

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

健康 習慣

2021 年春季

篩查
焦點

健康食譜
見裡面!

遵循 F.A.S.T.
知道中風的徵兆
與症狀

本期內容

2 - 預防挽救生命

3 - 為了骨骼健康運動

6 - 遵循 F.A.S.T.

7 - 問您的醫生 3 個重要問題



焦點議題

預防挽救生命

結直腸癌是美國第二大主要的致命性癌症，但它不一定會這樣。如果您年齡為 50 歲或以上，那麼進行結直腸癌篩查檢測可以挽救您的生命。方法如下：

- 結直腸癌通常最初是結腸或直腸中的癌前息肉。息肉是一種不應該存在的增長。
- 隨著時間的流逝，一些息肉會變成癌症。
- 篩查檢測可以發現癌前息肉，從而可以在變成癌症之前透過結腸鏡檢查將其切除。
- 篩查檢測還可以及早發現結直腸癌，此時的治療效果最佳。

美國預防服務工作隊建議對 50-75 歲的成年人進行結直腸癌篩查。75 歲以上者是否接受篩查應根據個人情況而定。如

果您年齡在 76-85 歲之間，請詢問您的醫生是否應該接受篩查。有幾種不同的篩查檢測可以發現結直腸癌。

最常見的檢測包括：



糞便潛血測試

將自己完成的家庭糞便檢測郵寄到實驗室進行檢測。如果結果為陽性，醫生會安排您進行結腸鏡檢查。
多久一次：一年一次。



結腸鏡檢查

結腸鏡檢查是醫生對整個結腸和直腸進行檢查的金標準手術。切除任何息肉並進行癌細胞檢測。
多久一次：每 10 年一次。



乙狀結腸鏡

乙狀結腸鏡檢查就像結腸鏡檢查一樣，但是醫生只對一半的結腸進行檢查。多久一次：每 5 年一次。



乳腺癌篩查

50-75 歲的女性患乳癌的風險很高。乳房 X 光照片是發現乳腺癌的影像學檢測。該檢測可以在沒有出現症狀時發現癌症。及早發現乳腺癌有助於預防死亡。
多久一次：一年一次。

為了骨骼 健康運動



不分老少，運動是維持健康骨骼不可或缺的一環，對於治療和預防骨骼疏鬆症非常重要。運動不僅可以改善骨骼健康，還可以提高肌肉力量、協調性和平衡，進而有助於防止跌倒和相關的骨折，從而改善總體健康。

強健骨骼的最佳運動

如同肌肉一樣，骨骼也是需要使用的組織，運動會讓它變得更強健。強健骨骼的最佳運動是抵抗地心引力的負重運動。負重運動的一些例子包括舉重訓練、散步、健行、慢跑、爬樓梯、網球和跳舞。

運動貼士

在開始運動計劃之前，請向醫生諮詢哪些定期運動最適合您，特別是如果您患有骨質疏鬆症或骨頭脆弱。您可以請教運動專家，在目前的健康狀況下能夠進行哪些安全的運動。

完整的骨質疏鬆改善計劃

運動只是骨質疏鬆症預防或治療計劃的一部分。吃富含鈣和維生素 D 的食物、新鮮蔬菜、水果、全穀物、豆類和乳製品。適當的運動與飲食可能不足以防止疾病、更年期或生活方式選擇（如吸菸和過度飲酒）導致的骨質流失。請諮詢您的醫生看是否可推薦使用額外的補充劑。



65歲以上的人具有很高的骨質流失風險。您可能有資格進行骨礦物質密度測試，該測試可測量骨骼中的礦物質（主要是鈣）的含量。尤其是如果您最近發生過骨折，就建議進行骨質密度測試；請與您的醫生討論您的骨骼健康問題。



每位 Brand New Day 會員都可透過 SilverSneakers 參加運動與健康變老計劃，以享受健身福利。致電會員服務或造訪 www.bndhmo.com/Members/Gym-membership

不確定哪項計劃適合您？獲得由認證的健身訓練員制定的個性化運動計劃，這些健身訓練員將整理您全年可進行的運動計劃。

Brand New Day 提供由認證的健康教練提供的個性化運動計劃及營養諮詢。瞭解哪些運動與食物可以改善您的健康和生活品質。請致電會員服務部電話：1-866-255-4795，TTY：711 安排電話諮詢。服務時間為：週一至週五上午 8 點至晚上 8 點；10 月 1 日至 3 月 31 日之間，每天的上 8 點至晚上 8 點。



椰子芒果奶油新鮮漿果

做 4 份

食材

- $\frac{2}{3}$ 杯椰奶 (罐裝)
- $1\frac{1}{3}$ 杯凍芒果丁 (不要解凍)
- 1 茶匙香草
- 2 杯新鮮藍莓或黑莓

裝飾

- 4 片薄荷葉 (可選)

做法

第 1 步：在攪拌機中，加入椰奶與冷凍芒果。高檔位混合直至光滑。

第 2 步：加入香草，再混合幾秒鐘。

第 3 步：將漿果均勻地分成四份。在上面澆上椰子奶油。

第 4 步：如果需要，用薄荷葉裝飾。

小貼士：作為一種變化，將 $\frac{1}{3}$ 杯凍樹莓加到椰奶與芒果中 (第 1 步)。樹莓上粉紅色的顏色很漂亮。



營養

卡路里:187

脂肪:10g

飽和脂肪:8g

膽固醇:0mg

鈉:11mg

碳水化合物:26g

纖維:4g

蛋白質:1g

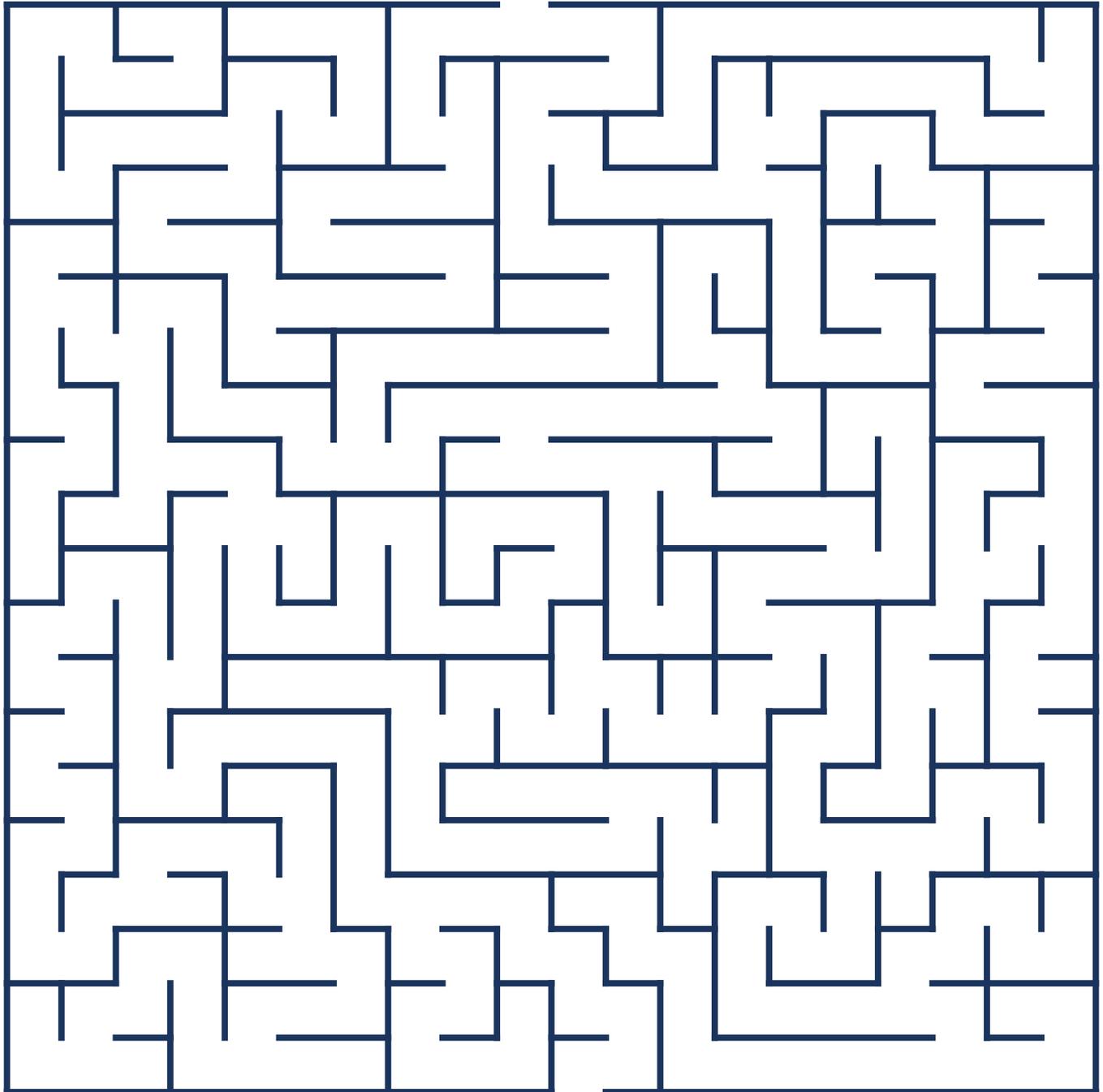
益智遊戲



迷宮遊戲

完成迷宮遊戲!

開始



完成



遵循 F.A.S.T.!

瞭解中風的徵兆與症狀將有助於您立即獲得醫療幫助。每一分鐘中風未得到治療，流向大腦的血液繼續被堵塞，一個人的語言、運動、記憶等就會受到影響。

The American Heart Association 建議 F.A.S.T. 方法以幫助您輕鬆識別中風症狀。



臉

臉的一側是否下垂亦或麻木？



手臂

一隻手臂是否虛弱亦或麻木？



說話

說話是否含糊不清，說不出話亦或說話難以理解？



時間

如果您發現任何這些徵兆，請立即撥打 9-1-1。

預防中風的最佳方法是飲食健康，定期運動，避免吸煙和飲酒。這些生活方式的改變可以降低風險並延長健康的生活。

Brand New Day 提供由認證的健康教練提供的個性化運動計劃及營養諮詢。瞭解哪些運動與食物可以改善您的健康和生活品質。請致電會員服務部電話：1-866-255-4795，TTY：711 安排電話諮詢。服務時間為：週一至週五上午 8 點至晚上 8 點；10 月 1 日至 3 月 31 日之間，每天上午 8 點至晚上 8 點。

American Heart Association (2021) Act-Fast/Stroke. 擷取自 <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>

醫療保健提供者問題

每次您與醫療保健提供者交談時

問這 3 個問題

1

我的主要問題是什麼？

什麼時間問問題

您可以在以下時間
提問：

- 您看醫生、護士、劑師或其他醫療服務提供者時。
- 您為醫學檢查或手術做準備時。
- 您獲得藥物時。

2

我需要做什麼？

如果我問了但仍然不瞭解，
該怎麼辦？

- 如果您仍然不瞭解自己的需求，請告知您的醫療保健提供者。
- 您可以說：「這對我來說是新的。您能再給我解釋一下嗎？」
- 如果您不瞭解某些內容，請不要著急或感到尷尬。再次詢問您的醫療保健提供者。

3

為何這樣做對我很重要？

誰需要問 3 個問題？

每個人都需要有關健康資訊的幫助。如果您有時會發現有關醫療保健的資訊令人迷惑，那麼您並不孤單。問問題可幫助您瞭解如何保持健康或變得更好。

這些步驟將使您保持健康並且疾病得到控制。

- A. 寫下您的醫療保健提供者的答案，以更好地管理您的健康狀況。
- B. 確保您瞭解如何正確服用藥物。



健康習慣

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

專業計劃包括：

糖尿病 - 失智症 - 終末期腎病 - 充血性心力衰竭 - 慢性阻塞性肺病 - 行為健康

服務時間：

全年 | 週一至週五上午 8 點至晚上 8 點
10 月 1 日 - 3 月 31 日 | 週一至週日上午 8 點至晚上 8 點

www.bndhmo.com

需要協助嗎？我們在此
隨時提供幫助。

1-866-255-4795
TTY 711

PRSR1 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