

2025 年春季

Health letter



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

接受免疫接種

免疫接種能讓孩子的身體學會如何對抗細菌，從而使孩子在現在和將來都能夠抵抗感染。嬰兒、兒童和青少年需要接種疫苗來保護自己免受各種疾病的侵害。如果沒有接種疫苗，這些疾病可能會導致：

- 住院
- 嚴重疾病
- 死亡

百日咳（白喉）就是其中一個例子。這種疾病會引起咳嗽，並可能導致呼吸困難。任何人都可能患上百日咳，但 1 歲以下的嬰兒更容易病情嚴重，約有一半最終需要住院治療。為預防這種情況，從嬰兒 2 個月大時就開始接種針對這種疾病的疫苗。

請向醫生詢問孩子需要接種的疫苗，包括各種篩檢和鉛測試。



立即安排兒童健康檢查吧！

透過定期的兒童健康檢查來保持孩子的健康。您還可以獲得 \$60 或 \$20 的獎勵。僅需在前 15 個月完成 6 次兒童健康檢查，或在 16 至 30 個月之間完成 2 次兒童健康檢查。是否已註冊贏取獎勵？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 的會員服務人員會講您所說的語言。
需要幫忙進行預約？請致電會員服務部： **800.303.9626** (聽障專線：711)。

管理糖尿病，擁抱更健康的生活

葡萄糖能給身體提供能量，為肌肉、大腦和心臟提供動力。但如果患有**糖尿病**，過多的葡萄糖就會傷害身體。控制血糖有助於保持健康。

糖尿病會帶來怎樣的影響

身體會將食物轉化為葡萄糖，並利用胰島素將葡萄糖運送到細胞中以提供能量。

- 1 型糖尿病：身體無法產生胰島素。
- 2 型糖尿病：身體無法產生足夠的胰島素，或無法對其進行有效利用。

血液中糖分過多會堵塞血管並損害神經。這可能會導致：

- 腳或腿部的麻木、疼痛或刺痛感
- 視力喪失或失明
- 腎臟損害
- 心臟病或中風
- 皮膚感染

如何控制血糖

即使患有糖尿病，仍然可以過上更健康的生活。以下是一些小建議：

- **定期看醫生。** 醫生可能會開立胰島素或其他藥物。請務必依照指示服用。
- **保持健康飲食。** 選擇水果、蔬菜、瘦肉蛋白和全穀物。減少加工食品、含糖飲料和酒精的攝取。
- **保持身體活躍。** 每週至少運動 2.5 小時，走路、跳舞、游泳、做家務等形式均可。
- **檢查血糖。** 如需觀看如何在家檢查血糖的影片，請點擊[此處](#)。如需幫助，請向醫生詢問。
- **找到簡單的放鬆方式。** 進行幾次慢速呼吸，讓自己平靜下來。專注於放鬆身體任何緊繃的部位。還可以和朋友或家人聊聊，尋求支持。

控制血糖可幫助保持最佳狀態，並保護健康。

營養小建議



準備好讓自己的生活方式變得更健康了嗎？如需了解更多有關食物分量控制和份量大小的資訊，請點擊[此處](#)。此外，還可以點擊[此處](#)，在我們的 Good4YOU 健康資料庫中搜尋相關資訊。



提醒：請接種流感和 COVID-19 疫苗。這些疫苗可幫助保持健康。接種流感疫苗還可獲得 \$10 獎勵。是否已註冊贏取獎勵？請點擊[此處](#)。

幫助哮喘患者輕鬆呼吸的小建議

如果患有哮喘，您的呼吸道可能會對花粉和霉菌產生反應，這可能會使您感到呼吸困難。花粉和霉菌過敏原是哮喘發作的常見誘因。

花粉和霉菌是什麼？

花粉來自草、樹木等植物。植物通常會在春季、夏季和秋季釋放花粉。

花粉和霉菌會產生什麼影響？

對花粉或霉菌過敏的人可能會出現多種症狀，包括：

- 打噴嚏
- 鼻塞或流鼻涕
- 眼睛發癢、發紅或流淚
- 鼻子、嘴或喉嚨發癢

對於哮喘患者來說，這些過敏原會引起呼吸道腫脹，並引發哮喘發作。

過敏原管理小建議

您可透過以下步驟來避免或減少接觸花粉和霉菌：

- **每日查看花粉和霉菌濃度。**當濃度高時，儘量待在室內或減少戶外活動，尤其是在炎熱、乾燥或風大的日子裡。
- **避開煙霧。**也不要讓他人在您的家中或車內吸煙。
- **佩戴口罩。**進行庭院工作或園藝時可戴上口罩。

需要補充藥物嗎？

補充哮喘控制藥物還可獲得獎勵。補充 30 天的藥物可獲得 \$5 獎勵，補充 90 天的藥物可獲得 \$30 獎勵。獎勵最高可達 \$120。請點擊 [此處](#)，註冊獲取獎勵。如需透過簡短測驗了解更多關於哮喘的資訊，請點擊 [此處](#)。



- **避免使用濃烈的香水。**清潔用品和未乾的油漆也可能成為過敏原。
- **外出後做好清潔。**清潔皮膚和頭髮，去除過敏原。
- **使用空調。**保持門窗關閉，減少室內過敏原。

運動會引發哮喘嗎？

運動是許多哮喘患者常見的誘因，但這並不代表應該停止運動。事實上，運動對哮喘患者非常有益。運動有助於保持肺部和肌肉的強健。

一些運動可能較不容易引發症狀。請與醫生討論最適合自己的運動類型和運動量。

是否有註冊 MyChart？ 使用 MyChart 可進行預約、補充藥物、查看檢查結果，或向醫生辦公室發送訊息。
請點擊 [此處](#)註冊。

家中的青少年是否在使用毒品？

要確定家中的青少年是否在使用毒品可能很難，但這裡有一些可以留意的徵兆：

- 情緒波動
- 逃學或成績下降
- 交了新朋友，或對交友狀況保密
- 家中丟失錢或物品
- 對活動失去興趣



其中一些變化可能只是成長過程的一部分，但如果發生得很突然，請務必注意。

如果發現這些徵兆，請與家中的青少年談談。詢問他們感受如何，以及他們如何應對壓力。還可以：

- 與學校輔導員或社會工作者討論毒品使用篩查問題。
- 帶家中的青少年去看醫生，檢查是否有健康問題。

如需會員服務，請撥打**800.303.9626**。此外，還可以透過撥打電話、發送短信或線上對話的形式聯絡受過專業訓練的**NYC 988** 辦導員。這項服務是免費且保密的。

如需了解與家中的青少年談論毒品使用問題的技巧，請點擊[此處](#)。



在精神病院住院後的康復與改善

出院後照顧自己並不總是很容易。如果患有抑鬱症或其他心理健康問題，要做到這一點可能會更具挑戰性。這裡有幾個簡單方法可以改善您在家中的體驗：

- **寫日記。**把自己的想法和感受寫在紙上。
- **冥想。**閉上眼睛，想像身處一個讓自己感到快樂的地方。
- **深呼吸。**慢慢地深呼吸，放鬆自己。
- **嘗試輕度運動。**做些輕柔的活動，如瑜伽或散步。即使只有 5 分鐘的運動，也能讓心情變得更加平靜。

質量管理計劃

MetroPlusHealth 希望所有紐約人都能獲得良好的醫療服務。我們的目標是成為我們所服務社區的最佳健康計劃。如需了解更多關於「質量管理計劃」的資訊，請點擊[此處](#)。



EPSDT 幫助孩子保持健康

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