

2024 年秋季

Health letter



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

接種流感疫苗

又到了接種流感疫苗的季節。接種流感疫苗將保護您免受流感侵害，讓您不會耽誤學業、工作，或與朋友和家人在一起的時光。若已經感染流感，那麼接種流感疫苗將能減輕您的癥狀，讓您快些好起來。接種流感疫苗還能保護您身邊的人。如果您沒有感染流感，就不會把它傳播給其他人。

誰需要接種流感疫苗？

專家建議所有年齡在 6 個月及以上的人每年接種一次流感疫苗。如您符合以下情況，則這一點尤其重要：

- 患有長期健康問題，如糖尿病、哮喘或心臟病
- 懷孕
- 年滿 65 歲
- 未滿 5 歲

請別忘了接種肺炎疫苗

請向醫生詢問有關肺炎疫苗的情況。年滿 65 歲的成年人和未滿 5 歲的兒童可能有需要接種。

採取措施預防流感

為阻止病菌傳播並預防流感，請經常用肥皂和水洗手。如果沒有肥皂和水，請使用洗手液。



獲取 \$10 獎勵!



接種流感疫苗可獲得 \$10 的獎勵。此外，如您尚未接種所有 COVID-19 疫苗和加強劑，請接種。請點擊 [此處](#)，註冊獲取會員獎勵。

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)。

為什麼進行乳房 X 光攝影檢查很重要？



乳房 X 光攝影檢查是用於檢查乳癌的 X 光檢查。它能在您出現癥狀之前及早發現癌症。當您及早發現癌症時，已擴散的可能性就較小。及早發現癌症也意味著您可以更早得到治療。

需要多久進行一次乳房 X 光攝影檢查取決於您的年齡。以下是美國癌症協會的建議：

- **40 至 44 歲：**可選擇每年進行一次乳房 X 光攝影檢查。
- **45 至 54 歲：**每年進行一次乳房 X 光攝影檢查。
- **55 歲及以上：**堅持每年進行乳房 X 光攝影檢查。或者可以每兩年進行一次檢查。您的醫生可以幫助您作決定。

如您患乳癌的風險很高，則可能需要儘早進行乳房 X 光攝影檢查。可向醫生尋求建議。

獲取獎勵

進行乳房 X 光攝影檢查可獲得獎勵。請點擊[此處](#)，註冊獲取會員獎勵。



接受結直腸癌篩查

結直腸癌是一種出現在結腸或直腸中的癌症。結直腸癌篩查能在您出現癥狀之前及早發現癌症。進行癌症檢查可能會讓人害怕。但如果及早發現結直腸癌，就更容易治療。結直腸癌篩查有兩種檢查可供選擇，以下是一些相關資訊。

- **糞便檢查** 檢查糞便中是否有血液。這項檢查可在家中進行。
- **結腸鏡檢查** 用一根帶攝像頭的管子檢查直腸和結腸內部。醫生會尋找癌症和息肉。息肉是可能發展成癌症的細胞組織。在檢查過程中，醫生可以切除任何息肉。

大多數人從 45 歲開始就需要進行結直腸癌篩查。如選擇糞便檢查，需每年或每三年進行一次檢查。這將取決於您選擇的糞便檢查類型。如選擇結腸鏡檢查，則需每 10 年進行一次檢查。

高風險人群可能需要在 45 歲之前就開始檢查。或更高頻地進行檢查。您的醫生可以幫助您作決定。

獲取獎勵

進行結直腸癌篩查可獲得獎勵。請點擊[此處](#)，註冊獲取會員獎勵。

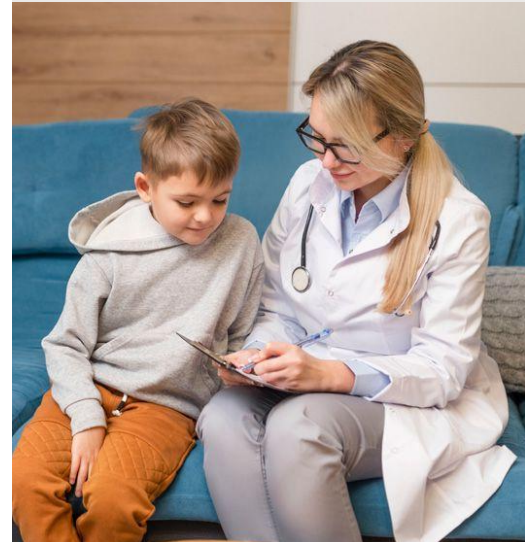


今天就戒煙吧！ 搜索紐約市戒煙計劃和資源，請點擊[此處](#)。
如需免費的尼古丁貼片和錠劑，請致電 **866.NY.QUITS (866.697.8487)**。

為什麼 MetroPlusHealth 要求提供有關種族和民族的資訊

作為 MetroPlusHealth 的會員，您可能會被問及您的種族和民族。您可能想知道我們為什麼收集這些個人資訊，以及我們會如何處理這些資訊。這些都是很有意義的問題。希望您知道回答我們的問題是安全的，我們將對您的回答保密。我們會在您的醫療記錄中使用這些數據，以便為您提供更好的護理和服務。以下是我們可能會使用您資訊的一些場景：

- 用您喜歡的語言向您發送消息
- 向您發送有關健康福利的郵件
- 為您匹配使用您語言的醫生
- 跟蹤我們服務的每個種族的成員數量
- 幫助我們為您提供最好的醫療服務



了解 HPV 和癌症

人類乳突病毒 (HPV) 是一種常見的病毒。它可以透過性行為傳播。HPV 也是引起多種類型癌症的原因。超過 90% 的宮頸癌和肛門癌是由 HPV 引起的。

但可以透過接種 HPV 疫苗來預防 HPV 和這些癌症。

您的孩子應在 11 或 12 歲時接種第一針。接著在 6 到 12 個月後接種第二針。不過，HPV 疫苗接種從 9 歲即可開始。

如果您的孩子已超過 12 歲還未接種過兩針 HPV 疫苗，怎麼辦？請與他們的醫生溝通如何補接種。

如需獲取有關兒童和青少年疫苗接種計劃的更多資訊，請點擊[此處](#)。



完成 CAHPS 調查。請留意您的郵件，查收醫療保健提供者系統消費者評估 (CAHPS) 調查問卷。請讓我們知道 MetroPlusHealth 和您的醫生是否滿足了您的需求。

尋求抑鬱症治療方面的幫助

每個人都會偶爾感到悲傷。但抑鬱症會讓您大部分時間都感到不快樂。抑鬱症會使人難以進食、工作、睡眠或會友。但好消息是，您可以獲得幫助。

了解跡象

抑鬱症的一些常見癥狀包括：

- 持續的悲傷
- 感到絕望
- 對喜歡的事物缺乏興趣
- 感到疲倦或精神不振
- 睡眠不足或過多
- 有死亡的念頭

獲取幫助

如果您認為自己可能患有抑鬱症，請諮詢您的醫生。抑鬱症的常見治療方法是心理治療、藥物治療或兩者結合。

治療師能教您如何應對問題。治療師還能幫助您改變不健康的想法和行為。

有許多治療抑鬱症的藥物可供選擇。它們被稱為抗抑鬱藥。這些藥物可能需要 4 到 8 周的時間才開始見效。請一定要堅持服藥，即使您沒有立即感覺到改善。

如有任何困擾您的副作用，請告訴您的醫生。在找到最適合您的藥物之前，您可能需要嘗試幾種藥物。

找到適合的藥物後，請至少服用 9 到 12 個月，這樣您的抑鬱症就不會復發。切勿在諮詢醫生前自行停藥。醫生將幫助您決定如何以及在何時安全地減少藥量。



988 自殺預防 & 危機支持生命線

如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。您還可以造訪 **988lifeline.org** 與“生命線”的諮詢師聊聊。“生命線”為免費電話，7*24 小時全天候為您服務。

如何應對背痛

大多數情況下，**背痛**不必去看醫生。這是為什麼呢？因為背痛通常會自行好轉。如果出現背痛，請嘗試用冰袋緩解疼痛。也可以使用加熱貼，每次 20 到 30 分鐘，來停止肌肉痙攣。如果疼痛在幾周內沒有好轉，請致電您的醫生。

可能不需使用 抗生素

您是否得了感冒或流感？服用抗生素也無濟於事。在無必要時使用抗生素會讓細菌變得更強大。細菌可能會產生耐藥性。這意味著抗生素將不再有效。請向您的醫生尋求建議。