

2024 年春季

Health letter



看到此符號時，請前往 metroplusrewards.org 了解如何獲取會員獎勵。

今年春天要注意防治哮喘

如果您患有哮喘，一定要知道如何控制好病情。您需要按時服用哮喘藥物，並避開可能加重哮喘症狀的東西。如需我們幫助您製定哮喘防治行動計劃，請點擊[此處](#)。

哪些因素可能加重哮喘？

可能加重疾病症狀的東西叫做誘因。以下是一些常見誘因：

- 感冒和鼻竇感染
- 運動
- 花粉、灰塵和寵物毛髮
- 感到壓力或恐懼
- 香水或煙霧的強烈味道

請向您的醫生了解您的誘因，以便您避開它們。如需進一步了解您的誘因，請點擊[此處](#)，完成一個小測試。

正確使用藥物

如果您患有哮喘，您可能需要使用兩類藥物：

1. 哮喘急性發作時可使用快速緩解藥物。
2. 每天服用長期控制藥物，以減輕您的症狀。

即使您感覺良好，也務必每天服用長期控制藥物。這有助於降低您需要使用快速緩解藥物的頻率。



獲取獎勵



補充哮喘控制藥物可獲取獎勵，補充 30 天劑量可獲 \$5，補充 90 天劑量可獲取 \$30。獎勵最高可達 \$120。請點擊[此處](#)，註冊獲取獎勵。

請造訪我們的網站 METROPLUS.ORG

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 的會員服務人員會講您所說的語言。
需要幫忙進行預約嗎？請致電會員服務部：800.303.9626 (聽障專線：711)。

安排時間帶您的孩子進行健康檢查

養育孩子可能會讓您非常忙碌!要做的事情很多,比如工作和帶孩子參加活動。但有一件事非常重要,請務必記得:帶孩子進行**兒童健康檢查**。這項檢查面向嬰兒、兒童和青少年。內容涵蓋許多方面,如疫苗注射和其他健康檢查。

有的孩子進行兒童健康檢查的頻率過低。您應避免這種情況,因為您的孩子可能會因為得不到所需的疫苗注射,無法保持健康。

何時進行兒童健康檢查

嬰幼兒應在 3 歲前進行數次檢查。3~21 歲應每年檢查一次。請點擊[此處](#),查看兒童健康檢查時間表。

兒童健康檢查有哪些內容?

不是只有在孩子生病時才需要做檢查。醫生可能會:

- 進行疫苗注射
- 進行身體檢查
- 檢查眼睛和耳朵
- 進行鉛檢測
- 詢問孩子情緒
- 就飲酒、抽煙、性行為和抑鬱問題與青少年交談

MetroPlusHealth 提供多種服務,幫助您的家人保持健康。請致電 **800.303.9626** 聯絡兒童及家庭支持服務。



獲取獎勵

在孩子出生 15 個月內完成 6 次兒童健康檢查可獲得 \$60 獎勵,在 16~30 個月之間完成 2 次檢查可獲得 \$20 獎勵。請點擊[此處](#),註冊獲取獎勵。



您的孩子是否有濫用藥物的風險?

您的孩子是否有許多無成年人陪伴的空閒時間?這可能會讓他們更容易嘗試毒品和酒精。

規定孩子回家的規則和時間,並遵守這些規定。告訴孩子這些規定的重要性。這會幫助您的孩子理解為什麼保持安全很重要。

如果認為孩子需要戒酒或戒毒幫助,請勿等待。請致電孩子的醫生。NYC Well 也將為您提供多項服務和資源。如需了解更多資訊,請致電 **888.692.9355**。

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 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。

早期定期篩查、診斷和治療 (EPSDT) 將為 21 歲及以下兒童提供健康服務。請點擊[此處](#),進一步了解 EPSDT。

在精神病院住院後保持健康

如果您最近在醫院度過了一段時間，那麼再次回到自己的住處可能會讓您感覺良好。但在住院後照顧好自己並不總是那麼容易。如果您有抑鬱症或其他心理健康問題，要做到這一點可能會有困難。

以下五個技巧能幫助您應對挑戰——並避免再次住院。

1. 遵循治療方案

閱讀您的治療方案。如有問題，請致電您的醫生。嚴格按醫囑使用藥物。此外，請把醫生預約或治療就診寫下來，以免錯過。

2. 追蹤進展

住院後您可能感覺不太良好。新的藥物可能需要一段時間才能起效。請耐心一些。切勿在諮詢醫生前自行停藥。

3. 建立習慣

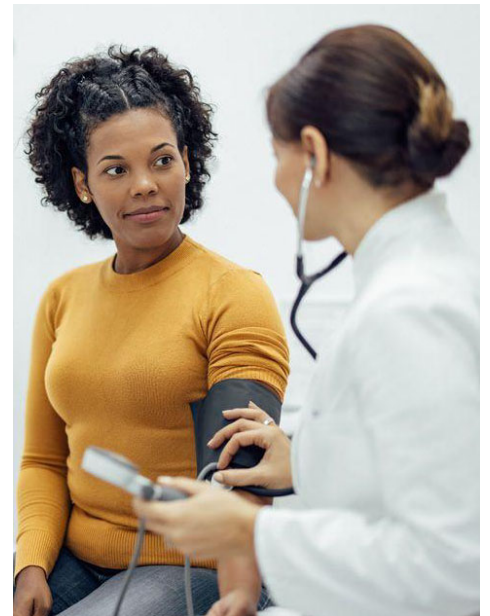
做好每日計劃。盡力遵守。例如，為睡覺、吃飯和運動安排規律的時間。

4. 慢慢來

出院回家將為您的生活帶來很大的變化。要關注自我的照顧和療愈。放鬆心情，做一些自己喜歡的事，例如閱讀或聽音樂。

5. 保持聯絡

在康復過程中，要獲得朋友或家人的支持。在需要幫助時向他人求助。



控制糖尿病病情

控制好糖尿病病情並不容易，但相信您一定能做到！請和您的醫生討論以下三個重要事項：

- **血糖。** A1c 測試可以檢查您的血糖。
- **血壓。** 這表明您心臟泵血時對血管壁產生的壓力。每次看醫生時都請檢查血壓。
- **膽固醇水平。** 如果您服用他汀類藥物，請每年檢查一次膽固醇。

糖尿病相關支持

如需獲取糖尿病管理相關的幫助，請致電 **800.303.9626** 聯絡糖尿病護理管理計劃，或點擊[此處](#)。



MyChart 是一個免費的入口網站。它能幫助您管理自己的健康資訊。請使用這個入口網站進行預約或補充藥物。您還可以通過它查看測試結果以及向醫生辦公室發送訊息。請點擊[此處](#)，註冊 MyChart。

拉伸能幫您睡得更好

這些拉伸動作將有助於：

» 提高您的睡眠質量

» 加長您的睡眠時間

» 縮短您的入睡時間

試試這些拉伸動作



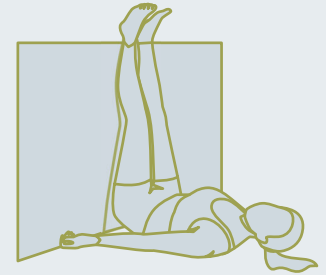
① 兒童式

跪在地板上，坐在自己的腳上。膝蓋分開或併攏皆可。身體前傾，胸部靠在大腿上，前額接觸地板。手臂伸直，放在頭頂上方或背的兩側。保持這個姿勢，放鬆，最多 5 分鐘。



② 貓牛式

四肢著地，雙手放在肩膀稍前方，膝蓋垂直著地。吸氣，腹部下沉，胸部上挺。保持。接著呼氣，收下巴，腹部回捲。脊柱像貓一樣弓起。重複幾次該動作。



③ 腿向上靠牆式

坐到牆旁邊，雙腿向上靠在牆上，與地垂直。仰臥，臀部緊貼牆或離牆在幾英寸之內。保持這個姿勢，最多 5 分鐘。

有睡眠問題？

請向您的醫生尋求建議。請[點擊此處](#)，做一個睡眠測試。