

2025 年夏季

Health letter



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

主治醫生是個人健康的守護者

主治醫生 (Primary Care Provider, PCP) 即您的主要醫療照護者，負責協助您保持健康，是您大多數健康問題的首選諮詢對象。

PCP 會深入了解您的健康狀況與病史，協助您處理健康問題、提供醫療建議，並在您作出與健康相關的選擇時給予支持，在需要時會幫助您找到合適的專科醫師。PCP 會確保您接受定期健康檢查、疫苗接種以及相關檢測，以保持良好的健康狀況。此外，PCP 還會為您提供關於 COVID-19 疫苗的最新資訊。

若您患有如**糖尿病**、**高血壓**或**哮喘**等長期健康問題，PCP 會透過護理計畫協助您管理這些問題。

定期到 PCP 處就診有助於及早發現健康問題，避免惡化。定期就診還能讓您有機會提問並獲得保持健康的建議。

選擇合適的 PCP 能更便於管理自己的健康。應選擇一位能耐心傾聽並讓您感到舒適自在的醫生。



每年安排一次健康檢查

請定期進行健康檢查，以便接種您所需的疫苗並接受必要的篩檢，包括 **COVID-19 疫苗**。若您有健康問題，則可能需要更頻繁地就診。例如，若您患有糖尿病或心臟病，增加就診次數對病情管理至關重要。

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)。

幫助孩子更好地與 ADHD 共處

患有**注意力不足／過動症 (ADHD)**的兒童可能會在注意力集中、保持安靜或行動前先思考方面遇到困難。但您可以採取多種方式來協助其控制症狀，提升其完成任務的能力。建議試試以下這些實用小技巧：

建立日常生活節奏

患有 ADHD 的孩子在可預期的環境中會表現更好。但在學校放假的夏季月份，維持規律生活可能會變得困難。為此，可為孩子的日常生活建立一個基本的架構。每天固定時間起床和就寢。明確列出所有規則或日程安排。

重視健康活動

今年夏天，用有趣的方式讓孩子保持活力。可以讓孩子參加游泳課程或夏令營，或者帶孩子到附近的公園散步。運動不僅能改善情緒，還能促進睡眠質量。



正向互動技巧

溝通方式至關重要。要做到積極、明確而具體。當孩子遵從指示時，可給予讚美作為獎勵。

ADHD 藥物治療後續跟進

在開始服用 **ADHD 藥物**後的 30 天內，請安排一次後續回診。醫生將評估藥物是否有效。

定期進行兒童健康檢查有助於孩子保持健康

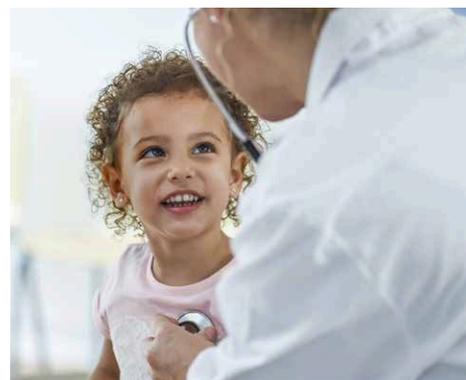
兒童健康檢查屬於常規體檢，能幫助孩子保持健康，並及早發現潛在的健康問題。

在兒童健康檢查中，醫生通常會進行以下操作：

- 追蹤孩子的生長發育情況
- 確認疫苗接種是否按時完成
- 對孩子進行全身檢查
- 發現並治療任何健康問題
- 解答您的疑問與顧慮

若孩子年齡在 3 歲及以上，建議每年至少進行一次兒童健康檢查。年幼的孩子則需要更頻繁的檢查。您可諮詢醫生了解需要預約檢查的具體時間。

請確保孩子已接種上學所需的適當疫苗。如需了解紐約市的疫苗接種時間表，請點擊[此處](#)。



安排兒童健康檢查



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。如需註冊獲取會員獎勵，請點擊[此處](#)。



提醒：請接種流感疫苗。接種流感疫苗有助於您保持健康，還可獲得 \$10 會員獎勵。如需註冊獲取會員獎勵，請點擊[此處](#)。

守護孩子的燦爛笑容

逾半數兒童在 8 歲前至少會出現一顆蛀牙。齲齒(蛀牙的成因)可能會導致疼痛和進食困難。幸好,您可以採取一些措施來保持孩子的牙齒健康。以下是具體做法:

嬰兒(0-1 歲)

用乾淨柔軟的布擦拭寶寶的牙齦,每日兩次。在寶寶長出第一顆牙後,改用兒童軟毛牙刷和清水刷牙。

1 歲起**定期進行牙科檢查**。向孩子的牙醫諮詢氟化物治療。

幼兒(2-5 歲)

給孩子刷牙,每日兩次。2-3 歲時開始在刷牙時使用豌豆大小的含氟牙膏。用**牙線**給孩子清潔牙齒,每日一次。

較大兒童(6 歲及以上)

和孩子的牙醫談談牙齒密封劑——一種塗在後牙上的薄塗層。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。



安排牙科檢查



您的孩子是否該做牙科檢查了?完成看診即可獲得 \$20 會員獎勵。如需註冊獲取會員獎勵,請點擊[此處](#)。

鉛檢測的重要性

兒童可能會因吃下剝落的含鉛油漆碎片、飲用或食用含鉛的水與食物,或吸入含鉛粉塵而導致**鉛中毒**。6 歲以下兒童面臨的鉛中毒風險最高。

鉛會引發嚴重的健康問題,具體包括:

- 生長發育遲緩
- 聽力障礙
- 學習障礙
- 行為問題
- 生長遲滯

存在鉛暴露風險的兒童應接受鉛檢測。請向醫生諮詢孩子是否需要接受檢測。

若檢測出鉛超標,醫生會與您商討後續應對措施。

阿片類藥物成癮可能發生在任何人身上,但幫助就在身邊。請與醫生討論和**阿片類藥物成癮**相關的治療方案和可用資源。在適當的支持下,康復是完全有可能實現的。

關於衣原體感染的必要常識

衣原體感染是一種常見的性傳染病 (STI)，可透過性接觸傳播，可能感染口腔、子宮頸、尿道和直腸。

症狀

衣原體感染通常不會引發明顯症狀，因此可能在不知情的情況下傳播給他人。

女性的症狀可能包括：

- 出現黃色分泌物
- 排尿時有疼痛或灼熱感
- 兩次月經之間出血
- 直腸出血或疼痛

男性的症狀可能包括：

- 陰莖排出分泌物
- 排尿時有灼熱感

檢測與治療

透過檢測即可確診是否感染衣原體。建議諮詢醫生是否需要進行檢測。

衣原體感染可使用抗生素治療。請務必完成整個藥物療程，且在治療期間避免性行為。

預防方法

完全預防衣原體感染的唯一方法是避免性行為。若發生性行為，可採取以下措施降低風險：

- 與未感染衣原體的單一伴侶維持長期關係。
- 每次發生性行為時都使用安全套。



懷孕期間保持健康：定期產檢很重要

懷孕期間定期就診可幫助您的寶寶健康強壯地成長。一旦知道自己懷孕，請盡快與醫生預約就診。

以下是不同孕周的產檢頻率建議：

- **第 4 至 28 週：**每月一次
- **第 28 至 36 週：**每月兩次
- **第 36 週至生產：**每週一次

孕期健康小貼士

- **禁止吸菸。**如需戒菸相關的協助，請告訴醫生。
- **不要飲酒或使用違禁藥物。**這些會危害寶寶的發育。
- **健康飲食。**均衡的飲食有助於寶寶成長。
- **服用產前維他命。**醫生可協助您挑選合適的產品。
- **關注體重增長。**醫生會告知適合您的健康增重範圍。

如需了解 MetroPlusHealth 提供的孕產計劃和服務，請點擊[此處](#)。



探索 Good4YOU 健康資料庫

您是否正在尋找健康小建議、實用影片和營養食譜呢？Good4YOU 健康資料庫將一站式為您提供所需的一切資訊！點擊[此處](#)即可開啟探索之旅。