین استعمال کی جاتی ہے۔

تیسری قسم دوران حمل ہونے والی زیابیطس ہے۔ یہ حاملہ خواتین کی ایک چھوٹی تعداد میں واقع ہوتی ہے۔

تندرست رہنے کے لیے اپنی صحت کی ٹیم کے ساتھ مل کر کام کریں۔ MetroPlus بھی آپ کی معاونت کر سکتی ہے۔ ہمارے پاس زیابیطس والے افراد کی مدد کا ایک پروگرام ہے۔ مزید جاننے کے لیے **1.800.303.9626** پر کال کریں۔

MetroPlus *Health Letter*® Manifest LLC کے تعاون سے ہیلتھ پلان کی جانب سے سال میں دو بار شائع کیا جاتا ہے۔ © 2016 MetroPlus Health Plan. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ MetroPlus *Health Letter* نیو یارک شہر کے ہیلتھ اینڈ ہاسپٹل کارپوریشن کا رجسٹر شدہ ٹریڈ مارک ہے۔ بغیر اجازت کے نقل تیار کرنا سختی سے ممنوع ہے۔ اس شمارے کا کوئی بھی مواد MetroPlus ہیلتھ پلان کی اجازت کے بغیر دوبارہ شائع نہیں کیا جا سکتا۔ *Health Letter* کسی قسم کے طبی علاج کی ترویج نہیں کرتا اور نہ ہی طبی مسائل کے خود انتظام کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس کا مقصد صحت کے پیشہ وران کی جانب سے علاج کی تکمیل ہے تبدیلی نہیں۔ **مدیر: Elizabeth Colombo**