

2024 年夏季

# Health letter



看到此符號時，請前往 [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) 了解如何獲取會員獎勵。

## 兒童健康檢查為何重要

當孩子生病時，帶他們就診非常重要。但帶孩子進行定期**兒童健康檢查**也同樣重要。

兒童健康檢查能幫助您的孩子保持健康。

從出生到 15 個月的兒童健康檢查內容包括：

- 測量孩子自上次就診以來的成長情況
- 體格檢查，檢查孩子全身的健康狀況
- 聽力和視力問題篩查
- 接種可保護孩子免受重大疾病影響的疫苗

您還可以和孩子的兒科醫生討論：

- 孩子的飲食
- 如何在家中或車上保證孩子的安全
- 如何支持孩子的言語發展和學習
- 如何建立睡前儀式

您的孩子上學需要接種某些疫苗。請點擊**此處**，查看紐約州學校疫苗接種計劃。



### 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。



請造訪我們的網站 [METROPLUS.ORG](https://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)**。

# 幫助孩子應對 ADHD



**注意力不足/過動症 (ADHD)** 通常始於兒童時期。患有 ADHD 的孩子難以集中注意力。他們比同齡的孩子更躁動、更衝動。

治療方式將取決於您孩子的症狀，也將取決於情況的嚴重程度。使用正確的藥物可改善症狀。在成長過程中，一些兒童可能需要更高劑量的或不同的藥物。

您是否需要幫助以應對孩子的 ADHD？以下是一些小建議：

- **建立一套夏季作息規律。** 患有 ADHD 的兒童需要結構化的作息規律。在夏天盡量遵循相同的起床和就寢時間。
- **避免繁忙的環境。** 儘量避開喧鬧、刺激性強的地方。例如，您可以建議約其他孩子到您家裡來一起玩耍。
- **對良好的行為進行獎勵。** 如果看到您的孩子很有耐心或與其他孩子相處融洽，請讓孩子知道他們做得很好。用積極的語言或一個擁抱來鼓勵他們。

確保在開始服用 ADHD 藥物後的 30 天內安排隨訪。您孩子的 ADHD 藥物可能需要進行調整以獲得最佳效果。

請點擊[此處](#)，搜索您當地關於 ADHD 的資源。

## 您對衣原體了解多少？

**衣原體**是一種可通過性接觸傳播的細菌感染。大多數人不知道自己感染了這種疾病。

任何有性行為的人都有感染衣原體的風險。年輕的成年人患病風險很高。他們在性生活中使用避孕套的可能性較低。

衣原體感染很容易檢出。女性在**做巴氏檢查時**就可以做衣原體檢查。

衣原體可通過治療治癒。但大多數患者症狀輕微或根本沒有症狀。因此很多人不知道自己感染了衣原體。

25 歲以下性活躍的女性應接受檢查。25 歲及以上有新的或多個性伴侶的女性應每年進行衣原體篩查。部分孕婦也應接受此檢查。性活躍的男性應向醫生諮詢是否需接受檢查。

**請每年安排一次檢查**，以進行保持健康所需的任何疫苗接種和篩查。如果您有健康問題，則可能需要更頻繁地就診。例如，假如您患有糖尿病或心臟病，更多地前往醫生處就診將有益於您的健康。

# 產前檢查為何重要？

**產前檢查**是指在嬰兒出生前進行的醫生檢查。這些檢查能幫助您和您的寶寶保持健康。一旦您認為自己已懷孕，請盡快到醫生處就診。

以下是進行產前檢查的頻率：

- 第 4 至 28 周：每月一次
- 第 28 至 36 周：每兩周一次
- 第 36 周至分娩：每周一次

即使感覺良好，也要按時做產前檢查。如果您有健康問題，在懷孕期間可能需要更多的護理。如果您在懷孕期間有任何問題，也可能需要更多的護理。

生產後請到醫生處做檢查。這叫做**產後訪視**。您的醫生需要確保您和您的寶寶狀況良好。



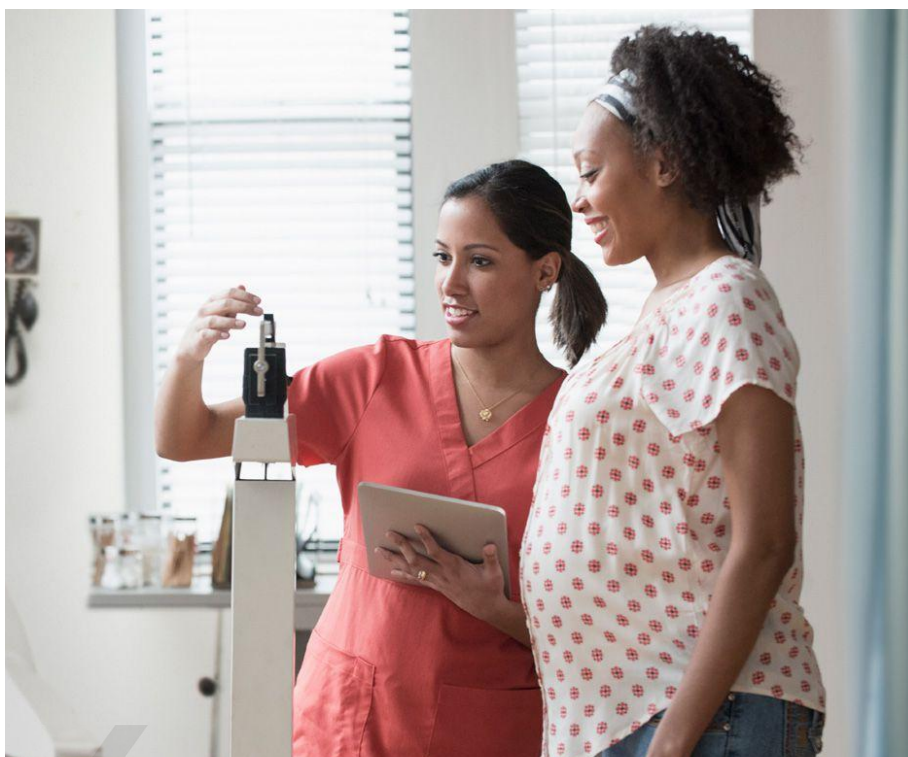
## 在水上活動中保持安全

海灘戲水是一項有趣的夏日娛樂，但請務必對其中的危險有所了解。以下幾點有助於保證您孩子的安全：

- 絕不讓孩子獨自游泳。
- 無論何時，請讓孩子待在您觸手可及的地方。
- 不要讓孩子用充氣臂帶之類的玩具代替救生衣。
- 絕不在淺水中潛水。

在游泳池周圍保持安全也很重要。不要讓孩子在泳池露台奔跑。露台可能濕滑。

您想上游泳課嗎？「紐約市公園與遊憩部」提供免費的游泳課程。請點擊**此處**了解更多以及註冊。



## 獲取獎勵

完成產後訪視之後，您可獲得獎勵。請點擊**此處**，註冊獲取獎勵。請點擊**此處**，了解 MetroPlusHealth 提供的孕產計劃和服務。



**阿片類藥物成癮**可能影響任何人。有數以百萬計的人在與之抗爭。阿片類藥物成癮有相應的治療方法。請向醫生諮詢關於治療方法和資源方面的訊息。戒癮並不容易，但有了正確的幫助，就可能實現這一目標。

# 保護孩子的笑容

逾半數兒童在 8 歲時都出現了至少一個牙齒齲洞。齲洞是由蛀牙引起的。牙齒齲洞可能導致疼痛和進食困難。您可以採取一些措施來保持孩子的牙齒健康。以下是一些**牙齒健康建議**：

## 嬰兒 (0-1 歲)

用乾淨柔軟的布擦拭寶寶的牙齦，每日兩次。長出第一顆牙後，用清水和兒童軟牙刷刷牙。

1 歲開始，定期進行牙科檢查。向孩子的牙醫諮詢氟化物治療。氟化物有助於防止蛀牙。

## 幼兒 (2-5 歲)

給孩子刷牙，每日兩次。當孩子 2 歲或 3 歲時，開始在刷牙時使用豌豆大小的含氟牙膏。確保孩子在刷牙後把所有的牙膏都吐出來。

用牙線給孩子清潔牙齒，每日一次。這有助於去除牙縫中牙刷夠不到的食物殘渣。

## 大童 (6 歲及以上)

和孩子的牙醫談談**牙齒密封劑**——一種塗在後牙咀嚼面的薄塗層。牙齒密封劑能為防止蛀牙提供額外的保護。

到了 7 歲或 8 歲，許多孩子就可以自己刷牙和使用牙線了。但有些孩子無法獨立使用牙線的時間會長幾年。



## 健康飲食十分重要

限制含糖食物和飲料的食用/飲用量。它們會增加蛀牙的風險。專注於提供充足鈣質的健康飲食，這有助於強健牙齒。確保食用/飲用起司、酸奶、果汁和添加鈣質的堅果奶。

## 獲取獎勵

您或您的孩子到時間做牙科檢查了嗎？到牙醫處就診可獲得 \$20 獎勵。請點擊**此處**，註冊獲取獎勵。



## 鉛中毒檢查

兒童為何會**鉛中毒**？鉛可能存在於舊油漆和水管中，玩具和珠寶中也可能含有鉛。當孩子食入或吸入鉛時，就會發生鉛中毒。

即使微量的鉛也可能引起不良後果。它可能會讓孩子在學習和集中注意力方面發生困難。

請找醫生進行鉛檢查。藥物可幫助治療鉛中毒。此外，有一些食物能防止鉛進入人體。請點擊**此處**，查看這類食物的列表。



## 您有初級保健醫生 (PCP) 嗎？

您永遠不知道自己什麼時候會生病。初級保健醫生能幫助您進行治療或將您轉診給其他醫生。有一位您信任的初級保健醫生幫助您作出醫療方面的正確選擇非常有益。常到您的初級保健醫生處就診有助於建立這種信任。