

Осень 2018

# Мое здоровье

**Empire**   
BLUECROSS BLUESHIELD  
An Anthem Company

## Что вы знаете о ВИЧ?

Большинство людей знают, что незащищенный секс может привести к заражению ВИЧ. Но многие не знают, что вы подвергаете себя высокому риску заразиться ВИЧ, используя общий шприц для введения наркотиков.

Если вы хотите получить направление в программу обмена шприцев, предлагаемую Департаментом здравоохранения и психической гигиены (Department of Health and Mental Hygiene) города Нью-Йорк, или имели контакт (посредством незащищенного секса или совместного употребления шприцев) с лицом, страдающим заболеванием, передающимся половым путем (STD), и хотели бы получить анонимную помощь, позвоните по номеру 311.

Хотя излечиться от ВИЧ невозможно, вы можете защитить себя. Чтобы снизить риск заражения ВИЧ, используйте средства доконтактной (PrEP) и постконтактной (PEP) профилактики. Это противовирусные средства, которые позволят вам избежать заражения. Средства PrEP принимаются регулярно, до контакта с носителем вируса, а средства PEP принимаются после контакта с возможным носителем вируса. Если у вас есть основания опасаться заражения, поговорите об этом со своим врачом.

**С более подробной информацией вы можете ознакомиться по адресу [hivguidelines.org/prep-for-prevention](http://hivguidelines.org/prep-for-prevention).**

Источник: [health.ny.gov/diseases/aids](http://health.ny.gov/diseases/aids)

## У вас ВИЧ?

**Регулярные обследования помогут вам сохранить здоровье.**

- Пройдите осмотр.
- Сдайте анализ на вирусную нагрузку и количество лимфоцитов CD4+.
- Ваш врач подберет или внесет изменения в вашу медикаментозную терапию.

## Чем мы можем вам помочь?

Если вам нужна помощь с получением лекарств или с выбором врача, позвоните в отдел ведения пациентов (Case Management Services) плана Empire BlueCross BlueShield HealthPlus по номеру 1-888-830-4300 (TTY 711).

Вы также можете посетить сайт [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).

Наши услуги бесплатны.



**У вас есть вопросы, касающиеся здоровья?**

Позвоните в круглосуточную справочную службу медсестринской помощи 24/7 NurseLine по номеру **1-800-300-8181 (TTY 711)**

Отдел обслуживания участников  
**1-800-300-8181 (TTY 711)**  
[www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)

# Заведите **НОВУЮ** **ПРИВЫЧКУ** прямо сегодня

## Регулярно принимайте медицинские препараты

**Наши советы помогут вам не забыть, когда и как нужно принять лекарство:**

Если вам сложно каждый месяц ходить за своими лекарствами в аптеку, обратитесь к вашему врачу с просьбой, чтобы вам их выслали почтой. Тогда прописанные средства будут доставляться вам прямо на дом.



### **Помните:**

**никогда не начинайте и не прекращайте прием препарата без ведома вашего врача.**

**Прием лекарств должен стать частью вашего распорядка дня. Например, вы можете принимать медикаменты после того, как почистили зубы, или за завтраком (в особенности если вам нужно принимать их с едой).**

**Используйте специальный органайзер-таблетницу.**

**Установите себе на телефон напоминание.**

**Держите лекарства в таком месте, где они будут у вас на виду, когда их пора принимать. Например, можно хранить препараты на прикроватном столике, рядом с зубной щеткой или кофейником.**

**Прием лекарств в строгом соответствии с указаниями вашего врача поможет вам добиться лучших результатов.**

Вы можете более подробно ознакомиться с советами о том, как облегчить прием медикаментов, по ссылке [www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews6-09.pdf](http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews6-09.pdf)



## Чем мы можем вам помочь?

При лечении заболевания, например депрессии, важно вовремя принимать медицинские препараты. Empire поможет вам пополнить запас медикаментов, а также посоветует, как их лучше принимать и какие вопросы следует задать своему врачу.

Вы можете позвонить в справочную службу Empire Clinical Pharmacy по номеру 1-866-330-1054 (TTY 711) с 8:30 до 18:00 по местному времени, с понедельника по пятницу. Вы также можете посетить сайт [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).

# Новые фармацевтические льготы на лекарства от гипертонии

Чтобы предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и снизить вероятность инсульта, важно контролировать давление. Чтобы вам легче было получать лекарства от гипертонии, Empire теперь разрешает заказывать препараты от гипертонии по почте в количестве, рассчитанном на 90 дней приема. Попросите вашего врача оформить доставку вашего лекарства по почте. Если вам нужна помощь, позвоните в справочную службу Clinical Pharmacy Call Center плана Empire по номеру 1-866-330-1054 (TTY 711).





---

**Вы хотим быть  
уверены в  
том, что вы  
осведомлены о  
назначенных вам  
лекарствах и их  
действии!**

# Советы по Профилактика заболеваний



Регулярные обследования позволяют выявить заболевание на ранней стадии и сберечь ваше здоровье и здоровье вашей семьи. Если вы или члены вашей семьи страдаете какими-либо заболеваниями, вам могут понадобиться дополнительные анализы и обследования в дополнение к стандартным осмотрам.

	Что вам необходимо знать?	Когда вам нужно обратиться за помощью?
<b>ДЕТИ</b>		
<b>СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Дети, начинающие прием препаратов, предназначенных для лечения СДВГ, нуждаются во врачебном наблюдении.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Приведите ребенка на повторный осмотр в течение 30 дней после получения лекарства по первому рецепту.</li></ul>
<b>Вакцинация (прививки)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Дети должны получить все плановые прививки до 2 лет.</li><li>Чтобы ребенок мог посещать детский сад или школу, ему необходимо сделать прививки.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>Дети проходят вакцинацию во время плановых визитов к врачу (от рождения до 2 лет).</li><li>В последующие годы требуются дополнительные прививки.</li></ul>
<b>Плановые осмотры детей (0 - 12 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Помимо посещения врача при болезни ребенка и в чрезвычайных ситуациях, рекомендуется регулярно приходить на профилактические осмотры.</li><li>Такие осмотры включают визуальное и физическое обследование и оценку физического и психического развития ребенка.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Поговорите с врачом о том, как часто ваш ребенок должен проходить профилактические осмотры.</li></ul> 
<b>Плановые осмотры подростков (13 - 19 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ежегодные профилактические обследования помогают подросткам поддерживать физическое, психическое и эмоциональное здоровье.</li><li>Во время профилактического визита подростки проходят осмотр и получают информацию о правильном питании и здоровом образе жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Поговорите с врачом о том, как часто ваш ребенок должен проходить профилактические осмотры.</li></ul>

	Что вам необходимо знать?	Когда вам нужно обратиться за помощью?
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
<b>Рак молочной железы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Лучшей защитой от рака молочной железы является его выявление на ранних стадиях. Регулярное прохождение маммографии (рентгена) молочных желез позволяет выявить малые уплотнения, которые не пальпируются.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Если вы женщина и вам от 40 до 74 лет, поговорите со своим лечащим врачом о том, когда вам следует сделать первую маммограмму и как часто нужно проходить это обследование.</li> </ul> 
<b>Рак шейки матки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рак шейки матки можно предотвратить. Кроме того, этот вид рака очень успешно лечится на ранних стадиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Женщины в возрасте от 21 до 65 лет должны посещать своего гинеколога или основного лечащего врача (PCP) для прохождения гинекологического осмотра и взятия мазка на онкоцитологию. Спросите у вашего врача, как часто вам следует проходить это обследование.</li> </ul>
<b>Хламидиоз</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хламидиоз — это распространенное венерическое заболевание (STI), которое может негативно сказаться на репродуктивной функции женщины.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Женщины, ведущие половую жизнь, в особенности те, кому еще не исполнилось 25 лет, должны регулярно посещать своего гинеколога или основного лечащего врача и сдавать анализы на возбудителя хламидиоза.</li> </ul>
<b>ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>		
<b>Депрессия и психическое здоровье</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Серьезные расстройства психики оказывают пагубное воздействие на здоровье человека.</b></li> <li>Психические заболевания, такие как депрессия, биполярное расстройство и шизофрения, являются одними из наиболее распространенных причин нетрудоспособности в США.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Если вы были госпитализированы по причине психического расстройства, врачебное наблюдение в течение семи дней после выписки поможет вам контролировать проявления заболевания.</li> <li>Позвоните своему врачу или в Empire, чтобы записаться на прием.</li> </ul>
<b>Диабет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Диабет может стать причиной серьезных проблем со здоровьем, например сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний почек.</b></li> <li>Поддержание физической активности и нормального веса, здоровое питание и своевременный прием лекарств помогут вам предотвратить диабет или держать его проявления под контролем.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Анализ крови на гемоглобин A1c помогает понять, насколько хорошо вы контролируете уровень сахара. Необходимо сдавать этот анализ два или три раза в год.</li> <li>Кроме того, раз в год (или чаще, если рекомендовано врачом), нужно проходить офтальмологическое обследование (включая тест на ретинопатию) и сдавать анализ мочи.</li> <li>Если у вас диабет второго типа, проведение анализа мочи вскоре после постановки диагноза, а затем ежегодно, позволит своевременно выявить проблемы с почками.</li> </ul>

# Советы по Профилактика заболеваний

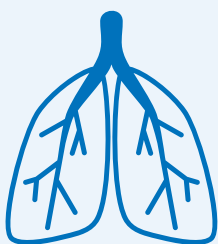
	Что вам необходимо знать?	Когда вам нужно обратиться за помощью?
<b>ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>		
<b>Астма</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Эффективный контроль над астмой поможет сократить число дней, проведенных на больничном.</li><li>Поговорите со своим врачом о тактике лечения астмы.</li><li>Существуют два основных вида препаратов от астмы:<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Препараты, нацеленные на облегчение приступов</b>, (такие, как альбутерол) применяются при симптомах астмы или астматического приступа.</li><li><b>2. Препараты, нацеленные на контроль над заболеванием</b>, применяются ежедневно, даже когда вы хорошо себя чувствуете.</li></ol></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>При каждом посещении врача обсуждайте с ним лечение астмы.</li><li>Принимайте прописанные врачом препараты в соответствии с назначением.</li><li>По рекомендации основного лечащего врача посещайте специалиста (пульмонолога).</li></ul> 
<b>Гипертония (повышенное артериальное давление)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Высокое артериальное давление – самый значимый фактор риска развития инсульта.</b></li><li>Единственный способ определить, не повышено ли у вас артериальное давление, – измерить его. Нормальное артериальное давление не превышает 120/80 мм рт. ст. для взрослого человека. Давление выше 140/90 мм рт. ст. считается высоким.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>Регулярно посещайте врача и измеряйте артериальное давление.</li><li>Если результат первого измерения окажется высоким, попросите врача перемерить давление (во время того же визита).</li><li>Если врач прописал вам препараты от гипертонии, их своевременный прием поможет вам контролировать давление.</li></ul>
<b>ВМІ (Индекс массы тела)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>ВМІ – это число, при расчете которого принимается во внимание вес и рост человека.</b></li><li>Поддержание нормального веса позволит вам снизить риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, гипертонии, артрита и рака.</li><li>Расчет ВМІ используется для того, чтобы выявить людей, входящих в группу риска.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача.</li><li>Обсудите ваш индекс массы тела с врачом.</li><li>Если у вас есть дети, спросите у врача, как правильно рассчитать ВМІ для ребенка.</li></ul> 

Что вам необходимо знать?

Когда вам нужно обратиться за помощью?

## ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



- Обсудите с врачом такие симптомы, как одышка, хрипы, кашель, беспокойный сон, изменение аппетита, а также количество и цвет выделяемой мокроты. Это поможет ему правильно подобрать лечение.
- Если вам поставят диагноз ХОБЛ, обязательно пройдите спирометрическое исследование (тест, позволяющий оценить состояние легких).
- Даже при нормальном самочувствии не прекращайте принимать назначенные врачом препараты для лечения ХОБЛ.

- Поговорите с врачом о том, как часто вам следует проходить обследования и осмотры.
- Также обсудите с врачом преимущества дыхательной гимнастики и возможность легочной реабилитации (pulmonary rehabilitation) в вашем случае.
- Вместе со своим врачом или фармацевтом еще раз обсудите правила приема лекарств.

### Сердечная недостаточность (CHF)

- Ежедневное взвешивание, обсуждение изменений в вашем состоянии с врачом, а также регулярный прием назначенных диуретиков помогут вам поддерживать здоровье при сердечной недостаточности.

- Спросите у врача, как часто вам нужно приходить на приемы.



### Скрининг на рак толстой и прямой кишки

- Рак толстой и прямой кишки обычно развивается из аномальных новообразований (полипов) в кишечнике. Скрининг позволяет выявить и удалить полипы до их перерождения в злокачественную форму. Кроме того, он позволяет обнаружить рак на ранних стадиях, когда его легче вылечить.

- Большинству людей следует начинать проходить скрининг на рак толстой и прямой кишки с 50 лет. Те люди, у которых в семье были случаи рака толстой или прямой кишки, а также некоторые другие заболевания, должны начать проходить обследования раньше. Спросите у своего врача, когда вам следует начать проходить скрининги.

**Если у вас имеется хроническое заболевание, вам нужно посещать врача не реже раза в год.**



Если вам нужна помощь с выбором врача или с записью на прием, позвоните по номеру **1-800-300-8181 (TTY 711)**.

# Подготовьтесь к сезону гриппа

**Грипп – это вирусное заболевание, симптомы которого обычно развиваются внезапно на фоне хорошего самочувствия. Среди самых распространенных симптомов — жар, ломота в теле, головная боль, сухой кашель и необычная слабость. Острая фаза болезни продолжается три-четыре дня, но для полного выздоровления может понадобиться до двух недель.**

Поскольку возбудителем гриппа является вирус, антибиотики при нем бесполезны. Часто грипп лучше всего лечить дома обильным питьем и постельным режимом. Если симптомы гриппа не ослабевают или прогрессируют, незамедлительно вызовите своего основного лечащего врача (PCP). Если вы не можете связаться со своим основным лечащим врачом, обратитесь в отделение неотложной или экстренной помощи при больнице.





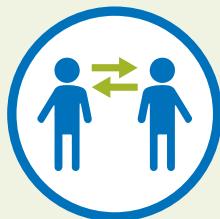
# Что вы можете сделать, чтобы предотвратить распространение гриппа?

## Я обязательно:

- Сделаю прививку от гриппа в начале сезона гриппа или не дожидаясь его.



- По возможности буду избегать тесных контактов с больными гриппом.



- Буду часто мыть руки водой с мылом.



- Буду закрывать рот и нос платком, когда кашляю или чихаю.



- Постараюсь не притрагиваться к глазам, носу и рту.



## Правильные ответы:

Все вышеперечисленные



Чтобы получить более подробную информацию о гриппе и об эпидемиологической ситуации в вашем районе, свяжитесь со своим основным лечащим врачом или посетите Centers for Disease Control and Prevention.



## Прививки от гриппа

### Что?

Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) рекомендуют всем, **начиная с шестимесячного возраста**, делать прививку от гриппа. Если вам 65 или более лет, обсудите со своим врачом возможность получения вакцины от пневмонии.

### Когда?

Обычно пик сезона гриппа приходится на **январь**. Поэтому, если вы сделаете прививку в начале осени, как только появится вакцина, у вашего организма будет достаточно времени, чтобы выработать необходимые антитела, которые защитят вас от гриппа, когда он доберется до вашего района.

### Где?

- В офисе вашего основного лечащего врача
- В любой из наших сетевых аптек, если вам исполнился 21 год
- В местном департаменте здравоохранения (health department)

# Продление страховки



Если вы или кто-то из членов вашей семьи являетесь участником Medicaid Managed Care, вам необходимо ежегодно обновлять страховку перед каждой годовщиной вашего вступления в программу.

За 45 - 90 дней до момента, когда вам потребуется обновление страховки, вы получите уведомление от одной из следующих организаций:

- New York State of Health (NYSOH)
- Human Resources Administration (HRA)
- местный Department of Social Services (LDSS)

Обязательно прочтите уведомление, когда вы его получите. В нем рассказывается о том, что нужно сделать, чтобы вовремя продлить свои льготы и не лишиться страховки.



## Мы поможем вам продлить страховку!

Позвоните нам по номеру **1-888-809-8009 (TTY 711)** с 8:00 до 20:00, с понедельника по пятницу.

### ИЛИ

Получите бесплатную индивидуальную помощь в оформлении страховки неподалеку от вашего дома или работы от Marketplace Facilitated Enroller (MPFE). Мы будем рады познакомиться с вами. Посетите центр обслуживания Empire Community Service Center рядом с вашим домом.


Чтобы получить список офисов MPFE, позвоните на биржу медицинских страховых услуг New York State of Health по номеру **1-855-355-5777**.

### ИЛИ

Вы также можете продлить действие страховки, позвонив на биржу медицинских страховых услуг NY State of Health по номеру **1-855-355-5777** или посетив сайт [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov).

## Что нужно, чтобы успешно продлить действие страховки:

- В бланке, который вам нужно заполнить для обновления страховки, указан срок, до которого вам нужно подать заполненный бланк. Не ждите окончания срока, чтобы продлить действие страховки.
- Если вы не получили пакет документов для продления действия страховки, возможно, вы можете продлить ее по телефону или на сайте.
- Кроме того, важно своевременно вносить оплату. Перечисляя платежи, вы даете своей страховой компании знать, что вы хотите продлить полис.
- Важно, чтобы у New York State of Health (NYSOH) был ваш действительный адрес. В противном случае вы не получите уведомление.
- Empire может послать вам SMS-сообщение или письмо по электронной почте, а также позвонить с напоминанием по телефону, чтобы помочь вам продлить страховку и не лишиться своих льгот.



# Принятие решений в отношении покрытия услуг и ухода

**Иногда нам приходится принимать решения касательно покрытия расходов на оказание услуг и предоставление ухода. Этот процесс называется «оценкой обоснованности и эффективности использования медицинских услуг» (Utilization Management, UM).**

Процесс выполнения оценки основан на стандартах National Committee for Quality Assurance (NCQA). Все решения, связанные с оценкой обоснованности и эффективности использования медицинских услуг, принимаются исключительно с учетом медицинских потребностей участника и льгот, на которые он имеет право. Мы стараемся обеспечить для своих участников оптимальные результаты лечения. Кроме того, мы никак не поощряем поставщиков услуг за неполное использование клиентами своих льгот. Мы не создаем препятствий для получения медицинских услуг. Поставщики услуг и иные лица, участвующие в принятии решений, связанных с управлением расходами, не получают никаких вознаграждений за ограничения или отказ в предоставлении услуги. Наши решения по поводу приема на работу, повышения или увольнения поставщиков услуг и наших сотрудников никак не связаны с их склонностью отказываться в предоставлении льгот.



An Anthem Company

## Мое здоровье 2018

### Уведомление о порядке обращения с конфиденциальной информацией

В этом уведомлении рассказывается о том, как Empire использует и передает вашу медицинскую информацию. Кроме того, здесь рассказано, как получить доступ к такой информации. Положения данного уведомления соответствуют правилам обращения с конфиденциальной информацией, установленным Законом о преемственности и подотчетности медицинского страхования (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Если вы хотите получить копию нашего Уведомления о порядке обращения с конфиденциальной информацией, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону, указанному на вашей карте участника, либо посетите сайт [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).

Бюллетень «Мое здоровье» (*My Health*) публикуется Empire в целях предоставления информации. Эта информация не представляет собой индивидуальные медицинские рекомендации. Чтобы получить медицинские рекомендации, обратитесь напрямую к своему врачу. ©2018. Все права защищены. Отпечатано в США.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus является коммерческим наименованием компании HealthPlus HP, LLC, независимого лицензиата Blue Cross and Blue Shield Association.

