



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# Health TALK



## 主要議題

抑鬱症 .....	第 1 頁
熱病 .....	第 2 頁
體檢 .....	第 2 頁
衣原體 .....	第 2 頁
妊娠併發症 .....	第 3 頁
約會暴力 .....	第 4 頁

## 感到沮喪？



不必如此。

抑鬱症不只是幾天的時間感到沮喪。它是嚴重的疾病。1500 萬以上的美國人有抑鬱症，包括以下癥狀：

- 持續的憂傷。
- 睡眠困難或睡得太多。
- 不想做以前喜歡做的事情。
- 乏力。
- 比以前吃得更多或更少。
- 思維困難。
- 想到死亡或自殺。

抑鬱症可以得到治療。藥物會有幫助。心理治療也會起作用。您也可以嘗試改變生活方式。鍛煉身體、保證睡眠充足及健康飲食都可以改善情緒。



**獲得幫助。** 如果您在持續幾週內的大多數時間都有抑鬱症狀，則請諮詢您的主治醫生 (PCP)。



# Health E. Hound 醫生問答

問：我的家人應如何在今年暑夏季預防熱病？

答：我們的身體一般會透過出汗來降溫。但在有些情況下，出汗是不夠的。天氣很熱，尤其是還很潮濕的時候，您需要採取措施來預防熱病。確保您和您的孩子：

- 多喝水。活動時，應每小時喝兩到四杯水。
- 呆在涼爽的地方，如裝有空調設備的房屋。
- 穿輕便寬鬆的衣服，塗防曬霜，戴有邊緣的帽子。
- 避免在炎熱的天氣進行長時間的戶外運動。

如果身體開始無法承受炎熱的天氣，則可能會中暑。中暑屬於急診醫療狀況，其症狀包括排汗不足、發燒、發熱、皮膚發紅、頭暈、頭痛或意識模糊。如果您的孩子或跟您在一起的某人有此類症狀，請致電 **911**。而後，在等待救助的同時，利用空調或冷水為其降溫。



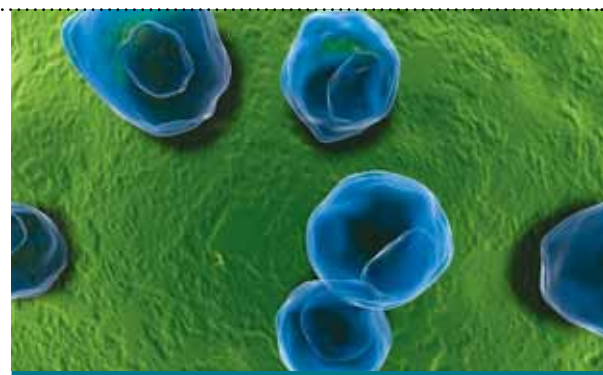
## 定期體檢

學齡兒童和青少年需每年接受一次體檢。該體檢有時稱為「健兒檢查」或「早期和定期篩檢、診斷與治療 (EPSDT)」。

體檢有助於確保您的孩子健康成長。體檢時，醫生將：

- 檢查孩子的身高、體重和體質指數 (BMI)。
- 為孩子提供所需的免疫接種。
- 與孩子交流其年齡段的健康與安全話題。
- 確保孩子發育良好。

夏季是兒童醫生最繁忙的季節。請提前致電以安排體檢。體檢時請攜帶需要簽署的入學和運動健康表。



## 關於衣原體的 4 個事實

1. 衣原體是最常見的性傳播感染。男女性均有可能感染。
2. 引起衣原體感染的細菌，是透過無保護的性行為傳播。使用避孕套可降低風險。
3. 衣原體感染通常沒有任何症狀。專家建議女性及 25 歲及以下的青少年每年接受一次檢查。
4. 衣原體感染可使用抗生素治癒。如果不進行治療，可能導致不孕或其他長期問題。



**尋找合適的醫生。** 需要為您的孩子找一位新醫生嗎？訪問

**UHCommunityPlan.com**，線上使用我們的醫生目錄。或免費致電會員服務中心。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)。

# 噢，寶貝！

## 三大常見妊娠併發症

多數人孕期一切正常。但嚴重的併發症仍有可能發生。這就是必須要看醫生或助產士以接受產前護理的原因。懷孕後請儘快開始看醫生。第一次看醫生應在懷孕 12 週以前。之後，在前六個月每月看一次。懷孕七個月和八個月時，每兩個星期看一次。最後一個月時應每週看醫生。



	子癩前期	孕期糖尿病	早產
<b>是甚麼</b>	懷孕導致的高血壓	懷孕導致的糖尿病	開始宮縮，子宮頸張開或羊水破裂
<b>何時發生</b>	通常在 20 週之後	第五個月或第六個月開始	37 週之前
<b>為甚麼具有危險性</b>	可能妨礙胎兒得到足夠的血液，導致胎兒缺氧和營養。	可能使胎兒過大、血糖偏低或出現黃疸。還可能增加母親日後患糖尿病的風險。	早產兒可能有健康問題。如果羊水提前破裂，母親可能發生感染。
<b>跡象和症狀</b>	高血壓、手心出汗、腿腳無力、頭疼、視力下降	例行檢查發現高血糖	有液體流出，規律性宮縮，盆腔有壓迫感
<b>治療</b>	胎兒足夠大則可分娩。否則可臥床休息並吃藥。有些情況下，您可能需要住院。	運動、飲食、定時驗血，有時候需接受藥物治療或注射胰島素	如果胎兒有 34 週大，通常可安全分娩。如果更早，則應服用藥物以使分娩減速。您可能需要住院或臥床休息。



**邁出第一步。** UnitedHealthcare Community Plan 有針對孕婦的項目。該計劃被稱為「健康第一步」，可提供相關的資訊和支援。所有孕婦均可加入。訪問 [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com) 或者致電免費電話 1-800-599-5985 (打字電話 711) 瞭解詳情。

## WE SPEAK YOUR LANGUAGE

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 pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.



## 資源

### Member Services (會員服務中心)

免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴。

**QExA: 1-888-980-8728** (打字電話 711)

**QUEST: 1-877-512-9357** (打字電話 711)

### NurseLine (護士熱線)

護士每週 7 天、每天 24 小時免費提供健康建議。

**QExA: 1-888-980-8728** (打字電話 711)

**QUEST: 1-877-512-9357** (打字電話 711)

### Healthy First Steps (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)

### Our website (我們的網站)

使用我們的醫生目錄或閱讀會員手冊。

**UHCommunityPlan.com**

**MyUHC** 列印 ID 卡或獲取有關您的福利和醫生的資訊。

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** 獲取關於懷孕和嬰兒首年的資訊。

發送短信 **BABY** 到 **511411** 可獲得英文資訊。

或者請在 **text4baby.org** 註冊。

