

Nhận thức về bệnh tiểu đường và bệnh tim

Molina Healthy Living with Diabetes® và Sống với Trái Tim Khỏe Mạnhsm



Bệnh tiểu đường và chăm sóc mắt

Một trong những vấn đề quan trọng của bệnh tiểu đường là bệnh mắt do tiểu đường gây ra. Nếu không mắc bệnh này sớm hoặc không được điều trị, có thể gây mù.

Bệnh mắt do tiểu đường gây ra là gì?

Bệnh mắt do tiểu đường xảy ra khi lượng đường trong máu cao và không được kiểm soát. Bệnh này làm thương tổn các mạch máu nhỏ trong phần mắt nhạy với ánh sáng. Phần mắt này được gọi là võng mạc. Một võng mạc khỏe mạnh giúp quý vị có thể nhìn thấy rõ ràng.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ mắt của mình?

- **Kiểm soát lượng glucose (đường) trong máu.** Làm việc bác sĩ của quý vị để giữ mức đường gần với mức bình thường nhất có thể.
- **Kiểm soát huyết áp.** Được kiểm tra huyết áp ít nhất bốn lần trong năm.
- **Kiểm tra mắt.** Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, quý vị cần được kiểm tra mắt bằng cách làm giãn con ngươi mỗi năm. Thủ thuật này kiểm tra các dấu hiệu mắc bệnh mắt do tiểu đường sớm. Đề nghị bác sĩ của quý vị giúp tìm một bác sĩ chăm sóc mắt, có thể chăm sóc cho người mắc bệnh tiểu đường.

Chăm sóc bệnh tiểu đường và mắt của quý vị. Khám mắt mỗi năm.

Trong Số Đây

Bệnh tiểu đường và chăm sóc mắt.....	1
Bệnh tiểu đường và chăm sóc bàn chân	2
Ăn uống lành mạnh.....	2
Có hành động phòng chống tăng huyết áp	3
Ngăn ngừa bệnh cúm	3

Bản tin này là một phần của Chương Trình Quản Lý Sức Khỏe. Nếu quý vị không muốn nhận hoặc trở thành một phần của bất kỳ Chương Trình Quản Lý Sức Khỏe nào, vui lòng cho chúng tôi biết. Hãy gọi cho chúng tôi theo số điện thoại (866) 891-2320.

Mọi tài liệu trong bản tin này chỉ mang tính thông tin. Bản tin này không thay thế ý kiến cố vấn của bác sĩ quý vị.

Quý vị có thể xem bản tin này và các bản tin giáo dục sức khỏe sau này trên trang web của chúng tôi tại www.MolinaHealthcare.com.

This health bulletin is also available in English. Please call Member Services to request an English copy.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ yêu thích và/hoặc định dạng có thể truy cập của quý vị, vui lòng gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-888-665-4621.

MolinaHealthcare.com

Bệnh tiểu đường và chăm sóc bàn chân

Khi quý vị mắc bệnh tiểu đường, quý vị nên chú ý đến bàn chân của mình. Nhớ thường xuyên kiểm tra bàn chân ở nhà.

Lượng đường trong máu cao có thể gây thương tổn đến các dây thần kinh ở bàn chân. Nếu các dây thần kinh bị thương tổn, bàn chân và chân của quý vị thường bị tê cứng. Điều này khiến quý vị khó cảm thấy đau hoặc nhiệt độ thay đổi. Quý vị có thể không nhận thấy rằng mình có vết phồng giộp hay vết cắt. Cục chai, mụn cóc hoặc bàn chân của vận động viên có thể gây khó chịu. Bất kỳ vấn đề nào cũng có thể dẫn đến nhiễm trùng khó lành nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường. Cởi giày và tất mỗi khi quý vị đến thăm khám với bác sĩ của mình. Bác sĩ có thể kiểm tra vết phồng giộp và chỗ đau mà quý vị có thể đã không chú ý. Nhớ kiểm soát bệnh tiểu đường của mình để ngăn chặn thương tổn thần kinh. Chăm sóc tốt bàn chân của quý vị!

Trao đổi với bác sĩ của quý vị:

- Nếu quý vị cảm thấy ngứa ran hoặc sưng phồng ở bàn chân hoặc chân
- Nếu quý vị bị đau nhức và không khỏi
- Nếu da ở bàn chân của quý vị đổi màu
- Nếu quý vị bị đau ở chân khi ngồi hoặc đi lại
- Nếu vùng da xung quanh gót chân bị nứt nẻ
- Nếu quý vị có câu hỏi về cách cắt móng chân hoặc có được sử dụng những vật thô ráp trên bàn chân của mình không
- Giới thiệu về giày và tất bằng bông dành cho bệnh tiểu đường

Ăn uống lành mạnh

Nếu quý vị mắc bệnh tim mạch (CVD), cách giúp quý vị kiểm soát tốt là ăn uống lành mạnh. Sau đây là một vài gợi ý ăn uống lành mạnh:

- **Hạn chế chất béo rắn.** Giảm lượng chất béo rắn mà quý vị ăn vào. Chất béo rắn có thể là bơ, bơ thực vật hoặc mỡ trườn. Nhiều công thức nấu nước thịt, làm bánh và các món nướng khác bao gồm chất béo rắn. Theo thường lệ, nếu chất béo có thể *tan chảy*, thì nó không lành mạnh và cần phải được giới hạn.
- **Bao gồm một phần protein.** Một phần ăn có kích thước khoảng một cốc bìa. Các nguồn protein tốt là thịt nạc, thịt gia cầm và cá. Các sản phẩm từ sữa có chất béo thấp và trứng cũng là nguồn protein tốt.
- **Ăn trái cây và rau củ.** Cố gắng ăn 2-5 phần mỗi ngày.
- **Ăn bánh mì nguyên cám và mì sợi.** Tìm kiếm chữ “nguyên cám” trên nhãn thực phẩm. Nhiều thực phẩm được sản xuất “nguyên cám” như ngũ cốc, bánh mì và mì sợi.
- **Hạn chế ăn mặn.** Cắt lọ muối khỏi bàn. Tránh thêm quá nhiều muối khi nấu ăn. Cố gắng tiêu thụ dưới 1200 mg muối một ngày.
- **Ăn ít calo hơn.** Chú ý quy mô phần ăn của quý vị và hạn chế phần ăn thứ hai.



MolinaHealthcare.com

Có hành động phòng chống tăng huyết áp

Huyết áp di chuyển máu đi khắp cơ thể của quý vị. Chứng tăng huyết áp là một thuật ngữ y khoa về huyết áp cao. Khi quý vị có chứng huyết áp cao, tim của quý vị phải làm việc khó khăn hơn. Điều này có thể khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim.

Quý vị có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim của chính mình. Quý vị có thể:

1. **Ăn uống lành mạnh.** Một chế độ ăn uống lành mạnh cho tim bao gồm những thực phẩm ít cholesterol, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, đường và natri (muối).
2. **Luôn năng động.** Bắt đầu đi bộ 10 phút mỗi ngày. Cố gắng đi bộ lâu hơn mỗi tuần.
3. **Giảm lượng tiêu thụ rượu.** Không uống quá một ly một ngày đối với nữ và hai ly một ngày đối với nam.
4. **Bỏ hút.** Không bao giờ là quá trễ để cải thiện sức khỏe của quý vị! Quý vị có thể tìm hiểu về chương trình bỏ hút của chúng tôi trên trang web tại địa chỉ www.MolinaHealthcare.com.

Ngăn ngừa bệnh cúm: Những thói quen sức khỏe tốt có thể giúp ngăn chặn vi trùng

Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm theo mùa là **chích ngừa bệnh cúm** mỗi năm. Mùa cúm thường bắt đầu vào tháng 10. Thực hiện thói quen sức khỏe tốt. Che mũi và miệng khi ho và thường xuyên rửa sạch tay.

1. **Tránh tiếp xúc gần với những người mắc bệnh.** Điều này cũng sẽ giúp bảo vệ quý vị không mắc bệnh.
2. **Ở nhà khi quý vị bị ốm.** Nếu có thể, nghỉ làm và nghỉ học ở nhà. Cố gắng không làm việc lật vạt khi quý vị bị ốm. Quý vị sẽ giúp bảo vệ những người khác không mắc bệnh từ quý vị.
3. **Che mũi và miệng của quý vị.** Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Điều này có thể giúp những người xung quanh quý vị không mắc bệnh.
4. **Rửa sạch tay.** Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng và nước. Điều này sẽ giúp bảo vệ quý vị không bị nhiễm vi trùng. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước rửa tay có gốc cồn (như nước rửa tay sát khuẩn).
5. **Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng.** Vi trùng thường lây lan khi một người chạm vào một vật nào đó có vi trùng, sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng của người đó.
6. **Thực hành các thói quen sức khỏe tốt khác.** Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt đã chạm vào ở nhà, nơi làm việc hoặc trường học, nhất là khi có người bị ốm. Ngủ nhiều và vận động thể chất. Kiểm soát tình trạng căng thẳng, uống nhiều nước và ăn thức ăn lành mạnh.



MolinaHealthcare.com



QI Department
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



Câu hỏi về sức khỏe của quý vị?

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

Tiếng Anh: (888) 275-8750

Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537

MỞ CỬA 24 GIỜ!

Sức khỏe của quý vị là sự ưu tiên của chúng tôi!

Đối với người khiếm thính, vui lòng gọi số TTY (Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha): 711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

44985DM0914