

brand new day

A Bright HealthCare Company



THÓI QUEN LÀNH MẠNH

MÙA THU NĂM 2021

Thông tin nổi bật

Cúm có Tác động Tàn phá

**Phương pháp để Khỏe
mạnh**

Nội dung Bên trong!

**Làm thế nào để Ngăn
ngừa và Giảm Cao
huyết áp**



**TRONG
SỐ NÀY**

2 - Cúm có Tác động Tàn phá

3 - Xây dựng Khả năng Giữ Thăng bằng

6 - Tìm hiểu về Cao huyết áp

7 - Luôn kiểm soát (bằng quang của quý vị)



THÔNG TIN NỔI BẬT

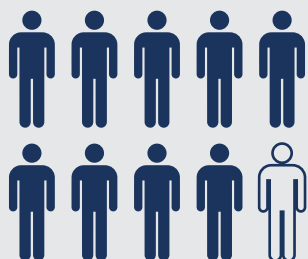
Cúm có Tác động Tàn phá đến Người lớn từ 65 tuổi trở lên.

Tại Hoa Kỳ, cúm ảnh hưởng đến người lớn từ 65 tuổi trở lên với tỷ lệ nhập viện và tử vong cao – nhiều hơn bất kỳ nhóm tuổi nào khác.

Trong mùa cúm tại Hoa Kỳ, người lớn từ 65 tuổi trở lên chiếm khoảng:

90%

số ca tử vong liên quan đến cúm



70%

nhập viện liên quan đến cúm



80%

người lớn từ 65 tuổi trở lên sống chung với nhiều tình trạng sức khỏe mạn tính, nhiều tình trạng trong số đó có liên quan đến tăng nguy cơ biến chứng liên quan đến cúm và các hậu quả nghiêm trọng.

Đau tim và Viêm phổi

- Người lớn tuổi **có nguy cơ bị đau tim lần đầu hoặc tiếp theo cao hơn 3-5 lần** trong những tuần đầu tiên sau khi bị nhiễm cúm và vẫn có thể có nguy cơ cao hơn nhiều tháng sau đó.
- Sau khi bị cúm, người lớn tuổi có nhiều khả năng bị **viêm phổi, biến chứng** phổ biến nhất của bệnh cúm.

Liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc bất kỳ nhà thuốc nào ngay hôm nay để đặt lịch cho (các) loại vắc-xin hoặc gọi cho Bộ phận Dịch vụ Hội viên Brand New Day để được hỗ trợ theo số 1-866-255-4795, TTY 711.

XÂY DỰNG GIỮ THĂNG BẰNG



Các bài tập trong hồ bơi có thể giúp quý vị xây dựng sức mạnh và thăng bằng cần thiết!

Hồ bơi là một nơi tuyệt vời để xây dựng sức mạnh đồng thời tránh nguy cơ té ngã. Không giống như các hình thức rèn luyện sức mạnh truyền thống, áp lực nước giúp các khớp dễ dàng hơn trong khi cải thiện khả năng giữ thăng bằng. Đó là một nơi tuyệt vời để củng cố kỹ năng đi bộ và cải thiện sức mạnh qua thể dục nhịp điệu - hãy xem quý vị có thể đi bộ bao xa với tốc độ thoải mái!

Hãy thử các bài tập này trong hồ bơi hoặc trên cạn để cải thiện sức mạnh, sự linh hoạt và khả năng giữ thăng bằng của quý vị.

- Bám vào thành hồ bơi hoặc nếu ở trên cạn, hãy dùng ghế kê cả hai chân vào nhau. Đưa thẳng cánh tay còn lại về phía trước cơ thể, sau đó vươn lên trên đầu. Giữ mỗi tư thế trong 3-5 giây, lặp lại 3 lần. Sau đó đổi sang cánh tay còn lại và lặp lại bài tập.
- Bây giờ, hãy tiếp tục bài tập đó, khi quý vị vươn cánh tay lên đồng thời đưa chân cùng phía ra sau, bằng cách uốn cong đầu gối gần tường hoặc ghế nhất và chân còn lại bước lùi ra sau. Lặp lại 3 lần. Sau đó đổi sang cánh tay và chân còn lại và lặp lại bài tập.

THỰC PHẨM LÀNH MẠNH



Trứng chưng rau củ

Thực hiện 1 khẩu phần

Thành phần

- 2 quả trứng lớn
- 1 muỗng nước
- 1 muỗng dầu ô liu nguyên chất
- 1 chén rau sống xắt nhỏ các loại (hành tây, ớt chuông đỏ, cà chua, bông cải xanh, bí xanh, bí đao, măng tây, nấm, v.v.)
- 1 nhúm muối biển
- 1 nhúm tiêu đen mới xay
- 2 muỗng canh salsa cà chua thái sợi

Hướng dẫn

Bước 1: Đánh trứng và nước với nhau vào một bán nhỏ cho đến khi hỗn hợp đều.

Bước 2: Đun nóng dầu ở lửa vừa trong chảo gang nhỏ, cho rau vào. Xào cho đến khi rau mềm nhưng vẫn giòn (khoảng 2-3 phút).

Bước 3: Thêm trứng bằng cách đổ lên trên rau. Nấu, khuấy liên tục.

Bước 4: Nêm muối biển và tiêu đen, sau đó cho salsa lên trên.

Nguồn lực: The Institute of Functional Medicine (2016), Vegetable Egg Scramble, Cardiometabolic Meal Plan



DINH DƯỠNG

(mỗi khẩu phần):

Calo: 200

Chất béo (g): 14

Chất béo Chất béo (g): 3

Chol (mg): 374

Natri (mg): 271

Carb (g): 7

Chất xơ (g): 3

Protein (g): 14

TRÒ CHƠI TRÍ ÓC



Sudoku

	2	7			5	1		
							5	4
	4				6	7		9
7			6	1		3	8	2
2	6	4		9	3			7
4		5	1				9	
9	7							
		8	2			4	7	

© 2013 KrazyDad.com

Điền vào các ô trống sao cho mỗi hàng, mỗi cột và mỗi khối 3-3 chứa tất cả các chữ số từ 1 đến 9.

CAO HUYẾT ÁP

Quý vị cần biết điều gì về cao huyết áp?

Cao huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây đau tim và đột quỵ ở Hoa Kỳ. Bệnh cũng có thể gây tổn hại đến mắt và thận của quý vị. Cứ ba người Mỹ trưởng thành thì có một người bị cao huyết áp và chỉ khoảng một nửa trong số họ kiểm soát được huyết áp.

“Tim không bao giờ nghỉ ngơi.”

Số trên cùng được gọi là huyết áp tâm thu. Đó là áp lực trong các mạch máu của não, vv trong khi tim đang bơm máu đến phần còn lại của cơ thể. Số dưới cùng được gọi là huyết áp tâm trương. Đó là áp suất trong các mạch máu trong khi tim được bơm đầy máu trong khi chuẩn bị bơm trở lại. Chu kỳ bơm và làm đầy này được lặp lại khoảng một lần mỗi giây trong suốt cuộc đời của quý vị.

Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh.

Chọn thực phẩm ít chất béo chuyển hóa và natri (muối). Hầu hết mọi người ở Hoa Kỳ tiêu thụ nhiều natri hơn mức khuyến nghị. Mọi người từ 2 tuổi trở lên nên tiêu thụ ít hơn 2,300 miligam (mg) natri mỗi ngày. Người lớn từ 51 tuổi trở lên, người Mỹ gốc Phi ở mọi lứa tuổi và những người bị cao huyết áp, tiểu đường hoặc bệnh thận mạn tính nên tiêu thụ ít hơn mức đó - chỉ 1,500 mg natri mỗi ngày.

Nutrition Facts	
Serving Size (324g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 2g	
Vitamin A 280% • Vitamin C 50%	
Calcium 8% • Iron 8%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Natri Thông thường so với Natri Thấp hơn

Đọc nhãn dinh dưỡng để tìm các lựa chọn natri thấp nhất.

Mẹo Quý vị Có thể Sử dụng để Giảm Natri

- Chọn rau củ đóng hộp tươi, đông lạnh (không có nước sốt), hoặc không thêm muối.
- Biết các thuật ngữ thường chỉ ra hàm lượng natri cao hơn: “ngâm”, “đóng hộp”, “ngâm nước muối” và “nước dùng”.
- Thực hiện theo kế hoạch ăn uống Phương pháp Tiếp cận Chế độ Ăn uống để Ngừng Tăng huyết áp (DASH): <http://go.usa.gov/p3C>.



Hầu hết natri chúng ta ăn đều đến từ thức ăn chế biến sẵn trong nhà hàng và thức ăn chế biến sẵn (không phải từ lọ muối).

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, C. D. C. (2021, July 19). Facts about hypertension. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm#:~:text=Nearly%20half%20of%20adults%20in,are%20taking%20medication%20for%20hypertension.&text=Only%20about%201%20in%204,have%20their%20condition%20under%20control>

LUÔN KIỂM SOÁT (BÀNG QUANG CỦA QUÝ VỊ)

Có nhiều nguyên nhân gây ra chứng tiểu không tự chủ (rò rỉ nước tiểu), và nó ảnh hưởng đến mọi người ở mọi lứa tuổi. Cả nam giới và phụ nữ đều bị ảnh hưởng, và **không ai cần phải cảm thấy xấu hổ** khi nói chuyện với bác sĩ của họ về nó. Ngay cả khi vấn đề của quý vị nhẹ, hãy nhớ trình bày.

Mẹo nhanh:



- ✓ Bài tập Kegel có thể giúp ích! Tìm hiểu bài tập dễ dàng này để kiểm soát tốt hơn: Bắt đầu với một bàng quang trống rỗng. Hãy tưởng tượng quý vị cần phải ngừng đi tiểu. Giữ trong 5 giây, sau đó lặp lại vài lần. Cố gắng bổ sung bài tập này hàng ngày để tăng cường sức mạnh cho sàn chậu và giảm rò rỉ nước tiểu không mong muốn.
- ✓ Xem xét các loại thuốc của quý vị bao gồm đơn thuốc và thuốc không kê đơn với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ có thể điều chỉnh các loại thuốc có thể giải quyết vấn đề bàng quang.
- ✓ Cuối cùng, hạn chế chất lỏng, chẳng hạn như uống đồ uống buổi tối 3-4 giờ trước khi đi ngủ để giảm bớt các vấn đề không mong muốn khi nghỉ ngơi. Hạn chế đồ uống trước khi đi ngủ cũng sẽ giúp quý vị có một giấc ngủ ngon hơn mà không bị gián đoạn khi thức dậy đi vệ sinh. Chúng có thể thực hiện các điều chỉnh để tạo ra sự khác biệt.

6	1	8	2	3	9	4	7	5
9	7	2	4	5	8	6	3	1
4	3	5	1	6	7	2	9	8
2	6	4	8	9	3	5	1	7
1	8	3	5	7	2	9	4	6
7	5	9	6	1	4	3	8	2
5	4	1	3	8	6	7	2	9
3	9	6	7	2	1	8	5	4
8	2	7	9	4	5	1	6	3



THÓI QUEN LÀNH MẠNH

brand new day

A Bright HealthCare Company
.....

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 10/1 - 3/31 | Thứ Hai - Chủ Nhật, 8 sáng - 8 tối

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
A Bright HealthCare Company
.....
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809