

Những người mới làm mẹ cũng cần đi khám sức khỏe

Khám sau khi sinh

Là một người mới lần đầu làm mẹ, có thể quý vị thấy mình bận rộn hơn bao giờ hết. Quý vị phải lo cho em bé cả ngày lẫn đêm.

Cùng lúc đó thì cơ thể của quý vị vẫn đang hồi phục sau quá trình sinh nở vất vả. Vì vậy hãy đừng quên chăm lo cho các nhu cầu riêng của quý vị nữa.

Bây giờ việc ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi là quan trọng hơn bao giờ hết. Và cũng nên đi khám sức khỏe với bác sĩ của quý vị.

Một buổi khám không nên bỏ qua.

Quý vị cần đi khám hậu sản, khoảng từ bốn đến sáu tuần sau khi sinh. Nếu sinh mổ thì quý vị có thể cần đi khám bác sĩ sớm hơn—khoảng hai tuần sau khi sinh mổ.

Cho dù ở vào trường hợp nào thì buổi khám này cũng là cơ hội để bác sĩ của quý vị:

- Đảm bảo quý vị đang phục hồi tốt sau khi sinh



- Kiểm tra xem quý vị có thể trở lại hoạt động bình thường hay chưa

Cơ hội trao đổi.

Đây cũng là cơ hội để quý vị nêu lên bất kỳ quan ngại nào có thể có về quá trình phục hồi và các cảm giác trong cơ thể. Quý vị có thể hỏi bác sĩ về:

- Việc cho con bú sữa mẹ
- Các phương pháp tránh thai
- Giảm cân
- Chế độ ăn uống và rèn luyện cơ thể
- Các cảm xúc của quý vị

Cảm thấy buồn?

Một số phụ nữ bị trầm cảm sau khi

sinh con. Bất cứ bà mẹ nào đều có thể gặp trường hợp này. Không có gì phải xấu hổ cả.

Nếu quý vị cảm thấy buồn thì hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Người đó có thể giúp quý vị cảm thấy bình thường trở lại.

Bác sĩ sẽ sẵn lòng nghe bất cứ vấn đề gì quý vị có thể gặp phải.



Nhắn tin BABY tới số 511411

và nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động của quý vị để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời.

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY: 711

Một quyết định đúng đắn cho quý vị và em bé

Khi có con, quý vị sẽ trải qua nhiều “lần đầu tiên”. Cú đạp đầu tiên trong bụng. Bước đi đầu tiên. Lời nói đầu tiên. Nhưng trước khi có những trải nghiệm đó, quý vị sẽ cần trải qua một “lần đầu tiên” khác: buổi khám thai đầu tiên.

Tốt nhất là quý vị nên liên lạc với bác sĩ ngay khi nghĩ rằng mình có thể có thai. Bằng cách này bác sĩ có thể nhanh chóng phát hiện ra—và điều trị—bất cứ vấn đề nào. Nhưng thậm chí nếu quý vị không đi khám ngay thì việc chăm sóc tiền sản vẫn rất quan trọng. Các buổi khám thường xuyên có thể giúp quý vị giữ thai an toàn và sinh con khỏe hơn.

Đây cũng là cơ hội để quý vị:

- Đặt câu hỏi về cách giữ gìn sức khỏe.
- Tìm hiểu cách làm giảm những triệu chứng khó chịu trong thai kỳ như ốm nghén hay ợ chua.
- Biết các mẹo về cách đối phó với sự căng thẳng.
- Biết về ngày dự kiến sinh và sự phát triển của em bé.
- Nhìn thấy em bé qua việc chụp hình siêu âm.
- Học hỏi về cách giữ an toàn ở nhà và tại nơi làm việc.
- Được hỗ trợ trong việc bỏ các thói quen như hút thuốc hay uống rượu bia.

Xin đừng ngại tâm sự với bác sĩ về các chuyện riêng tư, ví dụ như quý vị cảm thấy thế nào về việc mang thai hoặc quý vị đang gặp vấn đề với chồng/bạn tình của mình. Tất cả những gì quý vị chia sẻ đều được giữ kín. Và bác sĩ sẽ sẵn sàng giúp quý vị.

Chi phí chăm sóc thai nhi được bao trả thông qua Santa Clara Family Health Plan. Và SCFHP có phần thưởng* dành cho quý vị nếu quý vị đến khám thai mỗi ba tháng. Quý vị có thể vào xem trang web của chúng tôi để biết thêm thông tin: www.scfhp.com/healthy-moms-babies. Vậy thì đừng chần chừ và hãy đưa ra quyết định—vì em bé cũng như vì bản thân quý vị.

*Các thành viên của Kaiser không hội đủ điều kiện tham gia. Nếu quý vị là hội viên của KP thì hãy truy cập www.kp.org để biết về các cơ hội được thưởng.

Nguồn tham khảo: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health



CẦN ĐƯỢC ĐƯA ĐÓN? Hãy điền vào và nộp mẫu yêu cầu dịch vụ chuyên chở trên cổng thông tin dành cho hội viên tại member.scfhp.com ít nhất ba ngày trước ngày có cuộc hẹn y tế. Chúng tôi sẽ gọi điện cho quý vị để xác nhận thông tin. Hoặc quý vị có thể gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP tại số **1-800-260-2055**, 8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.



Bị tính hóa đơn nhầm?

Nếu quý vị nhận được hóa đơn cho một dịch vụ được bao trả, xin đừng thanh toán. Hãy gọi ngay cho chúng tôi. Nhớ chuẩn bị sẵn hóa đơn. Chúng tôi cần:

- ▶ Tên và địa chỉ của hội viên
- ▶ Số nhận dạng hội viên trên thẻ ID hội viên

- ▶ Ngày và lý do của hóa đơn
- ▶ Tên bác sĩ hoặc bệnh viện
- ▶ Số tiền trên hóa đơn

Vui lòng gửi cho chúng tôi bản sao của hóa đơn tính tiền theo từng hạng mục để chúng tôi xem xét. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ thì chúng tôi sẽ

thanh toán cho nhà cung cấp. Hãy nhớ, quý vị cần luôn luôn mang theo thẻ ID hội viên SCFHP của mình mỗi lần đến khám với bác sĩ để tránh bị tính hóa đơn nhầm.

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Cảm lạnh hay cúm?

Có phải quý vị đang bị đau họng, sổ mũi và bắn khoăn không biết đó là bệnh gì không? Vi rút gây bệnh cảm lạnh và cúm có thể gây ra một số triệu chứng giống nhau. Hãy để ý đến các cảm giác trong cơ thể của mình để biết cách phân biệt giữa hai bệnh trạng này.

Các triệu chứng xuất hiện nhanh như thế nào?

- Xuất hiện *từ từ* là dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Xuất hiện *đột ngột* là dấu hiệu bị cúm.

Quý vị có bị sốt không?

- Đến 102 độ F là dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Trên 102 độ F là dấu hiệu bị cúm.

Mũi quý vị cảm thấy thế nào?

- Nếu bị nháy mũi, sổ mũi hay nghẹt mũi với đờm màu xanh hay vàng thì đó là dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Nếu bị nghẹt mũi thì có thể có nghĩa là quý vị bị cúm.

Quý vị có bị đau họng không?

- Đau họng và ngứa họng là các dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Ho khan thường có liên quan đến cúm.

Cơ thể của quý vị cảm thấy thế nào?

- Nếu cảm thấy ớn lạnh, nhức mỏi và toát mồ hôi thì có thể bị bệnh cúm.

Quý vị có thể ăn được không?

Có bị đau bụng không?

- Nếu quý vị cảm thấy đói nhưng bị mất một phần vị giác thì rất có thể quý vị bị cảm lạnh.
- Nếu quý vị mất cảm giác thèm ăn thì có thể bị cúm.



- Ở trẻ nhỏ, buồn nôn và ói mửa có thể là triệu chứng của bệnh cúm.

Cho dù hai bệnh này có nhiều điểm giống nhau nhưng nói chung thì cúm gây triệu chứng nặng hơn và kéo dài hơn. Các triệu chứng khác do cả hai bệnh cảm lạnh và cúm gây ra bao gồm:

- Ho
- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Chảy nước mắt
- Mọi cơ

Hãy tự bảo vệ bằng cách thường xuyên rửa tay, lau sạch các bề mặt đồ đạc trong nhà và đi chích ngừa cúm mỗi năm.



NẾU CÓ THẮC MẮC, hãy gọi Đường Dây Y Tá Tư Vấn (Nurse Advice Line) 24/7 tại số **1-877-509-0294**.

Nguồn tham khảo: American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

Bị xuống tinh thần? Hãy tìm đến sự hỗ trợ quý vị đáng được hưởng

Tôi sẽ ổn thôi. Tôi có thể tự giải quyết vấn đề này.

Quý vị có thường suy nghĩ như vậy không?

Đôi khi việc ráng mạnh mẽ để tự giải quyết vấn đề là điều tốt. Nhưng đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm thì không nên.

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm không chỉ là tâm trạng buồn phiền. Đây là một tình trạng y tế trầm trọng mà có thể làm cho cơ thể mất sinh lực và cuộc sống mất vui. Bệnh này có thể khiến quý vị cảm thấy khó gượng dậy vào buổi sáng hoặc khó quan tâm đến những điều mình yêu thích.

Và quý vị xứng đáng được hơn thế. Xin hiểu điều này: Bệnh trầm cảm có thể điều trị được. Thực tế là việc điều trị mang lại hiệu quả tốt cho đến 9 trong mỗi 10 người tìm đến sự giúp đỡ vì bệnh trầm cảm.

Làm thế nào để biết được?

Các triệu chứng trầm cảm thường kéo dài ít nhất hai tuần và có thể bao gồm:

- Cảm thấy buồn hay chán nản trong thời gian dài
- Mất hứng thú với các hoạt động thường ngày
- Cảm thấy mệt mỏi và thiếu năng lượng
- Cảm thấy trống rỗng, vô ích hay tội lỗi
- Ngủ quá ít hay quá nhiều
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ hay đưa ra quyết định
- Suy nghĩ về việc tự tử hay cái chết

Nếu quý vị nghĩ mình có thể bị trầm cảm thì hãy nói cho bác sĩ của quý vị biết. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm đến loại chăm sóc phù hợp. Các lựa chọn có thể bao gồm phương pháp cố vấn (liệu pháp nói chuyện), thuốc chống trầm cảm, hoặc cả hai.

Bệnh trầm cảm gây hại cho người bệnh. Bệnh này cũng có thể gây hại

cho gia đình và các mối quan hệ khác. Nhưng nếu bị trầm cảm thì quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn—miễn là quý vị yêu cầu sự hỗ trợ.

Nguồn tham khảo: American Psychiatric Association; American Psychological Association

QUÝ VỊ CŨNG CÓ THỂ gọi bộ phận Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Quận Santa Clara (Santa Clara County Behavioral Health Services) để được trợ giúp thêm:

- Để gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ về Tự Tử và Khủng Hoảng (Suicide and Crisis Hotline) 24/7, xin gọi số **1-800-273-8255**.
- Để biết về dịch vụ sức khỏe tâm thần, 24/7, xin gọi số **1-800-704-0900**.
- Để biết về dịch vụ hỗ trợ tình trạng lạm dụng chất gây nghiện, xin gọi số **1-800-488-9919**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Để được trợ giúp khẩn cấp, xin gọi số **911**.

THÔNG BÁO CHỐNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật định về quyền công dân Liên bang. SCFHP không phân biệt, loại trừ hay đối xử mọi người một cách khác biệt do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính.

SCFHP đem lại:

- Sự hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ trao đổi thông tin tốt hơn, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đạt tiêu chuẩn
 - Thông tin được viết lại dưới định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ miễn phí về ngôn ngữ cho người không sử dụng Tiếng Anh là ngôn ngữ chính, như:
 - Thông dịch viên đạt tiêu chuẩn
 - Thông tin được viết ở ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929 hoặc 711**.

CÁCH THỨC KHIẾU NẠI

Nếu quý vị cho rằng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử quý vị do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính, quý vị có thể khiếu nại cho SCFHP. Quý vị có thể khiếu nại bằng cách gọi điện, viết đơn, gặp trực tiếp, hoặc hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929** hoặc **711**.
- **Viết đơn:** Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**
- **Gặp trực tiếp:** Hãy đến phòng khám bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và trình bày việc quý vị muốn khiếu nại.
- **Hình thức điện tử:** Hãy truy cập trang mạng của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.

VĂN PHÒNG ĐẶC TRÁCH DÂN QUYỀN

Quý vị cũng có thể khiếu nại quyền công dân với Bộ Y tế và Dịch vụ Dân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Đặc trách Dân quyền bằng cách gọi điện thoại, viết đơn, hoặc hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy gọi đến số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Viết đơn:** Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc gửi thư đến:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Mẫu đơn khiếu nại có thể tải về tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **Hình thức điện tử:** Hãy truy cập Cổng thông tin Văn phòng Đặc trách Dân quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711) まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).

Hãy hành động vì sức khỏe tim mạch

Quý vị có muốn mang lại lợi ích rất lớn cho trái tim của mình không? Hãy thử làm điều này: Di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn.

Tim của quý vị là một cơ bắp. Và cũng giống như bắp tay, cơ tim càng hoạt động nhiều thì càng khỏe mạnh. Việc thường xuyên hoạt động cũng giúp quý vị kiểm soát huyết áp, cholesterol và trọng lượng của mình—nhờ đó làm giảm rủi ro bị bệnh tim.

Nếu quý vị vốn bị bệnh tim thì việc tập thể dục có thể giúp tim hoạt động tốt hơn. Thực tế là tập thể dục có thể giúp phòng ngừa tái phát cơn đau tim lần thứ hai nếu đã từng bị một lần.

Cách bắt đầu

Các lời khuyên sau đây có thể giúp quý vị chuyển đổi cuộc sống năng động hơn:

- **Đảm bảo an toàn.** Phải hỏi ý kiến của bác sĩ trước nếu quý vị bị bệnh mãn tính (như bệnh tim) hoặc có nguy cơ cao đối với loại bệnh này.
- **Bắt đầu từ từ.** Tăng dần thời gian tập thể dục đến 30 phút hầu hết các ngày trong tuần.
- **Tuân theo một lịch trình.** Tập thể dục vào cùng giờ mỗi ngày sẽ giúp biến việc đó thành thói quen.
- **Tìm bạn cùng tập thể dục.** Nếu có một người bạn thường xuyên đi bộ cùng với quý vị thì quý vị sẽ cảm thấy khó bỏ qua buổi tập hơn.



- **Tận dụng mọi cơ hội để vận động.** Vận động đôi chút còn hơn là không vận động gì hết. Leo lên cầu thang thay vì sử dụng cầu thang cuốn. Đậu xe xa nơi cần đến. Xuống xe buýt sớm một trạm và đi bộ đoạn đường còn lại. Trái tim sẽ cảm kích lắm đấy.

Nguồn tham khảo: American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion

Tìm chỉ số BMI của quý vị: Con số ước tính khối lượng mỡ cơ thể

Hướng dẫn: Tìm chiều cao của quý vị và xem theo hàng số nằm ngang cho đến khi thấy trọng lượng của mình, sau đó xem con số ở trên đầu cột đó. Con số đó là chỉ số khối cơ thể của quý vị. Nó có thể giúp quý vị biết mình cần giảm cân hay không.

BMI	Cân nặng bình thường						Quá cân					Béo phì									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
CHIỀU CAO	TRỌNG LƯỢNG TÍNH BẰNG POUND																				
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

HÃY NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ. SCFHP bao trả cho chương trình giảm cân Weight Watchers. Để ghi danh, hãy đăng nhập vào mySCFHP.com hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Nguồn tham khảo: National Institutes of Health

KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

Bắt đầu một năm mới khỏe mạnh

Điều hết sức quan trọng là quý vị cần đến khám bác sĩ định kỳ ngay cả khi không bị bệnh. Quý vị và bác sĩ có thể trao đổi về:

- ▶ **Các loại vắc-xin cần nhận.** Vắc-xin có thể giúp phòng ngừa các bệnh trầm trọng như cúm, sưng phổi và giời leo. Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị cần chích loại vắc-xin nào.
- ▶ **Các kiểm tra sàng lọc về sức khỏe.** Việc kiểm tra có thể giúp phát hiện sớm các bệnh như ung thư. Bệnh thường dễ điều trị nhất khi còn ở giai đoạn sớm.
- ▶ **Trọng lượng của quý vị.** Bác sĩ có thể kiểm tra chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị. Chỉ số BMI căn cứ vào trọng lượng và chiều cao để ước tính khối lượng mỡ trong cơ thể của quý vị. Nếu quý vị cần thay đổi gì thì bác sĩ có thể hướng dẫn về các

loại thực phẩm và thói quen thể dục có lợi cho sức khỏe.

- ▶ **Các vấn đề sức khỏe mãn tính.** Buổi khám định kỳ là thời điểm phù hợp để kiểm tra xem quý vị đang đối phó với các bệnh trạng dài hạn, ví dụ như tiểu đường hay huyết áp cao, như thế nào.
- ▶ **Thuốc của quý vị.** Bác sĩ có thể xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị để đảm bảo các loại thuốc là an toàn khi sử dụng chung với nhau và đang mang lại hiệu quả tốt cho quý vị.
- ▶ **Sử dụng chất gây nghiện.** Hãy yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về việc hút thuốc lá, uống rượu bia hay dùng ma túy/thuốc.
- ▶ **Sức khỏe tâm thần của quý vị.** Nói cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hay trầm cảm. Có các phương pháp điều trị có thể có lợi cho quý vị.

Nguồn tham khảo: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



Chúc ngủ ngon! Cách giúp con quý vị ngủ ngon

Việc thiếu ngủ có thể khiến cho trẻ em không những khó chịu vào buổi sáng mà còn có thể ảnh hưởng đến nhiều thứ hơn nữa.

Các trẻ em mà ngủ không đủ giấc thường phải nghỉ ốm nhiều hơn và đạt điểm học lực và hạnh kiểm kém hơn so với trẻ em thường xuyên ngủ đủ giấc. Trẻ thiếu ngủ thậm chí có thể có sức khỏe tâm thần kém hơn.

Nói cách khác, việc ngủ ngon thực sự bổ ích cho trẻ em. Nhưng trẻ em cần ngủ bao lâu?

Các con số về giấc ngủ

Trẻ em cần ngủ bao lâu tùy thuộc rất nhiều vào tuổi của trẻ. Sau đây là các khuyến nghị của chuyên gia về



thời gian ngủ hàng ngày cho trẻ em (gồm cả các giấc ngủ ngày):

- **Từ 1 đến 2 tuổi:** 11 đến 14 tiếng
- **Từ 3 đến 5 tuổi:** 10 đến 13 tiếng
- **Từ 6 đến 12 tuổi:** 9 đến 12 tiếng
- **Từ 13 đến 18 tuổi:** 8 đến 10 tiếng

5 cách để giúp con quý vị ngủ ngon

Hãy thử thực hiện theo các đề nghị

này để giúp con quý vị ngủ ngon giấc:

1. Khuyến khích trẻ vui chơi ban ngày. Trẻ em hoạt động nhiều ban ngày thường đi vào giấc ngủ dễ hơn vào buổi tối.

2. Bắt đầu sớm việc thư giãn để chuẩn bị lên giường. Vận nhỏ đèn vào buổi tối. Và tránh xem các chương trình truyền hình sôi nổi



hay chơi trò video vào lúc gần giờ đi ngủ.

3. Thành lập các thói quen giúp thư giãn. Trẻ em nhỏ tuổi hơn thường đáp ứng tốt với việc đánh răng và nghe đọc truyện trước khi đi ngủ. Nhưng nhớ giới hạn thời gian—không quá 30 phút. Với trẻ lớn tuổi hơn thì việc tắm nước ấm và nghe nhạc êm dịu có thể giúp trẻ thư giãn.

4. Nói không với các thiết bị có màn hình. Phòng ngủ không phải là nơi phù hợp để sử dụng máy tính bảng, điện thoại thông minh, TV hay các thiết bị kỹ thuật số khác. Nên giữ cho phòng ngủ yên tĩnh, ấm cúng và tối (sử dụng đèn ngủ thì được).

5. Giữ giờ đi ngủ cố định. Đảm bảo giờ ngủ đủ sớm để con quý vị ngủ được đủ giấc. Và vào cuối tuần, cố gắng không để con dậy muộn hơn một tiếng sau giờ thức dậy thông thường.

Nguồn tham khảo: American Academy of Pediatrics; American Academy of Sleep Medicine

KHI NÀO CẦN BẮT ĐẦU LÀM CÁC KIỂM TRA SÀNG LỌC QUAN TRỌNG



Nhóm Đặc Trách Các Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến nghị hầu hết phụ nữ và nam giới nên tuân theo các hướng dẫn sau đây. Hãy nói chuyện với bác sĩ về lịch kiểm tra phù hợp cho quý vị.



Tuổi	Các kiểm tra dành cho PHỤ NỮ
	CHLAMYDIA VÀ BỆNH LẬU. Kiểm tra sàng lọc hàng năm đến 24 tuổi nếu có hoạt động tình dục.
18	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc mỗi 3 đến 5 năm. Những người có nhiều rủi ro bị huyết áp cao nên được kiểm tra hàng năm.
21	UNG THƯ CỔ TỬ CUNG. Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm.
25	CHLAMYDIA VÀ BỆNH LẬU. Tiếp tục kiểm tra sàng lọc nếu có rủi ro bị nhiễm bệnh cao hơn.
30	UNG THƯ CỔ TỬ CUNG. Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm và xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm, hoặc làm xét nghiệm Pap cộng với xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm.
40	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc hàng năm. CHOLESTEROL. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. TIỂU ĐƯỜNG. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.
50	UNG THƯ VÚ. Kiểm tra sàng lọc mỗi 2 năm (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ). UNG THƯ ĐẠI TRỰC TRÀNG. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.
55	UNG THƯ PHỔI. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
65	LOÃNG XƯƠNG. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ).

Tuổi	Các kiểm tra dành cho NAM GIỚI
18	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc mỗi 3 đến 5 năm. Những người có nhiều rủi ro bị huyết áp cao nên được kiểm tra hàng năm.
40	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc hàng năm. CHOLESTEROL. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. TIỂU ĐƯỜNG. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.
50	UNG THƯ ĐẠI TRỰC TRÀNG. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.
55	UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT. Hỏi bác sĩ về việc kiểm tra sàng lọc. UNG THƯ PHỔI. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
65	KHÁM SÀNG LỌC PHÌNH ĐỘNG MẠCH CHỦ. Kiểm tra sàng lọc một lần trong khoảng thời gian từ 65 đến 75 tuổi nếu quý vị đã từng hút thuốc.



CẦN TÌM BÁC SĨ TRONG MẠNG LƯỚI?

Hãy sử dụng công cụ *Tìm Kiếm Bác Sĩ (Find-a-Doctor)* tại www.scfhp.com hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng để được giúp đỡ.

Trang web mới **www.scfhp.com!**

5 lý do quý vị nên thử truy cập trang web này:

1. Dễ sử dụng trên thiết bị di động
2. Các mẫu và văn bản có sẵn mọi lúc mọi nơi
3. Dễ truy cập cổng thông tin dành cho hội viên
4. Có thông tin cập nhật về các cuộc họp cộng đồng của chúng tôi
5. Có tin tức về cộng đồng, các sự kiện, các nguồn trợ giúp và phiên bản điện tử của các bản tin của chúng tôi



HÃY VÀO XEM trang web www.scfhp.com hoàn toàn mới của chúng tôi ngay hôm nay!

Đừng quên việc khám răng miệng

Việc khám răng miệng định kỳ là rất quan trọng vì nhiều lý do. Sau đây xin kể một vài trong các lý do đó:

- › Có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề, khi mà việc điều trị là dễ dàng hơn.
- › Có thể giúp phòng ngừa các vấn đề ngay từ đầu.
- › Một số bệnh có triệu chứng xuất hiện ở miệng.
- › Cho dù quý vị không có triệu chứng nhưng vẫn có thể có vấn đề mà chỉ có nha sĩ mới có thể chẩn đoán được.

Tốt nhất là nên đi khám nha sĩ ít nhất một hoặc hai lần mỗi năm. Đảm bảo rằng mỗi nha sĩ quý vị gặp đều biết tiền sử y tế của quý vị—và biết tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng.

Các phúc lợi nha khoa được cung cấp thông qua Medi-Cal Dental. Để tìm nhà cung cấp, hãy truy cập www.denti-cal.ca.gov hoặc gọi số 1-800-322-6384, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Nguồn tham khảo: Academy of General Dentistry; American Dental Association



**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal Plan

MÙA ĐÔNG 2020

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn 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
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711

50346V

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.