



週 密 計 劃 是 美 好 生 活 的 關 鍵

# Health TALK

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## 主要議題

|               |       |
|---------------|-------|
| 高血壓.....      | 第 2 頁 |
| 戒菸.....       | 第 3 頁 |
| 糖尿病性眼睛疾病..... | 第 4 頁 |
| 肺炎疫苗.....     | 第 4 頁 |
| 產後抑鬱症.....    | 第 5 頁 |
| 腦震盪.....      | 第 7 頁 |

## 起作用！

流感疫苗幫助百萬人保持健康。

美國疾病控制與預防中心最近對流感疫苗的功效進行了研究。該中心對過去六年的流感資料進行了分析。結果發現，流感疫苗有效地預防了：

- 1360 萬起疾病。
- 580 萬次就診。
- 112900 次住院治療。

年齡在六個月以上的所有人均應每年注射一次流感疫苗。新疫苗將於秋季提供。對於專家預測的將成為今年最常見的流感類型，這些新疫苗將會起到很好的預防作用。請及早地為您個人和家人接種。



**注射流感疫苗**。流感疫苗現已在許多地點提供。需要查找接受您健康計劃的醫師嗎？請訪問

**UHCCommunityPlan.com**。

# 知曉您的數據

控制血壓至關重要。

在每三名成年人當中，大約有一人患有高血壓。此病亦稱血壓升高。高血壓患者的血壓為 140/90，甚至更高。當血壓高於 120/80 但低於 140/90 時，視為高血壓前期。

高血壓通常無症狀。這意味著許多人會容易忽視。但是，由於高血壓會引發嚴重的問題，因此對其加以治療十分重要。高血壓是中風、心臟病、腎病和充血性心力衰竭的主要誘因。控制血壓的方法有很多。

- 將每天的鹽分攝入量控制在 1500 毫克以下。
- 女性每天的飲酒量限制在一杯，男性不超過兩杯。
- 保持健康體重。
- 每天鍛煉至少 30 分鐘。
- 不吸菸。
- 緩解壓力。



**降低血壓。** 如果生活方式沒有太大變化，那麼您的醫師可能會建議您用藥。降低血壓的藥物多種多樣。請務必遵守與您的醫師確定的跟進預約時間。經常檢查血壓。



## 挽救生命

在美國，有 200 多萬名乳腺癌倖存者。篩檢可幫助患者在出現任何症狀之前檢測到疾病。如果及早發現，乳腺癌是可以治癒的。美國癌症學會建議：

- **自檢自檢：**從年滿 20 歲起，每月對乳房進行一次自檢。有關自檢方法，可諮詢醫師或護士。如果注意到乳房的外表或感覺發生任何變化，應立即就醫。
- **臨床乳房檢查：**在常規體檢時，您的醫師應對乳房進行檢查。年齡在 20 至 39 週歲之間的女性，每三年應當至少接受一次檢查。隨著年齡的增長，檢查次數可能增多。
- **乳房 X 光檢查：**年齡在 35 至 40 週歲之間的女性應接受首次乳房 X 光檢查（即：基線乳房 X 光檢查）。年滿 40 週歲的女性應每年接受一次這種特殊乳房 X 光檢查。



**什麼適合於您？** 患乳腺癌風險較高的女性可能需要特別的篩檢計劃。請將您的風險因素告知服務提供者。製定一份定期篩檢計劃。



## 我們注重品質

UnitedHealthcare Community Plan 的「品質改進計劃」旨在為我們的會員提供更週到的護理與服務。我們每年都會報告所提供醫療護理服務的情況。我們所報告的許多事項都是重要的公共健康議題。

2012 年，我們的目標是提高三至六週歲兒童的體檢數量，以及提高曾在妊娠早期接受過檢查，並在分娩之後進行過後續就診的女性數量。2013 年，我們發現有更多的女性在孕期便及早地接受檢查，並在分娩之後再次接受檢查。但是三至六週歲兒童的體檢數量卻低於我們的目標。

2013 年至 2014 年，我們將繼續宣導並且努力提高嬰幼兒及青少年的體檢數量。此外，我們還將努力增加接受乳腺癌篩檢、宮頸篩檢與膽固醇篩檢的人數。

我們還會每年進行會員調查，以瞭解我們在多大程度上滿足了會員的需求。2013 年的調查結果顯示，在會員對所接受護理的評分、醫師的服務態度以及客戶服務中心的治療效果方面，連續第三年得到了改進。我們將繼續努力改進我們的客戶服務中心，並已配備了多名專科醫生，對多次出現相同病症的會員給予救治。

 **瞭解所有資訊。** 如果您想瞭解更多有關品質改進計劃的資訊，以及目標的實現情況，請免費致電我們。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。



## 您可以戒掉菸

### 加入美國禁菸日活動 (Great American Smokeout)。

在美國，吸菸是最主要的可預防疾病誘因。它還是造成過早死亡的最主要因素。但是，有 1/5 的美國人依舊在吸菸。還有上百萬人吸食雪茄、菸斗或者嚼菸草。如果您是美國 6000 多萬吸菸者中的一名，那麼請立即戒菸。

美國禁菸日活動或許是您戒菸的很好理由，哪怕只有一天。這項一年一度的活動將於今秋 11 月 21 日舉行。



**您能做到。** 不妨諮詢醫生，瞭解有哪些藥物能夠有所幫助。如果有人支持鼓勵，那麼您成功的機率也會更高。致電您當地的戒菸熱線，電話：**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) (打字電話 711)**。

## 一切都取決於時間安排

當您與服務提供者進行電話預約時，請告訴他們您需要就診的原因。這可以幫助他們決定您的預約時間。您應該依照如下時間獲得預約服務。

- 急診 - 立即
- 緊急護理 - 24 小時內
- 兒科疾病就診 - 24 小時內
- 成人疾病就診 - 72 小時內
- 常規初級護理就診 - 21 個日曆日內
- 常規專科就診 - 4 個星期內
- 非急診住院 - 4 個星期內



**需要幫助嗎？** 如果您難以與服務提供者預約，請告訴我們。或免費致電我們的會員服務中心。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

# 看這裡

別讓糖尿病奪走您的視力。

糖尿病視網膜病在美國是造成失明的主要因素。它是一種常見的糖尿病綜合症。它會破壞眼部血管。多數情況下，當破壞程度嚴重時，症狀會表現出來。

鐳射手術會防止糖尿病視網膜病惡化。但是卻無法消除已經發生的視力下降。因此，每年接受一次糖尿病性眼睛疾病檢查十分重要。它會在您出現症狀之前及時遏制問題。

眼科醫生將用眼藥水放大瞳孔。然後對眼睛內部進行檢查。這種測試快速且無痛。

糖尿病患者出現其他眼部疾病的風險同樣很高，其中包括白內障和青光眼。有效地控制糖尿病可有助於防止這些眼部疾病。



**眼睛檢查。** 每年接受一次眼睛檢查。請求將結果發送給您的主治醫師。需要查找接受您健康計劃的眼科醫師嗎？請訪問 **UHCommunityPlan.com**。



## 你最應接種的疫苗

肺炎鏈球菌是一種常見的細菌。它可以經由噴嚏和咳嗽傳播，並會導致幾種嚴重的肺炎。在美國，肺炎鏈球菌每年導致的死亡人數超過所有其他可使用疫苗預防的疾病的總和。

有風險的成人接種疫苗非常重要。建議以下人接種：

- 任何 65 歲以上者。
- 吸菸者。
- 患有哮喘、糖尿病或其他慢性疾病者。
- 免疫系統較弱者。

肺炎球菌疫苗的效力可以維持一輩子，但有些人需要在五年後進行後續接種。請諮詢醫生，瞭解你是否需要接種疫苗。



**看醫生。** 成人應每年接受檢查。需要找醫生嗎？請訪問 **UHCommunityPlan.com**。或者免費致電我們的會員服務中心。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-**

**980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。



## 擺脫產後憂鬱症

### 您會患上產後抑鬱症嗎？

在您的寶寶出生之後，您的激素會產生巨大變化。這會導致您感覺非常情緒化。從分娩後的兩到三天開始，通常會出現傷心、生氣、憂慮或焦急的情緒。這些是常見的情緒。

如果這些情緒在一週之後依然存在或者開始加重，那麼您有可能患上了產後憂鬱症。其他症狀包括：難以照顧自己或寶寶，或者無法從事日常事務。您有可能感覺到焦急或者恐慌。您可能認為無法勝任母親的工作。甚至，您會擔心有可能傷害到自己或寶寶。

如果您認為自己可能患上了產後憂鬱症，請儘快就診。透過治療，您的病情會好轉。努力地照顧好自己。應合理膳食並且充分休息。請您的伴侶、家人和朋友幫助料理家務和照看寶寶。與您信任的人交流。



**接受篩檢。**產後就診的一部份內容是產後抑鬱症篩檢。請在分娩四到六週後看醫生。如果您進行剖腹產，應在分娩兩週後接受檢查。

## 這是您的選擇

您有權作出自己的醫療決定。服務提供者應該用您可以理解的方式，向您解釋治療選擇。您有權對治療說「不」。您可能被要求簽署一份對希望接受的治療表示「同意」的表單。這稱為知情同意書。

但是，如果您病情太重，無法簽署同意書怎麼辦？事前指示可確保服務提供者瞭解您希望獲得何種治療。事前指示的類型包括：

- **生前遺囑**，一份解釋您希望獲得什麼樣治療的文件。如果您病情過重，無法傳達自己關於生命維持的決定，該文件即生效。
- **永久授權書**，一份讓其他人替您做決定的文件。您可以選擇家庭成員或信任的朋友。此人可以在您暫時或永久無法作醫療決定時給您代言。您也可以有一份用於心理健康護理的永久授權書。
- **心理健康治療聲明**，是心理疾病患者的一項重要選擇。它可讓您選擇在病情過重而無法做出正確抉擇時，由誰來為您作出心理健康治療決定。您還可以透過此聲明，表達自己希望或不希望接受何種心理健康治療的意願。



**寫下來。**問醫生或醫院要一份表格，以幫助您記錄事前指示。也可訪問

[www.caringinfo.org/stateaddownload](http://www.caringinfo.org/stateaddownload) 以下載表格。將表格副本交給服務提供者和您信任的人，並自留一份。





## 最後一疫苗注射

青少年在 16 週歲完成接種。

年滿 16 歲對於青少年來說是一個巨大的里程碑。一些人開始學習駕車。大多數人開始為高中之後的生活進行規劃。這還是注射最後一劑兒童疫苗（腦膜炎加強疫苗）的時候。

腦膜炎是對大腦皮層和脊椎造成的感染。此疾病在 16 週歲至 21 週歲人群中最常見。它在諸如大學寢室和軍營之類的場所內容易傳播。這是一種致命性疾病，也會造成永久性問題，有時即使是治療也無濟於事。疫苗可防止四種常見細菌性腦膜炎。



**定期體檢。** 兒童和青少年需每年接受健康體檢。體檢時，他們將會接種所需的疫苗。需要為您的青少年兒童查找醫生嗎？請參閱 [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com) 上的醫師目錄。

## 關於充血性心力衰竭的 4 個小知識

1. 充血性心力衰竭 (CHF) 意味著心臟無法正常工作，輸送到肌肉和器官的血液不足。
2. 充血性心力衰竭會導致呼吸急促（尤其是鍛煉或平躺在床上時）、疲乏、虛弱，以及腳踝腫脹。
3. 充血性心力衰竭的治療方法包括多休息，改變日常活動，低鹽飲食，以及服用藥物。
4. 可以透過控制血壓降低風險。如果醫生認為有必要，您需要減重。堅持鍛煉，低鹽飲食。



## 最好的開端

哺乳對於您本人和您的寶寶來說都是一種美好的體驗。您想獲得良好的哺乳體驗嗎，以下三條提示會為您提供幫助。

1. **及早並且經常哺乳。** 儘量在分娩後的一小時內對寶寶哺乳。需要至少每兩個小時對新生兒哺乳一次，但不必制定嚴格的時間表。這會刺激乳房產生大量的乳汁。
2. **按需哺乳。** 觀察您的寶寶是否出現饑餓的跡象。當寶寶饑餓時，會變得更加警覺或者好動，或者將手放入口內。不要在寶寶開始哭叫之後才開始喂哺。
3. **使寶寶張大嘴。** 喂哺時，應將乳頭和乳暈（乳頭週圍的較深區域）放入寶寶口內。



# Health E. Hound 醫生問答

問：我怎樣判斷我的孩子是否有腦震盪？

答：腦震盪是因對腦部進行的撞擊造成的腦部損傷。在受傷不久後或者在稍晚時刻會出現症狀。症狀包括：

- 思考或記憶困難
- 頭痛
- 眩暈
- 視力問題
- 感到易怒、傷心或緊張
- 極度疲憊

您孩子的醫生可以治癒大多數的腦震盪。但是有些症狀需要立即治療。如果孩子出現疼痛，並且有加重的趨勢，以及無法行走、反復嘔吐、感到虛弱、麻木或者言語不清，應帶孩子去緊急治療中心。當出現嗜睡、癲癇、喪失意識或者嚴重錯亂時，應接受急診治療。

腦震盪可能需要數日、數週甚至更長時間才能恢復。在第一次腦震盪完全恢復之前，如果再次發生腦震盪，那麼結果會更加嚴重。必須在等到得到醫生的同意之後，您才能完全恢復運動或者從事其他活動。



## 日常活動的小點子

您可以向孩子展示，運動是整個家庭可以一起做的事情。當您分享興奮之情時，孩子會更加渴望加入！經常運動比您想像要的簡單。請參閱以下提示，瞭解將更多的運動納入您家庭日常計劃中的有趣而輕鬆方法。

- **各就各位、預備、伸展活動！**早晨全家人一起進行一次趣味伸展，從而向健康邁出第一步。
- **趣味移動。**可鼓勵您的孩子學青蛙跳或者兔子跳著去商店。
- **拋垃圾。**用舊雜誌上的紙褶皺成紙球。鼓勵您的孩子擲到盡可能遠的地方，然後跑過去撿回。
- **一起舞動。**打開音樂開始舞動，這是非常簡單的運動方式。



**下一步工作？**請訪問 [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits) 查看更多提示、視頻與工具，以幫助您的孩子健康活潑。



## 資源領地

**會員服務** 免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**(打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**(打字電話 711)。

**護士熱線** 護士每週 7 天、每天 24 小時免費提供健康建議。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**(打字電話 711)。

**健康第一步** 免費獲取懷孕和育兒支持。  
**1-800-599-5985** (打字電話 711)

**我們的網站**：使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。

**UHCCommunityPlan.com**

**全國家庭暴力熱線** 免費撥打熱線，獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助。

**1-800-799-7233**  
(打字電話 **1-800-787-3224**)

**戒菸熱線** 免費撥打熱線，獲取免費提供的戒菸幫助。

**1-800-QUIT-NOW**  
(**1-800-784-8669**)

## 我們講您的語言

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyong pangkustomer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkustomer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.

