



# BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ HealthTALK



## Quý vị có biết?

Có hơn 12 phần trăm người lớn từ 20 tuổi trở lên bị bệnh tiểu đường. Khoảng một trên bốn người này không biết họ bị bệnh. Bác sĩ có thể thử máu đơn giản để xem quý vị có nguy cơ bị tiểu đường hay không.

*Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC)*



## Ra nắng an toàn

Giữ cho làn da quý vị được trẻ trung và khỏe mạnh.

Chỉ số SPF trong kem chống nắng là chữ viết tắt của yếu tố bảo vệ da chống nắng (sun protection factor). Về lý thuyết, chỉ số này có nghĩa là kem chống nắng có thể bảo vệ quý vị khỏi bị cháy nắng trong thời gian quý vị có thể bị cháy nắng nếu không dùng kem chống nắng, nhân cho chỉ số SPF. Như vậy, nếu quý vị có thể bị cháy nắng trong 10 phút thì kem chống nắng SPF 30 có thể bảo vệ quý vị 300 phút.



Tuy nhiên, trên thực tế, kem chống nắng sẽ giảm dần tác dụng trong vòng khoảng một giờ. Điều rất quan trọng là vẫn cần dùng kem chống nắng. Kem chống nắng ngăn ngừa bệnh ung thư da. Dùng kem dưỡng ẩm hoặc trang điểm cùng với kem chống nắng mỗi ngày. Nếu quý vị đi ra ngoài thì bôi một lớp dày kem chống nắng. Bôi thêm kem chống nắng sau một giờ hoặc sau khi bơi hoặc ra mồ hôi.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

# Kiểm soát bệnh

## Kiểm soát kỹ bệnh tiểu đường của quý vị.

Nếu bị bệnh tiểu đường thì quý vị cần đặt ưu tiên cho sức khỏe. Thử nghiệm thường xuyên để biết tình trạng bệnh. Quý vị có làm những thử nghiệm này gần đây không?

- **Thử nghiệm máu A1c:** Thử nghiệm này cho biết mức đường trong máu của quý vị được kiểm soát tốt ra sao trong hai tới ba tháng gần đây. Làm thử nghiệm A1c từ 2 đến 4 lần mỗi năm.
- **Cholesterol HDL (tốt):** Bệnh tiểu đường có khuynh hướng làm giảm cholesterol tốt và tăng mức cholesterol xấu. Biết chỉ số của mình để kiểm soát cholesterol, vốn rất quan trọng cho sức khỏe tim mạch. HDL cần hơn 40 cho đàn ông và 50 cho phụ nữ. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Chức năng thận:** Bệnh tiểu đường làm quý vị bị hư thận theo thời gian. Thử nghiệm này cho thấy hoạt động tốt hay xấu của thận. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Khám giãn mắt:** Mức đường huyết cao có thể gây mù lòa. Bác sĩ mắt sẽ xem bên trong mắt của quý vị. Thử nghiệm này tìm ra vấn đề trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.



### Quý vị có bị bệnh tiểu đường không?

Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**. Hỏi xem các chương trình điều quản bệnh có thể giúp quý vị điều quản bệnh tình của mình hay không.

## Chúng tôi chăm lo

Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) điều quản chăm sóc. Điều quản chăm sóc giúp hội viên có nhu cầu đặc biệt được những dịch vụ và chăm sóc cần thiết. Quản lý điều quản sẽ hợp tác với chương trình sức khỏe, bác sĩ và cơ quan ngoại quốc. Họ giúp những người bị:

- Khuyết tật thể chất
- Bệnh tâm thần nghiêm trọng
- Nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe
- Các nhu cầu đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có những chương trình dành cho hội viên bị một số bệnh. Thí dụ, chúng tôi hỗ trợ cho hội viên bị tiểu đường hay phụ nữ có thai.



### Chúng tôi giúp như thế nào?

Hoàn tất bản Đánh Giá Sức Khỏe tại

[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). Hoặc hoàn tất qua điện thoại bằng cách gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-980-8728, TTY 711**. Bản khảo sát ngắn này sẽ giúp quý vị tìm chương trình phù hợp cho mình.

## Chủng ngừa tốt

Liên cầu trùng viêm phổi (*Streptococcus pneumoniae*) là vi khuẩn thịnh hành. Chúng lây lan khi nhảy mũi và ho. Chúng gây ra một số bệnh viêm phổi và viêm màng não nghiêm trọng. Vi khuẩn này cũng có thể rất nguy hiểm hoặc ngay cả gây tử vong. Điều rất quan trọng là những người lớn có nguy cơ nên đi chủng ngừa. Những người được đề nghị chủng ngừa là:

- Bất cứ người nào trên 65 tuổi
- Những người hút thuốc lá
- Người bị hen suyễn, tiểu đường hoặc các tình trạng mãn tính khác
- Người có hệ miễn dịch yếu

Chủng ngừa phế cầu khuẩn có thể cho trọn đời, nhưng một số người cần được chích bồi (boosters) sau năm năm. Hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) xem đã đến lúc quý vị đi chích ngừa hay chưa.



**Cần một PCP?** Muốn tìm bác sĩ trong hệ thống, hãy đến [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). Hoặc, gọi cho số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên tại **1-888-980-8728, TTY 711**.





## Thời gian là trí tuệ

Đột quỵ xảy ra khi mạch máu trong não bị bẻ hay bị nghẽn. Điều này ngăn không cho dưỡng khí đến phần bị ảnh hưởng của não. Các tế bào ở nơi này trong não bắt đầu chết. Những người sống sót sau khi bị đột quỵ có thể bị tàn tật từ nhẹ đến nghiêm trọng. Nhận biết các dấu hiệu đột quỵ có thể giúp quý vị được chăm sóc y tế nhanh chóng. Các triệu chứng này bao gồm đột ngột bị:

- Tê hay yếu mặt, cánh tay hay chân
- Lẫn lộn, khó nói hay hiểu
- Thay đổi thị lực ở một hay cả hai mắt
- Khó đi hay giữ thăng bằng
- Nhức đầu dữ dội

Có ba việc đơn giản có thể giúp quý vị xác định xem có người đang bị những triệu chứng này hay không. Nếu quý vị nghi ngờ có người bị đột quỵ, hãy yêu cầu họ:

1. Mím cười
2. Nâng cả hai tay lên
3. Nói rõ một câu đơn giản

Nếu họ không thể thực hiện một hay nhiều điều này thì có thể họ bị đột quỵ.



**Hãy hành động nhanh.** Nếu quý vị hay người nào ở kề bên quý vị bị đột quỵ, hãy gọi **911** ngay lập tức.

# Liều thuốc đúng

## 4 sự thật về thuốc an thần

Buồn chán là một bệnh nghiêm trọng nhưng có thể chữa được. Bệnh này rất phổ biến. Nhiều người đã chữa trị buồn chán bằng thuốc. Khi hiểu rõ thuốc của mình, quý vị có thể bảo đảm thuốc này an toàn và hữu hiệu cho mình. Có bốn điều cần biết về thuốc an thần.

1. **Quý vị có thể cần thử nhiều loại thuốc.** Nhiều người thấy khá hơn sau khi dùng loại thuốc đầu tiên. Người khác cần thử nhiều loại thuốc khác cho tới khi họ thấy tốt hơn cho họ.
2. **Thường qua một khoảng thời gian thì thuốc mới có tác dụng.** Một số loại thuốc cần ít nhất sáu tuần mới làm cho quý vị thấy khá hơn. Hãy kiên nhẫn và tiếp tục uống thuốc như đã kê toa.
3. **Hầu hết mọi người đều bị phản ứng phụ.** Tuy nhiên, chúng thường tự hết sau vài tuần. Nếu không thì cần cho bác sĩ của quý vị biết.
4. **Không được đột ngột ngừng dùng thuốc.** Quý vị cần bàn thảo với bác sĩ của mình để giảm liều dần dần. Nếu đột ngột ngừng thuốc thì quý vị có thể bị bệnh.



**Tái khám.** Nếu quý vị đang được chữa trị bệnh tâm thần thì điều quan trọng là cần tới buổi hẹn khám của mình. Nếu nhập viện thì nhớ đến khám bác sĩ sức khỏe tâm thần của quý vị trong vòng bảy ngày sau khi quý vị xuất viện.







## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Dịch Vụ Hội Viên (Member Services)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền bằng bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Mạng lưới của chúng tôi (Our website)** Tìm bác sĩ, đọc Cẩm Nang Hội Viên, hoặc xem thẻ ID của con quý vị, ở mọi nơi quý vị cư ngụ. **myuhc.com/CommunityPlan**

**Chương trình Hāpai Mālama (Hāpai Mālama Program)** Được giúp đỡ lấy hẹn khám và kiểm tra sức khỏe, sắp xếp chuyến đi đến khám bác sĩ, kết nối với tài nguyên cộng đồng và nhiều thứ nữa. **1-888-980-8728, TTY 711**

**Đường Dây Bỏ Hút Thuốc (QuitLine)** Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW, TTY 711** **smokefree.gov**

**Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia (National Domestic Violence Hotline)** Được hỗ trợ 24/7, các nguồn tài nguyên và khuyến khích về an toàn, gọi số miễn phí **1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224** **thehotline.org**

**Yêu là tôn trọng (loveisrespect)** Trẻ vị thành niên có thể nêu thắc mắc về bạo lực khi hẹn hò và trò chuyện với một trẻ vị thành niên hay người lớn, gọi số miễn phí **1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453** **loveisrespect.org**

# Giữ thăng bằng tốt

## 4 chỉ dẫn để phòng tránh té ngã

**1. Tập thể dục.** Chân yếu hoặc giữ thăng bằng kém thì sẽ dễ bị té. Quý vị có thể giữ cho xương luôn luôn chắc khỏe nếu luyện tập và ăn uống lành mạnh. Điều này cũng làm giảm nguy cơ bị gãy xương nếu lỡ té.

**2. Hiểu rõ các loại thuốc.** Cho bác sĩ biết nếu thuốc làm quý vị thấy choáng váng hay buồn ngủ. Đôi khi vấn đề rắc rối cũng xảy ra khi phối hợp nhiều loại thuốc.

**3. Kiểm tra thị lực.** Nên đến gặp bác sĩ nhãn khoa hàng năm. Nhớ chắc là kiếng thuốc hay kính áp tròng có thị độ thích hợp.

**4. Giữ cho nhà ở được an toàn.** Nguyên nhân té ngã có thể là do đồ đạc bừa bộn, thiếu ánh sáng, hoặc có các tấm thảm nhỏ. Nên dùng tấm lót không trượt trong phòng tắm. Nhớ dùng bóng đèn sáng hơn hoặc gắn thêm đèn. Và cất giữ những gì thường dùng nhất ở nhà bếp, trong các ngăn tủ dễ với lấy.



## Y tá trực

UnitedHealthcare có đường dây NurseLine<sup>SM</sup> hoạt động suốt 24/7. Quý vị có thể gọi cho y tá giàu kinh nghiệm, vào ban ngày hay ban đêm. NurseLine có thể giúp quý vị giải quyết nhiều lo lắng khác nhau. Y tá có thể:

- Hướng dẫn quý vị về bệnh trạng của quý vị
- Cố vấn cho quý vị tự chăm sóc
- Giúp quý vị xem có cần nhanh chóng đi khám bác sĩ hay không
- Cho biết nơi tốt nhất để chăm sóc cho bệnh tình hoặc thương tích của quý vị



**Hãy gọi bất cứ lúc nào.** Gọi cho NurseLine 24/7 theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**

