

2023 年秋季

Health letter



關注自己的健康狀況可獲取獎勵！看到此符號時，請前往 metroplusrwards.org 了解如何獲取會員獎勵。

乳房造影檢查有助於發現乳腺癌

乳腺癌如果發現得早，就更容易治療。早期發現乳腺癌的最好方法是定期進行乳房造影檢查。

乳房造影檢查是如何進行的？

X 光機會在拍照前將每個乳房推到 2 個面板之間。您會感覺到一些輕微的壓力，但只會持續幾秒鐘。

我應該如何準備乳房造影檢查？

檢查當天，請勿在腋下或胸部塗抹乳液、香水或除臭劑。這些產品會影響到 X 射線造影的讀取效果。另外，如果您正在進行母乳喂養或者有可能懷孕，請告訴 X 射線技術人員。

我什麼時候應該做乳房造影檢查？

以下是處於平均風險的女性應該進行乳房造影檢查的時間：

- 40 至 44 歲：您可以選擇每年進行一次乳房造影檢查。
- 45 至 54 歲：每年進行一次乳房造影檢查。
- 55 歲及以上：堅持每年進行乳房造影檢查。或者可以每 2 年接受一次檢查。您的醫生可以幫助您做出決定。



如何降低風險

有些事情可以幫助降低患乳腺癌的風險。請了解這 5 種生活方式策略。



獲取 \$20 的獎勵！

進行乳房造影檢查即可獲得 \$20 獎勵。如需報告您進行的乳房造影檢查，請點擊此處。

請造訪我們的網站 METROPLUS.ORG

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 有會講您所使用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)。

生活在腰痛中

腰痛是一種常見問題。它可能會造成從輕度到重度不同程度的疼痛。腰痛可能是由脊柱周圍拉傷、扭傷或損傷引起的。其他原因包括關節炎、椎間盤問題或骨折。但有些背痛是由受壓、超重或活動不足而引起的。

在大多數情況下，背痛不需要去看醫生。這是為什麼呢？背痛通常會在幾天內消失，無需治療。但在情況好轉之前，有些事情可以提供幫助。腰背疼痛時可以做些伸展運動。另外，請盡快恢復正常活動。臥床時間過長會使腰背疼痛加劇。詢問您的醫生是否可以服用布洛芬等非處方止痛藥。這有助於減輕疼痛和腫脹。

如果幾天後腰背疼痛沒有好轉，請致電您的醫生尋求建議。



保持背部健康

有關治療背痛的有用小貼士，請觀看此錄影。

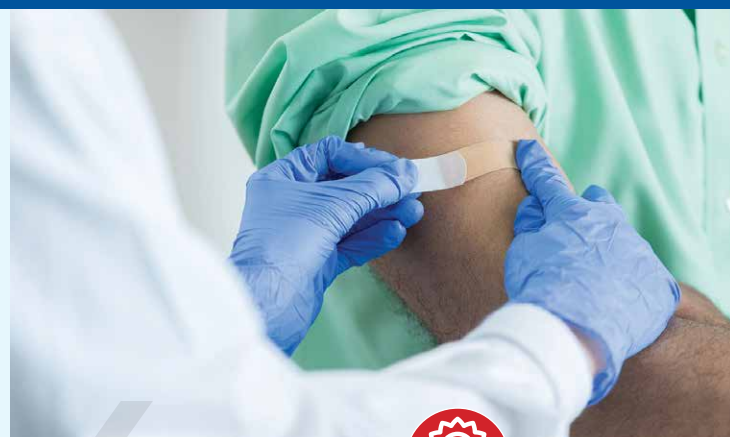
是時候接種流感疫苗了！

所有 6 個月及以上的人都應該每年接種流感疫苗，包括孕婦在內。

九月或十月是注射流感疫苗的好時機。但即使您稍晚注射流感疫苗，仍然建議接種。如需查找流感疫苗接種地點，[請點擊此處](#)。

您可能還需要接種肺炎疫苗。請諮詢您的醫生您需要接種的疫苗種類以及接種時間。

經常洗手可保護您和家人免受細菌侵害。如果沒有水，可使用洗手液。另外，盡量遠離生病的人。



獲取 \$10 的獎勵！



報告您的流感疫苗接種，可獲得 \$10 的獎勵。此外，接種所有 COVID-19 疫苗和加強針。

CAHPS 調查提醒留意您的郵件，以便了解《醫療機構和醫療系統的消費者評估 (CAHPS)》調查。請填寫調查，說明在滿足您的需求方面 MetroPlusHealth 和您的醫生的表現如何。

尋求抑鬱症治療方面的幫助

抑鬱症是一種嚴重的健康問題。它會影響您的情緒和想法。當您感到沮喪時，很難想像會好起來。抑鬱會導致許多症狀。以下是一些常見跡象：

- 感到非常悲傷或空虛
- 睡眠困難
- 感到焦慮
- 對以前喜歡的事物失去興趣
- 感覺自己毫無價值
- 無法進行思考

您出現症狀的時間是否超過 2 週？請與您的醫生談談。抑鬱症可以治療。您的醫生將幫助您找到最適合您的治療方法。

治療抑鬱症的藥物被稱為抗抑鬱藥。抗抑鬱藥有很多種。進行諮詢也會有所幫助。

MetroPlusHealth 還提供虛擬就診服務。隨時隨地透過視訊或電話獲得治療。查看更多關於**虛擬問診**的資訊。



988 自殺和危機生命熱線

如果您有傷害自己或他人的想法，請致電或發短信至 **988** 或 **800.273.TALK (8255)** 立即尋求幫助。您也可以訪問 **988lifeline.org** 與諮詢師進行聊天。生命熱線是免費電話，7*24 小時全天候服務。

幫助預防子宮頸癌

子宮頸癌最常見的病因是**人乳頭瘤病毒 (HPV)** 感染。您可能會因與感染病毒的人發生性關係而感染 HPV。然而，並不是每一種 HPV 感染都會發展成癌症。HPV 可能會自行消失。只有某些類型的 HPV 才會導致子宮頸癌。接種 HPV 疫苗能夠降低罹患子宮頸癌的風險。

以下是**美國疾病控制與預防中心 (CDC)** 的建議：

- 11 至 12 歲的兒童：接種 2 針。接種的時間間隔為 6 個月。
- 15 至 26 歲的青少年和年輕人：接種 3 針。接種的時間間隔為 6 個月以上。

還有一種針對 27 至 45 歲成年人的疫苗。請諮詢您的醫生疫苗是否有幫助。如需了解更多關於子宮頸癌的資訊，請參加我們的小測驗。

可能不需要使用抗生素

當您因感冒或流感而感到不適時，可能希望儘快得到緩解。但是向醫生討要抗生素是無濟於事的。抗生素對感冒或流感是無效的。如果在不需要的時候使用抗生素會使細菌變得更強。細菌會變得有耐藥性。這就意味著抗生素將不再有效。



您是否已接種所有疫苗？如仍未接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗和加強針，請儘快接種。報告您的流感疫苗接種，可獲得 \$10 的獎勵。此外，請諮詢您的醫生應該何時接種肺炎和帶狀疱疹疫苗。

獲得戒煙動力

戒煙並非易事。但如果數百萬人能做到，您也能做到。

戒煙專案能夠幫助您戒除這個習慣。但是，找到一個戒煙的個人理由可以幫助您度過困難時期。以下是一些值得思考的事項：

個人健康

戒煙可以降低罹患心臟病、中風、肺病和癌症的風險。而且，獲得這些健康益處無需等待很長時間。您知道嗎，在停止吸煙之後身體就會開始康復？在吸完最後一支煙的 20 分鐘之後血壓就會下降。

錢包

抽煙可不便宜。想想在您戒煙之後，利用節省下來的金錢能夠做的所有的事情。在紐約市，一包香煙的售價大約 \$15。如果每天抽一包煙，每個月大約合計花費 \$450。



家庭

二手煙會對您的至愛親朋帶來健康問題。它會讓您更早地離開他們。平均而言，吸煙者比不吸煙者提前 13 年死亡。

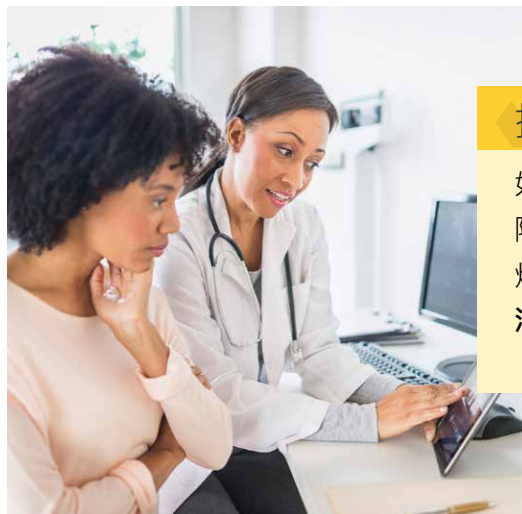
想要戒煙嗎？從今天開始。

請訪問 smokefree.gov 或 nysmokefree.com 獲取幫助。您還可以致電紐約州吸煙者戒煙熱線：**800.697.8487** 獲取幫助。如需獲得免費的尼古丁貼片或含片，請致電 **311** 或 **866.697.8487**。

是否該進行結腸鏡檢查了？

結腸鏡檢查可以幫助醫生檢查結腸中的任何問題。它也被用來篩查結直腸癌。篩查可以在早期發現結直腸癌。這個階段會更易於治療。篩查可以透過發現和切除息肉來防止癌症的生長。

對中等風險人群，篩查應該從 45 歲開始進行。結直腸癌高危人群應儘早開始接受篩查。請諮詢您的醫生，了解應該何時接受篩查。



採取行動

如何降低罹患結直腸癌的風險？方法之一是進行身體鍛煉。了解更多關於其他**健康生活方式小貼士**。