

Nhận Biết Bệnh Suyễn và Bệnh COPD Mùa Thu năm 2015

Molina Breathe with Ease® và Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính

Kiểm soát bệnh suyễn của quý vị

Bệnh suyễn là gì?

Suyễn là một căn bệnh mãn tính làm ảnh hưởng đến đường hô hấp trong phổi. Khi quý vị có một cơn suyễn, đường hô hấp của quý vị sưng lên. Điều này khiến quý vị khó thở.

Những triệu chứng của cơn suyễn là gì?

- Ho
- Thở khò khè
- Khó thở
- Túc ngực hoặc đau ngực

Yếu tố khởi phát cơn suyễn là gì?

Một yếu tố khởi phát cơn suyễn làm cho đường hô hấp sưng phồng. Kiểm tra những mục gây khởi phát các triệu chứng suyễn:

- | | |
|---|---|
| ☐ Tập thể dục | ☐ Lông vật nuôi |
| ☐ Bệnh, cảm lạnh | ☐ Một số thực phẩm: _____ |
| ☐ Bụi | |
| ☐ Phấn hoa | ☐ Thuốc lá hoặc khói gỗ cháy |
| ☐ Cảm xúc | ☐ Mùi mạnh |
| ☐ Mốc/Nấm | ☐ Khác: _____ |

Hầu hết những người mắc bệnh suyễn cần uống **thuốc kiểm soát**. Nó giúp phòng chống các triệu chứng của bệnh suyễn. Quý vị cần uống thuốc hàng ngày. **Thuốc giải cứu** nhằm giảm triệu chứng suyễn bất ngờ. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị uống và một loại thuốc kiểm soát có thể giúp quý vị như thế nào.

Trong Số Đây

- Kiểm soát bệnh suyễn của quý vị 1
- Tập luyện an toàn với COPD 2
- Ngăn ngừa bệnh cúm 3

Thư tin tức này là một phần của Chương trình Quản lý Sức khỏe. Nếu quý vị không muốn tham gia vào Chương trình này, hãy cho chúng tôi biết. Gọi điện cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí (866) 891-2320.

Mọi tài liệu trong bản tin này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin. Điều này không thay thế lời tư vấn của bác sĩ quý vị.

Bản tin này có trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ www.MolinaHealthcare.com.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ khác và/hoặc định dạng khác, vui lòng gọi đến Dịch vụ Thành viên. Số điện thoại có ở mặt sau của thẻ ID Thành viên của quý vị.

MolinaHealthcare.com

Tập luyện an toàn với COPD

Nếu quý vị mắc Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính (COPD), tập luyện có thể giúp cơ thể sử dụng khí ôxy tốt hơn.

Cố gắng tập luyện ít nhất ba lần một tuần:

- **Tập thể dục nhịp điệu** là tốt nhất cho sức khỏe tổng quát của quý vị. Nó tốt cho tim và phổi của quý vị. Thể dục nhịp điệu giúp tim của quý vị đập nhanh hơn và giúp quý vị thở sâu hơn. Ví dụ về tập luyện này bao gồm:
 - Chạy bộ
 - Đạp xe
 - Nhảy múa
 - Bơi lội
- **Tăng cường sức mạnh** bao gồm nâng tạ và tập thăng bằng. Nâng tạ sẽ giúp cơ bắp của quý vị chắc khỏe hơn. Tập thăng bằng làm chắc khỏe bắp chân và giúp ngăn ngừa té ngã.
- **Co giãn** có thể giúp quý vị thư giãn và linh hoạt hơn. Co giãn trước và sau khi tập luyện.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu áp dụng một chương trình tập luyện của mình. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị sử dụng ống hít trước khi tập luyện.



MolinaHealthcare.com

Ngăn ngừa bệnh cúm

Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm theo mùa là chích ngừa bệnh cúm mỗi năm. Là thành viên của Molina Healthcare, quý vị có thể được chích ngừa bệnh cúm theo mùa miễn phí. Nhiều nhà thuốc có chích ngừa bệnh cúm cho các thành viên trưởng thành. Quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ của mình.

Mùa cúm thường bắt đầu vào tháng 10. Thực hiện thói quen sức khỏe tốt. Giúp ngăn chặn sự lây lan vi trùng và ngăn ngừa các bệnh tật như cúm.

1. Tránh tiếp xúc gần với những người mắc bệnh.
2. Ở nhà khi quý vị bị ốm.
3. Che mũi và miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
4. Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng và nước.
5. Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng.
6. Thực hành các thói quen sức khỏe tốt khác. Ngủ nhiều, ăn thức ăn lành mạnh, và kiểm soát căng thẳng.





Phòng QI

200 Oceangate, Suite 100

Long Beach, CA 90802



Câu hỏi về sức khỏe của quý vị?

Hãy gọi Đường Dây Tư Vấn Y Tá
24 giờ của chúng tôi!

Anh ngữ: (888) 275-8750

Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537

Sức khỏe của quý vị là mối quan tâm
hàng đầu của chúng tôi!

Đối với người điếc và lãng tai, vui lòng
gọi đến TTY (tiếng Anh và tiếng
Tây Ban Nha): 711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

2967689DM0915