

Nhận biết về Bệnh tiểu đường và Bệnh Tim Mùa Thu năm 2015

Molina Healthy Living with Diabetes® và Heart Healthy Living®



Kiểm soát bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là gì?

Cơ thể chuyển hóa thức ăn mà quý vị ăn vào thành đường glucose trong máu (đường trong máu). Insulin cho biết các tế bào hấp thụ lượng glucose này để sử dụng vào năng lượng. Đối với những người mắc bệnh tiểu đường, các tế bào không phản ứng với insulin và lượng glucose vẫn còn trong máu.

Quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường như thế nào?

- Dùng thuốc chính xác theo sự chỉ dẫn của bác sĩ quý vị.
- Thường xuyên theo dõi mức đường glucose trong máu ở nhà. Theo dõi kết quả của quý vị.
- Khám kiểm tra định kỳ thật sự quan trọng.
 - Xét nghiệm máu
 - Kiểm tra mắt, bàn chân và răng miệng
 - Chích ngừa cúm hàng năm

Hỏi bác sĩ của quý vị về bệnh tiểu đường và những việc quý vị có thể làm để luôn khỏe mạnh.

Trong Số Đây

Kiểm soát bệnh tiểu đường.....	1
Kiểm soát huyết áp	2
Ăn Các loại Thực phẩm Lành mạnh	3
Ngăn ngừa bệnh cúm.....	3

Bản tin 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 thư tin tức này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin. Tài liệu này không thay thế lời khuyên 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

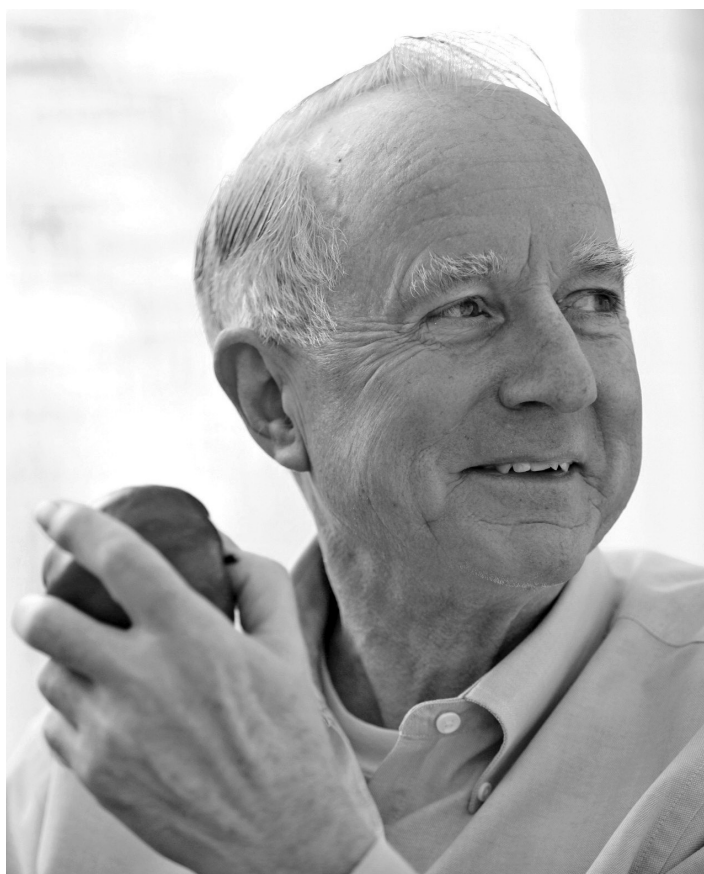
Kiểm soát huyết áp

Huyết áp là gì?

Các động mạch vận chuyển máu từ tim đến các bộ phận khác trong cơ thể của quý vị. Huyết áp là lực của máu đẩy vào thành động mạch. Theo thời gian, huyết áp cao có thể dẫn đến bệnh tim, thận hoặc hư tổn các mạch máu.

Quý vị có thể kiểm soát cao huyết áp như thế nào?

1. **Ăn uống lành mạnh.** Một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm các loại thực phẩm có hàm lượng cholesterol, chất béo chuyển hóa và chất béo bão hòa, hàm lượng đường và natri (muối) thấp. Hãy đọc các nhãn dinh dưỡng để giúp quý vị chọn được loại thực phẩm lành mạnh.
2. **Năng vận động.** Đi bộ 10 phút mỗi ngày. Cố gắng tăng thời gian đi bộ sau mỗi tuần.
3. **Uống ít rượu.** Không uống quá 1 ly mỗi ngày đối với phụ nữ và không quá 2 ly một ngày đối với nam giới.
4. **Bỏ hút thuốc.** Không bao giờ là quá muộn để cải thiện sức khỏe của quý vị! Gọi đến Dịch Vụ Thành Viên để tìm hiểu thêm về Chương Trình Bỏ Hút Thuốc của chúng tôi.



MolinaHealthcare.com

Ăn Các loại Thực phẩm Lành mạnh

Ăn các loại thực phẩm lành mạnh có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tim mạch (CVD).

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 cổ bài. 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. Thực phẩm nguyên cám bao gồm ngũ cốc, bánh mì và mì sợi
- **Hạn chế ăn mặn.** Tránh cho quá nhiều muối vào thức ăn của quý vị. Cố gắng tiêu thụ dưới 1500 mg muối một ngày.
- **Ăn ít calo hơn.** Chú ý quy mô phần ăn của quý vị và hạn chế phần ăn thứ hai.

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.



MolinaHealthcare.com



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
Tây Ban Nha: (866) 648-3537

MỞ CỬA 24/24!

Sức khỏe của quý vị là mối quan tâm hàng
đầu 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.

2967702DM0915