

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

THỜI QUEN LÀNH MẠNH

MÙA XUÂN 2021

Thông tin nổi bật

Phương pháp để
Khỏe mạnh
Nội dung Bên trong!

Nhận biết các
Dấu hiệu và Triệu
chứng của một cơn
Đột quỵ

**TRONG
SỐ NÀY**

2 - Phòng ngừa để Cứu Mạng sống

3 - Luyện tập cho Sức khỏe Xương

6 - Thực hiện F.A.S.T.

7 - Hỏi Bác sĩ về 3 Vấn đề Quan trọng



THÔNG TIN NỔI BẬT

Phòng ngừa để Cứu Mạng sống

Ung thư đại trực tràng là loại ung thư gây tử vong đứng thứ hai ở Hoa Kỳ nhưng có thể ngăn chặn được. Từ 50 tuổi trở lên, xét nghiệm tầm soát ung thư đại trực tràng có thể cứu mạng sống của quý vị. Sau đây là cách thực hiện:

- Ung thư đại trực tràng thường khởi phát từ những polyp tiền ung thư ở đại tràng hoặc trực tràng. Polyp là sự tăng trưởng không mong muốn.
- Theo thời gian, một số polyp có thể chuyển hóa thành ung thư.
- Xét nghiệm tầm soát có thể phát hiện polyp tiền ung thư, qua đó có thể cắt bỏ thông qua nội soi đại tràng trước khi nó chuyển hóa thành ung thư.
- Xét nghiệm tầm soát còn có thể phát hiện sớm ung thư đại trực tràng, lúc đó thủ thuật điều trị sẽ có hiệu quả nhất.

Cơ quan Y tế Dự phòng Hoa Kỳ khuyến nghị người trưởng thành ở độ tuổi từ 50 đến 75 nên tầm soát ung thư đại trực tràng. Việc tầm soát sau 75 tuổi có thể thực hiện theo nhu cầu cá nhân. Nếu

ở độ tuổi 76 đến 85, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có nên tầm soát hay không. Có một số loại xét nghiệm tầm soát khác nhau có thể phát hiện ung thư đại trực tràng.

Các xét nghiệm thông thường nhất bao gồm:



Xét nghiệm Máu ẩn trong Phân

Tự lấy mẫu phân tại nhà rồi gửi đến phòng xét nghiệm. Nếu kết quả dương tính, bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đi nội soi đại tràng.

Tần Suất: Mỗi năm một lần.



Nội soi đại tràng

Nội soi đại tràng là thủ thuật tiêu chuẩn vàng do bác sĩ kiểm tra toàn bộ đại tràng và trực tràng. Cắt bỏ và xét nghiệm polyp bất kỳ để kiểm tra tế bào ung thư.

Tần Suất: 10 năm một lần.



Soi đại tràng sigma

Soi đại tràng sigma giống như nội soi đại tràng nhưng bác sĩ chỉ kiểm tra một nửa đại tràng. **Tần Suất: 5 năm một lần.**



Tầm soát Ung thư Vú

Phụ nữ từ 50 đến 75 tuổi sẽ có nguy cơ cao bị ung thư vú. Chụp X-quang vú là loại xét nghiệm hình ảnh để phát hiện ung thư vú. Xét nghiệm này có thể phát hiện ung thư trước khi có triệu chứng. Việc phát hiện ung thư vú sớm có thể giúp phòng ngừa tử vong. **Tần Suất: Mỗi năm một lần.**



LUYỆN TẬP CHO SỨC KHỎE XƯƠNG

Điều quan trọng ở mọi lứa tuổi để xương khỏe mạnh là tập thể dục để điều trị và phòng ngừa loãng xương. Tập thể dục không chỉ cải thiện sức khỏe xương của quý vị mà còn tăng sức mạnh cơ bắp, sự phối hợp và cân bằng, từ đó giúp ngăn ngừa té ngã và nứt gãy xương, kết quả là cải thiện được sức khỏe tổng thể.

Bài tập Tốt nhất cho Xương

Giống như cơ, xương là mô sống trở nên mạnh mẽ hơn khi tập thể dục. Bài tập thể dục tốt nhất cho xương của quý vị là các loại bài tập chịu sức nặng, buộc quý vị phải tập với vật nặng. Một số ví dụ về bài tập chịu sức nặng bao gồm tập luyện nâng tạ, đi bộ, đi bộ đường dài, chạy bộ, leo cầu thang, quần vợt và khiêu vũ.

Lời khuyên khi Tập thể dục

Trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của mình về những bài tập thể dục thường xuyên nào sẽ tốt nhất cho quý vị, nhất là khi bị loãng xương hoặc xương giòn. Có thể cần phải tham vấn với một chuyên gia tập thể dục để biết các bài tập an toàn phù hợp với tình trạng sức khỏe hiện tại của quý vị.

Chương trình Chống Loãng xương Hoàn chỉnh

Thể dục chỉ là một phần của chương trình phòng ngừa và điều trị loãng xương. Ăn một chế độ ăn uống giàu canxi và vitamin D, tiêu thụ rau, hoa quả tươi, ngũ cốc, đậu và các sản phẩm từ sữa. Thể dục và chế độ ăn uống phù hợp có thể là không đủ để ngăn chặn mất xương do các tình trạng bệnh lý, mãn kinh hoặc lối sống khác như sử dụng thuốc lá và uống rượu quá mức. Hãy trao đổi với bác sĩ của mình xem có nên dùng thêm chất bổ sung không.



Người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ bị mất xương cao. Quý vị có thể đủ điều kiện đi xét nghiệm mật độ chất khoáng trong xương, đây là phép đo hàm lượng chất khoáng trong xương, chủ yếu là canxi. Đặc biệt nếu gần đây quý vị bị gãy xương, thì nên tiến hành xét nghiệm mật độ xương; trao đổi với bác sĩ về sức khỏe xương của mình.



Mọi hội viên Brand New Day đều có quyền lợi thể dục miễn phí thông qua SilverSneakers đối với chương trình luyện tập và duy trì sức khỏe cho người cao tuổi. Gọi cho Dịch vụ Hội viên hoặc truy cập www.bndhmo.com/Members/Gym-membership

Quý vị không chắc chương trình nào là phù hợp với mình? Nhận chương trình tập luyện dành riêng cho quý vị do huấn luyện viên thể dục có chứng chỉ hành nghề tổng hợp kế hoạch luyện tập mà quý vị có thể tập trong suốt một năm.

Huấn luyện viên sức khỏe của Brand New Day sẽ cung cấp một kế hoạch tập luyện dành cho cá nhân và lời khuyên về dinh dưỡng. Tìm hiểu xem bài tập và thực phẩm nào sẽ cải thiện sức khỏe cũng như chất lượng cuộc sống của quý vị. Để sắp xếp lịch tư vấn qua điện thoại, hãy liên hệ với Bộ phận Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-255-4795 TTY 711 Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng – 8 giờ tối và 7 ngày mỗi tuần 8 giờ sáng - 8 giờ tối từ ngày 10/01 đến ngày 03/31.



Dâu Tươi với Kem Xoài Dừa

Làm 4 phần

Thành phần

- 2/3 cốc sữa dừa (đóng hộp)
- 1 1/3 cốc xoài đông lạnh cắt hạt lựu (không rã đông)
- 1 muỗng cà phê vani
- 2 cốc việt quất hoặc dâu đen tươi

Trang trí

- 4 chiếc lá bạc hà (tùy chọn)

Hướng dẫn

Bước 1: Cho sữa dừa và xoài đông lạnh vào máy xay. Xay với tốc độ cao cho đến khi nhuyễn.

Bước 2: Cho thêm vani rồi xay lại trong vài giây.

Bước 3: Chia đều quả dâu vào 4 đĩa. Phủ kem dừa lên trên.

Bước 4: Trang trí bằng lá bạc hà nếu muốn.

Mẹo: Cách thực hiện khác là thêm 1/3 cốc mâm xôi đông lạnh vào sữa dừa và xoài (Bước 1). Màu hồng trông đẹp mắt ở phần trên của quả dâu.



DINH DƯỠNG

Năng lượng: 187

Chất béo: 10g

Chất béo Bão hòa: 8g

Cholesterol: 0mg

Natri: 11mg

Carbohydrat: 26g

Chất xơ: 4g

Protein: 1g

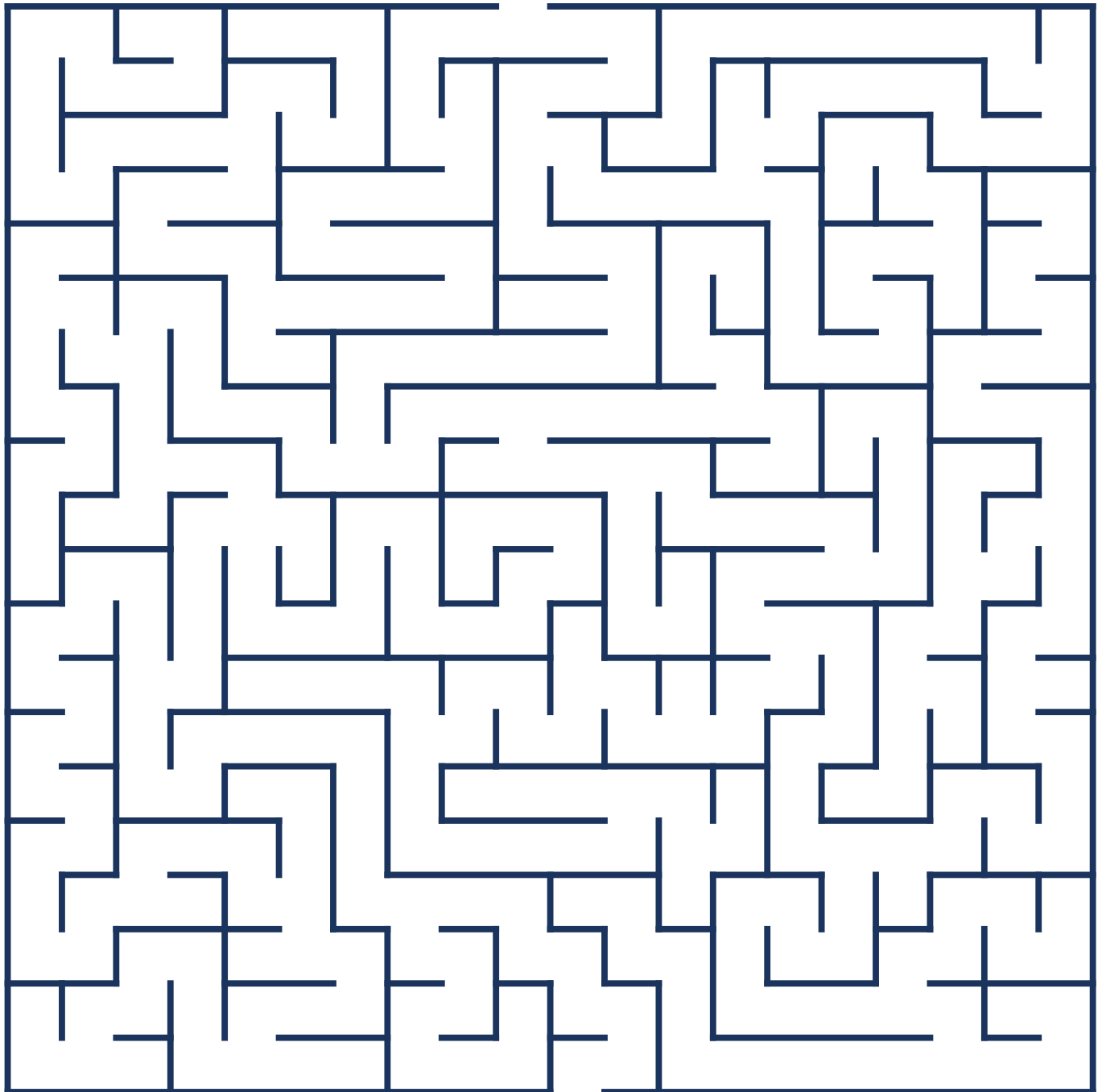
TRÒ CHƠI TRÍ ÓC



Cuộc đua Kỳ thú

Thoát khỏi Mê cung!

BẮT ĐẦU



HOÀN TẤT



THỰC HIỆN F.A.S.T.!

Nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng đột quỵ sẽ giúp quý vị được hỗ trợ y tế kịp thời. Với mỗi phút bị đột quỵ mà không được điều trị và máu không đến được não, người bị đột quỵ sẽ bị ảnh hưởng về nói năng, vận động, trí nhớ và các vấn đề khác.

American Heart Association khuyến cáo thực hiện F.A.S.T. nhằm giúp quý vị dễ nhận biết các triệu chứng đột quỵ.



MẶT

Mặt có bị xệ một bên hoặc có bị tê không?



TAY

Cánh tay có bị yếu hoặc tê không?



NÓI NĂNG

Nói có bị lắp bắp, không thể nói hoặc nói khó hiểu không?



KỊP THỜI

Nếu thấy bất kỳ dấu hiệu nào trên đây, hãy gọi 9-1-1.

Cách tốt nhất để phòng ngừa đột quỵ là ăn uống lành mạnh, thường xuyên tập thể dục, không hút thuốc và không uống rượu. Thay đổi lối sống có thể làm giảm nguy cơ và sẽ kéo dài cuộc sống khỏe mạnh.

Huấn luyện viên sức khỏe của Brand New Day sẽ cung cấp một kế hoạch tập luyện dành cho cá nhân và lời khuyên về dinh dưỡng. Tìm hiểu xem bài tập và thực phẩm nào sẽ cải thiện sức khỏe cũng như chất lượng cuộc sống của quý vị. Để sắp xếp lịch tư vấn qua điện thoại, hãy liên hệ với Bộ phận Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-255-4795 TTY 711 Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng – 8 giờ tối và 7 ngày mỗi tuần 8 giờ sáng - 8 giờ tối từ ngày 10/01 đến ngày 03/31.

American Heart Association (2021) Thực hiện-Fast/Đột quỵ. Trích từ <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>

CÁC CÂU CẦN HỎI BÁC SĨ

Mỗi khi quý vị trao đổi với bác sĩ

HÃY HỎI 3 CÂU SAU

1

Vấn đề chính của tôi là gì?

Khi nào cần hỏi

Quý vị có thể hỏi khi:

- Quý vị gặp bác sĩ, y tá, dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác.
- Quý vị chuẩn bị xét nghiệm hoặc thực hiện thủ thuật y khoa.
- Quý vị lấy thuốc.

2

Tôi cần phải làm gì?

Nếu tôi hỏi mà vẫn chưa hiểu thì sao?

- Hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị vẫn không hiểu vấn đề.
- Quý vị có thể nói, “Điều này quá mới với tôi. Xin hãy giải thích lại cho tôi.”
- Đừng vội vã hoặc ngại ngùng nếu không hiểu vấn đề. Hãy hỏi bác sĩ thêm một lần nữa.

3

Tại sao điều này lại quan trọng đối với tôi?

Ai cần hỏi câu thứ 3?

Bất cứ ai muốn trợ giúp về thông tin y tế. Không chỉ riêng quý vị mới cần tìm hiểu thông tin mà đôi khi còn gây nhầm lẫn về việc chăm sóc sức khỏe. Nếu thắc mắc sẽ giúp quý vị biết cách duy trì sức khỏe hoặc cải thiện thể chất.

Những bước sau đây sẽ giúp quý vị duy trì sức khỏe và kiểm soát bệnh.

A. Viết câu trả lời của bác sĩ ra giấy để kiểm soát bệnh của quý vị tốt hơn.

B. Chắc chắn rằng quý vị biết cách dùng thuốc của mình.

THÓI QUEN LÀNH MẠNH

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

Chương trình Chuyên môn Bao gồm:

Bệnh tiểu đường – Chứng mất trí – ESRD – CHF – COPD – Sức khỏe Hành vi

Giờ làm việc:

Quanh Năm | Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 sáng - 8 tối
ngày 10/01 - 03/31 | Thứ Hai - Chủ Nhật, 8 sáng - 8 tối

www.bndhmo.com

Quý vị Cần Hỗ trợ?
Chúng tôi có mặt tại
đây để trợ giúp.
1-866-255-4795
TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809