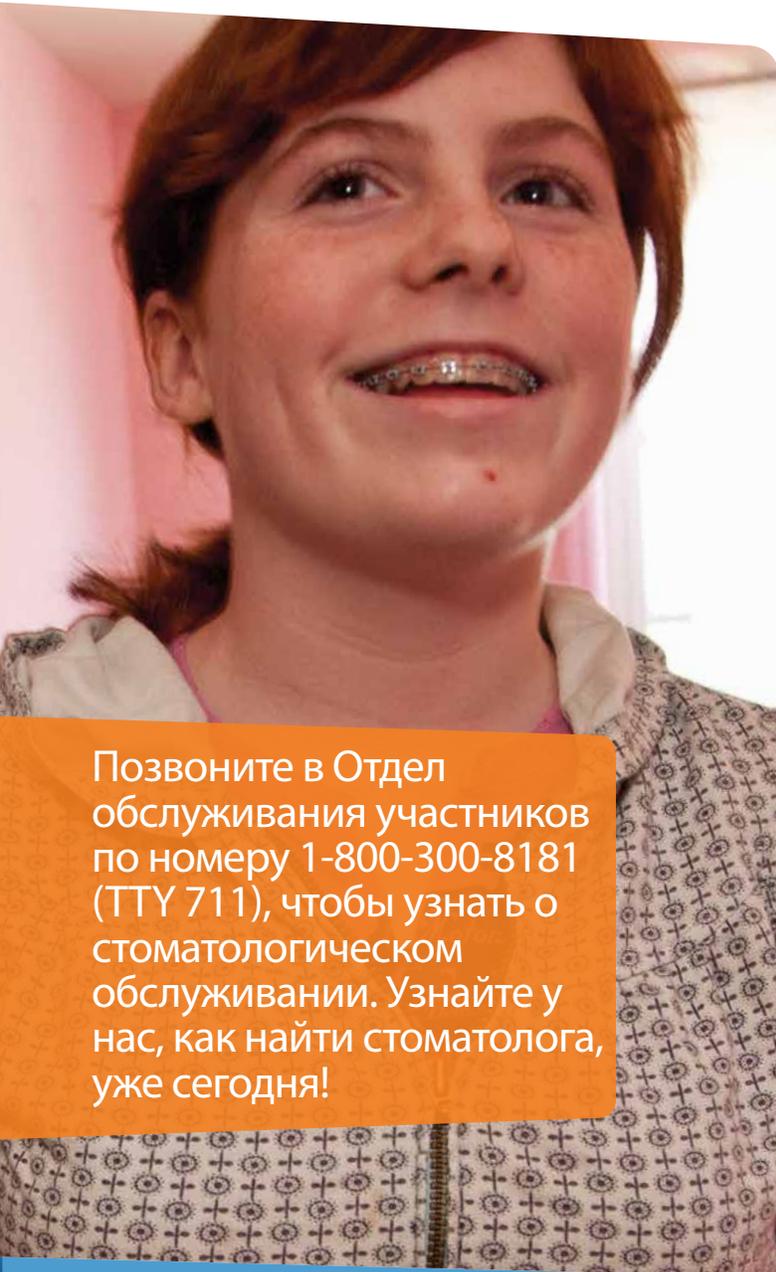


Здоровые зубы – залог здоровья



Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру 1-800-300-8181 (TTY 711), чтобы узнать о стоматологическом обслуживании. Узнайте у нас, как найти стоматолога, уже сегодня!

Почему здоровье ротовой полости имеет такую тесную связь со здоровьем в целом? По данным Американской ассоциации стоматологов, это происходит по многим причинам. Заболевания десен могут привести к сердечной недостаточности и инсульту. Также они могут стать причиной преждевременных родов у беременных женщин, а у людей, страдающих диабетом, привести к нарушению контроля уровня сахара в крови.

Итак, что вы можете сделать, чтобы сохранить зубы и десна здоровыми?

Выполняйте следующие четыре простых рекомендации:

1. Чистите зубы дважды в день фторсодержащей зубной пастой.
2. Как минимум, раз в день чистите зубы зубной нитью.
3. Ешьте здоровую пищу, чтобы предотвратить образование кариеса.
4. Дважды в год посещайте стоматолога.

На приеме стоматолог должен почистить и осмотреть ваши зубы. Также стоматолог может научить вас ухаживать за зубами.

Источник:

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

www.empireblue.com/nymedicaid

Отдел обслуживания участников и 24/7 NurseLine:
1-800-300-8181 (TTY 711)

См. внутри:
Остерегайтесь гриппа

Здоровье женщины – это важно

Почему для женщин потребности окружающих часто важнее своих собственных? Для них на первом месте стоят семья, работа и даже друзья. Это замечательно. Но может быть и вредно, в особенности если речь заходит о здоровье женщин.

Если вы женщина, то есть несколько важных шагов, которые следует предпринять, чтобы позаботиться о себе. Оставаясь здоровой, вы можете и дальше делать то, что вам нравится с людьми, которых вы любите.

Одним из самых важных шагов является прохождение рекомендованных медицинских проверок.

В таблице внизу приводятся проверки, которые вам вероятно следует пройти:

Обследование	Начальный возраст	Периодичность	Причина проверки/осмотра
Мазок из шейки матки и гинекологическое исследование	21 год или младше в случае активной половой жизни.	Каждые 1-3 года.	<ul style="list-style-type: none">• Помогает обнаружить рак шейки матки на ранней стадии, когда вероятность излечения максимальная.• Проверка на наличие болезней, передающихся половым путем, или других репродуктивных проблем.
Маммограмма и обследование молочной железы	50 лет или раньше, в зависимости от факторов риска.	Каждые 1-2 года.	<ul style="list-style-type: none">• Рентген для проверки на рак груди.• Один из лучших способов раннего обнаружения рака груди.
Проверка на рак толстой кишки	50 лет и старше.	Каждые 10 лет или раньше, в зависимости от факторов риска.	<ul style="list-style-type: none">• Осмотр на наличие полипов или других образований внутри толстой кишки.• Помогает обнаружить рак на самых ранних стадиях.

При любом из видов рака, чем раньше вы его обнаружите, тем выше шансы на выживание. Приведенные здесь тесты являются самым лучшим вариантом для такого раннего обнаружения. Кроме того, вам будет спокойнее, если вы будете знать, что здоровы.

Не ждите!

Какие обследования, указанные в таблице, вы должны пройти? Запланируйте их прямо сейчас. Позвоните вашему поставщику медицинских услуг сегодня же, чтобы записаться на прием!



Остерегайтесь гриппа

Защитить себя от гриппа очень просто.

Вы как участник Empire можете получить прививку от гриппа:

- У личного терапевта (PCP).
- В одной из аптек нашей сети, если вам не менее 18.
- В местном отделе здравоохранения.

Центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention/CDC) рекомендуют **всем участникам от 6 месяцев и старше ежегодно получать прививку от гриппа.**



Какими могут быть симптомы гриппа? Что нужно сделать, чтобы не заразиться гриппом во время эпидемии?

Если вы заболели гриппом, у вас может быть:

- плохое самочувствие;
- сильная лихорадка;
- боли;
- грипп может дать осложнения, которые приведут к более тяжелым заболеваниям, госпитализации или даже смерти;
- вы можете заразить гриппом других членов семьи, у которых заболевание может протекать в еще более тяжелой форме;

Вы можете обезопасить себя от гриппа следующим способом:

- сделайте ежегодную прививку, которая будет самым надежным способом профилактики;
- часто мойте руки;
- избегайте людей, больных гриппом;
- хорошо питайтесь;
- пейте большое количество жидкости;
- высыпайтесь;

Сезонная эпидемия гриппа может начаться в любом месте в любое время. Вы можете заблаговременно защитить себя, получив прививку от гриппа. Самому большому риску подвержены дети и пожилые люди старше 65 лет.

Как узнать, насколько активна эпидемия гриппа в вашем штате или городе? Посетите веб-сайт www.cdc.gov/flu или просканируйте это изображение вашим смартфоном.



Источники:

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

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

Правда о гепатите С

- Да или нет:**
1. Гепатит С – это самая распространенная в США инфекция, передаваемая через кровь.
 2. 75% людей с гепатитом С даже не знают, что они заражены.
 3. Самому большому риску подвержены люди послевоенного поколения, родившиеся в 1945-1965 гг.

Ответ на каждый вопрос – да. Центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention/CDC) рекомендуют всем людям, родившимся в 1945-1965 гг., вовремя проходить проверку на гепатит. В Нью-Йорке по новому закону личные терапевты должны предлагать пациентам проходить эту проверку.

Что делать, если у меня обнаружили гепатит С?

- Узнать как можно больше о гепатите С.
- Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о том, как получить соответствующее обслуживание и как наблюдать за состоянием печени.

Во многих случаях гепатит С лечится.

Для лечения этого заболевания доступны новые лекарства. Решения о том, как и когда начать лечение, зависят от многих факторов. Вы с вашим поставщиком медицинских услуг можете решить, насколько вам подходит лечение.

Источник:

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

Советы по профилактике здоровья

О чем нужно помнить?	Что следует знать?	Когда необходимо обращаться за помощью?
Дети		
СДВГ	<ul style="list-style-type: none"> Дети, проходящие лечение СДВГ, нуждаются в последующем наблюдении и контроле. 	<ul style="list-style-type: none"> Посетите с ребенком индивидуальный прием у лечащего врача в течение 30 дней после начала лечения.
Профилактические прививки	<ul style="list-style-type: none"> Детям следует сделать все прививки до 2-х лет. Также следует сделать прививки для посещения детского сада или перед поступлением в школу. 	<ul style="list-style-type: none"> Прививки делают детям при профилактических визитах к врачу (от рождения и до 2-х лет). В течение следующих лет потребуются дополнительные прививки.
Профилактические визиты для детей (от 0 до 12 лет)	<ul style="list-style-type: none"> В дополнение к осмотрам ребенка у врача во время болезни или чрезвычайного состояния рекомендуется проходить профилактические осмотры с целью наблюдения здорового развития ребенка. Профилактические осмотры включают медицинский осмотр, а также наблюдение за ростом и развитием ребенка. 	<ul style="list-style-type: none"> Поговорите с врачом вашего ребенка, чтобы узнать больше о том, сколько приемов нужно посещать ребенку во время его развития.
Профилактические визиты для подростков (от 13 до 19 лет)	<ul style="list-style-type: none"> Ежегодные подростковые профилактические осмотры помогают обеспечить здоровое физическое, психическое и эмоциональное развитие. Во время профилактического визита подросткам проводят полный физический осмотр и предоставляют информацию о правильном питании и здоровом образе жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Поговорите с врачом вашего ребенка, чтобы узнать больше о том, сколько приемов нужно посещать ребенку во время его подросткового развития.



О чем нужно помнить?	Что следует знать?	Когда необходимо обращаться за помощью?
Женщины		
Рак груди	<ul style="list-style-type: none"> Ежегодная проверка обеспечивает наилучшую защиту от рака груди. Профилактические маммограммы или рентген груди помогут обнаружить опухоль на раннем этапе, когда ее невозможно обнаружить вручную. 	<ul style="list-style-type: none"> Если вы женщина в возрасте от 50 до 74 лет, вам следует проходить маммограмму каждые два года. Если вы женщина в возрасте от 40 до 49 лет, поговорите с вашим личным терапевтом о том, когда и как часто следует проходить маммограмму.
Рак шейки матки	<ul style="list-style-type: none"> Рак шейки матки можно предотвратить. При обнаружении рака шейки матки на ранних этапах его можно успешно вылечить. 	<ul style="list-style-type: none"> Женщины в возрасте от 21 до 65 лет должны посещать гинеколога или личного терапевта (PCP) для прохождения гинекологического обследования и сдачи цервикального мазка. Поговорите с вашим врачом о том, как часто следует проходить такой осмотр.
Хламидиоз	<ul style="list-style-type: none"> Хламидия является наиболее распространенной инфекцией, передающейся половым путем, которая может повлиять на здоровье репродуктивной системы женщины. 	<ul style="list-style-type: none"> Сексуально активные женщины, особенно женщины в возрасте 25 лет и младше, должны проходить осмотр у гинеколога и проверку на хламидии.

Если у вас имеется хроническое заболевание, вам следует обращаться к врачу **минимум раз в год**. Если вам нужно пообщаться с консультантом Empire по вопросам здоровья, звоните по номеру 1-800-300-8181. Не забудьте пройти все профилактические проверки, которые необходимы вам или вашему ребенку, до конца этого года!

Хронические заболевания

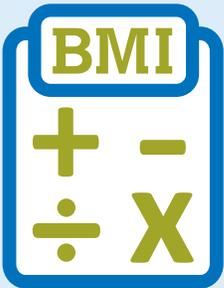
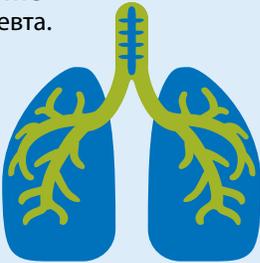
Астма	<p>Эффективное управление астмой может снизить количество пропущенных дней в школе или на работе.</p> <ul style="list-style-type: none"> Поговорите с врачом по поводу плана действий при астме. Существует два типа препаратов от астмы: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Препараты быстрого действия</i> (например, альбутерол), который следует использовать при симптомах астмы или приступе астмы. 2. Препараты медленного действия следует принимать ежедневно, даже если вы хорошо себя чувствуете. 	<ul style="list-style-type: none"> Консультируйтесь с вашим врачом об астме на каждом приеме. При принятии препаратов следуйте указаниям врача. Посетите специалиста (пульмонолога) по рекомендации вашего PCP.
--------------	--	--

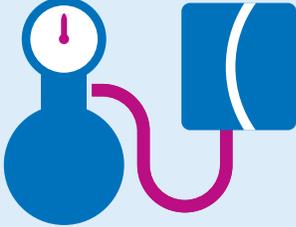


Источники:

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

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

О чем нужно помнить?	Что следует знать?	Когда необходимо обращаться за помощью?
Хронические заболевания		
Индекс массы тела (ИМТ)	<p>Индекс массы тела (ИМТ) – это величина, которая рассчитывается на основании веса и роста человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> Удержание правильного веса может сократить риск диабета, сердечной недостаточности, инсульта, высокого давления, артрита и рака. Расчет ИМТ используется для того, чтобы определить категорию веса и то, насколько она может повлиять на проблемы со здоровьем. 	<ul style="list-style-type: none"> Проходите осмотр у вашего врача ежегодно. Обсудите свой индекс массы тела со своим врачом. Если у вас есть дети: поговорите с врачом о том, как рассчитать ИМТ у детей. 
Проверка на рак толстой и прямой кишок	<ul style="list-style-type: none"> Рак толстой и прямой кишок, как правило, может образоваться из патологических разрастаний, которые называются полипами, в толстой или прямой кишке. На обследовании смогут обнаружить полипы и удалить их до того, как они станут раковыми образованиями. В ходе обследования также могут обнаружить рак на ранних стадиях, когда его проще всего вылечить. 	<ul style="list-style-type: none"> Большинство мужчин и женщин должны начать проходить проверку на рак толстой и прямой кишок, начиная с 50 лет. Некоторые люди, у которых лично или в семье был обнаружен рак или подобные заболевания, должны начинать обследоваться раньше. Проконсультируйтесь с врачом о том, когда можно пройти обследование.
Застойная сердечная недостаточность	<ul style="list-style-type: none"> При данном заболевании важно ежедневно проверять свой вес и сообщать врачу об изменениях. Диуретические средства следует принимать согласно указаниям. 	<ul style="list-style-type: none"> Поговорите с вашим врачом о частоте визитов. 
ХОБЛ	<ul style="list-style-type: none"> О значительных изменениях в здоровье, таких как одышка, свистящее дыхание, учащенный кашель, бессонница, потеря аппетита или изменения выделения и цвета слюны, следует сообщать врачу. При первой диагностике на ХОБЛ следует пройти спирометрию (тест на проверку дыхания). Даже при улучшении состояния следует продолжать принимать препараты от ХОБЛ. 	<ul style="list-style-type: none"> Проконсультируйтесь у врача о частоте прохождения осмотров и последующих приемов. Спросите у врача о преимуществах дыхательных упражнений и целесообразности легочной реабилитации. При приеме лекарств следуйте указаниям врача или фармацевта. 

О чем нужно помнить?	Что следует знать?	Когда необходимо обращаться за помощью?
Хронические заболевания		
Депрессия и проблемы с психическим здоровьем	<p>Тяжелые психические заболевания могут протекать очень тяжело.</p> <ul style="list-style-type: none"> Такие психические расстройства, как депрессия, биполярное расстройство и шизофрения, являются основными причинами инвалидности в США. 	<ul style="list-style-type: none"> Если вас когда-либо госпитализировали по причине психического расстройства, вам необходимо получить последующее обслуживание незамедлительно (в течение 7 дней) после выписки из больницы. Позвоните вашему врачу или в Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, чтобы записаться на прием.
Диабет	<p>Диабет может стать причиной серьезных проблем со здоровьем, например заболеваний сердца или почек.</p> <ul style="list-style-type: none"> Для предотвращения и контроля диабета вы должны быть физически активными, поддерживать здоровый вес, правильно питаться и принимать лекарства согласно рекомендациям врача. 	<ul style="list-style-type: none"> Гемоглобин A1c является анализом крови, который определяет качество контроля уровня сахара в крови. Данный анализ следует сдавать 2-3 раза в год. Необходимо проходить проверку зрения (включая проверку дегенерации сетчатки) и сдавать анализ мочи раз в год или согласно рекомендациям врача. Следует проходить анализ на холестерин раз в год. Если у вас диабет II типа, вам следует сдавать мочу на анализ во время диагностики, а затем ежегодно. Этот анализ определяет состояние почек. 
Гипертония	<p>Высокое кровяное давление является основной причиной инсульта.</p> <ul style="list-style-type: none"> Определить высокое кровяное давление можно лишь с помощью измерения кровяного давления. Для взрослого нормой является 120/80 мм рт. ст. Давление более 140/90 мм рт. ст. считается высоким. 	<ul style="list-style-type: none"> Регулярно посещайте врача и измеряйте кровяное давление. Если вы принимаете препараты, снижающие давление, важно следовать инструкциям врача. 

Во сколько вам обходится курение?



Если вы курите, вы многим жертвуете. И здоровьем, и финансами. Давайте посмотрим, что дает вам курение и от чего вы отказываетесь.

Список преимуществ курения:

Какие возможны последствия для здоровья?

- Неприятный запах изо рта, который может стать постоянным.
- Нарушения вкуса или обоняния.
- Пожелтение зубов и ногтей.
- Изменения кожи лица, которая может стать сухой, тусклой и потерять естественную гладкость.
- Раннее появление морщин вокруг глаз и губ, особенно у женщин.
- Повышение риска развития болезней легких, рака или сердечной недостаточности.
- Другое: _____

Какие возможны финансовые затраты?

Курить дорого. В этой таблице приведены приблизительные расходы:

Если вы выкуриваете...	то ежегодно тратите на сигареты...
половину пачки	\$1066
1 пачку	\$2011
2 пачки	\$4022

При условии, что пачка сигарет стоит \$5,51, сколько может стоить вам курение в год? \$ _____

Источник:
Smokefree.gov/health effects

На что можно потратить эти деньги?

1. _____
2. _____
3. _____

Если вы готовы бросить, вам готовы помочь многие специалисты и источники! В услуги плана мы **включили восемь консультаций по отказу от курения за один календарный год.**

Более подробно об этих услугах:

- Приемы должны проходить лично с терапевтом, зарегистрированным ассистентом терапевта, зарегистрированным практикующим фельдшером или лицензированным медицинским работником-акушером.
- Две (2) консультации должны проводиться врачом-стоматологом.
- Консультации могут проводиться индивидуально или в группе.

Попросите вашего личного терапевта (PCP) составить вам план отказа от курения. Вы можете записаться на прием к PCP и обсудить с ним варианты, включая использование пластырей и лекарств.

Чтобы узнать больше

о программах отказа от курения, вы можете:

- **Позвонить 311**, на линию Take Care New York Intake Line, чтобы узнать подробнее о программах для населения, включая литературу об отказе от курения.
- **Позвоните на линию отказа от курения New York Quitline** по номеру 1-866-NY-Quits (1-866-697-8487).

Когда нужно принимать антибиотики?



Антибиотики — лекарственные препараты, которые используются для лечения бактериальных инфекций и препятствуют их распространению. Однако если причиной вашей болезни стал вирус, антибиотики не помогут.

Используйте антибиотики:

- Только по предписанию вашего врача.
- Для лечения бактериальных инфекций, таких как стрептококковое воспаление горла, пневмония и некоторые виды синуситов.
- Согласно предписанию врача, по которому обычно нужно регулярно принимать лекарство до тех пор, пока оно не закончится.

Не используйте антибиотики:

- Для лечения вирусных заболеваний, простуд, гриппа, насморка, практически любых видов кашля и бронхита, болей в горле, не связанных со стрептококковым воспалением, и большинства инфекций верхних дыхательных путей.
- Если они предписаны другому человеку для лечения другой болезни, или предписаны вам ранее для лечения предыдущей болезни.

При бактериальной или вирусной инфекции можно принять некоторые меры, которые помогут улучшить ваше самочувствие.

- Часто мойте руки с мылом.
- Больше отдыхайте.
- Пейте большое количество жидкости.
- Используйте пульверизатор с прохладной водой.
- Принимайте лекарства согласно предписанию, не пропуская приёмы.
- Используйте солевой назальный спрей, чтобы уменьшить заложенность носа.
- Используйте спрей или леденцы от боли в горле.

Боль в голе, также называемая фарингитом, очень распространена среди детей, в отличие от взрослых.

Поставщики медицинских услуг могут провести быструю проверку и определить, нужны ли антибиотики для лечения больного горла. Соответствующим образом подобранное лечение может помочь быстрее выздороветь и предотвратить заражение других людей.

Ваш врач может сделать быстрый анализ (взять мазок с задней стенки горла), чтобы определить, вызвана ли боль в горле бактериями или вирусом. Осмотра горла недостаточно для того, чтобы установить диагноз. Если анализ положительный, ваш врач может выписать антибиотики.



Устойчивость к антибиотикам

Чрезмерное использование антибиотиков может привести к устойчивости к антибиотикам. Прием антибиотиков без необходимости может затруднить лечение бактериальных инфекций. В результате вы будете болеть дольше. Спросите у своего врача о лекарствах, отпускаемых без рецепта, которые могут помочь уменьшить симптомы. Более подробная информация об использовании антибиотиков приведена на веб-сайте www.cdc.gov.

Принятие решений касательно обслуживания

Иногда нам необходимо принять решение касательно получаемого обслуживания и ухода. Это называется оценкой использования (Utilization Management/UM). Наш процесс оценки использования основан на стандартах Национального комитета обеспечения качества (National Committee for Quality Assurance/NCQA). Все решения об оценке качества основаны на медицинских потребностях и текущих услугах. Мы проводим такие оценки для предоставления нашим участникам услуг наилучшего качества и имеющих значительные результаты. Мы также не советуем и не поощряем недостаточное использование наших услуг. Мы не создаем вам преград при получении медицинского обслуживания. Медицинские работники не получают вознаграждение за ограничение или отказ в лечении. Когда мы решаем принять на работу, повысить или уволить сотрудника, мы не рассматриваем факт их причастности к отказу в предоставлении обслуживания.

Уведомление о порядке использования личной информации

В этом уведомлении объясняется, как ваша личная информация может использоваться и разглашаться компанией Empire. Также в нем описан порядок доступа к этой информации. Уведомление соответствует порядку использования личной информации, установленному Законом об учете и безопасности медицинского страхования (Health Insurance Portability and Accountability Act/HIPAA). Если вы хотите получить копию Уведомления о порядке использования личной информации (Notice of Privacy Practices/NOPP), позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру телефона, указанному на вашей идентификационной карте, или посетите веб-сайт www.empireblue.com/nymedicaid.



An **Anthem** Company

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

«Мое здоровье» выпускается Empire в информационных целях. Это издание не предназначено для оказания личной медицинской помощи. Для получения медицинской помощи обращайтесь непосредственно к вашему врачу.

©2015. Все права защищены. Напечатано в США.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus – это торговый знак HealthPlus, LLC, независимого лицензиата Ассоциации Blue Cross and Blue Shield Association.