

# хорошее самочувствие И ВЫ

Информационный бюллетень для участников планов Aetna Better Health®

## КОНТРОЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ



### НЕОБХОДИМО ПРОДЛИТЬ ПОКРЫТИЕ?

Покрытие необходимо продлевать ежегодно. Уведомление о необходимости продления должно прийти вам почтой. Посетите страницу [aetna.com/su25ny-1ru](http://aetna.com/su25ny-1ru) или отсканируйте QR-код, чтобы узнать больше.



## Как поддерживать здоровье сердца

Сердце — один из самых важных органов в вашем теле. Ниже мы расскажем о некоторых распространенных проблемах с сердцем, а также о том, как заботиться о нем и что делать, если с ним что-то не в порядке.

### Распространенные проблемы с сердцем

Повышенное артериальное давление. Возникает, когда сила давления крови, циркулирующей по кровеносным сосудам, слишком большая. Со временем оно может привести к повреждению кровеносных сосудов и возникновению таких проблем, как сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек, инсульт и многое другое.

**Сердечно-сосудистые заболевания.** Это понятие

может включать множество различных проблем, например:

- закупорку артерий (когда холестерин накапливается и блокирует кровоток);
- аритмию сердца;
- сердечный приступ.

**Высокий уровень холестерина.** Холестерин — это жир, который может накапливаться в артериях и блокировать кровоток.

### Обследования сердца

По аналогии с регулярными осмотрами зубов у стоматолога вам нужно регулярно посещать

своего поставщика первичного медицинского обслуживания (PCP) для проверки состояния сердца. Медицинский специалист сможет убедиться, что ваше сердце здорово, выполнив такие исследования:

- **Измерение артериального давления.** Измерение силы, с которой кровь циркулирует по вашим артериям.
- **Анализ на холестерин.** Проверка уровня холестерина у вас в крови.

*Рассказ о сердце продолжается на странице 2*



Aetna Better Health®  
of New York

**Возникли вопросы о вашем плане медицинского страхования?**  
Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **1-855-456-9126 (TTY: 711)**. Линия работает круглосуточно и без выходных. Или посетите страницу [AetnaBetterHealth.com/newyork](http://AetnaBetterHealth.com/newyork).

Продолжение рассказа о сердце

### • Электrokардиограмма.

Диагностическое исследование для отслеживания электрической активности вашего сердца.

Регулярно проходите эти обследования, чтобы выявить проблемы на ранней стадии, пока они не стали более серьезными.

### Важные лекарства для здоровья сердца

Если у вас выявили проблемы с сердцем, для улучшения его состояния поставщик медицинских услуг может выписать вам лекарство. Очень важно принимать лекарство в точности с предписаниями поставщика услуг.

Есть два основных типа лекарств, которые помогают поддерживать здоровье сердца.

**Статины** (от повышенного уровня холестерина). Это лекарства, которые помогают снизить уровень холестерина в крови. Это может помочь остановить закупорку артерий.

**Антагонисты ренин-ангиотензиновой системы** (от повышенного артериального давления).

Эти препараты помогают контролировать артериальное давление, расслабляя кровеносные сосуды.



### Признаки экстренной ситуации

Иногда сердце может подавать вам сигналы о том, что есть проблемы. Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, позвоните по номеру **911** или обратитесь в отделение экстренной помощи:

- боль в груди;
- затрудненное дыхание;
- обморок или внезапное головокружение.

### Советы по поддержанию здоровья сердца

Заботиться о сердце может быть не так сложно, если выполнять некоторые простые шаги.

- Употребляйте в пищу полезные продукты, такие как фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и нежирное мясо. Кроме того, остерегайтесь соленой пищи, которая может повысить артериальное давление.
- Поддерживайте активность благодаря прогулкам или любым физическим упражнениям по вашему выбору.
- Не курите и старайтесь держаться подальше от людей, которые курят.
- Найдите способы контролировать стресс. Попробуйте дыхательные упражнения или медитацию.
- Регулярно проходите профилактические осмотры и обследования у своего поставщика первичного медицинского обслуживания.

### Мы заботимся о вашей конфиденциальности

Мы защищаем ваши персональные медицинские данные. К ним относится информация о вашей расе, этнической принадлежности, языке, сексуальной ориентации и социальных потребностях. Мы передаем вашу информацию только при необходимости и в соответствии с законом.

У вас есть права в отношении данных о своем здоровье. Они касаются использования ваших данных и предоставления к ним доступа. Перейдите на страницу [AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html](https://www.aetna.com/health-optimization-disclaimer.html), чтобы узнать больше о ваших правах на конфиденциальность и о том, как мы защищаем ваши данные.

### Предоставьте согласие на использование ваших данных в системе Healthix.

Согласие на использование системы Healthix означает, что члены вашей команды медицинского обслуживания смогут без труда обмениваться информацией друг с другом, благодаря чему повысится качество и безопасность предоставления услуг. Чтобы дать согласие на это, перейдите на страницу [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/newyork/member-materials-forms.html).

# 5 ранних признаков потери слуха

Уши помогают вам слышать и воспринимать окружающий мир. Ниже приведены пять признаков потери слуха, которые нельзя игнорировать.

## 1 Вы плохо слышите в шумных местах

С возрастом ваша способность слышать в условиях фонового шума может ухудшаться. Это может затруднить понимание других людей в таких местах, как рестораны, или в большой компании. Вы замечали, что просите людей повторить сказанное или что изо всех сил пытаетесь их расслышать в людных местах? Возможно, пришло время обследовать органы слуха.

## 2 Вы увеличиваете громкость телевизора или радио

По мере ухудшения слуха вам, возможно, потребуется увеличивать громкость, чтобы лучше слышать. Вам звук может не казаться громким. Но, возможно, члены семьи или друзья говорили, что вы включили слишком громко?

## 3 У вас звенит в ушах

Такое явление называется «тиннитус». Это состояние, при котором вы слышите звон или отсутствующие звуки. К ним могут относиться свист и жужжание.

## 4 Вы слышите звуки приглушенно

Возможно, вы перестали понимать все слова. Или вам может быть сложно понять собеседника по телефону. Это связано с тем, что потеря слуха часто затрагивает определенные звуки сильнее, чем другие, из-за чего их становится труднее расслышать.

## 5 Вы ощущаете одиночество

Вы можете начать избегать ситуаций взаимодействия с другими людьми, поскольку вам трудно слышать и говорить. Это может вызвать у вас чувство одиночества, что способно нанести вред здоровью в целом. Потеря слуха может быть медленной. Попросите своего врача ежегодно проверять ваш слух, чтобы выявить проблему на ранней стадии. Он может предложить план по замедлению потери слуха или лечение, которое поможет улучшить слух.

## Наступает сезон гриппа

Защитите себя, сделав прививку от гриппа как можно раньше. Прививку от гриппа можно сделать уже в сентябре. Спросите у своего врача, когда вам могут ее сделать.



## У вас изменился адрес или номер телефона?

Позвоните в отдел обслуживания участников и в местный офис Medicaid, чтобы обновить свою контактную информацию. Таким образом мы сможем предоставлять вам важную информацию о вашем плане.



## Почему психотерапия полезна для всех



Обращение к психотерапевту как в хорошие, так и в плохие периоды может сделать вашу жизнь более счастливой и здоровой. Ниже приведены несколько неожиданных результатов психотерапии, которые могут помочь вам улучшить ваше самочувствие.

### ✔ Может способствовать улучшению отношений с людьми

Мы поддерживаем самые разные отношения — с партнером, детьми, родителями и коллегами. Недоразумения и неурядицы — это нормальный элемент любых отношений. Терапия может помочь вам более полно взаимодействовать с людьми в вашей жизни. Психотерапевт может помочь вам найти способы понимать эмоции других людей и повысить качество общения.

### ✔ Может помочь контролировать проблемы со здоровьем

Депрессия и тревожность часто встречаются у людей с такими хроническими заболеваниями, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, проблемы с психическим здоровьем могут затруднить управление заболеванием. Общение с психотерапевтом может помочь вам:

- продолжать выполнять все рекомендации по лечению;
- просить о помощи;
- заботиться о себе;
- избегать вредных привычек, таких как курение или употребление алкоголя, чтобы справляться со стрессом.

### ✔ Может помочь вам в достижении целей

У всех нас есть мечты и цели — сделать свое питание более здоровым, обрести лучшую физическую форму, найти новую работу. Если вы оказались в тупике, психотерапевт может помочь вам избавиться от старых моделей поведения и привычек, которые мешают двигаться вперед. Он может помочь вам разработать план по достижению ваших целей и даст советы о том, как поддерживать свою мотивацию. Все мы нуждаемся в этом в разные периоды жизни.

## Признаки расстройства, вызванного употреблением психоактивных веществ

Зависимость может возникнуть у людей любого возраста — подростков, совершеннолетних юношей и девушек, даже у пожилых. А поскольку симптомы зависимости можно ошибочно принять за другие проблемы, ее не всегда легко выявить. Ниже описаны общие признаки, на которые следует обратить внимание.

- Изменились привычки относительно гигиены, или человек невнимательно относится к своему внешнему виду.
- Спит больше или меньше обычного.
- Отдаляется от друзей и семьи или общается с другой группой друзей.
- Меняется настроение или поведение.
- Пропускает занятия, получает более низкие оценки или теряет интерес к различной деятельности.
- Имеет проблемы с деньгами по необъяснимым причинам, или вы замечаете пропажу денег либо вещей из дома.
- Возникают изменения в физическом здоровье, такие как внезапная потеря или набор веса.

Если вы заметили какие-либо из этих признаков у близкого человека, попробуйте поговорить с ним о проблеме. Помните, что во время беседы необходимо проявлять сочувствие и заинтересованность, а не осуждение.



### Получите больше советов по здоровому образу жизни.

Отсканируйте QR-код или перейдите на страницу [aet.na/su25ny-0](https://aet.na/su25ny-0), чтобы ознакомиться с нашей библиотекой материалов по здоровью и хорошему самочувствию. Вы найдете там статьи со множеством информации о том, как поддерживать хорошее самочувствие.

# Как проявляется депрессия у пожилых людей и как помочь им в этой ситуации

Депрессия не является нормальным явлением в процессе старения. Но она может затрагивать пожилых людей. И чаще всего она встречается у людей, находящихся на стационарном лечении или нуждающихся в обслуживании на дому.

Важно помнить следующее: депрессия поддается лечению. Научившись распознавать симптомы депрессии, вы сможете помочь себе или близкому человеку принять меры, чтобы почувствовать себя лучше.

## Признаки депрессии у пожилых людей

Выявить депрессию у пожилых людей может быть сложнее. Люди часто ошибочно принимают некоторые симптомы депрессии, такие как усталость, за нормальный процесс старения. Депрессия также может вызывать когнитивные изменения, напоминающие деменцию. Следует обратить внимание и на другие признаки:

- человек ест больше или меньше обычного;
- испытывает чувство безнадежности или беспомощности;
- теряет интерес к деятельности, которая прежде нравилась;
- имеет проблемы со сном;
- испытывает трудности с концентрацией, запоминанием информации или принятием решений.

## Как вы можете помочь

Если вы подозреваете, что у вашего близкого человека может быть депрессия, есть ряд способов ему помочь:

- Предложите ему поговорить со своим врачом. Врач может диагностировать депрессию и исключить другие причины симптомов, а также предложит медикаментозное лечение или терапию.
- Регулярно общайтесь. Одиночество может усугубить депрессию. Возьмите себе за правило регулярно навещать пожилого человека или звонить ему. Старайтесь планировать совместные развлечения. При возможности организуйте какую-либо физическую активность. Движение может помочь улучшить настроение.
- Помогите пожилому человеку позаботиться о себе. Правильное питание, физические упражнения и достаточное количество сна могут помочь уменьшить проявления депрессии. Спросите, нужна ли ваша помощь для выработки здоровых привычек.



**Ознакомьтесь со справочником участника плана, чтобы узнать больше о своем плане.**

Посетите страницу [aet.na/su25ny-2ru](https://aet.na/su25ny-2ru) или отсканируйте QR-код, чтобы просмотреть справочник в Интернете. Либо обратитесь в отдел обслуживания участников с просьбой выслать его вам по почте.

# Организируйте свое питание без труда по методу диабетической тарелки

Жизнь с диабетом не должна мешать вам вкусно питаться! Этот простой способ наполнения тарелки может помочь вам поддерживать стабильный уровень сахара в крови:

✓ Заполните половину тарелки овощами, не содержащими крахмала, такими как листовая зелень, перец, брокколи, кабачки, морковь, капуста и многое другое.

✓ Заполните четверть тарелки нежирными белковыми продуктами, например курицей, рыбой, тофу или яйцами.

✓ Заполните последнюю четверть тарелки продуктами, богатыми углеводами, к которым относятся:

- цельнозерновые продукты;
- фрукты;
- бобовые;
- крахмалистые овощи (например, картофель, кукуруза или горох).



Метод тарелки — это простой способ контролировать потребление углеводов, получая при этом достаточное количество белка, клетчатки, витаминов и минералов. Попробуйте его с этими простыми рецептами.

## ОБЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

(на 2 порции)

1 столовая ложка растительного масла  
3 стакана свежей или замороженной овощной смеси (например, морковь, болгарский перец, брокколи)  
2 яйца

2 столовые ложки соуса терияки (выбирайте варианты с низким содержанием натрия)  
1 стакан вареного коричневого риса  
По желанию: курица, тофу или другой нежирный белок

Разогрейте растительное масло в большой сковороде на сильном огне. Добавьте овощную смесь и готовьте 5–7 минут. Передвиньте овощи на одну сторону сковороды и разбейте яйца на другую сторону. Быстро перемешайте яйца, чтобы получилась болтушка, и смешайте ее с овощами. Добавьте соус терияки и по желанию белковые продукты, затем перемешайте. Для подачи выложите на вареный коричневый рис.

## ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ И ОВОЩЕЙ НА ГРИЛЕ

(на 2 порции)

2 куриные грудки без кожи и костей, нарезанные кубиками  
1 болгарский перец, нарезанный кусочками  
1 цукини, нарезанный кружочками

1 красная луковица, нарезанная кусочками  
2 столовые ложки оливкового масла  
1 чайная ложка вашей любимой смеси специй или трав  
По желанию: пита из цельнозерновой муки и йогурт для подачи

Разогрейте гриль или сковороду на умеренно сильном огне. Подготовьте шашлычки с курицей и овощами. В небольшой миске смешайте оливковое масло и смесь специй или трав. Смажьте шашлычки смесью с маслом. Жарьте шашлычки на гриле 10–12 минут, периодически переворачивая. Подавайте с питой из цельнозерновой муки и ложкой йогурта.



## Вопросы ТЕСТА

# Насколько высок ваш уровень медицинской грамотности?

Медицинская грамотность означает умение находить, понимать и использовать базовую информацию о здоровье. Высокий уровень медицинской грамотности может помочь вам получить необходимую медицинскую помощь, когда она вам понадобится. Узнайте, как вы справились с нашим тестом, ниже.

**1 Назовите лучший способ профилактики гриппа.**

**Ответ. © Сделать прививку от гриппа.**

Вакцины от гриппа помогают организму выработать иммунитет к вирусам гриппа. И да, такую прививку нужно делать ежегодно. Каждый год создается определенная прививка от гриппа для борьбы с наиболее распространенным штаммом вируса. Лучше всего сделать прививку ранней осенью, до начала сезона гриппа.

**2 Как часто взрослым следует проходить осмотр у поставщика первичного медицинского обслуживания (PCP)?**

**Ответ. Ⓐ Минимум раз в год**

Регулярные осмотры могут помочь выявить проблемы со здоровьем на ранней стадии и своевременно сделать необходимые анализы и прививки. Не забывайте также сообщать своему PCP, если вы обращаетесь в отделение неотложной или экстренной помощи либо к другим поставщикам услуг. Благодаря этому у него будет полная картина состояния вашего здоровья.

**3 С какими из этих проблем можно обращаться в центр неотложной медицинской помощи?**

**Ответ. Ⓓ Все вышеперечисленное**

Центры неотложной медицинской помощи — это подходящее место для обращения в случае проблем, которые не могут ждать визита к PCP, но не представляют угрозы для жизни. В таких центрах проводят лечение незначительных травм, легких заболеваний и многого другого. Если вы не знаете, куда обратиться за медицинской помощью, позвоните на круглосуточную линию сестринских консультаций вашего плана. Консультанты могут помочь вам сделать оптимальный выбор.

**4 Что делать, если вы пропустили прием лекарства?**

**Ответ. Ⓓ Обратиться к своему поставщику услуг**

Лекарства отличаются друг от друга. Если вы пропустили прием лекарства, лучше всего проконсультироваться с вашим поставщиком услуг. Помните, что для достижения наилучшего результата необходимо принимать все лекарства правильно. Это включает соблюдение указаний в отношении времени и условий приема — во время еды или отдельно. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к своему поставщику услуг или фармацевту.

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**ENGLISH: ATTENTION:** If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**SPANISH: ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**CHINESE:** 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。



Aetna Better Health® of New York  
101 Park Ave., 15th Floor  
New York, NY 10178

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4500250-17-01 (08/25)



## Проверьте свой уровень медицинской грамотности

Думаете, что вы знаете, как позаботиться о своем здоровье? Пройдите этот быстрый тест, чтобы проверить свои знания в области здоровья. См. ответы внутри на странице 7.

← См. ответы внутри!

### 1 Назовите лучший способ профилактики гриппа.

- (A) Принимать антибиотики
- (B) Употреблять больше фруктов и овощей
- (C) Сделать прививку от гриппа
- (D) Никуда не выходить

### 2 Как часто взрослым следует проходить осмотр у поставщика первичного медицинского обслуживания (PCP)?

- (A) Минимум раз в год
- (B) Только при наличии определенной проблемы со здоровьем
- (C) Только при плохом самочувствии
- (D) Только по достижении 65 лет

### 3 С какими из этих проблем можно обращаться в центр неотложной медицинской помощи?

- (A) Инфекции мочевыводящих путей
- (B) Порез, для которого могут потребоваться швы
- (C) Тошнота, рвота и/или диарея
- (D) Все вышеперечисленное

### 4 Что делать, если вы пропустили прием лекарства?

- (A) Не беспокоиться из-за этого. Ничего страшного, если вы пропустили прием дозы
- (B) Принять лекарство сразу же, как только вы вспомнили об этом
- (C) Принять 2 дозы в следующий прием по графику
- (D) Обратиться к своему поставщику услуг