



THÍNH LỰC KHỎE MẠNH.

NÃO BỘ KHỎE MẠNH.

Não bộ thay đổi khi quý vị già đi là một điều vô cùng bình thường. Tình trạng mất thính lực khi quý vị già đi cũng phổ biến. Tình trạng mất thính lực nếu không được điều trị sẽ khiến não bộ phải hoạt động nhiều hơn để hiểu được những gì quý vị nghe thấy. Điều này có thể dẫn đến nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ và lú lẫn. Nếu quý vị đã bị mất thính lực, hãy thực hiện các bước sau để tình trạng bệnh không trở nặng thêm. Máy trợ thính có thể giúp ích vì nó giúp quý vị hiểu được những gì người khác nói. Từ đó giúp quý vị có thể cải thiện mối quan hệ với mọi người. Quý vị có thể tìm mua máy trợ thính không cần kê đơn nếu quý vị cho rằng mình bị mất thính lực ở mức độ nhẹ đến trung bình.

Hãy làm theo các bước sau để giảm nguy cơ mất thính lực:

- Thăm khám bác sĩ hàng năm về tình trạng thính lực.
- Tránh nơi ồn ào khi có thể.
- Đeo nút tai hoặc bịt tai khi tới nơi ồn ào.
- Giảm âm lượng khi đeo tai nghe hoặc nút tai.
- Hạn chế khoảng thời gian quý vị tiếp xúc với âm thanh lớn.
- Sử dụng các thiết bị và dụng cụ có âm lượng thấp hơn nếu có thể.

Để Biết Thêm Thông Tin

Về Tình Trạng Mất Thính Lực

- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh - Mất Thính Lực
https://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/default.html
- Viện Quốc Gia về Bệnh Đột và Các Chứng Rối Loạn Giao Tiếp Khác
<https://www.nidcd.nih.gov/health/hearing-ear-infections-deafness>
- Hiệp Hội Ngành Trợ Thính
<https://betterhearing.org/your-hearing-health/hearing-and-brain-health/>
- Hiệp Hội Thính Lực Ngôn Ngữ Nói Hoa Kỳ (ASHA)
<https://www.asha.org/public/hearing/hearing-loss/>
- Cục Quản Lý Thực Phẩm & Dược Phẩm Hoa Kỳ
<https://www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/hearing-aids>

Về Lão Hóa Khỏe Mạnh

- Sáng Kiến Não Bộ Khỏe Mạnh của CDC
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- Chương Trình Lão Hóa Khỏe Mạnh thuộc Hiệp Hội Quản Lý Bệnh Mãn Tính Quốc Gia
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- Hiệp Hội Bệnh Alzheimer
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



Dự án Lồng Ghép Thông Điệp về Bệnh Alzheimer vào các Chương Trình Bệnh Mãn tính được Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS) hỗ trợ trong khuôn khổ giải thưởng hỗ trợ tài chính với tổng trị giá 500.000 USD do CDC/HHS tài trợ 100%. Nội dung thuộc về (các) tác giả và không thể hiện quan điểm chính thức cũng như sự xác nhận của CDC/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.

