brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

THÓI QUEN LÀNH MẠNH

MÙA HÈ 2021

Thông tin nổi bật ***về Bệnh tiểu đường và Mối Liên hệ với Mất Thính lực***

Phương pháp để Khỏe mạnh ***Nội dung Bên trong!***

Đường ẩn chứa ***Tìm hiểu nơi chúng đang ẩn chứa và cách quản lý chúng***

TRONG SỐ NÀY

2 - Bệnh tiểu đường và Mối Liên hệ với Mất Thính lực

3 - Luyện tập cho Sức khỏe Xương

6 - Rèn luyện Tinh thần

7 - Đường ẩn chứa

H0838_2483.210603_C VT BND_10233

THÔNG TIN NỔI BẬT

Bệnh tiểu đường và Mối Liên hệ với Mất Thính lực

Bệnh tiểu đường và mất thính lực là hai trong số những quan ngại về sức khỏe phổ biến nhất của người Mỹ. Gần 26 triệu người ở Hoa Kỳ mắc bệnh tiểu đường và hơn 34 triệu người gặp phải một số loại mất thính lực.[1]

Điều thú vị là có thể có mối liên hệ giữa bệnh tiểu đường và mất thính lực. Viện Sức khỏe Quốc gia (National Institute of Health, NIH) đã kết luận rằng tình trạng mất thính lực ở những người mắc bệnh tiểu đường phổ biến gấp đôi so với những người không mắc bệnh. Hơn nữa, theo ước tính trong số 79 triệu người trưởng thành bị tiền tiểu đường, tỷ lệ mất thính lực cao hơn 30% so với những người có đường huyết bình thường.

Catherine Cowie, Tiến sĩ, thuộc Viện Quốc gia về Bệnh tiểu đường, Bệnh tiêu hóa và Bệnh thận (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK), đồng thời là tác giả cao cấp của một nghiên cứu do NIH tài trợ cho biết "Mất thính lực có thể là một biến chứng chưa được ghi nhận rộng rãi của bệnh tiểu đường." "Khi bệnh tiểu đường trở nên phổ biến hơn, nó có thể trở thành một yếu tố góp phần lớn hơn vào tình trạng mất thính lực."

Bệnh tiểu đường góp phần làm giảm thính lực như thế nào? Thính lực phụ thuộc vào các mạch máu nhỏ và dây thần kinh ở tai trong. Các nhà nghiên cứu tin rằng, theo thời gian, lượng đường huyết cao sẽ gây tổn hại cho các mạch và dây thần kinh này, làm giảm khả năng nghe.

Là một hội viên của Brand New Day, các dịch vụ khám thính lực và máy trợ thính định kỳ có sẵn cho quý vị qua TruHearing, gọi 1-844-394-5403, TTY 711.[2] Quý vị có nghĩ rằng mình có thể bị mất thính lực hay không? Hãy thử xét nghiệm sàng lọc trực tuyến miễn phí của chúng tôi tại truhearing.com/brandnewday

Tin đồn Thường gặp về Mất Thính lực

TIN ĐỒN: "Tôi sẽ biết khi thính lực của tôi kém."
SỰ THẬT: Bởi vì tình trạng mất thính lực thường xảy ra dần dần, người trải qua tình trạng đó thường là người cuối cùng nhận ra.

TIN ĐỒN: "Vấn đề về thính lực của tôi không thể tránh được."
SỰ THẬT: Có thể trợ giúp gần 95% những người bị mất thính lực tần số cao (loại phổ biến nhất) bằng máy trợ thính.

[1]Theo Viện Thính lực Tốt hơn (Better Hearing Institute).

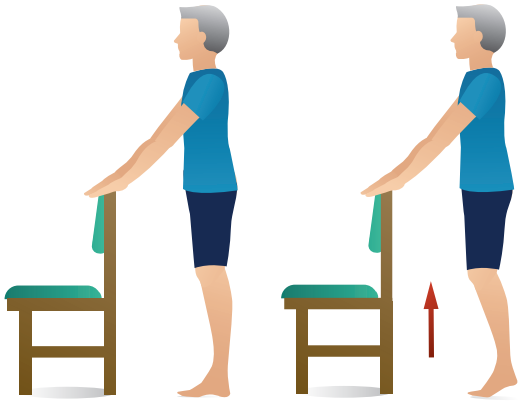
[2](Các) máy trợ thính và khám thính lực định kỳ không phải là quyền lợi được bảo hiểm đối với Brand New Day Harmony Care Plan (HMO CSNP) 32 và Brand New Day Harmony Choice Plan (HMO CSNP) 20. Khám thính lực được Medicare bảo hiểm là một quyền lợi được bảo hiểm.

LỢI ÍCH CỦA TẬP THỂ DỤC VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Bất kể sức khỏe và thể chất của quý vị như thế nào, quý vị có thể đạt được rất nhiều bằng cách duy trì hoạt động. Các nghiên cứu chỉ ra rằng "cứ bình tĩnh" có thể có rủi ro.

Người ta thường đổ lỗi tình trạng không vận động là do tình trạng không vận động nhiều hơn là do tuổi tác khi người cao tuổi mất khả năng tự làm mọi việc. Lười hoạt động thể chất cũng có thể dẫn đến việc phải đến gặp bác sĩ nhiều hơn, nhập viện và sử dụng thuốc cho nhiều loại bệnh khác nhau. Điều quan trọng là bắt đầu hoạt động thể chất một cách từ từ và sau đó tiếp tục duy trì!

Thử hai bài tập này để kéo dài, tăng cường và cải thiện khả năng cân bằng ở chân của quý vị.



1. Ngón chân và Gót chân (tăng cường bắp chân, mắt cá chân và bàn chân)
Đứng sau một chiếc ghế cố định để hỗ trợ. Chân rộng bằng hông, hóp bụng và đứng thẳng. Nâng gót chân lên bằng ức bàn chân, sau đó từ từ hạ gót chân xuống sàn. Co các ngón chân khi đứng trên gót, sau đó hạ các ngón chân xuống sàn và thả lỏng. Lặp lại 8-12 lần.

2. Cơ gập hông khi đứng (tăng cường cơ gập hông, đùi và mông)
Đứng cạnh một bên ghế để được hỗ trợ. Đứng thẳng, nâng đùi lên trước song song với mặt đất. Giữ và đếm đến 3, sau đó từ từ hạ chân và bàn chân xuống sàn. Đổi với chân kia cùng với ghế đỡ ở phía đối diện. Lặp lại 8-12 lần.

Quý vị muốn tìm hiểu những bài tập nào phù hợp với mình?

Yêu cầu tư vấn tập thể dục với các chuyên gia tập thể dục của chúng tôi. Gọi cho Bộ phận Dịch vụ Hội viên Brand New Day để được tư vấn qua điện thoại ngay hôm nay theo số 1-866-255-4795, TTY 711.

Cá Kho với Sốt Cà Chua

Làm 4 phần

Thành phần

- 2 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất
- 1 củ hành tây cỡ vừa, xắt nhỏ
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- ½ inch gừng tươi, gọt vỏ và bào sợi
- 1 lon (15 ounce) sốt cà chua, không thêm muối
- ½ muỗng cà phê muối biển
- ¼ muỗng cà phê tiêu đen
- ½ muỗng cà phê bột cà ri (tùy chọn)
- 1½ pound cá thịt trắng tươi ngon chắc thịt (cá tuyết, cá bơn, cá tuyết chấm đen), cắt thành miếng dài 3 inch
- ½ chén ngò tây tươi cắt nhỏ, để trang trí

Hướng dẫn

Bước 1: Đun nóng dầu ô liu trong một chảo lớn với lửa vừa và nhỏ.

Bước 2: Xào hành tây cho đến khi hành chuyển trong suốt, 5-7 phút. Thêm tỏi, gừng, cà chua (với nước ép), muối biển, hạt tiêu và bột cà ri. Đun nhỏ lửa trong 20 phút, thỉnh thoảng khuấy đều.

Bước 3: Cho cá vào nước sốt, đậy nắp lại và nấu cho đến khi cá chuyển sang đục (khoảng 8-10 phút). Cẩn thận đừng để chín quá. Cá sẽ tự ra nước vào món ăn.

Bước 4: Múc ra rồi rắc ngò tây tươi.

Lời khuyên: Đây là món ăn ngon tuyệt khi đặt trên một lớp cải xoăn xào tái. Phần cá còn lại trong sốt cà chua có thể để trong tủ lạnh đến 2 ngày.

DINH DƯỠNG

Calo: 239
Chất béo (g): 8
Chất béo Bão hòa (g): 1
Chol (mg): 73
Natri (mg): 368
Carb (g): 8
Chất xơ (g): 2
Protein (g): 32

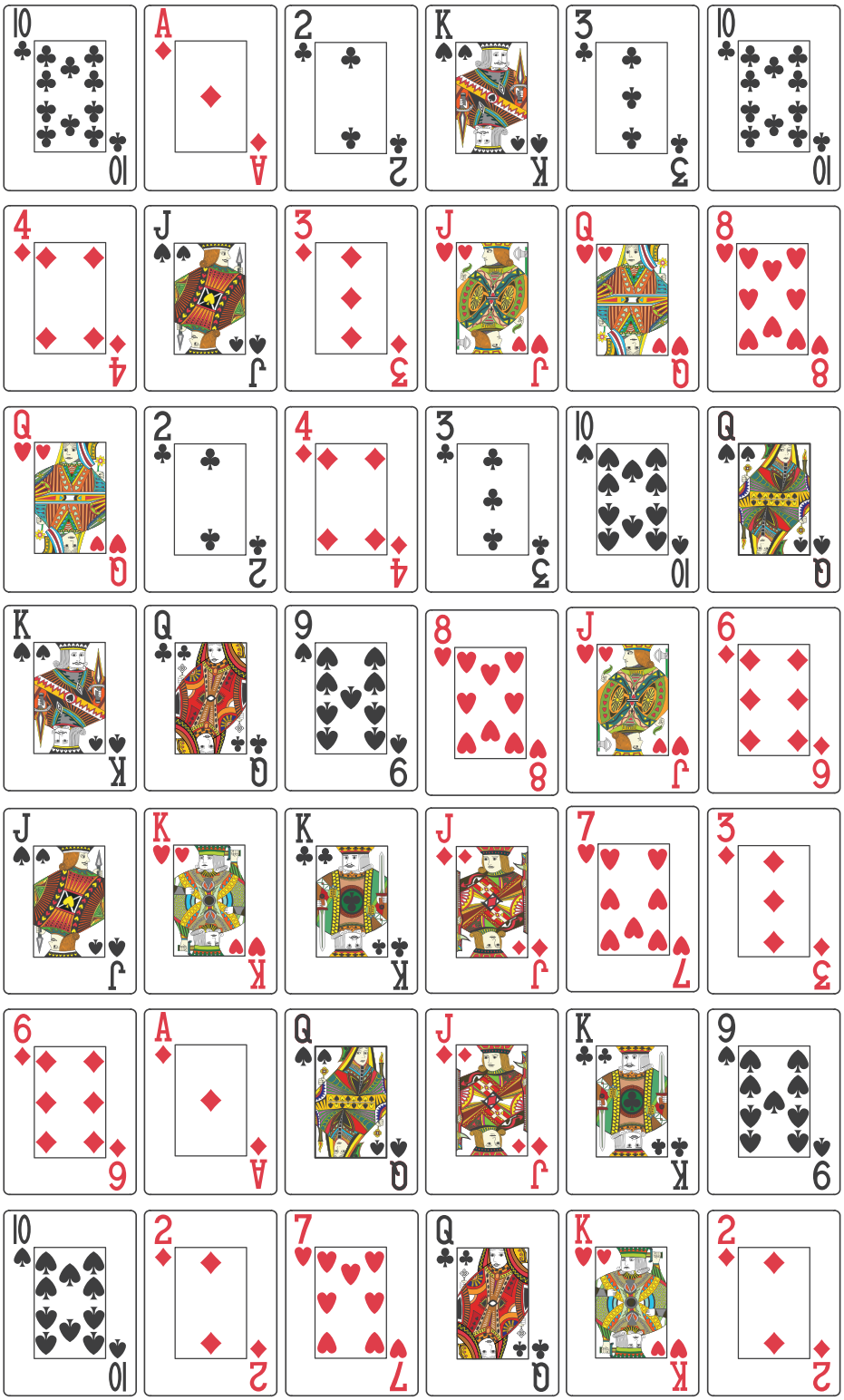
Trò chơi Ghép Thẻ bài

Thi với chính mình hoặc bạn bè để xem ai có thể ghép các thẻ bài nhanh nhất!

Có một kết quả phù hợp với mỗi thẻ bài trên trang này. Gạch bỏ từng thẻ bài phù hợp khi quý vị tìm thấy từng cặp.

Lặp lại cho đến khi gạch hết tất cả các thẻ bài.

Vui vẻ!



Rèn luyện Tinh thần

Sức khỏe tốt là giữ cho cả cơ thể và não bộ phù hợp với quá trình lão hóa tốt. Bộ não là một cơ cần tập thể dục hàng ngày để khỏe mạnh và sắc bén. Khi cơ thể già đi, tâm trí phải được duy trì hoạt động.

Dưới đây là một số mẹo giúp quý vị giữ tinh thần thoải mái.

Đọc sách
Trong khi đọc, não bộ sẽ hấp thụ thông tin từ các trang mang lại khả năng học hỏi và khám phá những điều mới. Hành trình vui vẻ.

Hành vi ăn uống lành mạnh
Bộ não không ngừng hoạt động để duy trì hoạt động cho cơ thể 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Thức ăn cung cấp năng lượng cho não để duy trì hoạt động. Đưa ra các lựa chọn ăn uống lành mạnh, ngay cả khi nó có nghĩa là bắt đầu với những thay đổi nhỏ, như thêm trái cây và rau vào chế độ ăn uống của quý vị.

Ngủ đủ giấc
Giấc ngủ rất quan trọng để giữ cho não bộ khỏe mạnh. Ngủ đủ giấc đóng một vai trò quan trọng trong cách thức hoạt động của não bộ. Cơ thể cần ngủ đủ 7-8 tiếng liên tục mỗi đêm. Tạo một lịch trình ngủ để dành thời gian cho giấc ngủ đủ hàng đêm.

Chơi câu đố ô chữ, trò chơi trên bàn, vẽ hình hoặc vẽ nguệch ngoạc
Các trò chơi tư duy và thủ công cung cấp bài tập cho não bằng cách cải thiện kỹ năng tập trung, và giải ô chữ giúp tăng vốn từ vựng và trí nhớ. Một thử nghiệm về nghiên cứu lão hóa vào năm 2011 cho thấy chế độ chơi ô chữ thường xuyên có thể trì hoãn quá trình bắt đầu suy giảm nhận thức.[1]

Quý vị có biết?

Nếu quý vị cần trợ giúp về bất kỳ điều nào sau đây, chúng tôi có thể trợ giúp.

Tài nguyên Thực phẩm | Chi phí Thuốc men | Vận chuyển

Brand New Day sẽ giúp quý vị tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng và quý vị có thể đủ điều kiện để được hỗ trợ tài chính bổ sung.[2] Gọi Bộ phận Dịch vụ Hội viên của chúng tôi theo số **1-866-255-4795, TTY 711**.

[1] Raphel, A. (Ngày 17 tháng 3 năm 2020). Đây là Bộ não của Quý vị trên Trò chơi Ô chữ (This Is Your Brain on Crosswords. Scientific). Mạng lưới Blog Khoa học của Mỹ (Scientific American Blog Network). Lấy từ https://blogs.scientificamerican.com/observations/this-is-your-brain-on-crosswords/
[2] Brand New Day không bảo hiểm chi phí một số dịch vụ.

ĐƯỜNG ẨN CHỨA

Tình trạng đang tốt hơn, các giới hạn về COVID-19 đang dần được gỡ bỏ! Chúng ta rất hào hứng tụ tập để ăn mừng. Nhưng quý vị có biết Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association) cho biết giới hạn đường hàng ngày là 6 muỗng cà phê đối với phụ nữ và 9 muỗng cà phê đối với nam giới?[1] Tức là khoảng một nửa lon Coke®!

Chúng ta biết các món tráng miệng có đường, nhưng đường cũng ẩn chứa trong các thực phẩm hàng ngày như nước sốt salad, nước sốt, bột yến mạch và sữa chua. **Đường ẩn chứa được liệt kê hơn 50 cách khác nhau trên nhãn thực phẩm, như xi-rô ngô, fructose, agave và dextrose.**

Đường ẩn chứa có thể gây ra nhiều bệnh về mắt do tiểu đường có thể điều trị được 100%. Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, hãy chú ý đến sức khỏe mắt của mình và tham gia Chương trình Rewards Plus của chúng tôi để kiếm $25 khi hoàn thành các cuộc kiểm tra bệnh tiểu đường hàng năm! Để tìm hiểu thêm, truy cập bndhmo.com/members/rewardsplus.

Hỗ trợ thêm cho hội viên tiểu đường bao gồm máy theo dõi đường huyết hỗ trợ di động BioTel Care® và các lớp học giáo dục của các Đối tác Chăm sóc Bệnh tiểu đường. **Khám sàng lọc, đo đường huyết kỹ thuật số và giáo dục đều có thể dẫn đến ít phải đến bác sĩ hơn.**

Để được trợ giúp quản lý lượng đường trong máu, liên hệ với Bộ phận Dịch vụ Hội viên Brand New Day theo số **1-866-255-4795 TTY 711,** Thứ Hai - Thứ Sáu 8 giờ sáng - 8 giờ tối và 7 ngày mỗi tuần từ 8 giờ sáng - 8 giờ tối từ ngày 1 tháng 10 - ngày 31 tháng 3.

[1]Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association) (2021). Bao nhiêu đường là quá nhiều? (How much sugar is too much?) Lấy từ https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/how-much-sugar-is-too-much

THÓI QUEN LÀNH MẠNH

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

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

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949