

健康的口腔非常重要



您的口腔保健與您的身體健康有什麼關係？根據美國牙醫協會 (American Dental Association)，答案是有很大的關係。事實上，牙齦疾病可能與如心臟疾病和中風的健康問題有關。它可以導致孕婦的早產，並使糖尿病人更難控制其血糖。

那麼，您可以如何保持您的牙齒和牙齦的健康？

遵循這四個簡單的步驟：

1. 每天用含氟牙膏刷牙兩次。
2. 每天使用牙線清潔牙齒至少一次。
3. 吃健康的食物，以幫助避免蛀牙。
4. 每年到您的牙醫處就診兩次。

到牙醫處就診時，您的牙齒將被清理和檢查。牙醫還可以教您如何照顧您的牙齒。

資料來源：

www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/patient_61.pdf

請致電會員服務部
1-800-300-8181 (TTY 711)，了解您的牙科福利。詢問如何尋找一位牙醫！

女性的健康問題事關重大



為什麼女性往往優先考慮別人的需求而忽視自身？她們首先考慮的是家庭、工作，甚至朋友。這當然值得誇獎。但涉及到女性的健康時，這樣的方式十分不利。

如果您是女性，您可以採取一些重要步驟來照顧自己。只有保持健康的體魄，方能繼續與您最親愛的人一起做最喜歡的事情。

可以採取的其中一個最重要的步驟就是，接受建議的醫療保健篩檢和服務。

使用下列表格，查看應該接受哪些服務了：

篩檢	開始年齡	頻率	篩檢/檢查的理由
子宮頸抹片檢查和骨盆腔檢查	21 歲或以下（如果有性生活）。	每 1 到 3 年。	- 幫助及早發現子宮頸癌，此時治癒性最高。 - 檢查性傳播疾病或其他生殖問題。
乳房攝影和乳房檢查	50 歲或更早，取決於風險因素。	每 1 到 2 年。	- 以 X 光檢查乳癌。 - 及早發現乳癌的最佳方式之一。
大腸癌篩檢	50 歲及以上。	每 10 年或更短時間，取決於風險因素。	- 檢查大腸內是否有息肉或增生。 - 幫助在早期階段發現癌症。

對於各種類型的癌症，越早發現，您的存活機率就越大。上述篩檢均為做到這一點的最佳方式。

這樣做亦可讓您了解自己處於健康狀態，從而保持平和的心態。

刻不容緩！

在表格上的哪些篩檢是您應該要接受的？不要等待安排時間。請立即致電您的醫療保健服務提供者預約門診！

比流感搶先一步

保護自己免受流感侵襲很容易。

做為會員您可以取得流感疫苗接種：

- 從您的主治醫師 (PCP) 處。
- 在我們的網路藥房之一，如果您是18歲或以上。
- 在當地的衛生部門。

疾病控制與預防中心 (CDC) 希望，6 個月及以上的每個人都接受每年流感疫苗接種。

如果您罹患了流感，您可能會經歷什麼？您能做些什麼來幫助在流感季節保持健康？

如果您罹患了流感，您可能：

- 持續好幾天感覺不舒服。
- 發高燒。
- 覺得疼痛和痛苦。
- 出現併發症，可能導致更嚴重的疾病、住院、或甚至死亡。
- 將流感傳染給其他的家庭成員，他們可能會更容易病得很嚴重。

您可以保護自己免受流感的侵襲，藉由：

- 每年接受流感疫苗接種，是防止感染的最好方法。
- 經常洗手。
- 避免接觸患有流感的人。
- 良好的飲食。
- 喝足夠的水。
- 保持充足的睡眠。

季節性流感可能在任何時候侵襲任何地方。您可以比流感搶先一步，以流感疫苗保護自己。兒童和 65 歲或以上的人，通常是風險最高的。

如何查出流感在您的州或城市的活躍程度？

請上網到網站 www.cdc.gov/flu 或用您的智慧型手機掃描該圖像。

資料來源：

www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6202a4.htm

www.cdc.gov/flu/professionals/vaccination/effectivenessqa.htm



關於 C 型肝炎的事實

是非題：1. C 型肝炎是在美國最常見的血液傳染性感染？

2. 有多達 75% 的人感染了 C 型肝炎，甚至不知道他們自己已被感染？

3. 嬰兒潮世代，出生在 1945 到 1965 年之間的人，是風險最高的？

每個問題的答案都是正確的。疾病控制與預防中心 (CDC) 現在建議，所有在 1945 到 1965 年之間出生的人，進行一次性篩檢。在紐約，一個新的法律要求主治醫師提供這種篩檢。

如果我發現我患有 C 型肝炎，我能做些什麼？

- 盡可能地了解 C 型肝炎。
- 與您的醫療保健服務提供者諮詢，關於如何獲得正確的治療，和監控您的肝臟疾病。

在許多情況下，C 型肝炎是可治癒的。有一些新藥物，是可以用於治療這種疾病的。有關如何，以及何時開始治療的決定，是基於許多的因素。您和您的醫療保健服務提供者可以一起決定，治療是否適合您。

資料來源：

https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/hepatitis/hepatitis_c/consumers/

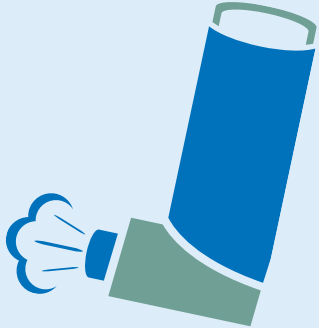
預防性醫療保健小提示

您應該擔心什麼？	您應該知道什麼？	何時應前往就診？
兒童		
ADHD	兒童在初次服用注意力不足過動症 (ADHD) 藥物後，需要追蹤治療和監控。	在領取第一次的處方藥物後 30 天內，您應帶您的孩子前往處方醫師處進行面對面的追蹤門診。
疫苗接種	- 兒童應在 2 歲時完成所有的疫苗接種。 - 上托兒所和小學的兒童，疫苗接種也是必需。	- 兒童應在兒童健康檢查時就接受疫苗接種（從出生至 2 歲）。 - 以後幾年中，還應接受其他疫苗接種。
兒童健康檢查 (0 至 12 歲)	- 除了在孩子生病或出現緊急狀況時去看醫師外，還建議前往一般健康檢查門診，幫助您的孩子保持健康。 - 兒童健康檢查包括身體檢查，以及孩子生長發育的監控。	向孩子的醫師諮詢，進一步了解孩子在發育期內需要接受幾次門診。
青少年健康篩檢 (13 至 19 歲)	- 每年進行青少年健康檢查可幫助青少年保持健康的身體、心理以及情緒。 - 健康檢查時，青少年將接受完整的身體檢查，以及關於良好的營養和健康的生活方式之資訊。	向青少年子女的醫師諮詢，孩子在青少年時期內需要進行幾次門診。



您應該擔心什麼？	您應該知道什麼？	何時應前往就診？
女性		
乳癌	早期篩檢是預防乳癌的最佳方式。定期乳房攝影，或乳房 X 光檢查，可發現因太小而無法用手感覺到的腫塊。	- 如果您是年齡 50 至 74 歲的婦女，應計劃每兩年進行一次乳房攝影篩檢。 - 如果您是年齡 40 至 49 歲的婦女，應向您的醫療保健服務提供者諮詢，大約何時開始乳房攝影和檢查的頻率。
子宮頸癌	子宮頸癌可以有效預防，也是在早期發現後治療最成功的癌症之一。	21 至 65 歲的女性應前往婦科醫師或主治醫師處，進行骨盆腔檢查和子宮頸抹片檢查。向醫師諮詢，多久應接受一次篩檢。
披衣菌	披衣菌是非常常見的性傳播感染，可能影響女性的生殖系統健康。	擁有性生活的女性，尤其是 25 歲或以下的女性，應前往婦科醫師或主治醫師處接受披衣菌檢查。

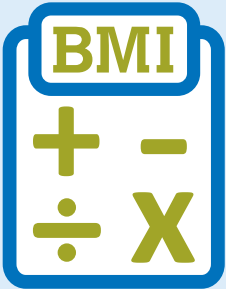
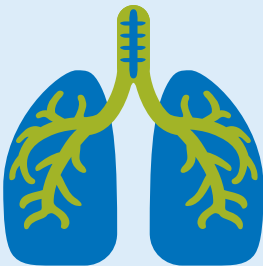
如果您患有慢性疾病，您應前往醫師處就診，每年至少一次。如果您想向 Empire 的健康教育專家諮詢，請致電 1-800-300-8181。您或您的孩子在今年年底之前必須接受所有必要的檢查！

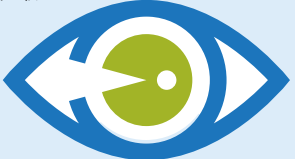
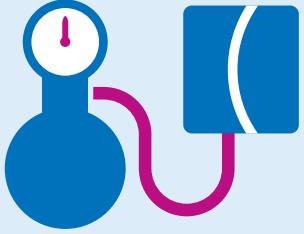
慢性疾病		
氣喘	有效的氣喘管理可減少上學和工作缺席的次數。 - 向您的醫師諮詢氣喘行動計劃。 - 有兩種主要類型的氣喘藥物： 急救藥物（如沙丁胺醇），應在您有氣喘症狀或氣喘發作時服用。 控制藥物每天都要服用，甚至當您感覺良好時。	- 每次門診時，請與醫師討論您的氣喘狀況。 - 在醫師指示下領取處方藥物。 - 按照主治醫師的建議，前往專科醫師（胸腔內科醫師）處就診。 

資料來源：

NYS DOH: www.health.ny.gov/healthaz/#B

NYS QARR: www.health.ny.gov/health_care/managed_care/reports/eqarr/2007/about.htm

您應該擔心什麼？	您應該知道什麼？	何時應前往就診？
慢性疾病		
身體質量指數 (BMI)	身體質量指數 (BMI) 是一個由人的體重和身高來計算的數值。 - 保持健康的體重可以減少罹患糖尿病，心臟疾病，中風，高血壓，關節炎和癌症的風險。 - BMI 測試用於篩檢可能導致健康問題的體重類別。	- 每年前往醫師處進行身體檢查。 - 與您的醫師討論您的 BMI 值。 - 如果您有孩子：請向您的醫師諮詢關於如何計算您的孩子的 BMI。 
大腸直腸癌篩檢	大腸直腸癌通常從在大腸或直腸內的異常增生，稱為息肉，發展而成。篩檢測試可以發現息肉並在他們變成癌症之前移除他們。他們還可以早期發現大腸直腸癌，當它還是最容易治療時。	對於大多數的男性和女性，大腸直腸癌篩檢從 50 歲開始。一些有家庭或個人大腸直腸癌病史或其他特定情況的人，則應該即早開始篩檢。請與您的醫療保健服務提供者諮詢何時開始篩檢。
鬱血性心臟衰竭	應每天測量體重，並將變化告知醫師是很重要的。確保遵照醫師指示服用開立的利尿劑。	向您的醫師諮詢，您需要多久進行一次門診。 
COPD	- 應向醫師告知您的顯著變化，如呼吸急促、喘鳴或咳嗽更加頻繁、失眠、食慾不振，或痰液的產生和顏色發生變化。 - 初次診斷為慢性阻塞性肺病 (COPD) 時，一定要接受肺活量計檢查（一項特殊的呼吸檢查）。 - 即使您感覺良好，也要不間斷地服用慢性阻塞性肺病的藥物。	- 向醫師諮詢，多久應進行一次篩檢和追蹤門診。 - 向醫師諮詢呼吸練習的好處，以及肺部復健是否適合您。 - 與您的醫師或藥劑師諮詢，服用您的藥物的指示。 

您應該擔心什麼？	您應該知道什麼？	何時應前往就診？
慢性疾病		
憂鬱症與心理健康	嚴重的精神疾病可使人虛弱無力。 在美國，憂鬱症、躁鬱症和精神分裂症等心理疾病是殘障的主要原因。	- 如果您曾因精神疾病住院治療，出院後應立即接受後續追蹤治療（七天內）。 - 請致電醫師或 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 以取得預約幫助。
糖尿病	糖尿病可以引發嚴重的健康問題，如心臟病和腎臟疾病。 為了幫助預防和控制糖尿病，應在生理上保持活躍、維持健康體重、健康飲食、並遵照醫師指示服用處方藥物。	- 糖化血色素 (Hemoglobin A1c) 是一項血液檢測，可讓您了解自己的血糖控制情況。該項檢測每年需進行兩至三次。 - 每年一次或遵照醫師的建議接受眼科檢查（包括視網膜病變篩檢）和尿液檢查。 - 每年一次膽固醇檢測。 - 如果您患有第二型糖尿病，在診斷時應進行尿液檢測，且以後每年都應接受該項檢查。此項檢測檢查腎臟有無損壞。 
高血壓	高血壓是引發中風的最主要風險因素。 了解自己是是否患有高血壓的唯一途徑是接受血壓測量。成年人的正常血壓應低於 120/80 mm Hg。血壓高於 140/90 mm Hg 便被視作高血壓。	- 定期前往醫師處進行血壓測量檢查。 - 如果您在服用血壓藥物，應按照醫療保健服務提供者的指示服用。 

您吸煙的代價 是多少？



當您選擇抽煙時，是有代價的。它的總和是您的健康以及您的荷包。讓我們來探討您吸煙得到什麼，以及您放棄了什麼。

列出您吸煙得到的好處：

什麼是可能的健康代價？

- 口臭，這可能會成為永久性的。
- 味覺和嗅覺有問題。
- 熏黃的牙齒和指甲。
- 改變您的臉部皮膚，使它變得乾燥，暗沉，失去其自然平滑。
- 眼睛周圍，嘴和嘴唇出現早期皺紋，特別是女性。
- 發生肺部疾病、癌症、或心臟疾病的風險較高。
- 其他：_____

金錢的代價是多少？

吸煙並不便宜。此表格估計了其費用：

如果您每天 吸這麼多的煙...	這將花費您 每年這麼多錢...
半包	\$1,066
1 包	\$2,011
2 包	\$4,022

依據每包 \$5.51 的價格，您每年吸煙的花費是多少？\$_____

資料來源：
Smokefree.gov/health effects

您可以把那些錢花在上面的一些其他東西是什麼？

1. _____
2. _____
3. _____

如果您準備好要戒煙，有很多的人和資源可以幫助您！做為您的醫療保健計劃福利的一部分，我們**擴大我們的給付範圍**，以包括 **8 個戒煙諮商** 的時間在一個日曆年內。

下面是有關這些福利的一些詳細資訊：

- 門診必須是與醫師、有執照的醫師助理、有執照的執業護士、或有執照的助產士面對面的。
- 最多兩個 (2) 諮商的時間，可以由牙科醫師提供。
- 諮商可以是個人或小組諮商時間的形式進行。

諮詢您的 PCP，以幫助您制定戒煙計劃。您可以與您的 PCP 預約並討論選項，包括使用貼片和藥物。

要了解更多

有關停止吸煙的方案，您可以：

- 致電 311，Take Care New York Intake Line 以取得提供給民眾的方案詳細資訊，包括戒煙的文宣資料。
- 致電紐約戒煙熱線電話 (New York Quitline) 1-866-NY-Quits (1-866-697-8487)。

我什麼時候需要 抗生素？



抗生素是用於治療細菌感染和防止擴散的藥物。但如果是病毒感染，抗生素將不起作用。

以下情況可以使用抗生素：

- 僅當醫師開立處方時。
- 治療鏈球菌性咽喉炎、肺炎和某些鼻竇炎等細菌感染。
- 醫師開立處方時，通常表示要服用所有的藥物，直到用完為止。

以下情況請勿使用抗生素：

- 治療病毒感染、感冒、流感、流鼻水、大多數咳嗽和支氣管炎、非鏈球菌引起的喉嚨痛或大多數上呼吸道感染。
- 為其他人治療其他疾病時開立的處方或是為您之前的疾病開立的處方。

無論是患有細菌感染還是病毒感染，您都可採取以下的措施幫助緩解病情。

- ☐ 經常使用肥皂和水洗手。
- ☐ 做充足的休息。
- ☐ 飲用足夠的水分。
- ☐ 使用加濕器。
- ☐ 按開立處方規定的次數及劑量服用藥物。
- ☐ 使用生理食鹽水鼻噴霧劑緩解鼻塞。
- ☐ 使用咽喉炎噴霧劑或口含錠緩解喉嚨痛。

喉嚨痛，也被稱為咽喉炎，在兒童十分常見，但它並不多見於成年人。醫療保健服務提供者可以做一個快速的測試，以確定是否需要抗生素來治療喉嚨痛。適當的治療可以幫助您較快覺得比較舒服防止將它傳染給他人。

您的醫師可以執行快速的測試（用棉籤擦拭咽喉後部），以了解您的喉嚨痛是由細菌或病毒造成。只是看您的喉嚨並不足以做出診斷。如果測試是陽性的，您的醫療保健專業人員則可以開立抗生素。



抗生素抗藥性

濫用抗生素將出現抗生素抗藥性。如果在不需時服用抗生素，將增加以後治癒細菌感染的難度。可能會延長治愈的時間。請諮詢醫師，有關可幫助緩解症狀的非處方藥物。如需了解有關使用抗生素的更多資訊，請瀏覽網站 www.cdc.gov。

關於醫療保健和服務決定

有時，我們需要決定如何給付醫療保健和服務。這就是所謂的醫療利用管理 (UM)。我們的 UM 流程以國家品質保證委員會 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 的標準為基礎。所有的 UM 決定只基於醫療需求和現有的福利而定。我們這樣做的目的是，為我們的會員提供盡可能最好的醫療服務。我們也不要求或鼓勵醫療服務提供者不充分使用服務。我們不製造取得醫療保健服務的障礙。醫療服務提供者限制或拒絕提供醫療保健服務，不會得到任何獎勵。而當我們決定雇用、提升或解僱醫療服務提供者或工作人員時，我們不會以他們可能會、或我們認為他們可能會拒絕或可能拒絕提供福利做為參考。

隱私權保護通知

此類通知解釋 Empire 使用和公開您的醫療資訊的可能方式。以及您如何取得該等資訊。此通知遵循醫療保險之可攜性與責任法案 (HIPAA) 制定的隱私法規。如果您想要隱私權保護通知的副本，請致電會員服務部，電話號碼列於您的 ID 卡上，或上網瀏覽網站 www.empireblue.com/nymedicaid。



An **Anthem** Company

P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509

My Health 是由 **Empire** 出版，用以提供資訊。
但並不是可用於取得個人醫療建議的方式，請
直接向您的醫師取得醫療建議。

©2015。版權所有。美國印刷。

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 是 HealthPlus, LLC 的商標名稱，該公司屬
Blue Cross and Blue Shield Association 的獨立持照組織。