

夏季 2017 我的健康

内页：与糖尿病和谐共处

行为健康 个案管理服务

管理心理健康、药物滥用和医疗状况可能令人困惑或难以应对。我们在此为您提供指导与支持。

我们的个案管理服务可以：

- 为您提供信息、教育和方法，以管理您的心理健康或医疗健康状况
 - 为您联系医生、精神科医生和顾问，以帮助您过上更加健康的生活
 - 提供交通服务，帮助您赶赴预约
 - 通过电话为您提供帮助，以找到满足您个人目标的解决方案
 - 为您联系社区的支持服务
 - 为您介绍最符合您心理健康或药物滥用问题的计划
 - 与您的医生合作，共同制定计划，以改善您的整体健康
 - 帮助您解答有关医生开具药物的问题和担忧
 - 提供支持，以管理生活中的压力，如就业、家庭问题和住房
 - 帮助您解决可能妨碍您获得所需护理的问题
- 首先致电 1-800-300-8181 (TTY 711) 联系会员服务部，详细了解这些服务。



您有什么医疗问题？

致电 24/7 NurseLine:
1-800-300-8181 (TTY 711)



会员服务
1-800-300-8181 (TTY 711)

www.empireblue.com/ny

1/4 的纽约 成年人

患有高血压

许多其他纽约人患有高血压，但自己并不知道。

- 高血压容易被忽视，因为通常没有症状。但高血压可引起中风、心脏病和早逝。
- 定期检查血压可帮助您了解是否存在问题。
- 患高血压风险较高的群体包括 65 岁及以上老人、黑人和拉丁美洲人。

如何预防/控制高血压？

- 避免食用加工食品。全谷物、水果和蔬菜最佳。
- 阅读营养标签，尝试将您的钠（盐）摄入量限制到每天 1,500 mg。
- 限制饮酒量。
 - 女性：不超过每天 1 杯。
 - 男性：不超过每天 2 杯。
- 每天至少活动（走路也算！）30 分钟，每周五天。
- 戒烟，因为吸烟可增加心脏病和中风的风险。

每一天都是做出健康选择的新机会。别放弃！努力实现这些目标可帮助您过上更长寿、更健康的生活。

坚持服药很重要

如果开了药，请服用药物。一些人由于以下原因而停止服用降压药或不按时服药：

- 他们感觉身体状况良好。
- 他们担心副作用。
- 他们担心是否能够负担得起。
- 他们的血压开始改善。



切勿不按时服药或停止服药。药物可降低心脏病和中风的风险。如果您有问题或疑虑，请与您的医疗保健提供者和/或药剂师交谈。

定期检查血压。如果您的血压得到控制，那么您的药物在起作用。

了解您的血压

血压以两个数字进行衡量。书写为一个数字在另一个数字上方。您可以在医生处、在许多药房或在家测量血压。



115 收缩压当心脏泵血时，动脉的压力

75 舒张压当两次心跳之间心脏休息时，动脉的压力

低于 120 且低于 80	适合大部分人
120 至 139 或 80 至 89	有风险（接近高血压）
140 或更高或 90 或更高	高血压

上表针对未被告知患有高血压的人群。如果您已被告知患有高血压，您的提供者可帮助您制定适合您的目标。

来源：纽约市卫生局 <http://www1.nyc.gov/site/doh/health/publications/health-bulletin/health-bulletin-15-02.page>

与糖尿病 和谐共处



糖尿病是指血糖太高。在胰岛素这种激素的帮助下，您的身体可以控制血糖。糖尿病患者没有足够的胰岛素，或者他们的身体不能很好地利用胰岛素。糖尿病患者更有可能患以下疾病：

- 心脏病
- 中风
- 神经受损
- 高血压

如果您患有糖尿病，您并不孤单。纽约市卫生局表示，十分之一的成年纽约人被告知患有糖尿病。糖尿病是一项严重的疾病 — 但您仍然可以过上长寿、健康的生活！下面是您需要做的事情：

照顾好您的身体。小改变有大益处。您可以做出哪些改变？

- 与您的医生谈论如何变得更加活跃。
- 喝水、无糖汽水或不加糖的冰茶，而非果汁饮料、普通汽水或甜茶。
- 减少用餐量。先查看营养标签上的份量。您的份量是否与其匹配，或者是否有改进的空间？
- 听从医生的建议，经常测血糖。
- 保持双脚干净且干燥。
- 每天刷牙、剔牙。每年看两次牙医。
- 戒烟。如需帮助，包括免费药物和咨询，请致电 311 或 1-866-NYQUITS 或访问 nysmokefree.com。



即使您感觉身体状况良好，也要服药。

务必每天服用糖尿病、血压或胆固醇药物，以降低心脏病和中风等疾病的风险。



定期看医生。您的医生可以帮助您：

- 检查 A1C、血压和胆固醇。
- 检测尿液，以检查是否患有肾脏疾病。
- 做足部检查，以检查感觉是否发生变化以及是否有任何褥疮。
- 每年检查一次眼睛。

与您的医生谈论：每年注射一次流感疫苗。如果糖尿病患者染上流感，病情比没有糖尿病的人更严重。

什么是 A1C？如果您患有糖尿病，您的医生可能会谈到 A1C。您的 A1C 是一个数字，显示过去三个月内您的血糖有多高。血糖越高，表示您患健康问题的风险越大。大部分成人的 A1C 应该在 7 左右。与您的医生谈论您的目标应该更高还是更低。

如果您患有糖尿病或者刚开始使用胰岛素并且想要深入了解我们的个案管理服务，请致电 1-800-300-8181 (TTY 711) 联系会员服务部。

来源：<http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews14-01.pdf>
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eatright.html>

女性的 健康问题

许多女性通常认为其他人的需求比自己的需求更重要。家庭、工作、甚至朋友排在第一位。这是很好的方式，但对于女性健康，这种做法可能有害。

如果您是女性，您可以采取重要的步骤照顾自己。保持健康将帮助您继续与您爱的人一起做喜欢的事情。

您可以采取的您可以采取的最重要的步骤之一是接受建议的医疗保健筛查和服务。使用下表，查看您可能需要哪些服务：



筛查	开始年龄	频率	筛查/检查的原因
子宫颈抹片检查和盆腔检查	21 岁或更早（如果性生活活跃）	每 1 至 3 年	监测子宫颈的健康，帮助及早发现宫颈癌，以提高治愈机会 检测性传播疾病或其他生殖问题
乳房 X 线照片和乳房检查	50 岁或更早，具体取决于风险因素	每 1 至 2 年	X 线可监测乳房的健康，并及早检测乳腺癌（如有必要） 及早发现乳腺癌的最佳方法之一
结肠癌筛查	50 岁及更迟	每 10 年或更短，具体取决于风险因素	监测结肠的健康，发现息肉或结肠内的其他肿瘤 帮助在最早期阶段发现癌症

这些筛查检测是及早发现癌症的最佳方法，此时更容易治疗。也可以让您放心，让您了解自己的身体是健康的。

别再犹豫！ 您需要做图表上的哪些筛查？别再犹豫，立即安排。立即联系您的医疗保健提供者，进行预约！

质量对您意味着什么？

在健康护理方面，质量是指确保您在需要时获得尽可能最好的护理。在 Empire，质量是我们关注的重点。我们希望您了解质量如何融入您的生活。Empire 仔细分析数据，让我们了解您所获得的护理。对我们和我们的网络提供者而言，该数据就像是成绩单。

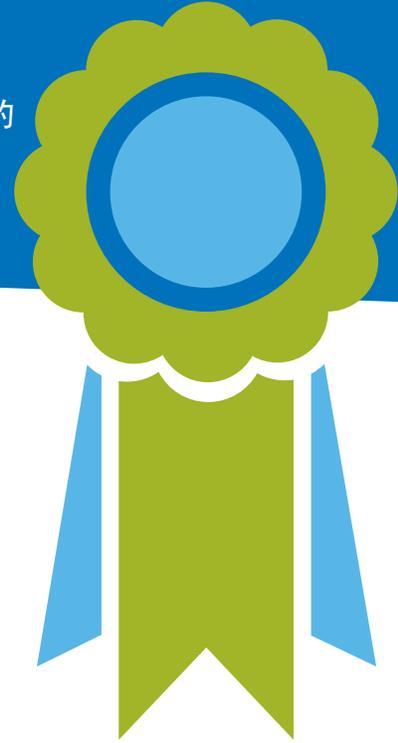
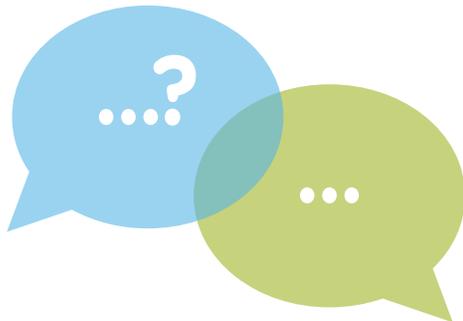
糖尿病护理

例如，如果您患有糖尿病，我们提醒您每三至六个月抽血检查平均血糖水平。这称为糖化血红蛋白检测或 HbA1c 检测。该检测可测量您在三至六个月内的血糖控制情况。该检测与家庭血糖检测一起使用，可调整您的糖尿病护理计划。

您是否每年看眼科医生，进行扩张视网膜眼科检查？在该检查过程中，您的眼睛护理专家会检查视网膜和视神经，查看是否有受损迹象及其他眼部问题。您的医生可推荐能够进行这项检测的眼科医生。如果您需要转诊，您可以致电 1-800-300-8181 (TTY 711) 联系 Empire 会员服务部。这些检测，及其他检测，将帮助您和您的医生密切关注您的糖尿病情况。

心理健康相关住院治疗后的随访：

如果您曾住院治疗心理疾病，请务必在出院后七天内安排随访。随访护理可降低您再次入院的几率。也还可以帮助检测新药或治疗引起的副作用或其他问题。



质量对您意味着什么？





儿童免疫计划（疫苗接种/注射）：

在抵抗最严重的儿童疾病方面，您的孩子保护得有多好？在 Empire，大约 83% 的儿童在 2 岁前已接种完所有疫苗。我们共同努力，让 100% 的儿童获得疫苗接种。如果您的孩子没有受到保护以抵抗这些疾病，或者漏了任何疫苗，请立即与他或她的医生安排预约。



使用合适的哮喘药物（哮喘护理）：

如果您患有哮喘，务必要服药。您可能没有任何症状。您可能感觉身体良好。但记住，哮喘没有消失。哮喘无法治愈。哮喘是一种长期疾病，会使人难以呼吸。可能会导致胸闷、气短和咳嗽。按照医生的建议，储备所有处方并服用所有药物，即使您感觉身体良好。拜访医生。与医生密切合作，以帮助管理您的哮喘。



乳腺癌筛查：

常规乳房 X 线照片（胸部的 X 线）可帮助及早检测乳腺癌，以提高治愈机会。及早发现往往会获得更好的结果。与许多其他疾病一样，患乳腺癌的风险随年龄增长而增加。常规乳腺癌筛查对所有女性都至关重要。特别是对于高风险女性 — 40 岁及以上，更加重要。如果您患乳腺癌的风险较高，请咨询医生，进行乳房 X 线照片筛查。



HEDIS 分数

Empire 使用一款名为健康护理有效性数据和信息集 (HEDIS®) 的工具，跟踪这些及其他对您的护理至关重要的措施。我们通过查看提供者发送给我们的报告、您的实验室检测结果以及您在提供者办公室完成的任何其他服务，收集该数据。Empire 想要确保您能够获得护理，获得良好护理，并且对该护理感到满意。

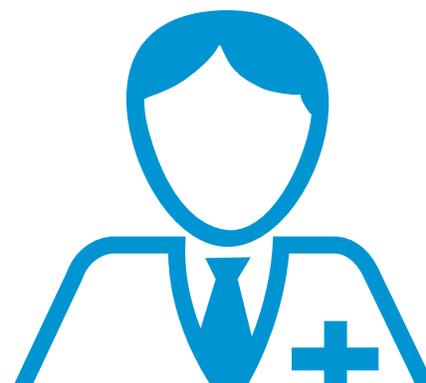
我们希望每位会员都能获得所需护理，保持健康。但是如果没有您，我们将无法做到！我们鼓励您了解您的医生。谈论您的任何医疗、身体或情感问题，无论您认为这些问题有多小。

Empire 想要分享一些我们举办的外展活动，以确保您了解有关您的健康护理的最新信息。

- **诊所日：**在提供者办公室现场探访会员，以分享预防性健康信息、计划和服务。
- **社区卫生工作者：**卫生辅导员帮助会员指导健康计划福利，并访问提供商、健康计划服务和社区资源。

您可以如何管理您的健康护理？

拜访医生并遵循您与医生一同制定的护理计划。致电 1-800-300-8181 (TTY 711)，联系我们，以帮助安排预约。



Empire 2016 会员满意度调查

我们希望您对您的健康护理感到满意。每年，我们随机选择一组会员提问问题，如：

- 与您的医生或专科医生安排预约的容易程度如何？
- 您是否认为您获得了所需的护理？
- 我们在提供客户服务方面做得如何？
- 您如何评价我们的整体健康计划？

本调查名为 CAHPS 调查，帮助我们做出改变，以更好地为您和您的家庭服务。2016 年，我们看到我们的 CAHPS 调查分数有些变化。

总体评价和组成	2014	2015	2016
健康计划总体情况	80%	78%	77%
私人医生总体情况	80%	73%	80%
专科医生总体情况	81%	76%	77%
快速获得护理	79%	75%	72%
获得所需护理	77%	75%	78%
客户服务	86%	84%	83%

*我的健康*由 Empire 出版，旨在提供信息。这不是提供个人医疗建议的途径。请直接通过您的医师获取医疗建议。©2017. 保留所有权利。美国印刷。

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 是 HealthPlus HP, LLC 的商标名，HealthPlus HP, LLC 是 Blue Cross and Blue Shield Association 的独立被许可方。