

# sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Xuân 2013

## Giữ cho trẻ hoạt động

CÁC SÁNG KIẾN VUI  
NHẬN ĐỂ GIỮ TRẺ  
KHỎE MẠNH VÀ  
HOẠT ĐỘNG



**C**hẳng cần bạn tâm tới trò chơi hay đồ chơi hiện đại nhất. Món quà tốt nhất cho trẻ em là một lối sống hoạt động.

Vận động giúp các em khỏe mạnh. Các em chịu vận động sẽ ít khi bị mập phì.

Mập phì có thể đưa tới các vấn đề sức khỏe trầm trọng. Các vấn đề này gồm:

- Bệnh tim mạch.
- Bệnh tiểu đường.
- Bệnh cao huyết áp.

## Quý vị vừa chuyển nhà không?



Nếu vậy, xin gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số **800-260-2055** để chúng tôi có thể cập nhật thông tin cá nhân của quý vị.

**Làm gương.** Cách tốt nhất để khiến các em hoạt động là làm gương tốt cho các em. Nếu các em thấy người lớn hoạt động, các em cũng sẽ bắt chước hoạt động theo.

Cố gắng biến các giờ sinh hoạt gia đình là các giờ vận động và nên lựa chọn các vận động thích hợp cho mọi thành viên trong gia đình.

Làm cho vận động được vui nhộn. Thông thường các em càng thích các loại hoạt động nào thì các em sẽ lập đi lập lại hoạt động đó.

**Thích thú, khỏe người.** Thay vì đi xem phim, cả gia đình cùng nên đi bộ.

Bạn cũng có thể:

- Ra công viên chơi đuổi bắt.
- Chơi đuổi chạm tay.
- Bơi lội.
- Thả diều và để các em chạy theo diều.
- Cả gia đình đi xe đạp.
- Cả gia đình cùng rửa xe.
- Thăm một thương xá và đi bộ từ đầu này qua đầu kia.
- Tham gia các đội thể thao, cho các em coi các môn thể thao và cổ vũ các em trong các cuộc thi đấu mà các em thích.

Cũng cần giới hạn thì giờ coi truyền hình, trò chơi điện tử và máy vi tính. Tối đa là hai giờ một ngày mà thôi. Nhiều em dùng quá nhiều thì giờ nhìn chăm chú vào màn hình.

Ngay cả khi các em coi truyền hình, hãy để các em có các lúc nghỉ. Lúc đó các em có thể vươn vai, co duỗi tay, chân, nhảy nệm lò xo chẳng hạn.

Vận động bây giờ có thể khiến các em yêu thích hoạt động trong suốt cuộc đời.

Nguồn tham khảo: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ; Bộ Y Tế và Nhân Sinh

Presorted Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44

### UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

# Biết đủ các dữ kiện

### CÁCH NÀO TỰ BẢO VỆ MÌNH

**C**ó hai điều cần ghi nhớ về ung thư cổ tử cung. Thứ nhất, loại ung thư này có thể nguy tới tánh mạng. Thứ hai—và quan trọng hơn—là bệnh này có thể ngăn chặn được.

Để giúp bạn hiểu hơn, sau đây là các câu trả lời cho các câu hỏi thông thường về loại ung thư này.

**H.** Ung thư cổ tử cung là gì?

**Đ.** Đó là một loại ung thư chỉ ảnh hưởng tới phụ nữ mà thôi. Bệnh xảy ra khi các tế bào bình thường ở cổ tử cung biến thành tế bào ung thư. Cổ tử cung là phần dưới của dạ con.

**H.** Cái gì gây ra ung thư?

**Đ.** Phần lớn do một loại siêu vi (virus) gây ra.

Loại siêu vi này có tên là human papillomavirus (gọi tắt là HPV). HPV có thể lây nhiễm qua đường tình dục. Có nhiều loại HPV. Nhưng chỉ có một số loại gây ra ung thư.

**H.** Cách nào ngăn ngừa ung thư cổ tử cung?

**Đ.** Một cách là làm thử nghiệm Pap định kỳ. Thử nghiệm Pap có thể phát hiện các biến đổi trên tế bào ở dạ con trước khi ung thư phát triển. Lúc đó có thể chữa trị ngăn ngừa ung thư. Hỏi người chăm sóc sức khỏe của

minh xem khi nào cần thử nghiệm.

Cũng hỏi về các thuốc chủng ngừa HPV. Việc này bảo vệ chống các loại HPV gây ra ung thư cổ tử cung. Các chủng ngừa này tốt nhất là thực hiện cho phụ nữ và các em gái trước khi giao hợp lần đầu tiên.

**H.** Còn cách nào nữa để tự bảo vệ?

**Đ.** Cách an toàn nhất để chống HPV—và ung thư tử cung—là không giao hợp. Đây là gồm cả giao hợp qua đường âm đạo, hậu môn và miệng.

Nếu bạn giao hợp thì chỉ lựa một người mà thôi. Người kia cũng phải vậy. Và dùng bao cao su lúc giao hợp.

**H.** Đây là các dấu hiệu của ung thư tử cung?

**Đ.** Bạn có thể ra máu bất thường hoặc ra nước nơi âm hộ.

Tuy nhiên thông thường thì không có các dấu hiệu sớm. Vì vậy các thử nghiệm Pap là quan trọng. Thử định kỳ thường tìm thấy ung thư đủ sớm để chữa trị.

Nguồn tham khảo: Bộ Y Tế và An Sinh Hoa Kỳ



## Tại sao thử nghiệm Pap là cần thiết

Có nhiều thứ bạn có thể thích hơn là đi thử Pap.

Nhưng khá nhiều các thứ đó không thể giúp ngăn ngừa ung thư.

Thử nghiệm Pap coi các mẫu tế bào ở cổ tử cung. Đây là phần phía dưới của dạ con. Nếu các tế bào không có vẻ bình thường thì người chăm sóc y tế có thể tìm hiểu xem lý do tại sao.

Rất ít khi lý do tìm ra là ung thư. Nhưng thử nghiệm còn có thể tìm ra các dấu hiệu nhiễm trùng. Cần xem đây có phải là HPV không. Một số loại HPV có thể dẫn đến ung thư.

Thử nghiệm Pap định kỳ là cách tốt nhất để ngừa ung thư cổ tử cung. Hầu hết phụ nữ nên làm thử nghiệm đầu tiên ở tuổi 21.

Sau đó hỏi người chăm sóc sức khỏe của mình là bao lâu cần thử một lần.

Nguồn tham khảo: Trường Đại Học Sản Khoa và Phụ Khoa; Viện Ung Thư Quốc Gia



## Không hiểu rõ một trường hợp cấp cứu là gì?

Xin vui lòng liên lạc với Đường Dây Y Tá Tư Vấn ở số **877-509-0294** để được trợ giúp.

# Tiểu đường và mắt của bạn: Bảo vệ thị giác của mình

**N**gay cả khi bạn nhìn được bình thường, bạn vẫn cần khám mắt mỗi năm. Tại sao?

Khám mắt có thể sớm tìm thấy tiểu đường và các quan tâm về sức khỏe khác. Bác sĩ của bạn có thể thấy vấn đề trước khi nó trở thành trầm trọng. Đây là cách giúp ngăn ngừa tổn hại về mắt.

Một vấn đề mà bạn cần đối phó sớm là bệnh võng mạc tiểu đường. Đây là ảnh hưởng thường có do tiểu đường.

## Hãy giữ gìn thị giác của bạn.

Tiểu đường có thể làm các mạch máu ở mắt sưng lên hoặc chảy máu. Hoặc giả các mạch máu có thể lớn lên ở trong võng mô. Các mạch máu này có thể trở nên yếu và rò rỉ: » Đường trong máu.

» Chất béo. » Chất đạm.

Việc này có thể làm tổn thương võng mô. Ngay cả nó cũng có thể gây ra mù lòa.

**Hãy thử nghiệm.** Tiểu đường nguy hiểm cho mắt. Khám mắt hàng năm cho bạn cơ hội tốt để giữ gìn thị giác.

**Các dấu hiệu thấy mau lẹ.** Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng:

- 54 triệu người Mỹ bị bệnh tiểu đường. Hầu hết họ không biết là mình bị như vậy.
- Một trong ba người bị tiểu đường không biết là mình mắc bệnh.
- Tiểu đường thường gây mất thị giác. Mỗi năm có 24,000 trường hợp như vậy.



## Bạn có quyền được biết

Chương trình Santa Clara Family Health Plan cam kết cung cấp dịch vụ chăm sóc tiếp cận kịp thời cho mọi hội viên. SCFHP nỗ lực đảm bảo tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp kịp thời. Chương trình Santa Clara Family Health Plan sẽ tiếp tục thông báo cho các hội viên của chúng tôi biết bất kỳ thay đổi hay cập nhật nào liên quan đến các chính sách hiện tại.

**» HÃY HÀNH ĐỘNG.** Không biết khám mắt ở đâu? Gọi cho Phòng Dịch Vụ VSP tại số **800-877-7195**.

# Các bà mẹ mới: Các bà cũng phải tự săn sóc lấy mình!

**S**anh con là điều khá mệt cho cơ thể của bạn. Vì vậy bạn cần gặp bác sĩ ngay sau khi sanh.

Bạn cũng cần lấy hẹn để kiểm tra hậu sanh sản.

**Cho riêng bạn.** Tự chăm sóc chu đáo sau khi sanh sẽ giúp bạn:

» Hồi phục mau chóng hơn. » Trở lại thân hình như trước khi sanh

**» HÃY HÀNH ĐỘNG.** Không biết nơi để xin các dịch vụ? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên tại số **800-260-2055**.

mau hơn.

Và bạn có thể cảm thấy mình: » Sung sướng hơn. » Nhiều nghị lực hơn. » Có thể lo cho con được tốt hơn.

Bạn cần có ít nhất hai lần kiểm tra sau khi sanh.

**Kiểm tra đợt đầu: Ngay sau khi sanh.** Đa số các bà mẹ mới sanh ở lại trong bệnh viện từ 48 tới 96 tiếng đồng hồ. Nếu bạn ở lâu như vậy, bác sĩ sẽ tới thăm bạn.

Nhưng nếu về nhà sớm, bạn cần lấy hẹn. Bạn cần gặp bác sĩ trong vòng 48 tiếng sau khi rời bệnh viện.

Kiểm tra có thể:

- Tại nhà bạn.
- Tại bệnh viện.
- Tại phòng mạch bác sĩ.

Cho bác sĩ biết cách nào thuận tiện nhất cho bạn.

**Kiểm tra đợt hai: Trong vòng từ 4 tới 6 tuần lễ sau khi sanh em bé.** Bác sĩ cần kiểm tra sự hồi phục của bạn. Ông hoặc bà ta sẽ hỏi về tâm trạng của bạn.

Nếu có gì quàn ngại, nhớ cho bác sĩ biết.

Xin nhớ: Mẹ khỏe mạnh em bé mới vui vẻ được.

## Xử dụng thẻ nhận dạng

Thẻ nhận dạng (ID) của bạn là chìa khóa để nhận sự chăm sóc sức khỏe. Nhớ mang theo thẻ mỗi khi gặp người chăm sóc sức khỏe của mình hoặc khi nhận các dịch vụ về sức khỏe.

Để bảo vệ thẻ, không cho ai mượn thẻ. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên nếu thẻ bị mất cắp hay thất lạc.



## Chỉ thị y tế làm sẵn

**KHI MÀ BẠN KHÔNG CÒN CÓ THỂ TỰ MÌNH QUYẾT ĐỊNH ĐƯỢC**

**M**ặc dù bạn không thể nào đoán trước được tình trạng khẩn cấp hoặc khi nào thì đau nặng. Nhưng bạn có thể định trước được về loại chăm



sóc sức khỏe mà mình muốn trong trường hợp đau nặng hoặc bị thương quá nặng không nói lên được ý của mình.

Đây là mục tiêu của bản chỉ thị y tế làm sẵn. Bản này là một mẫu pháp lý để bạn điền vào. Bản này sẽ nằm trong hồ sơ sức khỏe của bạn.

Bản này sẽ nói rõ loại chăm sóc mà bạn muốn hoặc không muốn. Người chăm sóc cũng như gia đình và bạn bè của bạn cần biết ý muốn của bạn trong trường hợp bạn không còn nói được cho mình nữa.

Bạn cũng có thể chỉ định người đại diện lo về sức khỏe cho mình. Người này sẽ lựa chọn cách chăm sóc cho bạn khi bạn đau nặng quá không thể tự quyết định được. Người này sẽ có cùng các thứ quyền như bạn với tư cách là một hội viên của chương trình sức khỏe.

Người đại diện có thể là: » Người hôn phối.  
» Thành viên gia đình.

## Chúng tôi nói ngôn ngữ của bạn

Có phải tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn? Đây là các tin tức hữu ích.

Bạn có thể yêu cầu có thông dịch viên qua chương trình sức khỏe. Nhờ vậy, bạn có thể nói với bác sĩ của bạn bằng ngôn ngữ của mình. Thành viên gia đình, con em hoặc bạn bè không phải làm thông dịch cho bạn. Có dịch vụ thông dịch miễn phí khi bạn cần:

- Tìm dịch vụ y tế hoặc khuyến cáo qua điện thoại.
- Đi phòng mạch bác sĩ.
- Gọi chương trình sức khỏe.

**LÀM CÁCH NÀO ĐỂ CÓ THÔNG DỊCH VIÊN?** Nói cho văn phòng bác sĩ biết bạn cần người thông dịch. Bạn có thể cho biết khi bạn gọi lấy hẹn.

Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên. Chúng tôi cũng có thể giúp bạn tìm bác sĩ:

- Nói ngôn ngữ của bạn.
- Có thông dịch viên tại văn phòng.

Để có các dịch vụ trên, xin gọi Dịch Vụ Hội Viên tại số **800-260-2055**.

» Bạn bè. » Một người khác mà bạn tin cậy.

**Tìm hiểu thêm.** Viếng mạng [www.oag.ca.gov/consumers/general/adv\\_hc\\_dir](http://www.oag.ca.gov/consumers/general/adv_hc_dir) để:

- Học hỏi thêm về chỉ thị y tế sẵn.
- Coi các mẫu.
- Đọc các hướng dẫn.

*sức khỏe*  
**tuyệt vời**

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được án hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

Bản quyền © 2013 Coffey Communications, Inc.

WHN29047