

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Thu/Đông 2012

3 cách quan trọng để tránh xa bệnh cúm

Không ai muốn mắc cúm. Sốt, viêm họng, chảy nước mũi, đau nhức và ớn lạnh chỉ có gì thú vị cả. Và đối với một vài người thì cúm có thể là một căn bệnh nghiêm trọng—thậm chí gây tử vong. Trẻ nhỏ, người già và người mắc vấn đề sức khỏe kinh niên có nguy cơ cao nhất. Nhưng quý vị có thể phòng tránh bệnh cúm. Cách làm là:

1 Chích ngừa cúm hàng năm. Các chuyên gia coi đây là cách phòng ngừa cúm tốt nhất. Đó không chỉ là cách bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh mà còn giúp ngăn không để quý vị làm lây lan mầm cúm. Hầu hết những ai từ 6 tháng tuổi trở lên nên dùng vắc-xin này. Lên kế hoạch đi chích ngừa ngay khi có chương trình ngừa cúm ở nơi quý vị sinh sống. Một mũi chích mỗi năm giúp bảo vệ quý vị suốt cả mùa cúm.

Quý vị không thích kim tiêm phải không? Không cần lo lắng. Nhiều người có thể dùng vắc-xin này bằng cách xịt vào mũi. Cách xịt này dành cho những người khỏe mạnh từ 2 đến 49 tuổi và không mang thai.

Hãy nhớ: Quý vị không thể bị mắc cúm từ việc dùng vắc-xin.

2 Đừng làm lây lan bệnh. Mầm cúm được truyền từ người này sang người khác. Để giữ sức khỏe:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước. Nếu không có xà bông và nước thì hãy tiêu diệt mầm bệnh với dung dịch vệ sinh tay chứa chất cồn.

- Đừng chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.

- Tránh tiếp xúc với người bị bệnh. Tuy nhiên ngay cả người cẩn thận cũng có thể mắc cúm. Nếu quý vị mắc cúm, hãy cố gắng dùng khăn giấy che mũi và miệng khi ho hoặc hắt xì hơi.

Ngoài ra, tránh xa mọi người trong ít nhất 24 giờ sau khi quý vị hết bị sốt.

3 Trị bệnh để cảm thấy khỏe hơn. Nếu mắc cúm, có những cách đối phó ngoài chỉ nằm giường và nhấp từng ngụm canh gà. Có các loại thuốc trị cúm có thể:



» **HÀNH ĐỘNG.** Nếu quý vị nghĩ mình đang mắc cúm và cần lời khuyên, xin gọi Đường Dây Y Tá Tư Vấn theo số 877-509-0294.

- Giúp quý vị cảm thấy khá hơn.
- Giảm thời gian bị bệnh một hoặc hai ngày.
- Phòng ngừa các vấn đề nghiêm trọng liên quan đến bệnh cúm.

Quý vị cần được bác sĩ của quý vị chấp thuận. Nhưng đừng đợi bệnh lâu rồi mới hỏi ý kiến. Thuốc có tác dụng tốt nhất khi dùng sau khi mắc cúm một hoặc hai ngày.

Những loại thuốc này—thuốc viên, dung dịch hoặc bột hít—thường được dùng trong khoảng năm ngày.

Nguồn tài liệu: Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Nhận biết các chỉ số căn bản của bệnh tiểu đường

GIỐNG NHƯ QUÝ NHẬN BIẾT CÁC CON SỐ KHÁC CỦA MÌNH

Nếu bị tiểu đường, quý vị có nguy cơ cao bị đứng tim và đột quỵ. *Nhưng quý vị có thể phòng ngừa.* Quý vị có thể kiểm soát các chỉ số căn bản của bệnh tiểu đường để có một cuộc sống khỏe mạnh và trường thọ. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị để biết các chỉ số **A1C**, **Huyết áp**, và **Cholesterol** của mình là bao nhiêu và chỉ số chuẩn *như thế nào*. Sau đó bàn thảo về các bước có thể thực hiện để đạt mục tiêu của quý vị về các chỉ số căn bản trên. Quý vị có khả năng giúp phòng ngừa đứng tim và đột quỵ. Hãy kiểm soát các chỉ số căn bản của bệnh tiểu đường.

Thông điệp từ Chương Trình Giáo Dục Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia, được tài trợ bởi Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật.

Các chỉ số bệnh tiểu đường của tôi là:
A1C=?
Huyết áp=?
Cholesterol=?

Số mã PIN của tôi

Số điện thoại của tôi

Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hôm nay.

» HÀNH ĐỘNG. Để được nhận miễn phí cuốn sách nhỏ về các chỉ số căn bản của bệnh tiểu đường, xin gọi **800-438-5383** hoặc ghé thăm **www.ndep.nih.gov**.



Những hiểu biết cơ bản về chăm sóc mắt đúng cách

Nếu quý vị bị tiểu đường thì có thể nguy hiểm cho mắt của quý vị.

Hầu hết mọi người bị tiểu đường sẽ mắc bệnh võng mạc. Đây là một vấn đề gây ảnh hưởng đến đáy mắt. Tiểu đường cũng có thể gây tổn thương ở phía trước mắt và dịch trong mắt.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị:

- Nhìn mờ.
- Nhìn một thành hai.
- Nhìn thấy các vòng tròn hay chấm bay.
- Cảm thấy đau hay áp lực trong mắt.
- Không thể nhìn ra phía ngoài khoeo mắt.

Để giúp phòng ngừa các vấn đề về mắt:

- Kiểm soát đường huyết và huyết áp của quý vị.
- Không hút thuốc.
- Khám mắt hàng năm.

Nguồn tài liệu: Viện Y Tế Quốc Gia

Thận của quý vị cũng hoạt động tốt đấy chứ?

Thận của quý vị cần được hỗ trợ để hoạt động tốt. Sau đây là vài điều cần lưu ý.

Trước hết, nên biết rằng bệnh tiểu đường và huyết áp cao có thể gây tổn hại tới thận. Những bệnh trạng này là nguyên nhân chính gây ra bệnh thận.

Nếu quý vị bị tiểu đường, hãy hợp sức với nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị để kiểm soát bệnh. Quý vị sẽ cần: **» Ăn uống đúng cách.** **» Tập thể dục nhiều.** **» Theo dõi mức đường huyết của mình.** **» Dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.**

Quý vị cũng sẽ cần được kiểm tra huyết áp thường xuyên. Hỏi bác sĩ của quý vị xem bao lâu phải kiểm tra một lần và huyết áp của quý vị nên là bao nhiêu. Để đạt được mục tiêu của mình, quý vị có thể cần thay đổi cách ăn uống và vận động.

Các cách khác để hỗ trợ thận: **» Duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe.** **» Uống nhiều chất lỏng.** **» Không hút thuốc.**

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc xét nghiệm máu và nước tiểu để kiểm tra chức năng thận.

Nguồn tài liệu: Viện Quốc Gia về Tiểu Đường, Các Bệnh Tiểu Hóa và Thận

Tiểu đường và mang thai: Phải cẩn trọng hơn

Bệnh tiểu đường là tình trạng đường huyết cao. Nếu quý vị bị bệnh này khi mang thai, người ta gọi là tiểu đường trong thời kỳ thai nghén.

Mức đường huyết cao có thể làm cho quý vị và em bé của quý vị gặp nguy cơ. Ví dụ:

- Quý vị có thể bị huyết áp cao khi mang thai.
- Em bé của quý vị có thể tăng cân rất nhiều trước khi sinh. Việc hạ sinh một em bé nặng ký có thể khó khăn.
- Quý vị có thể cần phải sinh mổ.
- Em bé của quý vị có thể gặp các vấn đề về đường huyết hoặc hô hấp khi sinh ra.

Có những cách kiểm soát tiểu đường khi mang thai để giúp giảm các rủi ro này. Bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu quý vị:

- Theo một chế độ ăn uống đặc biệt.
- Kiểm tra đường huyết hàng ngày.
- Tập thể dục mỗi ngày.
- Dùng thuốc để giữ không cho mức đường huyết của quý vị lên quá cao.

Tiểu đường trong thời kỳ thai nghén thường khỏi sau khi quý vị sinh con. Nhưng vì đã mắc bệnh đó nên quý vị sẽ có nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 sau này. Quý vị có thể cần xét nghiệm vài năm một lần để theo dõi mức đường huyết.

Nguồn tài liệu: Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ



Axít folic cho một thai kỳ khỏe mạnh

Nếu quý vị đang mang thai, hãy đảm bảo hấp thụ đủ axit folic.

Loại vitamin B này giúp phòng ngừa một số khuyết tật bẩm sinh. Điều quan trọng là bắt đầu dùng chất này trước khi quý vị mang thai và dùng đúng liều hàng ngày.

Hầu hết phụ nữ nên dùng 400 microgam (mcg) mỗi ngày. Khi mang thai, quý vị cần dùng nhiều hơn—khoảng 600 mcg.

Việc hấp thụ nhiều axit folic tương đối dễ dàng. Quý vị sẽ tìm

thấy chất này trong:

- Thuốc bổ đa vitamin. Tìm loại có ít nhất 400 mcg.
- Trái cây và nước trái cây họ cam quýt.
- Rau nhiều lá có màu xanh thẫm như rau chân vịt.
- Hầu hết các loại quả mọng.
- Các loại hạt.
- Đỗ và đậu hà lan khô
- Bánh mì, ngũ cốc và mì sợi có bổ sung axit folic.

Nguồn tài liệu: March of Dimes; Cơ Quan Sức Khỏe Phụ Nữ

» XIN HÃY CHO CON ĐƯỢC NGỦ AN TOÀN! Nằm ngửa một mình, trong cũi của con.



Nhắn tin BABY tới số **511411**

và nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động của quý vị để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời.

Đừng để mất bảo hiểm của quý vị

Quý vị có nhận được thông báo gia hạn bảo hiểm không? Phải điền đầy đủ và gửi lại các mẫu đơn đó nếu không quý vị sẽ mất bảo hiểm.

» **HÀNH ĐỘNG.** Nếu quý vị cần được trợ giúp, xin gọi điện cho chúng tôi theo số 800-260-2055.



Quý vị cần sự giúp đỡ?

Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?

Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
 - Trợ giúp tìm kiếm việc làm
 - Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
 - Dịch vụ di trú
 - Dịch vụ pháp lý
 - Nơi giữ trẻ
 - Dịch vụ cho những người cao niên
- ...**Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org

Có phải quý vị là chủ sở hữu của một doanh nghiệp nhỏ không có khả năng mua bảo hiểm sức khỏe không?

Chương trình

HEALTHYWORKERS

có thể là sự lựa chọn đúng nhất cho doanh nghiệp của quý vị.

Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua thư tín ở:
healthyworkers@scfhp.com.

sức khỏe
tuyệt vời

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được án hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

Bản quyền © 2012 Coffey Communications, Inc.

WHN28612

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
800-260-2055
www.scfhp.com

Tổng Giám đốc

Giám đốc Điều hành

Elizabeth Darrow

Matthew Woodruff