

2023 年夏季

Health letter



照顧好自己的健康，並獲取獎賞！如看到此標記，請前往 metroplusrewards.org 瞭解獲取會員獎賞的方式。

如何保持 孩子的牙齒健康

氟化物有助堅固牙齒。牙膏中加入的氟化物有助防治齲齒。牙科醫生也可能為孩子的牙齒塗上氟化物塗層。氟化物塗層很快會變乾，對孩子來說安全。

以下是部分其他可以**保持孩子牙齒健康**的方法：

- 孩子長出第一顆牙齒後的 6 個月內或滿 1 歲時前往牙科醫生處就診。
- 每次餵食後或睡覺前用軟毛刷刷牙。3 歲時用含氟牙膏刷牙（每次用量為豌豆大小）。
- 每天使用牙線。
- 哄孩子睡覺時不要使用牛奶、配方奶或果汁。
- 每年接受兩次牙科檢查。

如對孩子牙齒的狀況有疑問，請向其醫生或牙科醫生查詢。擁有健康口腔是一件令人開心的事情。



您可獲取獎賞！

攜帶孩子前往牙科接受牙齒檢查，
可在每個日曆年獲得 \$15 美元。



請造訪我們的網站 METROPLUS.ORG

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 設有使用您所講語言的會員服務人員。

如需協助安排預約，請致電會員服務部門：800.303.9626 (TTY: 711)。

安排第一次產前檢查

您覺得自己可能懷孕？請謹記安排您的第一次產前檢查。這項檢查有助於為您和寶寶在接下來的 9 個月內做好準備。

產前檢查會測量您的血壓、身高和體重。醫生可能還會進行盆腔檢查和子宮頸抹片檢查。盆腔檢查旨在檢查您的子宮大小和形狀。子宮頸抹片檢查用於檢查您的子宮頸是否存在任何問題。

醫生還會讓您進行血液和尿液檢查。血液檢查有助於醫生瞭解您是否存在需要服用藥物或進行治療的問題。尿液檢查乃用於檢測是否患有糖尿病。

發現自己懷孕後，請立即前往醫生處求診。這將有助於醫生發現任何問題並保證您和寶寶的健康。立即撥打電話安排預約。



為寶寶尋求更多協助

透過 MetroPlusHealth 可獲得多項資源。

瞭解關於我們的產科項目和服務的詳細資訊。

您需要瞭解的關於衣原體的內容

衣原體是一種常見的性傳播疾病 (STD)。年輕的成年人患病風險較高。衣原體可經由無保護措施的性行為傳播至他人。這包括陰道性交、口交或肛交。

對女性來說，衣原體會引起盆腔問題。還可能造成宮外孕和不孕。孕婦可能在分娩時將衣原體傳染至嬰兒。

大多數衣原體感染者都沒有任何症狀。為避免傳染至他人，進行衣原體檢測至關重要。出現症狀的女性感染者分泌物異常或在排尿時可能出現灼燒感。出現這種

情況時請務必向醫生求診，接受治療。此外，如與性傳播疾病患者進行過陰道性交、口交或肛交，也要向醫生求診。

25 歲以下且有性行為的女性應每年進行一次衣原體檢測。25 歲以上女性如存在感染風險因素時應該進行衣原體檢測。這些感染風險因素包括有多個性伴侶和不使用安全套。孕婦應經常進行衣原體檢測。

想要尋找 MetroPlusHealth 醫生或進行預約？請致電會員服務部 **800.303.9626 (TTY: 711)** 或造訪 **metroplus.org**。

阿片類藥物成癮： 任何人都有可能發生

許多人對阿片類藥物成癮的情況沒有正確認識。實際情況是：**阿片類藥物成癮**會影響任何人。事實上，有數以百萬計的人在與之抗爭。

阿片類藥物包括：

- 芬太尼
- 海洛因
- 氧可酮
- 氫可酮

對上述其中任何一種藥物上癮，都會為個人生活帶來重大問題。上癮者知道所造成的傷害。然而無法控制自己的藥物成癮。這是為什麼呢？原因之一在於藥物成癮會改變大腦的運作方式。

阿片類藥物成癮是一種病症。患有阿

片類藥物成癮並不是醜事，就像患有心臟病或哮喘也無需感到羞愧一樣。

好消息是您可以獲得協助。其他常見疾病有治療方法，阿片類藥物成癮同樣也有。

遺憾的是，許多阿片類藥物成癮患者並未尋求協助。這些患者往往害怕被人評判，然而，這將產生致命後果。阿片類藥物是美國服藥過量致死的主要原因。

請向醫生查詢關於治療方法和資源方面的訊息。康復並非易事。但可獲得正確的協助而實現康復。

協助孩子控制專注力失調及過度活躍症

您的孩子是否患有專注力失調及過度活躍症 (ADHD)？這個病症可能難以控制，但您可以做一些事情協助孩子更好生活。

以下是一些您可以提供協助的事情：

- 帶孩子前往複診。複診可以幫助醫生瞭解藥物的療效。
- 與孩子的醫生商討參與治療的其他醫生。孩子的治療團隊根據其需求和專注力失調及過度活躍症的嚴重程度決定。
- 遵照醫生的治療方案。將出現的任何副作用告知醫生。有時候可能需要更換治療方案。

紐約市有許多關於專注力失調及過度活躍症方面的資源。向他人尋求支持，有可能有所幫助。

專注力失調及過度活躍症 有哪些症狀？

每個患有專注力失調及過度活躍症的孩子可能有不同的症狀。他們可能難以集中注意力。孩子也可能過於衝動和過度活躍。這些症狀往往同時出現。但也有可能只出現其中一種。瞭解關於專注力失調及過度活躍症其他症狀的詳細資訊。



您是否已接種所有疫苗？如仍未接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗和加強劑，請儘快接種。

接種流感疫苗將獲得 \$10 美元獎賞。此外，請向醫生查詢應該接種肺炎和帶狀疱疹疫苗的時間。

是時候進行返校體檢了

許多家長將購買學習用品和書包列入其待辦事項清單。另外一件需要列入待辦事項清單的重要事情是學校體檢。孩子身體健康方可更好學習。

返校體檢包括諸如身高、體重、視力測試和血壓檢查等重要項目。孩子在開學前還需要**完成必要的疫苗接種**。接種疫苗有助保護孩子免受重大疾病的影響。孩子需要接種的疫苗數量可能有所不同。醫生在檢查過程中會確認孩子已接種全部所需疫苗。

您的孩子參加體育運動嗎？醫生在檢查過程中可簽署任何免責聲明。



您可以獲取獎賞！

帶孩子接受兒童健康檢查可在每個日曆年獲得 \$10 美元。



保護孩子免受鉛的危害

兒童體內攝入鉛時就會發生鉛中毒。孩子吞食或吸入鉛時，鉛就會進入體內。不要讓孩子去啃咬任何沾有油漆的物件。

鉛中毒會引起嚴重的健康問題。還可能引致學習和行為問題。

檢測孩子體內含鉛量的最佳方式是進行測試。醫生可為孩子進行血液檢查。如檢查結果為鉛陽性，孩子可能需要服用藥物以協助排出體內的鉛。

請向醫生查詢關於進行鉛測試的訊息。您還可以利用這**五個小貼士**降低孩子的鉛含量。

向醫生尋求協助，以保持健康

醫生希望協助您保持健康和良好的狀態。每年前往醫生處就診，接受檢查。如需要任何篩查或疫苗接種，檢查期間即可完成。

您是否有需要定期治療的任何健康問題？如是，您可能需要更加頻繁前往醫生處就診。例如，如您患有糖尿病或心臟病，多前往醫生處就診幾次，將有益於您的健康。

TCNY 幫助社區居民生活得更健康

Take Care New York (TCNY) 2020 計劃旨在讓所有人都有機會过上更健康的生活。

TCNY 深入瞭解每個社區的健康和社會需求，並找出改善方法。