



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Gần 12 phần trăm người lớn bị bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, 3,4 phần trăm trong số họ không biết mình bị bệnh này.



\*Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh Hoa Kỳ

## Health4Me

### Một ứng dụng mới cho quý vị

UnitedHealthcare Community Plan có một ứng dụng mới cho hội viên. Ứng dụng đó gọi là Health4Me. Ứng dụng này có trên máy tính bảng và điện thoại khôn ngoan Apple hoặc Android. Health4Me giúp dễ dàng:

- tìm bác sĩ, khoa khẩn cấp (ER) hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp ở gần quý vị
- gọi đường dây y tá (Nurseline)
- xem thẻ ID của quý vị
- đọc Cẩm Nang Hội Viên của quý vị
- tìm nơi giúp đỡ và hỗ trợ trong cộng đồng
- tìm hiểu về quyền lợi của quý vị
- liên lạc với Dịch Vụ Hội Viên



**Tải xuống ứng dụng ngay hôm nay.** Quý vị có máy tính bảng hoặc điện thoại khôn ngoan không?

Tải xuống miễn phí ứng dụng

Health4Me ngay hôm nay. Dùng ứng dụng này để kết nối với chương trình sức khỏe của mình ở bất cứ nơi đâu và khi nào quý vị muốn.



Quét để tải xuống ứng dụng trên điện thoại di động.





## Chúng tôi chăm lo cho quý vị

Hội viên có nhu cầu đặc biệt có thể được điều chỉnh chăm sóc. Điều chỉnh chăm sóc giúp hội viên được dịch vụ và những chăm sóc họ cần. Nhân viên điều chỉnh chăm sóc sẽ phối hợp với chương trình sức khỏe, bác sĩ và cơ quan ngoại cuộc của hội viên. Dịch vụ này giúp đỡ những người có:

- khuyết tật thể chất
- bệnh tâm thần trầm trọng
- nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe
- các nhu cầu đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có các chương trình điều chỉnh bệnh tật. Hội viên của những chương trình này lấy thông tin để biết điều chỉnh bệnh tật của mình. Chương trình giúp những người bị bệnh như:

- tiểu đường
- suy tim sung huyết
- hen suyễn
- bệnh nghẹt phổi mãn tính
- bệnh động mạch vành
- thai nghén



**Luôn có trợ giúp.** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**. Hỏi

chúng tôi các chương trình nào có thể giúp quý vị.

# Cộng sự chăm sóc sức khỏe

## Quý vị và bác sĩ chăm sóc chánh (PCP)

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị sẽ cung cấp hoặc điều phối tất cả chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần loại thử nghiệm hoặc chữa trị mà PCP không thể cung cấp thì họ sẽ giới thiệu quý vị đến nơi khác.

Quý vị phải thấy thoải mái với vị PCP của mình. Nếu không thì nên chọn một PCP mới.

Khi gặp PCP thì cho họ biết bất cứ loại thuốc, thuốc bổ hoặc thuốc mua tự do mà quý vị dùng thường xuyên. Mang theo một danh sách đã viết ra.

Điều quan trọng là PCP cần biết tất cả mọi chăm sóc sức khỏe của quý vị. Cho họ biết về những bác sĩ khác mà quý vị đã khám, như các chuyên gia. Nếu quý vị được chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc chăm sóc do lạm dụng ma túy thì cũng cho họ biết. Cho họ biết bất cứ loại thuốc hay chữa trị nào bác sĩ khác đã kê toa cho quý vị. Đề nghị các bác sĩ khác gửi bản sao kết quả thử nghiệm hoặc biết được cho PCP của quý vị.



**Tìm bác sĩ Right.** Quý vị có thể thay đổi PCP của mình bất cứ lúc nào. Đến mạng lưới [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc dùng ứng dụng Health4Me để biết danh sách người chăm sóc sức khỏe tham gia trong hệ thống. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

## KHÔNG BẮT ĐẦU HÚT THUỐC

Có một nghiên cứu mới cho thấy hút thuốc liên quan đến thêm 5 bệnh chết người. Đã có 21 bệnh được biết làm cho người hút thuốc chết sớm. Điều này làm cho số người chết liên quan đến hút thuốc tăng lên hơn nửa triệu người mỗi năm.

Khoảng 5.6 triệu trẻ em dưới 18 tuổi hiện nay sẽ chết sớm do hút thuốc. Chúng ta có thể phòng ngừa điều này. Việc phòng ngừa phải bắt đầu từ khi các em còn nhỏ. Hãy xem xét những sự kiện sau đây:

- Chín trên 10 người hút thuốc bắt đầu hút trước khi họ 19 tuổi.
- Mỗi ngày có 3,900 thanh thiếu niên thử hút thuốc lần đầu tiên.
- Một phần tư thanh thiếu niên tập hút thuốc sẽ trở thành người hút thuốc hàng ngày.
- Cứ ba thanh thiếu niên hút thuốc thì có một thanh thiếu niên sẽ chết sớm do bệnh liên quan đến hút thuốc.
- Người hút thuốc chết sớm hơn người không hút thuốc một thập kỷ.



**Đã đến lúc bỏ hút thuốc?** Nếu được chỉ dẫn đúng cách thì quý vị có thể bỏ hút thuốc lâu dài. Tìm người trợ giúp qua điện thoại và gọi số **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)** hoặc viếng thăm [quitnow.net](http://quitnow.net) để lấy miếng dán hoặc kẹo nhai miễn phí để bỏ hút thuốc. Có thể được chỉ dẫn bỏ hút thuốc bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.



# Trái tim nồng thắm

## Những chỉ số ABC của bệnh tim liên quan đến bệnh tiểu đường

Người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ cao bị bệnh tim. Đó là một lý do kiểm soát bệnh tiểu đường là điều rất quan trọng. Theo dõi lượng đường trong máu. Tập thể dục thường xuyên. Và hãy nhớ những chỉ số ABC của bệnh tim liên quan đến bệnh tiểu đường.

**A LÀ A1C.** Thử nghiệm này cho biết mức trung bình của lượng đường trong máu trong vài tháng. Đối với người bị bệnh tiểu đường, kết quả tốt của thử nghiệm A1c là phải dưới 7 phần trăm. Nếu quý vị không kiểm soát tốt bệnh tiểu đường, thì nên đi thử nghiệm mỗi ba tháng. Nếu quý vị kiểm soát tốt, thì đi thử nghiệm hai lần mỗi năm.

**B LÀ HUYẾT ÁP.** Nhiều người lớn bị bệnh tiểu đường đều bị cao huyết áp. Nên kiểm tra huyết áp trong mỗi lần đi khám bác sĩ. Huyết áp cần phải ở mức dưới 130/80 mmHg.

**C LÀ CHOLESTEROL.** Lượng cholesterol LDL (“xấu”) cần phải ở mức dưới 100 mg/dL. Lượng cholesterol HDL (“tốt”) cần phải ở mức hơn 50 mg/dL đối với phụ nữ và ở mức 40mg/dL đối với đàn ông. Nên kiểm tra lượng cholesterol mỗi năm. Nếu chỉ số này ở mức cao, cần phải kiểm tra thường xuyên hơn trong khi quý vị tìm cách kiểm soát.



**Kiểm tra từ đầu đến chân.** Người bị bệnh tiểu đường cũng cần làm các thử nghiệm khác để ngăn ngừa biến chứng. Hỏi người chăm sóc sức khỏe khi đến lúc quý vị phải khám mắt, thận và bàn chân.



## Tiêu điểm

Quý vị có lẽ đã nghe về dịch sởi lan tràn gần đây. Cũng có thể có một dịch sởi ở cộng đồng của quý vị. Có thể ngăn ngừa dịch bệnh lan tràn. Hai liều chủng ngừa sởi, quai bị và bệnh sởi Đức (the measles, mumps and rubella, hay MMR) là những gì cần thiết để ngăn ngừa dịch bệnh. Chủng ngừa này được thực hiện khi 12–15 tháng và từ 4–6 tuổi.

Bệnh sởi lan tràn dễ dàng. Khoảng 90 phần trăm người không chủng ngừa sẽ bị bệnh nếu tiếp xúc. Bệnh nhân có thể lây bệnh trong bốn ngày trước khi bị bệnh. Điều này có nghĩa là họ có thể lây lan bệnh sởi trước khi biết mình bị bệnh.

Sởi là một bệnh trầm trọng. Bệnh này gây nổi mẩn toàn thân và có triệu chứng như bệnh cúm. Triệu chứng có thể gồm cả sốt cao, ho và nhảy mũi. Bệnh có thể dẫn đến biến chứng như viêm tai, phổi hoặc não. Hiếm có trường hợp tử vong.

Không có cách chữa trị cho bệnh sởi. Khi bị nhiễm siêu vi thì điều quan trọng là cần nghỉ ngơi và uống nhiều nước để chờ qua bệnh. Điều rất quan trọng là cần để người bị nhiễm bệnh tránh xa người chưa được chủng ngừa.



**Tìm hiểu thêm.** Tìm hiểu tại sao phải tránh bị sởi là điều quan trọng. Ngoài ra, lấy thêm thông tin về tất cả các chủng ngừa con quý vị cần. Đến mạng lưới [UHCommunityPlan.com/WAkids](http://UHCommunityPlan.com/WAkids).



## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-543-3409 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh)** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con, gọi số miễn phí. **1-877-813-3417 (TTY 711)**  
**UHCBabyBlocks.com**

**Twitter Pregnant Care (Tweets Chăm Sóc Thai Nghén)** Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.  
**@UHCPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

**United Behavioral Health (Sức Khỏe Hành Vi Tổng Hợp)** Tìm trợ giúp về các vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc lạm dụng chất gây nghiện, gọi số miễn phí **1-855-802-7089 (TTY 711)**

**March Vision (Khám Mắt Tháng Ba)** Tìm trung tâm thị lực ở gần quý vị.  
**MarchVisionCare.com**

**Smoking Quitline (Đường Dây Cai Thuốc Lá)** Lấy giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

**Our website and app (Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi)** Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.  
**myuhc.com/CommunityPlan**  
**Health4Me**

**KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em)** Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên.  
**UHCCommunityPlan.com/WAkids**



# food for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

## Lấy lựa chọn lành mạnh

UnitedHealthcare và Sesame Workshop đã hợp sức với nhau để cho ăn uống lành mạnh và rèn luyện sức khỏe trở thành điều vui thích cho quý vị và các con. *Food for Thought: Eating Well on a Budget (Thực Phẩm Nên Dùng: Ăn Uống Lành Mạnh theo Ngân Sách)* khuyến cáo các gia đình thường thức nhiều thực phẩm giàu dinh dưỡng với giá thấp.

- 1. SAN SẺ VÀO LÚC DÙNG CÁC BỮA CHÍNH HOẶC ĂN NHẹ TRONG NGÀY.** Thời gian dùng bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và bữa ăn nhẹ là lúc tuyệt vời để san sẻ.
- 2. NẤU ĂN CÙNG NHAU!** Điều này giúp trẻ lớn lên và thích những thực phẩm khác nhau.
- 3. ĂN TRÁI CÂY VÀ RAU.** Giờ ăn là lúc tuyệt vời để ăn uống lành mạnh với con của quý vị.
- 4. SẮP XẾP CÁC BỮA ĂN NGAY KHI QUÝ VỊ ĐANG MUA HÀNG.** Rau củ cắt sẵn là điều tốn kém. Thay vào đó, hãy tự cắt rau củ. Ở nhà, trẻ có thể giúp rửa rau và để vào thùng đựng dùng lại được.
- 5. NẤU THÊM ĐỒ ĂN VÀO CUỐI TUẦN.** Khi quý vị bận vào các ngày trong tuần thì dùng đồ ăn mình đã nấu sẵn. Hầu hết các món ngũ cốc, thịt và rau đều có thể trữ lạnh để dùng và phần còn lại ăn vẫn ngon.



**Công thức các món dễ nấu!** Để biết thêm thông tin

về Thực Phẩm Nên Dùng: Thông tin về *Ăn Uống Lành Mạnh Hợp Túi Tiền* và công thức các món dễ nấu, đến mạng lưới **sesamestreet.org/food.**



TM/© 2015 Sesame Workshop

Cộng Tác Viên Trọn Đời về Thói Quen Lành Mạnh